

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.

PL Przed przeczytaniem należy rozłożyć bok z ilustracjami a następnie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami urządzenia.

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

SK Skôr než začnete návod čítať, si ho otvorte na strane s obrázkami a oboznámte sa so všetkými funkciami prístroja.

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

DK Klap siden med illustrationerne op inden du læser dem og gør dig efterfølgende fortrolig med alle apparatets funktioner.

IT Prima di leggere ribaltare la pagina con le immagini e familiarizzare poi con tutte le funzioni dell'apparecchio.

HU Elolvasás előtt hajtsa ki az oldalt az ábrákkal és ezt követően ismerkedjen meg a készülék valamennyi funkciójával.

SI Preden začnete brati, odprite stran s slikami in se seznanite z vsemi funkcijami naprave.

RUDERGERÄT ROWING MACHINE RAMEUR

DE AT CH

RUDERGERÄT

Gebrauchsanweisung

FR BE

RAMEUR

Notice d'utilisation

PL

WIOŚLARZ

Instrukcja użytkowania

SK

VEŠLOVACÍ STROJ

Navod na používanie

DK

ROMASKINE

Brugervejledning

HU

EVEZŐPAD

Használati útmutató

GB IE

ROWING MACHINE

Instructions for use

NL BE

ROEIAPPARAAT

Gebruiksaanwijzing

CZ

VEŠLAŘSKÝ TRENAŽÉR

Návod k použití

ES

MÁQUINA DE REMO

Instrucciones de uso

IT

VOGATORE

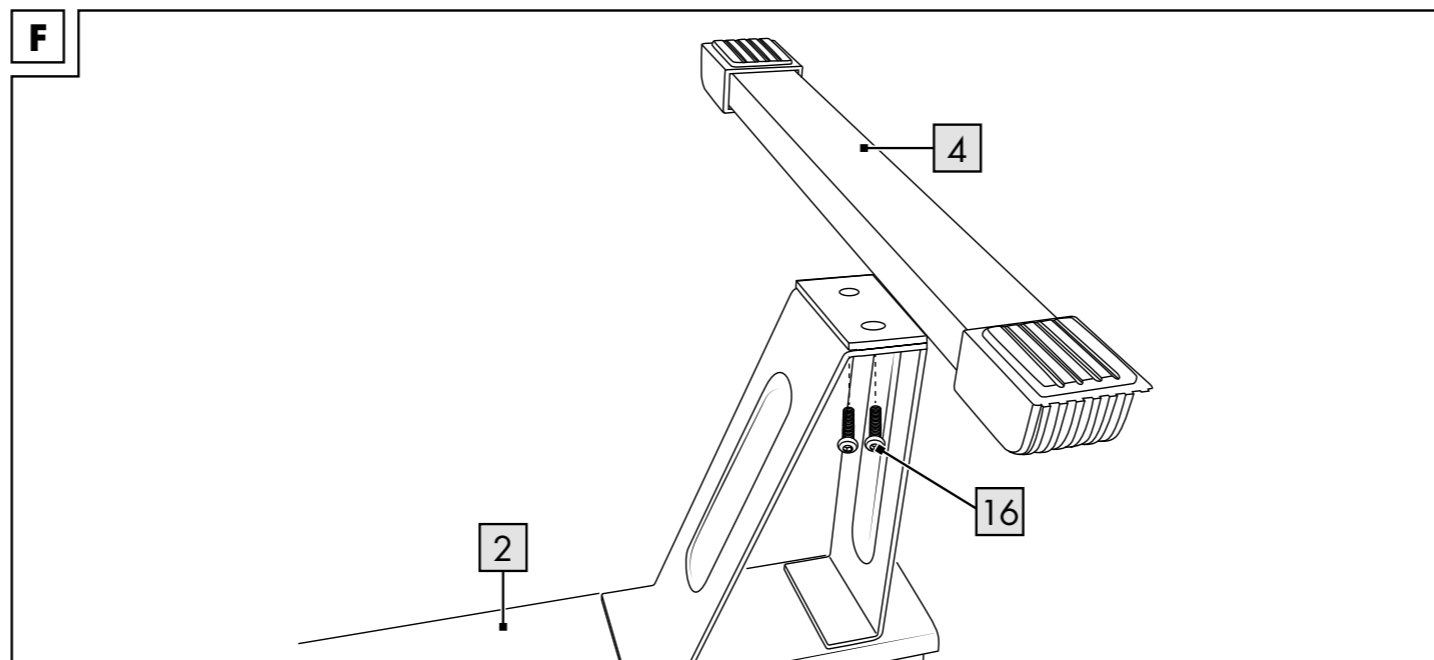
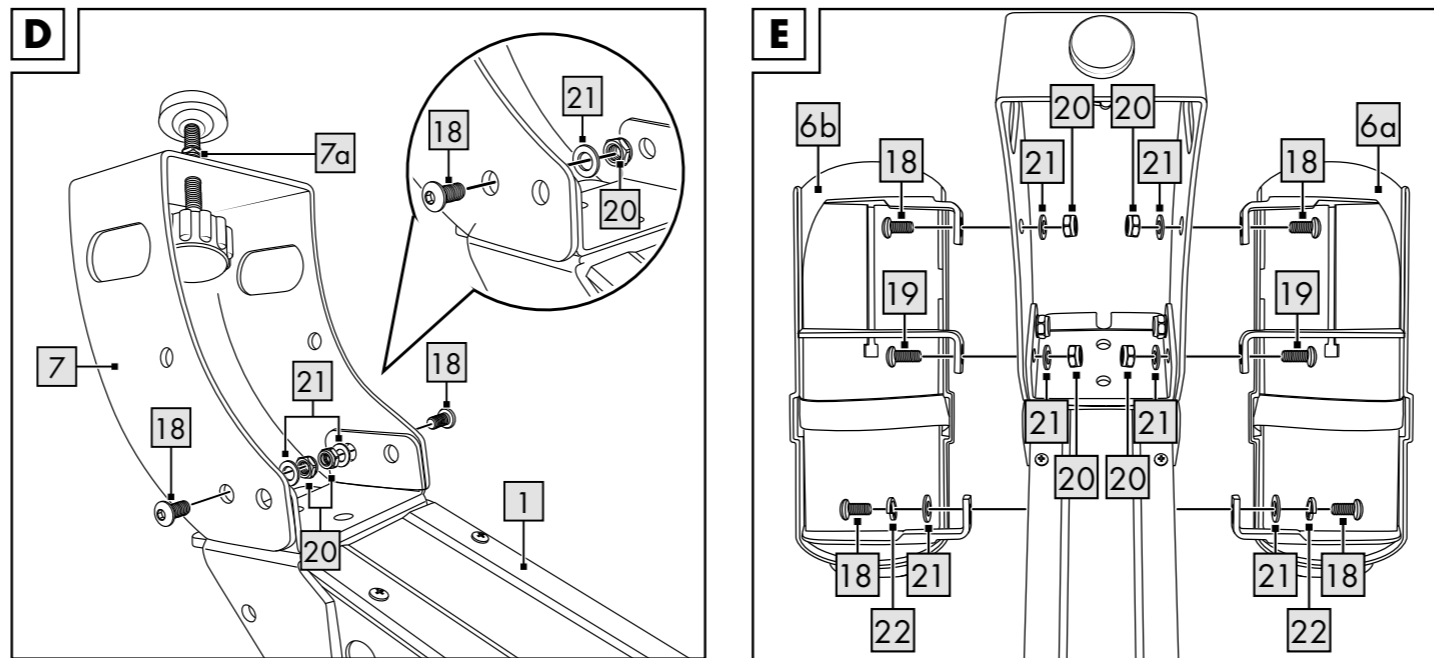
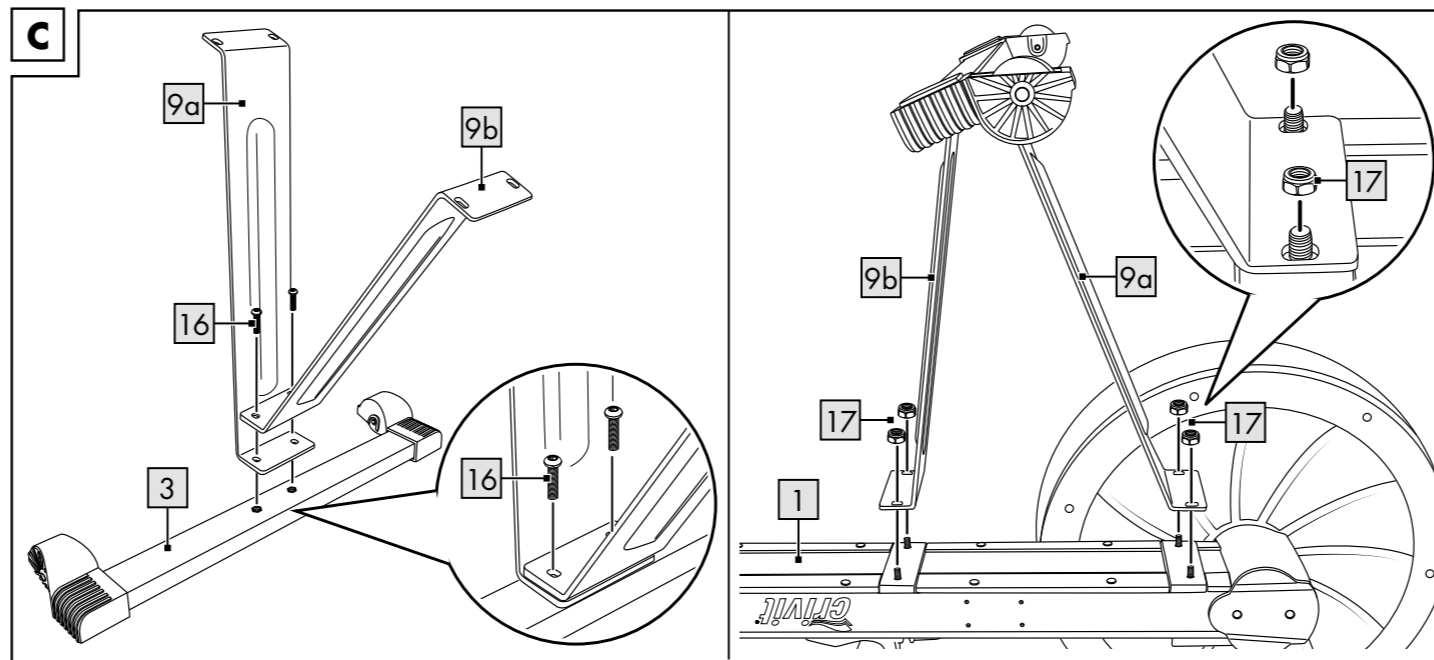
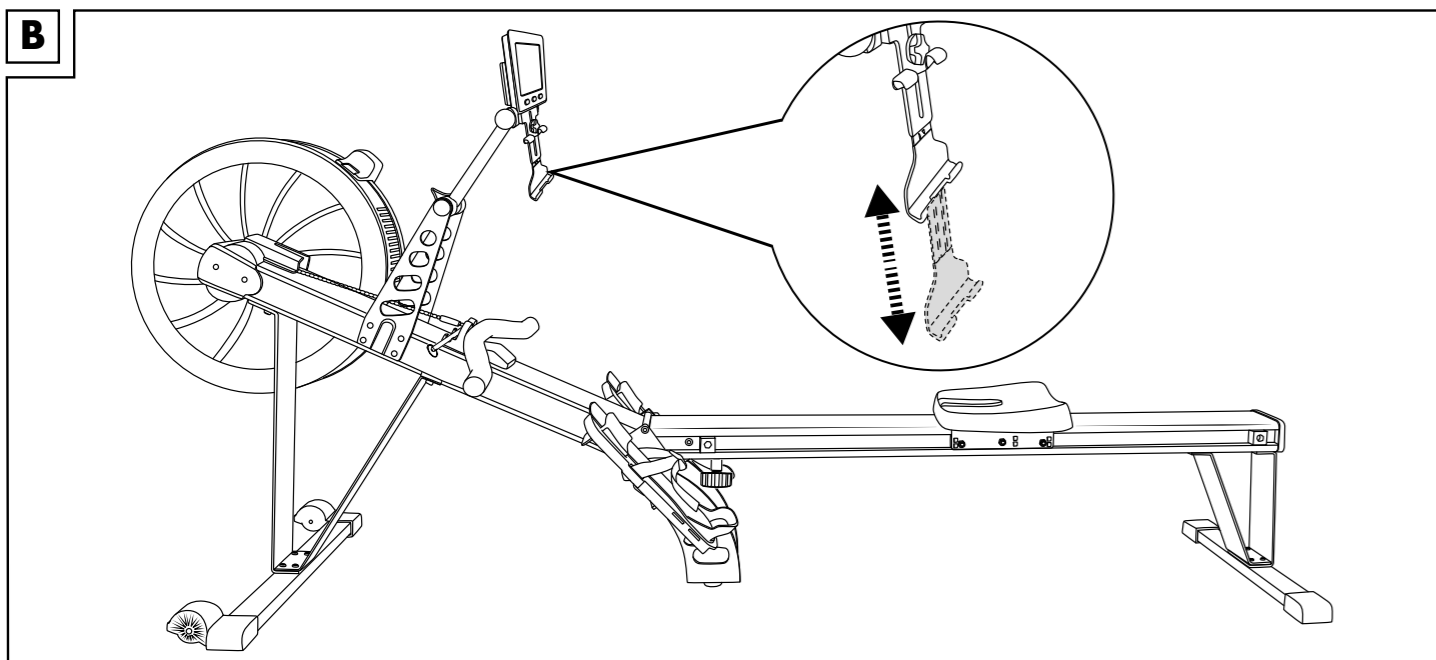
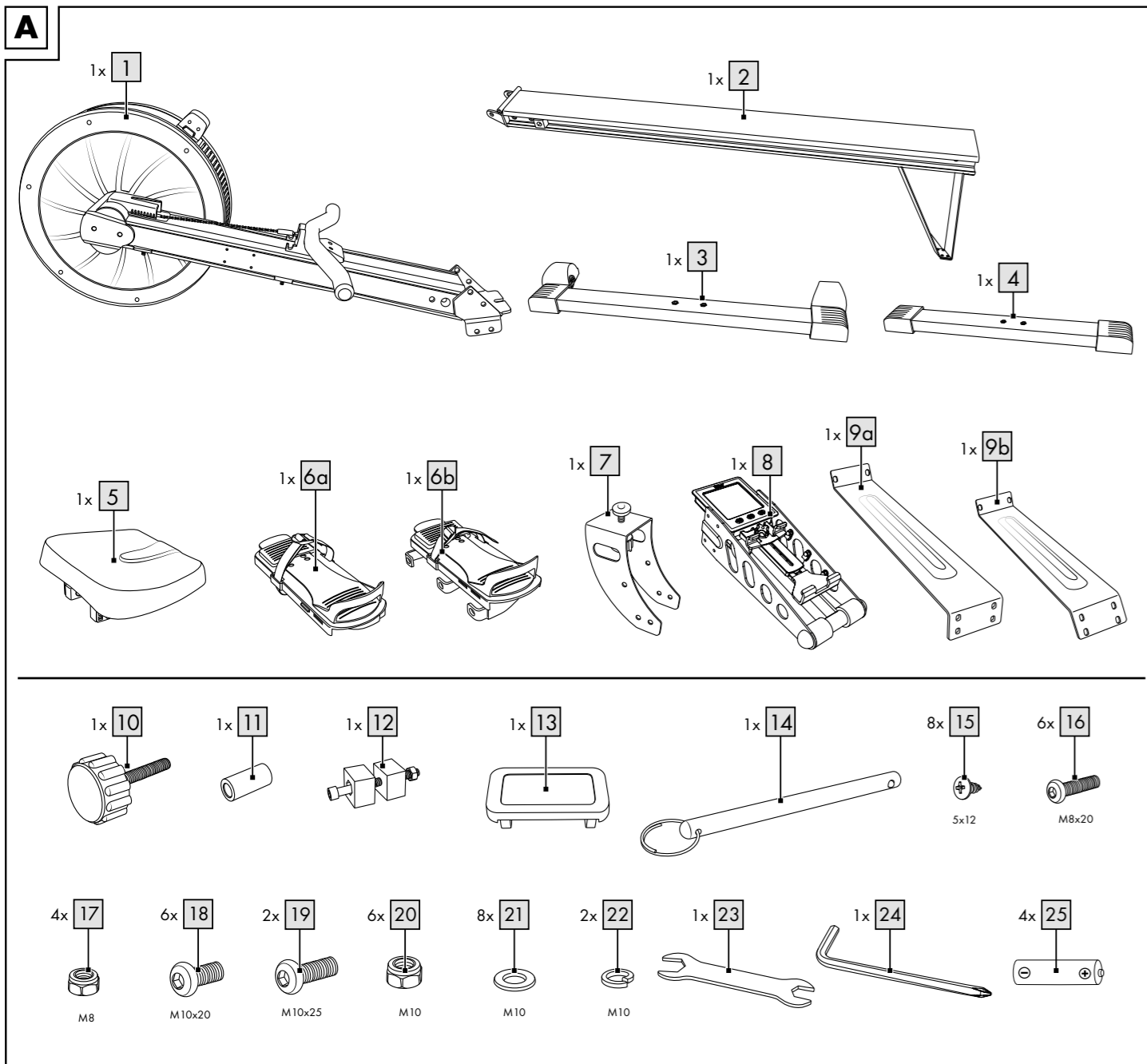
Istruzioni d'uso

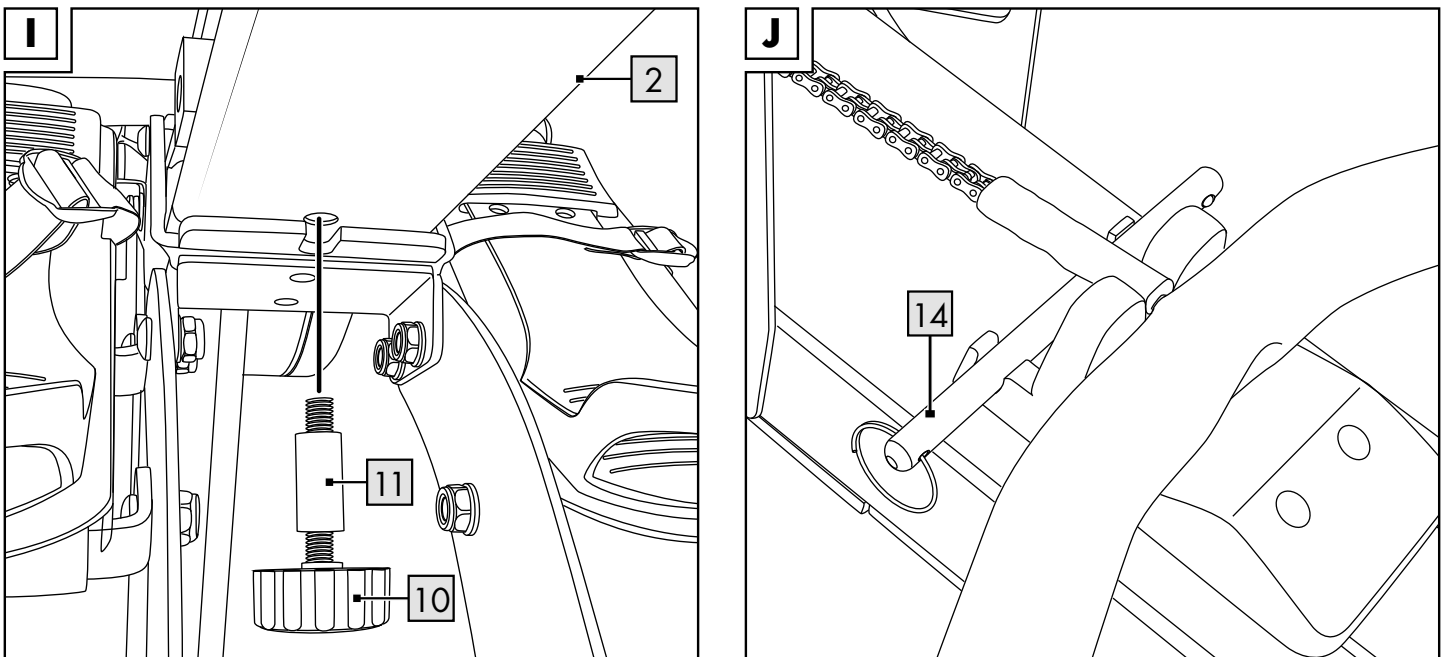
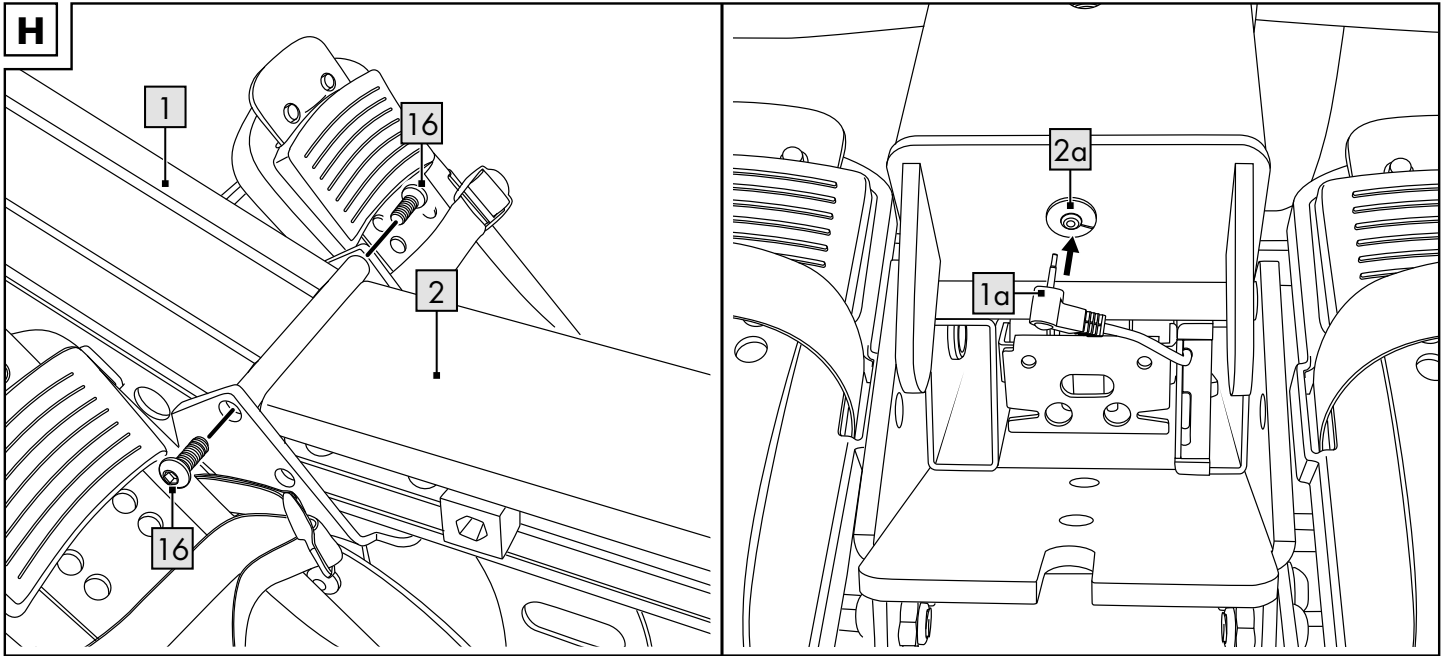
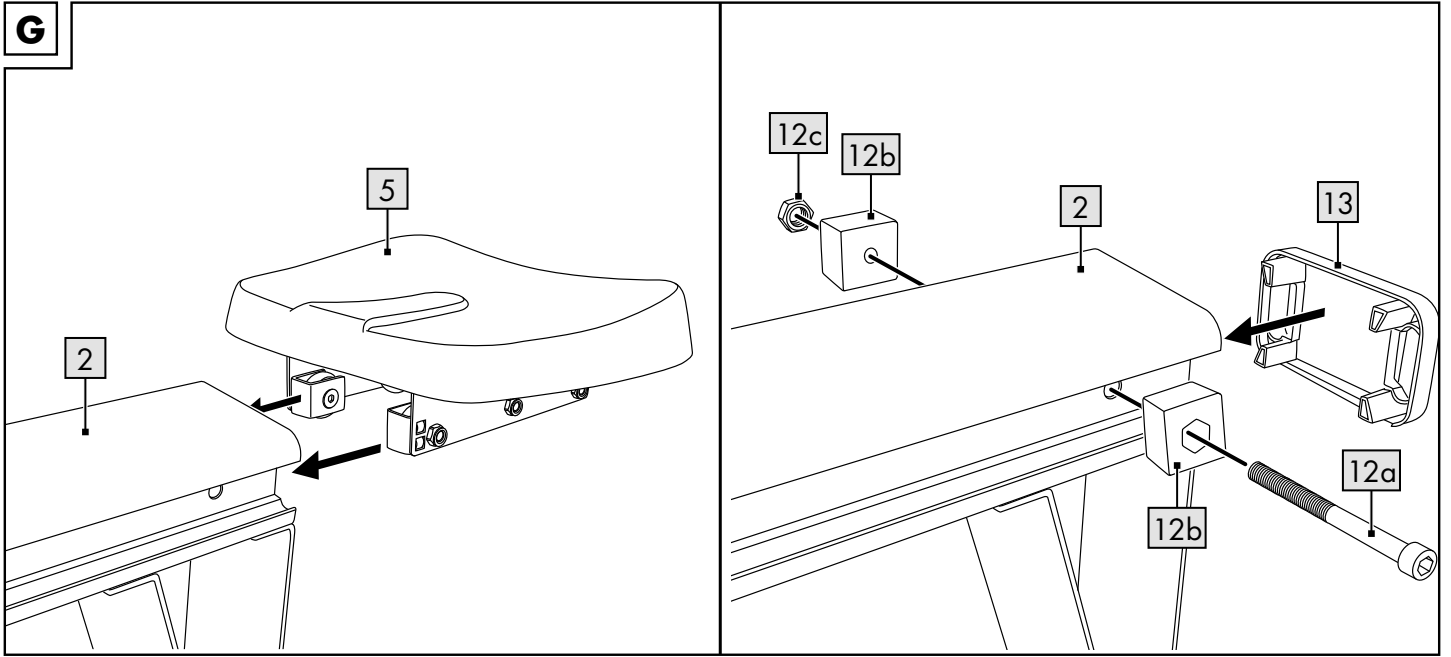
SI

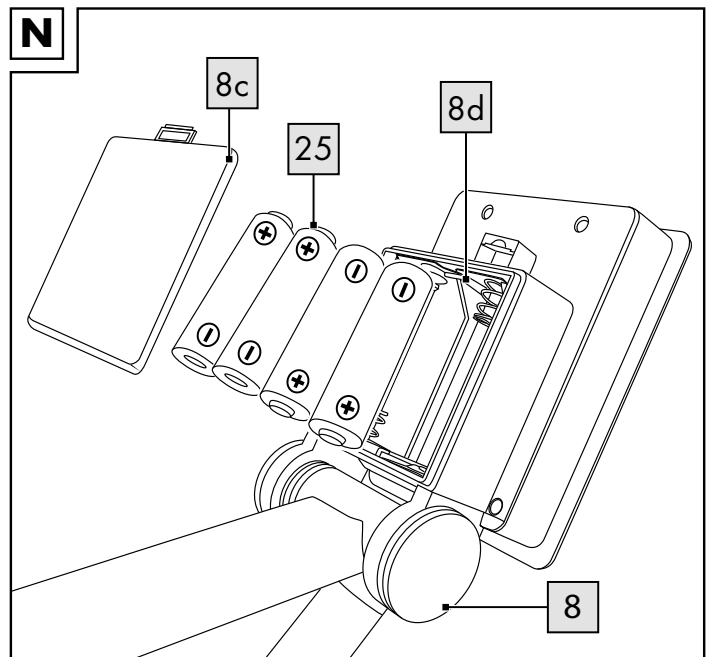
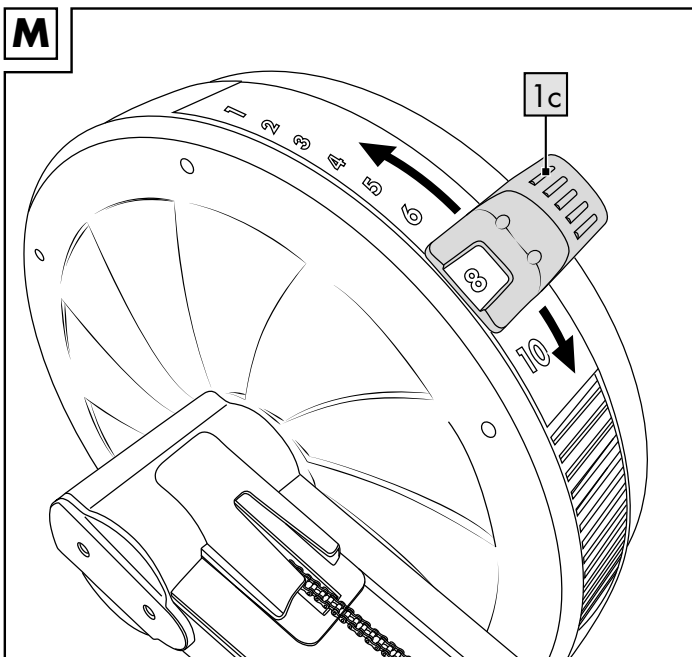
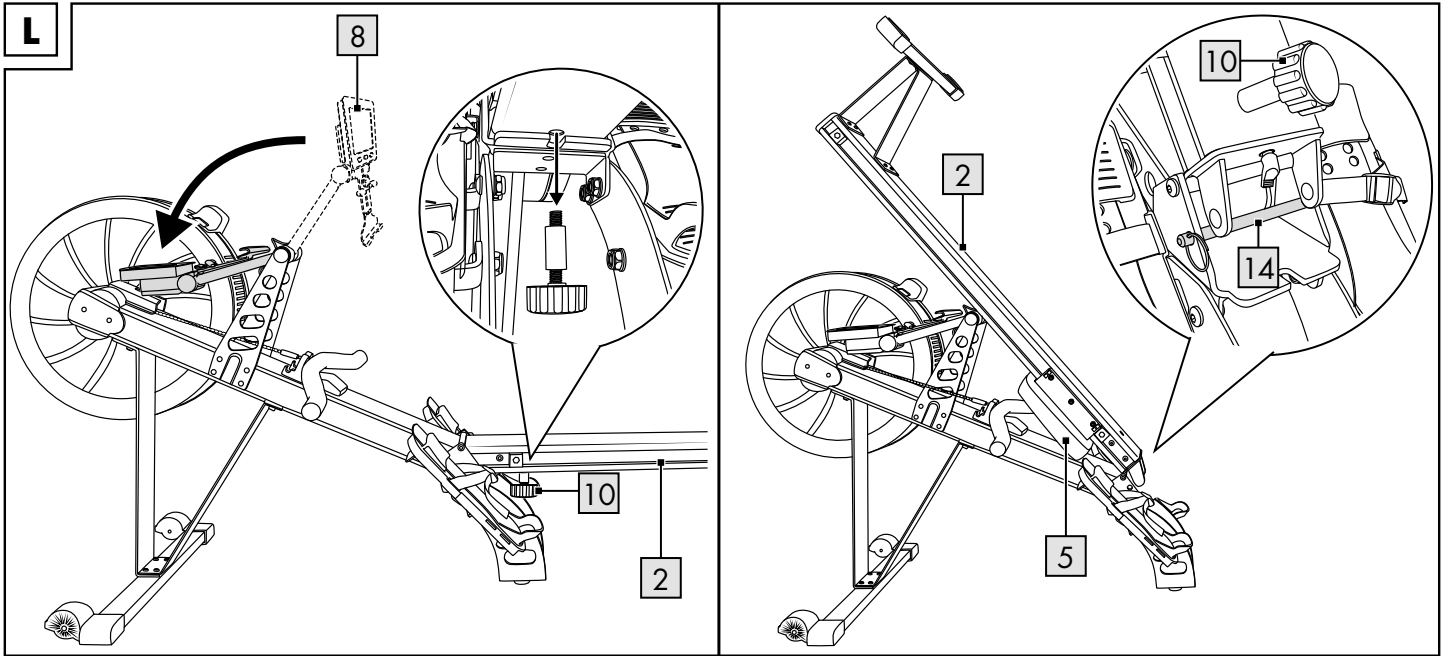
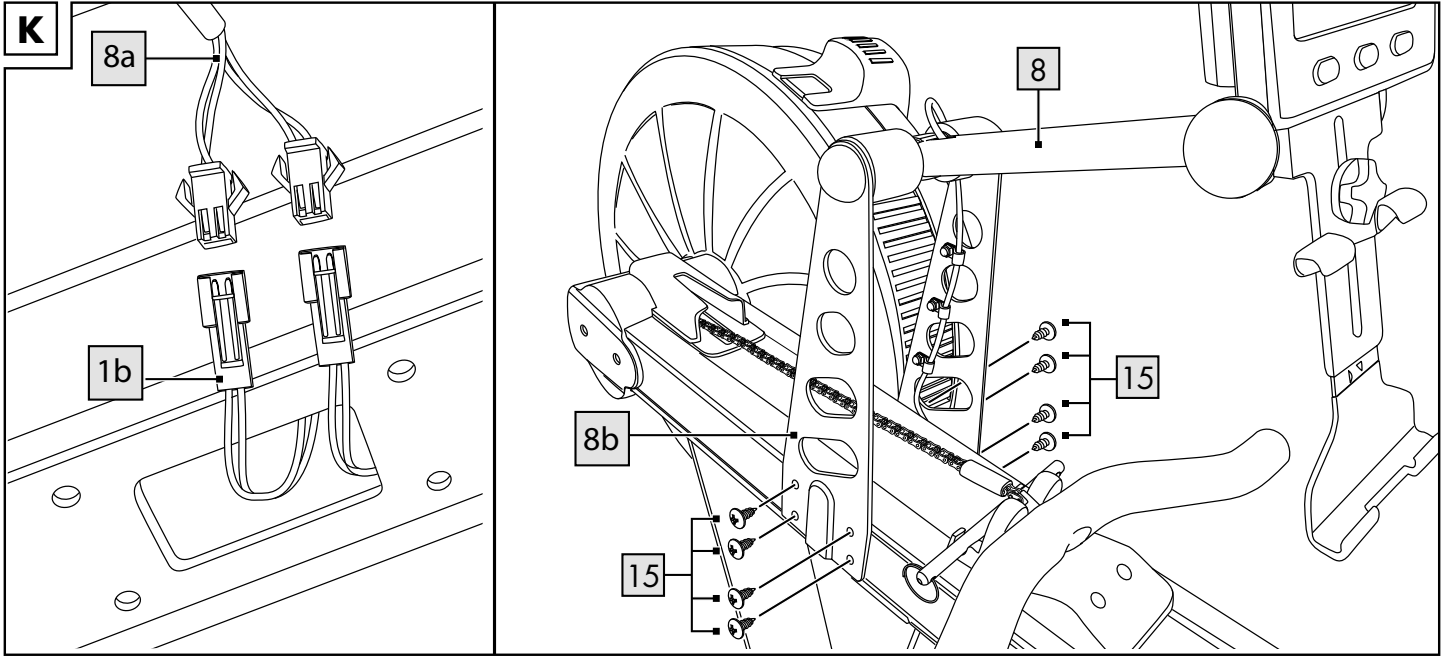
NAPRAVA ZA VEŠLANJE

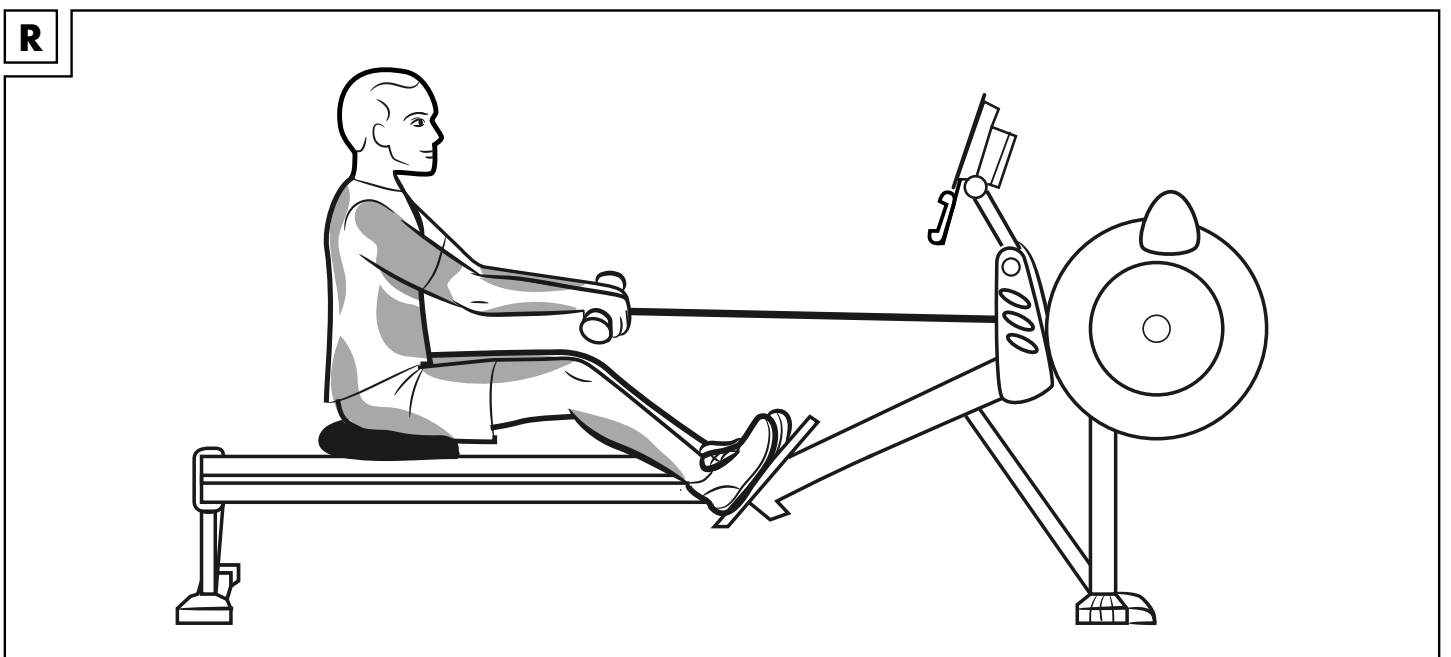
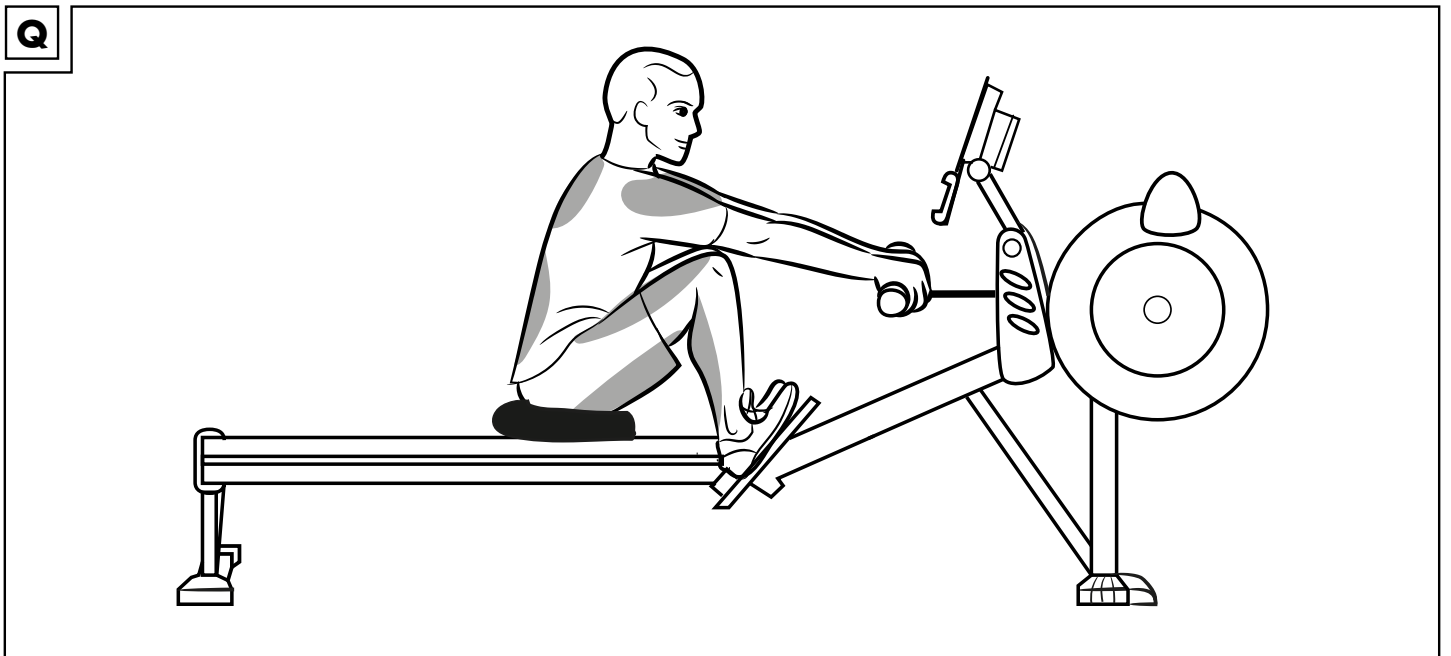
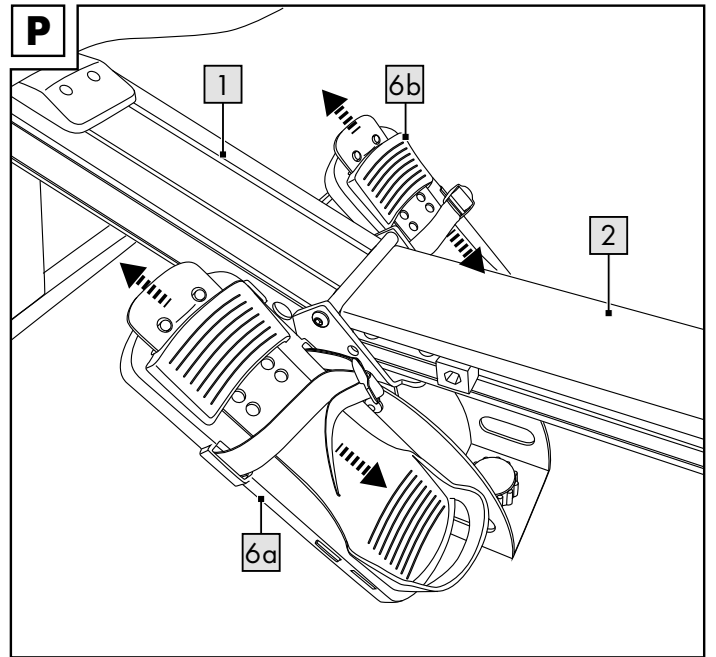
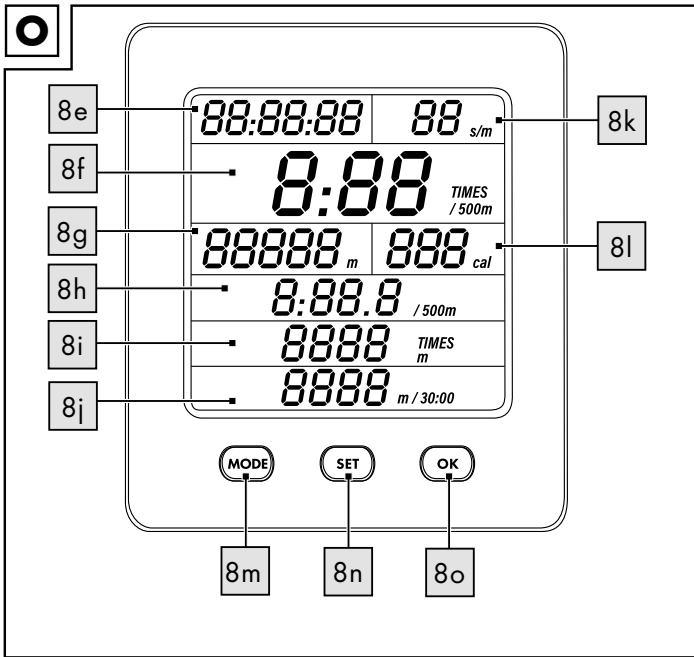
Navodilo za uporabo

| | | | |
|----------|---|---------|-------|
| DE/AT/CH | Gebrauchs- und Sicherheitshinweise | Seite | 13 |
| GB/IE | Usage and safety information | Page | 19 |
| FR/BE | Consignes d'utilisation et de sécurité | Page | 24 |
| NL/BE | Gebruiks- en veiligheidsinstructies | Pagina | 30 |
| PL | Wskazówki dot. użytkowania i bezpieczeństwa | Strona | 35 |
| CZ | Pokyny k použití a bezpečnosti | Stránky | 40 |
| SK | Pokyny pre používanie a bezpečnosť | Stranu | 45 |
| ES | Instrucciones de uso y seguridad | Página | 50 |
| DK | Brugs- og sikkerhedsanvisninger | Side | 55 |
| IT | Istruzioni d'uso e indicazioni di sicurezza | Pagina | 60 |
| HU | Használati és biztonsági utasítások | 65. | Oldal |
| SI | Napotki glede uporabe in varnosti | Strani | 70 |

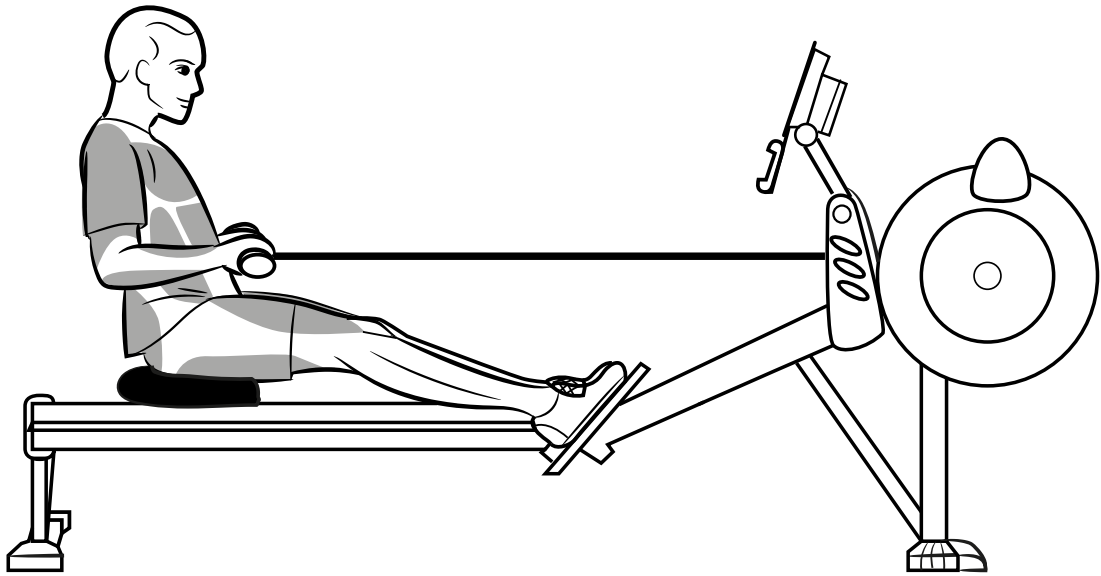




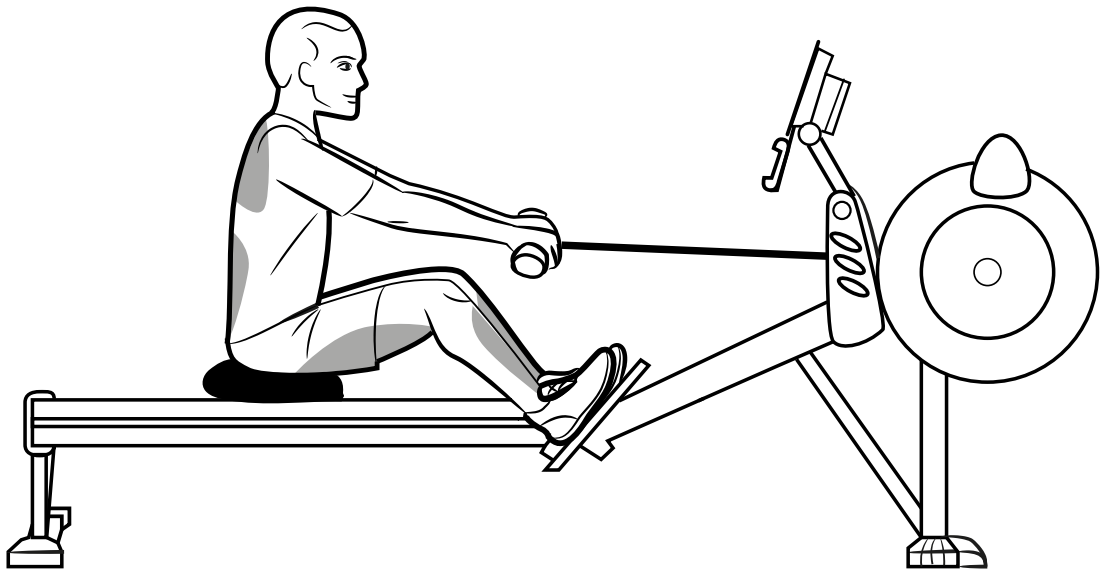




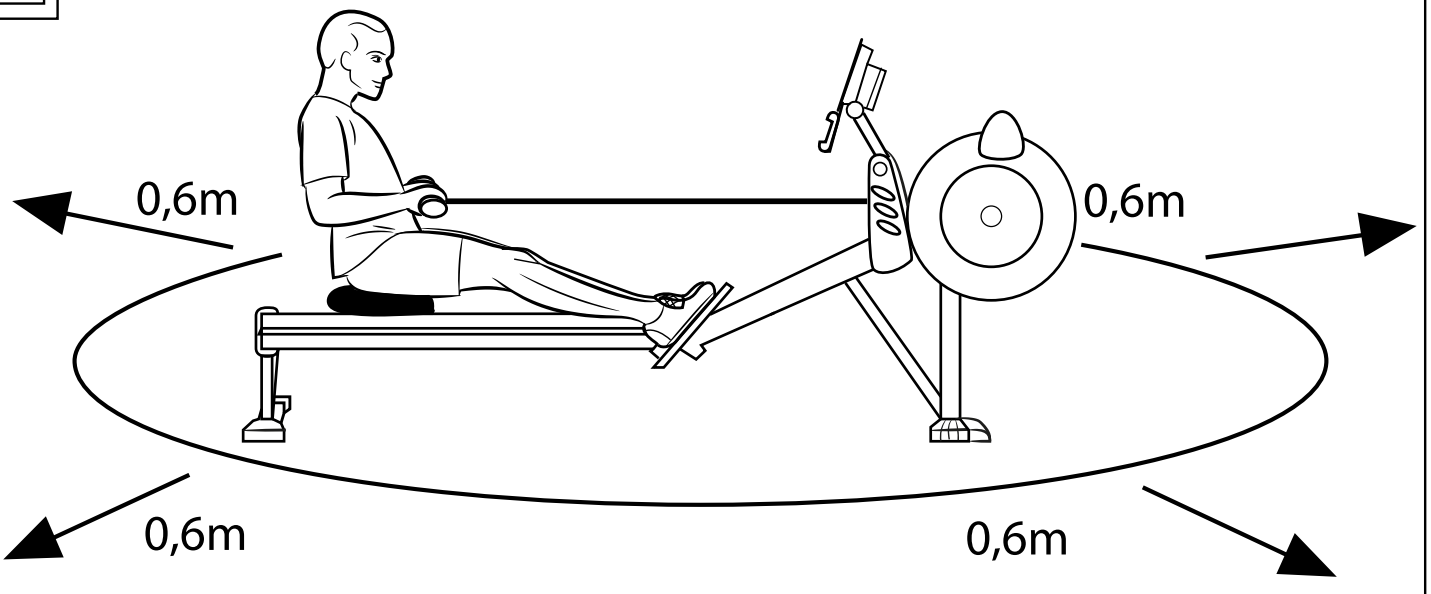
S



T



U



DE AT CH

| | |
|---|----|
| Lieferumfang/Teilebezeichnung | 13 |
| Technische Daten | 13 |
| Bestimmungsgemäße Verwendung | 13 |
| Sicherheitshinweise | 13 |
| Verletzungsgefahr! | 13 |
| Gefahr von Quetschungen der Finger! | 14 |
| Besondere Vorsicht – | |
| Verletzungsgefahr für Kinder! | 14 |
| Gefahren durch Verschleiß | 14 |
| Warnhinweise Batterien! | 14 |
| Gefahr! | 14 |
| Batterien in den Artikel einsetzen | 15 |
| Einsetzen der Batterien | 15 |
| Batterien austauschen | 15 |
| Aufbauhinweise | 15 |
| Montage | 15 |
| Artikel zusammenklappen | 15 |
| Artikel verwenden | 15 |
| Widerstand einstellen | 15 |
| Fußstützen einstellen | 15 |
| Bedienung des Computers | 15 |
| Ein- und Ausschalten | 15 |
| Anzeige | 15 |
| Modus auswählen | 16 |
| Vorprogrammierte Trainingseinheiten | |
| einstellen | 16 |
| Trainingseinheiten | 16 |
| Individuelles Standardtraining einstellen ... | 16 |
| Allgemeine Trainingshinweise | 16 |
| Aufwärmen | 16 |
| Trainingsablauf | 17 |
| Dehnen | 17 |
| Lagerung, Reinigung | 17 |
| Hinweise zur Entsorgung | 17 |
| Hinweise zur Garantie | |
| und Serviceabwicklung | 17 |

GB IE

| | |
|---|----|
| Package contents/parts list | 19 |
| Technical data | 19 |
| Intended use | 19 |
| Safety information | 19 |
| Risk of injury! | 19 |
| Danger of crushed fingers! | 20 |
| Extra caution – risk of injury to children! ... | 20 |
| Dangers due to wear and tear! | 20 |
| Warnings on batteries! | 20 |
| Danger! | 20 |
| Inserting the batteries into the product | 20 |
| Inserting the batteries | 20 |
| Replacing the batteries | 20 |
| Notes on setting up | 20 |
| Assembly | 20 |
| Folding up the product | 21 |
| Using the product | 21 |
| Setting the resistance | 21 |
| Adjusting the footrests | 21 |
| Operating the computer | 21 |
| Turning the product on and off | 21 |
| Display | 21 |
| Selecting the mode | 21 |
| Setting pre-programmed workouts | 21 |
| Workouts | 21 |
| Setting individual standard training | 22 |
| General training instructions | 22 |
| Warming up | 22 |
| Training procedure | 22 |
| Stretching | 22 |
| Storage, cleaning | 22 |
| Disposal | 23 |
| Notes on the guarantee | |
| and service handling | 23 |

FR BE

| | |
|--|----|
| Étendue de la livraison/désignation | |
| des pièces | 24 |
| Caractéristiques techniques | 24 |
| Utilisation conforme à sa destination | 24 |
| Consignes de sécurité | 24 |
| Risque de blessure ! | 24 |
| Risque d'écrasement des doigts ! | 25 |
| Prudence particulière – Risque de | |
| blessure pour les enfants ! | 25 |
| Dangers causés par l'usure | 25 |
| Consignes pour les piles ! | 25 |
| Danger ! | 25 |
| Mise en place des piles dans l'article | 25 |
| Mise en place des piles | 25 |
| Remplacement des piles | 25 |
| Consignes de montage | 26 |
| Montage | 26 |
| Plier l'appareil | 26 |
| Utilisation de l'article | 26 |
| Réglage de la résistance | 26 |
| Réglage des repose-pieds | 26 |
| Utilisation de l'ordinateur | 26 |
| Allumer et éteindre | 26 |
| Affichage | 26 |
| Choix du mode | 26 |
| Réglage d'unités d'entraînement | |
| pré-programmées | 26 |
| Unités d'entraînement | 26 |
| Définir un entraînement standard | |
| personnalisé | 27 |
| Conseils d'entraînement généraux | 27 |
| Échauffement | 27 |
| Déroulement de l'entraînement | 27 |
| Étirements | 28 |
| Stockage, nettoyage | 28 |
| Mise au rebut | 28 |
| Indications concernant la garantie | |
| et le service après-vente | 28 |

| | | | | | |
|---|----|--|----|--|----|
| NL BE | | PL | | CZ | |
| Leveringsomvang/Beschrijving van de onderdelen | 30 | Zakres dostawy/oznaczenie części | 35 | Obsah balení / seznam dílů | 40 |
| Technische gegevens | 30 | Dane techniczne | 35 | Technické údaje | 40 |
| Beoogd gebruik | 30 | Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem | 35 | Použití dle určení | 40 |
| Veiligheidstips | 30 | Wskazówki bezpieczeństwa | 35 | Bezpečnostní pokyny | 40 |
| Kans op lichamelijk letsel! | 30 | Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! | 35 | Nebezpečí poranění! | 40 |
| Gevaar voor beknelling van vingers! | 31 | Niebezpieczeństwo zmiążdżenia palców! | 36 | Nebezpečí pohmoždění prstů! | 40 |
| Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen! | 31 | Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci! | 36 | Upozornění – nebezpečí poranění dětí! ... | 41 |
| Gevaaren als gevolg van slijtage | 31 | Ostrzeżenia spowodowane zużyciem | 36 | Nebezpečí v důsledku opotřebení | 41 |
| Waarschuwingeninstructies batterijen! | 31 | Niebezpieczeństwo! | 36 | Varovné pokyny pro baterie! | 41 |
| Gevaar! | 31 | Wkładanie baterii do produktu | 37 | Nebezpečí! | 41 |
| Batterijen in het artikel plaatsen | 31 | Wkładanie baterii | 37 | Vložení baterií do výrobku | 41 |
| Batterijen plaatsen | 31 | Wymiana baterii | 37 | Vložení baterií | 41 |
| Batterijen wisselen | 32 | Wskazówki dotyczące montażu | 37 | Wyměna baterií | 41 |
| Tips voor montage | 32 | Montaż | 37 | Pokyny k instalaci | 41 |
| Montage | 32 | Składanie produktu | 37 | Montáž | 41 |
| Artikel inklappen | 32 | Korzystanie z produktu | 37 | Složení výrobku | 42 |
| Artikel gebruiken | 32 | Regulowanie oporu | 37 | Použití výrobku | 42 |
| Weerstand instellen | 32 | Regulacja ustawienia podpórek na stopy | 37 | Nastavení odporu | 42 |
| Voetsteunen instellen | 32 | Obsługa komputera | 37 | Nastavení opěrek nohou | 42 |
| Bediening van de computer | 32 | Włączanie i wyłączanie | 37 | Ovládání počítače | 42 |
| In- en uitschakelen | 32 | Wskazanie | 37 | Zapnutí a vypnutí | 42 |
| Weergave | 32 | Wybór trybu | 38 | Displej | 42 |
| Modus kiezen | 32 | Regulowanie gotowych programów treningowych | 38 | Volba režimu | 42 |
| Voorgeprogrammeerde trainingen instellen | 32 | Programy treningowe | 38 | Nastavení předprogramovaných tréninkových jednotek | 42 |
| Trainingsprogramma's | 32 | Ustawienie indywidualnego treningu standardowego | 38 | Tréninkové jednotky | 42 |
| Individuele standaardtraining instellen | 33 | Ogólne wskazówki dotyczące treningu | 38 | Nastavení individuálního standardního tréninku | 43 |
| Algemene trainingsinstructies | 33 | Rozgrzewka | 38 | Obecné pokyny pro cvičení | 43 |
| Warming-up | 33 | Przebieg treningu | 39 | Zahřátí | 43 |
| Trainingsverloop | 33 | Rozciąganie | 39 | Průběh cvičení | 43 |
| Rekken | 34 | Przechowywanie, czyszczenie | 39 | Závěrečné protahování | 43 |
| Opslag, reiniging | 34 | Uwagi odnośnie recyklingu | 39 | Uskladnění, čištění | 43 |
| Afvalverwerking | 34 | Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej | 39 | Pokyny k likvidaci | 43 |
| Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling | 34 | | | Pokyny k záruce a průběhu služby | 44 |

| | | | | | |
|--|----|--|----|---|----|
| SK | | ES | | DK | |
| Rozsah dodávky/popis dielov | 45 | Alcance de suministro/denominación de partes | 50 | Leveringsomfang/komponentbetegnelse | 55 |
| Technické údaje | 45 | Datos técnicos | 50 | Tekniske data | 55 |
| Určené použitie | 45 | Uso previsto | 50 | Bestemmelsesmæssig brug | 55 |
| Bezpečnostné pokyny | 45 | Indicaciones de seguridad | 50 | Sikkerhedsanvisninger | 55 |
| Nebezpečnosť poranenia! | 45 | ¡Peligro de lesiones! | 50 | Fare for kvæstelser! | 55 |
| Nebezpečnosť pomliaždenia prstov! | 46 | ¡Peligro de aplastamiento de los dedos! ... | 51 | Fare for at få fingrene i klemme! | 55 |
| Mimoriadna opatrnosť – nebezpečnosť poranenia detí! | 46 | Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños! | 51 | Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn! | 56 |
| Nebezpečnosť v dôsledku opotrebenia | 46 | Peligro por desgaste | 51 | Fare på grund af slitage | 56 |
| Výstražné pokyny pre batérie! | 46 | !Advertencias relativas a las pilas! | 51 | Advarseloplysninger, batterier! | 56 |
| Nebezpečnosť! | 46 | ¡Peligro! | 51 | Fare! | 56 |
| Vloženie batérií do výrobku | 46 | Colocación de las pilas en el artículo | 51 | Isætning af batterier i artiklen | 56 |
| Vloženie batérií | 46 | Colocación de las pilas | 51 | Isætning af batterierne | 56 |
| Výmena batérií | 46 | Cambio de pilas | 52 | Udskiftning af batterier | 56 |
| Pokyny na montáž | 46 | Instrucciones de montaje | 52 | Opstillingsanvisninger | 56 |
| Montáž | 46 | Montaje | 52 | Montering | 56 |
| Zloženie výrobku | 47 | Plegado del artículo | 52 | Sammenklapning af artiklen | 57 |
| Použitie výrobku | 47 | Uso del artículo | 52 | Brug af artiklen | 57 |
| Nastavenie odporu | 47 | Ajuste de la resistencia | 52 | Indstilling af modstand | 57 |
| Nastavenie opierok nôh | 47 | Ajuste de los reposapiés | 52 | Indstilling af fodstøtter | 57 |
| Ovládanie počítača | 47 | Manejo del ordenador | 52 | Betjening af computeren | 57 |
| Zapnutie a vypnutie | 47 | Encendido y apagado | 52 | Tænding og slukning | 57 |
| Displej | 47 | Visualización | 52 | Visninger | 57 |
| Výber režimu | 47 | Selección del modo | 52 | Valg af tilstand | 57 |
| Nastavenie predprogramovaných tréningových jednotiek | 47 | Ajuste de las unidades de entrenamiento preprogramadas | 52 | Indstilling af forprogrammerede træningssessioner | 57 |
| Tréningové jednotky | 47 | Unidades de entrenamiento | 52 | Træningssessioner | 57 |
| Nastavenie individuálneho štandardného tréningu | 48 | Ajuste de un entrenamiento estándar individual | 53 | Indstilling af individuel standardtræning ... | 58 |
| Všeobecné pokyny na cvičenie | 48 | Indicaciones generales de entrenamiento ... | 53 | Generelle træningsanvisninger | 58 |
| Zahriatie | 48 | Calentamiento | 53 | Opvarmning | 58 |
| Priebeh tréningu | 48 | Procedimiento de entrenamiento | 54 | Træningsforløb | 58 |
| Strečing | 48 | Estiramiento | 54 | Udstrækning | 58 |
| Skladovanie, čistenie | 48 | Almacenamiento, limpieza | 54 | Opbevaring, rengøring | 58 |
| Pokyny k likvidácii | 49 | Indicaciones para la eliminación | 54 | Henvisninger vedr. bortskaffelse | 58 |
| Pokyny k záruke a priebehu servisu | 49 | Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios | 54 | Oplysninger om garanti og servicehåndtering | 58 |

| | | | | | |
|---|----|--------------------------------------|----|--------------------------------------|----|
| IT | | HU | | SI | |
| Contenuto della fornitura/descrizione | | A csomag tartalma/A termék részei | 65 | Obseg dobave/opis delov | 70 |
| dei componenti | 60 | Műszaki adatok | 65 | Tehnični podatki | 70 |
| Dati tecnici | 60 | Rendeltetésszerű használat | 65 | Predvidena uporaba | 70 |
| Uso conforme alla destinazione | 60 | Biztonsági utasítások | 65 | Varnostni napotki | 70 |
| Indicazioni di sicurezza | 60 | Balesetveszély! | 65 | Nevarnost poškodb! | 70 |
| Pericolo di lesioni! | 60 | Ujjak becsípődésének veszélye! | 66 | Nevarnost priščipnjenja prstov! | 71 |
| Pericolo di schiacciamento delle dita! | 61 | Legyen különösen elővigyázatos - | | Posebna previdnost - nevarnost | |
| Prestare particolare attenzione - | | gyermekek számára balesetveszélyes! | 66 | poškodb za otroke! | 71 |
| pericolo di lesioni per i bambini! | 61 | Elhasználódásból adódó veszélyek | 66 | Nevarnosti zaradi obrabe | 71 |
| Rischi dovuti all'usura | 61 | Az elemmel kapcsolatos | | Opozorila za baterije! | 71 |
| Avvertenze sulle batterie! | 61 | figyelmeztetések! | 66 | Nevarnost! | 71 |
| Pericolo! | 61 | Veszély! | 66 | Vstavljanje baterij v izdelek | 71 |
| Inserire le batterie nell'articolo | 61 | Elemek behelyezése a termékbe | 66 | Vstavljanje baterij | 71 |
| Inserimento delle batterie | 61 | Elemek behelyezése | 66 | Zamenjava baterij | 71 |
| Sostituzione delle batterie | 61 | Elemek cseréje | 66 | Navodila za postavitev | 71 |
| Istruzioni di montaggio | 61 | Felállítási javaslatok | 66 | Sestavljanje | 71 |
| Montaggio | 62 | Összeszerelés | 66 | Zlaganje izdelka | 72 |
| Chiudere l'articolo | 62 | A termék összecukása | 67 | Uporaba izdelka | 72 |
| Utilizzo dell'articolo | 62 | Termék használata | 67 | Nastavitev upora | 72 |
| Regolare la resistenza | 62 | Ellenállás beállítása | 67 | Nastavitev naslonov za stopala | 72 |
| Regolare i piedini | 62 | Lábtámaszok beállítása | 67 | Upravljanje računalnika | 72 |
| Uso del computer | 62 | A számítógép kezelése | 67 | Vklop in izklop | 72 |
| Acensione e spegnimento | 62 | Be- és kikapcsolás | 67 | Prikaz | 72 |
| Indicazioni | 62 | Kijelző | 67 | Izbira načina | 72 |
| Selezione della modalità | 62 | Üzem mód kiválasztása | 67 | Nastavitev predprogramiranih | |
| Impostazione delle unità di allenamento | | Előprogramozott edzési egységek | | enot vadbe | 72 |
| predefinite | 62 | beállítása | 67 | Enote vadbe | 72 |
| Unità di allenamento | 62 | Edzési egységek | 67 | Nastavitev individualnih standardnih | |
| Impostazione di un allenamento standard | | Személyre szabott normál edzés | | vadb | 73 |
| personalizzato | 63 | beállítása | 68 | Splošni napotki za vadbo | 73 |
| Istruzioni generali di allenamento | 63 | Általános tanácsok az edzéshez | 68 | Ogrevanje | 73 |
| Riscaldamento | 63 | Bemelegítés | 68 | Potek vadbe | 73 |
| Svolgimento dell'allenamento | 63 | Az edzés menete | 68 | Raztezanje | 73 |
| Stretching | 64 | Nyújtás | 68 | Shranjevanje, čiščenje | 73 |
| Conservazione, pulizia | 64 | Tárolás, tisztítás | 68 | Napotki za odlaganje v smeti | 73 |
| Smaltimento | 64 | Tudnivalók a hulladékkezelésről | 69 | Napotki za garancijo in izvajanje | |
| Avvertenze sulla garanzia e sulla | | A garanciával és a szerviz | | servisne storitve | 74 |
| gestione dei servizi di assistenza | 64 | lebonylításával kapcsolatos útmutató | 69 | Garancijski list | 74 |

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 Gebrauchsanweisung.**

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang/ Teilebezeichnung (Abb. A)

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)
- 1 x Standfuß, Mitte (7)
- 1 x Cockpithalter (8)
- 2 x Standbein, vorne (9a), (9b)
- 1 x Sicherungsschraube (10)
- 1 x Buchse (11)
- 1 x Stopper, mehrteilig (12a - c)
- 1 x Abdeckkappe (13)
- 1 x Sicherungsstift (14)

1 x Schrauben-Set

- 8 x Schraube 5 x 12 (15)
- 6 x Schraube M8 x 20 (16)
- 4 x Mutter M8 (17)
- 6 x Schraube M10 x 20 (18)
- 2 x Schraube M10 x 25 (19)
- 6 x Mutter M10 (20)
- 8 x Unterlegscheibe M10 (21)
- 2 x Federscheibe M10 (22)

1 x Werkzeug-Set

- 1 x Schraubenschlüssel
SW 13 mm/SW 17 mm (23)
- 1 x Innensechskantschlüssel 6 mm mit
Kreuzschlitzschraubendreher PH2 (24)

4 x Batterie (1,5 V  LR6, AA) (25)

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten


Maße (L x B x H):


(aufgestellt) ca. 235,6 x 58 x 106 cm

(zusammengeklappt) ca. 129 x 59 x 138 cm

Gewicht: 35 kg

Energieversorgung:

4 x 1,5 V  LR6, AA

 Symbol für Gleichspannung

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 dieser Artikel mit den folgenden grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen übereinstimmt:

2014/30/EU – EMV-Richtlinie

2011/65/EU – RoHS-Richtlinie

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
08/2022

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 Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. U).
- 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. Ein 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 Sicherheitsstift 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 vom 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 Rudergeräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Sollten 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 kann 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!

- Entfernen Sie die Batterien, wenn diese verbraucht sind oder der Artikel längere Zeit nicht verwendet wird.
- Benutzen Sie keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken, keine neuen und gebrauchten Batterien miteinander oder solche mit unterschiedlicher Kapazität, da diese auslaufen und somit Schäden verursachen können.

- Beachten Sie die Polarität (+/-) beim Einlegen.
- Tauschen Sie alle Batterien gleichzeitig aus und entsorgen Sie die alten Batterien vorschriftsmäßig.
- Warnung! Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, nicht ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien!
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Reinigen Sie bei Bedarf und vor dem Einlegen die Batterie- und Gerätekontakte.
- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen aus (z. B. Heizkörper oder direkte Sonneneinstrahlung). Es besteht ansonsten erhöhte Auslaufgefahr.
- Achtung. Gebrauchte Batterien umgehend entsorgen. Neue und gebrauchte Batterien von Kindern fernhalten. Bei Verdacht auf Verschlucken oder Eindringen von Batterien in den Körper sofort medizinische Hilfe hinzuziehen.

⚠ Gefahr!

- 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!
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

Batterien in den Artikel einsetzen (Abb. N)

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

Setzen Sie die beiliegenden Batterien (25) in das Batteriefach (8d) des Cockpits (8) ein.

Einsetzen der Batterien

1. Öffnen Sie das Batteriefach (8d) auf der Rückseite des Cockpits (8) und nehmen Sie den Batteriefachdeckel (8c) ab.
2. Legen Sie die 4 x 1,5 V-Batterien vom Typ AA (25) vorsichtig in das Batteriefach (8d). Die Batterien müssen sich komplett im Batteriefach (8d) befinden.

⚠ VORSICHT: Achten Sie auf die Plus-/Minus-Pole der Batterien (25) und auf das korrekte Einsetzen, wie auf dem Boden des Batteriefachs (8d) gekennzeichnet.

3. Befestigen Sie den Batteriefachdeckel (8c) an der Rückseite des Cockpits.

Batterien austauschen

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

Sollten die Batterien (25) 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 (9a), (9b) am vorderen Standfuß (3).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Wölbungen an beiden Standbeinen (9a), (9b) jeweils nach außen zeigen.

2. Befestigen Sie anschließend die beiden langen Standbeine (9a), (9b) 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. Lassen Sie den Basisrahmen (1) im umgedrehten Zustand und montieren Sie den mittleren Standfuß (7).

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

2. Justieren Sie den Bodenhöhenausgleich mit der Knebelschraube und ziehen Sie anschließend die Kontermutter (7a) fest an.

Schritt 3 (Abb. E):

Lassen Sie den Basisrahmen (1) 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):

Befestigen Sie den hinteren Standfuß (4) an der Gleitschiene (2).

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 (12) jeweils rechts und links am vorderen und hinteren Ende der Gleitschiene (2).
3. Stecken Sie die Abdeckkappe (13) 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. Setzen Sie die Gleitschiene (2) in den Basisrahmen (1) ein und schrauben Sie diese fest. Achten Sie darauf, dass beim Einsetzen der Gleitschiene (2) das Sensorkabel nicht gequetscht oder beschädigt wird.
3. Klappen Sie die Gleitschiene (2) nach oben und stecken Sie den Stecker des Sensorkabels (1a) in die dazugehörige Buchse (2a) der Gleitschiene.

Schritt 7 (Abb. I):

Im ausgeklappten Zustand muss die Gleitschiene (2) mit der Sicherungsschraube (10) stabilisiert werden.

1. Stecken Sie die Buchse (11) auf die Sicherungsschraube (10).
2. Schrauben Sie die Sicherungsschraube (10) von unten in die dafür vorgesehene Gewindebohrung an der Gleitschiene (2).

Hinweis: Ziehen Sie die Sicherungsschraube (10) fest an, damit das Rudergerät beim Training einen stabilen Stand hat.

Schritt 8 (Abb. K):

1. Verbinden Sie die beiden Sensorkabel des Cockpits (8a) mit den Sensorkabeln des Basisrahmens (1b).
2. Schrauben Sie die Cockpithalterung (8b) am Basisrahmen (1) fest.

Artikel zusammenklappen (Abb. L)

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

1. Klappen Sie das Cockpit (8) 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 Rudergeräts nicht mehr verrutschen kann.

3. Lösen Sie die Sicherungsschraube (10) und klappen Sie die Gleitschiene (2) nach oben.
4. Sichern Sie die Gleitschiene (2) mit dem Sicherungsstift (14), der sich im ausgeklappten Zustand unter der Zugstangenkette (Abb. J) befindet.

Hinweis: Um die Sicherungsschraube (10) 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 (14) befestigen oder herausziehen.

Artikel verwenden

Widerstand einstellen (Abb. M)

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. P)

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 den Gurt so zu, dass Ihr Fuß nicht mehr verrutschen kann.

Hinweis: Der Gurt 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. O)

Am Display erscheint:

- Trainingsdauer von :00 bis 59:59:59 (8e)
- Prognostizierte Zeit, die benötigt wird, um bei der aktuellen Geschwindigkeit 500 m zurückzulegen von 0 bis 9:59/500 m (8f)
- Gesamtdistanz von 0 bis 99999 m (8g)
- Durchschnittliche Zeit, die benötigt wurde, um 500 m zurückzulegen von :00 bis 9:59.9/500 m (8h)
- Strecke, die bei der aktuellen Geschwindigkeit innerhalb von 5 Min. zurückgelegt wird von 0 bis 1999 TIMES/m (8i)
- Prognostizierte Strecke, die in 30 Min. zurückgelegt wird von 0 bis 9999 m/30:00 (8j)
- Schläge pro Minute von 0 bis 99 s/m (8k)
- Kalorienverbrauch* von 0 bis 999 cal (8l)

*Die Berechnung beruht auf vorprogrammierten Standardwerten, die nur als Richtwert dienen können.

Modus auswählen

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

Vorprogrammierte Trainingseinheiten einstellen

1. Drücken Sie einmal die MODE-Taste (8m), um zum Trainingseinheiten-Modus zu gelangen.
2. Drücken Sie die SET-Taste (8n), um eine der 10 vorprogrammierten Trainingseinheiten (P01 - P10) auszuwählen.
3. Drücken Sie die OK-Taste (8o), um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Trainingseinheiten

P01

1. Wählen Sie die Trainingseinheit P01 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben aus 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 aus 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 m, 1000 m 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. Nun können Sie mit dem Training beginnen.
3. Der Computer zählt die voreingestellten Werte von „42195 m“ auf „0 m“ herunter.
4. Sobald das voreingestellte Ziel erreicht ist, zählt der Computer nicht mehr weiter.

Individuelles Standardtraining einstellen

S01

1. Drücken Sie zweimal die MODE-Taste (8m), um zum Standardtraining-Modus zu gelangen.
2. Drücken Sie die OK-Taste (8o), um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. Drücken Sie die SET-Taste (8n), um die Anzeige Trainingsdauer (8e) auszuwählen.

4. Drücken Sie so lange die OK-Taste (8o), bis Sie die gewünschte Trainingsdauer eingestellt haben.

Hinweis: Drücken Sie die SET-Taste (8n), um zwischen den Ziffern im jeweiligen Feld zu wechseln.

5. Drücken Sie die SET-Taste (8n), um die Anzeige Gesamtdistanz (8g) auszuwählen.
6. Drücken Sie so lange die OK-Taste (8o), bis Sie die gewünschte Gesamtdistanz eingestellt haben.

Hinweis: Drücken Sie die SET-Taste (8n), um zwischen den Ziffern im jeweiligen Feld zu wechseln.

Hinweis: Das Trainingsprogramm ist beendet, wenn das Display nicht weiter zählt und die eingestellte Trainingsdauer oder Distanz abgelaufen ist.

Hinweis: Wenn Sie die vorgenommenen Einstellungen ändern möchten, gehen Sie wie in den Schritten 1 - 6 beschrieben vor.

Anzeige zurücksetzen

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

- Um die Anzeige zurückzusetzen, drücken Sie 2 Sekunden lang die SET-Taste (8n).
- Um eine Trainingseinheit vorzeitig zu beenden, drücken Sie die MODE-Taste (8m).

Hinweis: 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 (8n).

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 Trittlfläche 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 zweis- bis dreimal wiederholen.

Nackmuskulatur

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!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Trainingsablauf

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

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. R).

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. S).

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. Beugen Sie Ihre Beine und rollen Sie mit dem Sitz nach vorne, bis Ihre Hände die Knie erreichen (Abb. T).

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.

Nackelmuskulatur

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

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken, sauber, ohne Batterien und bei Raumtemperatur.

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 mithilfe eines Papiertuchs und etwa 1 Teelöffel Mineralöl (3-in-1 Öl oder 20W Motoröl) einschmieren. Das überschüssige Öl von der Kette entfernen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Die durchgestrichene Mülltonne ist ein Verbraucherhinweis der Richtlinie 2012/19/EU und weist darauf hin, dass dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Das Gerät ist bei eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abzugeben. Zudem sind Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sowie Vertreiber von Lebensmitteln zur Rücknahme verpflichtet.

LIDL bietet Ihnen Rückgabemöglichkeiten direkt in den Filialen und Märkten an. Rückgabe und Entsorgung sind für Sie kostenfrei.

Beim Kauf eines Neugeräts haben Sie das Recht, ein entsprechendes Altgerät unentgeltlich zurückzugeben.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, unabhängig vom Kauf eines Neugeräts, unentgeltlich (bis zu drei) Altgeräte abzugeben, die in keiner Abmessung größer als 25 cm sind.

Bitte löschen Sie vor der Rückgabe alle personenbezogenen Daten.

Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkus, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können, und führen diese einer separaten Sammlung zu.

Batterien/Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien/Akkus bei einer kommunalen Sammelstelle ab.



Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Geräts erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie das Gerät und die Verpackung umweltschonend. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreikbaar auf.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1-7: Kunststoffe / 20-22: Papier und Pappe / 80-98: Verbundstoffe. Der Artikel und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung.

Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet.

Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.
Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 432806_2204

Ⓝ Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

Ⓝ Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

Ⓝ Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch


Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

 **Read the following instructions for use carefully.**


Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.


Package contents/parts list (Fig. A)

- 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 seat (5)
 - 2 x footrest (6a), (6b)
 - 1 x foot, middle (7)
 - 1 x cockpit holder (8)
 - 2 x leg, front (9a), (9b)
 - 1 x safety bolt (10)
 - 1 x bushing (11)
 - 1 x stopper, multi-part (12a-c)
 - 1 x cover cap (13)
 - 1 x safety pin (14)
- 1 x screw set
 - 8 x screw 5 x 12 (15)
 - 6 x screw M8 x 20 (16)
 - 4 x nut M8 (17)
 - 6 x screw M10 x 20 (18)
 - 2 x screw M10 x 25 (19)
 - 6 x nut M10 (20)
 - 8 x washer M10 (21)
 - 2 x spring washer M10 (22)
- 1 x tool set
 - 1 x open-end spanner SW 13mm/SW 17mm (23)
 - 1 x allen key 6mm with Phillips screwdriver PH2 (24)
- 4 x battery (1.5V  LR6, AA) (25)
- 1 x instructions for use

Technical data

Dimensions (L x W x H):
(unfolded) approx. 235.6 x 58 x 106cm
(folded) approx. 129 x 59 x 138cm
Weight: 35kg

Power supply:
4 x 1.5V  LR6, AA

 Symbol for DC voltage
Rated power consumption: 130mW
Speed-independent braking system



Danger of crushed fingers!



Maximum load: 110kg

Maximum load of tablet mount: 2kg


 Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product meets the following basic requirements, as well as other important regulations:
2014/30/EU - EMC Directive
2011/65/EU - RoHS Directive

ISO 20957 Category H

For use in: the home

UK UK Conformity Assessed
CA Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product meets the following basic requirements, as well as other important regulations:

Radio Equipment Regulations 2017
The Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment Regulations 2012

 Date of manufacture (month/year):
08/2022

Intended use

This product was developed as exercise equipment to provide you with a full-body workout. The rowing machine is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes. The product 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 you are healthy enough to train.
 - Do not use the product 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 over-training 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 product is not suitable for therapeutic purposes.
 - There must be a free area of at least 0.6m on all sides around the training area (Fig. U).
 - Only train on a flat, level, non-slip surface.
 - Do not use the product near steps or landings.
 - If you feel dizzy or experience a rapid heartbeat, etc., end the exercise session and consult a doctor immediately.
 - To prevent injuries due to incorrect handling, the product may only be assembled by an adult. Make sure you use the product 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 approx. 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 safety pin.

Danger of crushed 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 product 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, the product must not be within reach of children during the workout.
- Point out to children specifically that the product is not a toy.
- Children should not be allowed play with the product.

Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use.
The safety of the rowing machine can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If, for example, the chain or the handles of the pull rod show signs of damage, do not use the product any more.
- Use only original replacement parts.
- Protect the product 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 product regularly for damage or deterioration. If the product is damaged, you must 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.


Warnings on batteries!

- Remove the batteries if they are empty or if the product is not going to be used for an extended period.
- Do not use different battery types or brands, new and used batteries in combination, or batteries with different capacities, as they leak and can thus cause damage.
- Observe the polarity (+/-) when inserting batteries.
- Change all batteries at the same time and dispose of the old batteries properly.
- Warning! Batteries may not be charged or reactivated in any way. They may not be dismantled, thrown into fire, or short-circuited.
- Always keep batteries out of the reach of children.
- Do not use rechargeable batteries!
- The cleaning and user-maintenance may not be carried out by children without supervision.
- Clean the batteries and the device contacts as necessary and before inserting the batteries.
- Do not expose the batteries to extreme conditions (e.g. radiators or direct sunlight). Otherwise there is an increased risk of leaks.
- Warning. Used batteries must be disposed of immediately. Keep new and used batteries out of the reach of children. Seek medical help immediately if you suspect that batteries have been swallowed or ingested.

Danger!

- Handle a damaged or leaking battery with extreme care and dispose of it properly and immediately. Wear gloves to handle the battery.
- If you come into contact with battery acid then wash the affected area with soap and water. If battery acid gets in your eye rinse it out with water and seek medical help immediately!
- Do not short-circuit the terminals.


Inserting the batteries into the product (Fig. N)

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

Insert the enclosed batteries (25) into the battery compartment (8d) of the cockpit (8).

Inserting the batteries

1. Open the battery compartment (8d) on the back of the cockpit (8) and remove the battery compartment cover (8c).
2. Carefully insert the four 1.5V LR6, AA batteries (25) into the battery compartment (8d). The batteries must fit snugly in the battery compartment (8d).

 **CAUTION:** check the positive/negative poles of the batteries (25) and ensure that they are inserted correctly, as marked on the bottom of the battery compartment (8d).

3. Attach the battery compartment cover (8c) to the back of the cockpit.

Replacing the batteries

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

When the batteries (25) are flat, replace them as described in the insertion instructions above. Remove the batteries from the product before inserting new ones.

Notes on setting up

- Choose an exercise area of approx. 3 x 1.8m (L x W).
- Train on a flat, non-slip surface only.

Assembly

The product should be assembled by two people.

Step 1 (Fig. C):

1. Attach the two front legs (9a), (9b) to the front foot (3).

Note: make sure that the curved parts on the two legs (9a), (9b) are each facing outwards.

2. Then attach the two long legs (9a), (9b) 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. Leave the base frame (1) inverted and mount the middle foot (7).

Note: after completing the assembly of the rowing machine, the floor height level can be adjusted with the thumbscrew.

2. Adjust the floor height level with the thumbscrew and then tighten the lock nut (7a).

Step 3 (Fig. E):

Leave the base frame (1) inverted and mount the two footrests (6a), (6b).

Note: make sure they are correctly oriented (left (6a)/right (6b)).

Step 4 (Fig. F):

Attach the rear foot (4) to the slide rail (2).

Step 5 (Fig. G):

1. Slide the seat (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 (12) to the right and left on the front and back end of the slide rail (2).
3. Place the cover cap (13) 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. Insert the slide rail (2) into the base frame (1) and screw it tight. Make sure the sensor cable is not crushed or damaged when inserting the slide rail (2).
3. Fold the slide rail up (2) and insert the connector of the sensor cable (1a) into the corresponding bushing (2a) of the slide rail.

Step 7 (Fig. I):

When unfolded, the slide rail (2) must be stabilised with the safety bolt (10).

1. Put the bushing (11) on the safety bolt (10).
2. Screw the safety bolt (10) from below into the threaded hole provided on the slide rail (2).

Note: tighten the safety bolt (10) so that the rowing machine remains stable during training.

Step 8 (Fig. K):

1. Connect the two sensor cables of the cockpit (8a) with the sensor cables of the base frame (1b).
2. Screw the cockpit holder (8b) firmly to the base frame (1).

Folding up the product (Fig. L)

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

1. Fold the cockpit (8) backwards.
2. Slide the seat (5) forwards.

Note: make sure that the seat (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 (10) and fold the slide rail (2) upwards.
4. Secure the slide rail (2) with the locking pin (14) which is under the pull rod chain (Fig. J) when unfolded.

Note: screw the safety bolt (10) back into the threaded hole provided on the slide rail, so as not to lose it.

5. Perform this procedure in reverse to unfold the device again.

Note: hold the slide rail (2) firmly when you fasten or pull out the locking pin (14).

Using the product

Setting the resistance (Fig. M)

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 different 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. P)

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 strap tightly enough so that your foot cannot slip.

Note: the strap must be above 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 product 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. O)

The display shows:

- Exercise duration from :00 to 59:59:59 (8e)
- Predicted time needed to travel 500m from 0 to 9:59/500m at current speed (8f)
- Total distance from 0 to 99999m (8g)
- Average time it took to travel 500m from :00 to 9:59.9/500m (8h)
- Distance covered at the current speed within 5 minutes from 0 to 1999 TIMES/m (8i)
- Predicted distance covered in 30 minutes from 0 to 9999m/30:00 (8j)
- Strokes per minute from 0 to 99s/m (8k)
- Calorie consumption* from 0 to 999cal (8l)

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

Selecting the mode

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

Setting pre-programmed workouts

1. Press the 'MODE' button (8m) once to enter the training session mode.
2. Press the 'SET' button (8n) to select one of the 10 pre-programmed workouts (P01 - P10).
3. Press the 'OK' button (8o) 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 '0 m'.
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 '0 m'.
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 '0 m'.
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, 1,500m, 1,000m 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. You may now start your training.
3. The computer counts down the pre-programmed values from '42195m' to '0m'.
4. As soon as the pre-programmed target is reached, the computer stops counting.

Setting individual standard training S01

1. Press the 'MODE' button (8m) twice to enter the standard training mode.
2. Press the 'OK' button (8o) to confirm your selection.
3. Press the 'SET' button (8n) to select the training duration (8e) display.
4. Press the 'OK' button (8o) until you reach the desired training duration.

Note: press the 'SET' button (8n) to toggle between the numbers in each field.

5. Press the 'SET' button (8n) to select the total distance (8g) display.
6. Press the 'OK' button (8o) until you have set the desired total distance.

Note: press the 'SET' button (8n) to toggle between the numbers in each field.

Note: the training program is ended when the display stops counting and the set training duration or distance has expired.

Note: if you want to change the settings entered, proceed as described in steps 1–6.

Resetting the display

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

- Press the 'SET' button (8n) for 2 seconds to reset the display.
- To end a workout ahead of time, press the 'MODE' button (8m).

Note: 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 (8n).

General training instructions

- Wear comfortable sportswear.
- Warm up before each training session and end the training session gradually.
- Take 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.
- Be sure to breathe steadily. Exhale during 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. Some simple exercises to do this are shown below.

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 upwards. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be maximally warmed up.
2. Rotate both your shoulders forwards 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!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent approx. 20cm off the floor.
2. First rotate your raised foot in one direction, and then change direction after a few seconds.
3. Then switch to your other leg and repeat this exercise.
4. Lift your legs one at a time and take a few steps in place. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

Training procedure

1. Bend your knees and lean your upper body forwards until you can grasp the pull rod (Fig. Q).
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. R).

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. S).

Note: make sure the handle is below your ribs. 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. T).

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. Some simple exercises to do this are shown below.

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

Neck muscles

1. Position yourself in a relaxed posture. 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 each other. Push your pelvis forwards, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product dry, clean, without batteries and at room temperature.

After each use

Clean the roll protector and the slide rail only with water and wipe dry afterwards with a cloth. **IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

Every 50 operating hours

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



The accompanying symbol indicates that this device complies with Directive 2012/19/EU. This directive indicates that you may not dispose of this device along with basic household waste at the end of its useful life and instead must hand it in to specifically designated collection sites, valuable substance collection stations, or waste disposal facilities.

Look after the environment and dispose of waste properly.

Batteries may not be disposed of with household waste. They may contain toxic heavy metals and are subject to hazardous waste treatment. The chemical symbols of the heavy metals are as follows: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead. Dispose of used batteries at a municipal collection site.



For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children.



Note the label on the packaging materials when separating waste, as these are labelled with abbreviations (a) and numbers (b) with the following meaning: 1-7: plastics / 20-22: paper and cardboard / 80-98: composite materials.

The product and the packaging materials can be recycled, dispose of them separately for better treatment of waste.

The Triman logo only applies to France.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass. Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the Assembly instructions were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 432806_2204

- Ⓜ Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk
- Ⓜ Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.

 **Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.**

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

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

1 rameur


- 1 cadre de base (1)
- 1 rail (2)
- 1 stabilisateur, avant (3)
- 1 stabilisateur, arrière (4)
- 1 siège (5)
- 2 repose-pieds (6a), (6b)
- 1 stabilisateur, central (7)
- 1 support de console (8)
- 2 pieds, avant (9a), (9b)
- 1 vis de blocage (10)
- 1 douille (11)
- 1 arrêt, en plusieurs pièces (12a - c)
- 1 capuchon (13)
- 1 goupille de sûreté (14)

1 jeu de vis

- 8 vis 5 x 12 (15)
- 6 vis M8 x 20 (16)
- 4 écrous M8 (17)
- 6 vis M10 x 20 (18)
- 2 vis M10 x 25 (19)
- 6 écrous M10 (20)
- 8 rondelles plates M10 (21)
- 2 rondelles élastiques M10 (22)

1 jeu d'outils

- 1 clé plate
SW 13 mm/SW 17 mm (23)
- 1 clé allen 6 mm avec un tournevis cruciforme PH2 (24)

4 piles (1,5 V , LR6, AA) (25)

1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Dimensions (L x l x h) :


(déplié) env. 235,6 x 58 x 106 cm

(plié) env. 129 x 59 x 138 cm

Poids : 35 kg

Alimentation en énergie :

4 piles en 1,5 V , LR6, AA

 Symbole de tension continue

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 de tablette : 2 kg


 Delta-Sport Handelskontor GmbH déclare par la présente que cet article répond aux exigences essentielles et aux autres dispositions en vigueur suivantes :

2014/30/UE - Directive européenne CEM

2011/65/UE - Directive RoHS

ISO 20957 Classe H

Domaine d'application : domestique

 Date de fabrication (mois/année) : 08/2022

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez exercer tout votre corps. Ce rameur est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales. Cet 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 en toute sécurité 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 la notice d'utilisation 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 adapté à des fins thérapeutiques.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés (fig. U).
- 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 docteur.
- 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, les animaux et les doigts éloignés des roues du siège. Les roues du siège sont susceptibles de causer des blessures.
- Tenez les vêtements amples à distance des roues du siège.
- Tirez la barre de traction avec les 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 traction, 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 pliage tout comme lors du déploiement du rameur.

Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Tenez les enfants éloignés du matériel d'emballage. Risque de suffocation !
- 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 ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé. La sécurité du rameur ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des dommages et de l'usure. Si la chaîne ou les poignées de la barre de traction, par exemple, présentent des détériorations, n'utilisez plus l'article.
- N'utilisez que 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 structure, ce qui peut occasionner des blessures.
- Contrôlez l'article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ou usé. Ne plus utiliser le produit s'il est endommagé.
- Ne fixez ou ne vissez PAS l'appareil de manière permanente au sol. Tout manquement risque de causer des dommages considérables à l'appareil.

Consignes pour les piles !


- Retirer les piles lorsqu'elles sont usagées ou en cas de non-utilisation prolongée de l'article.
- Ne pas utiliser des piles de type ou de marque différent, des piles neuves et usagées en même temps ou des piles dont la capacité est différente car celles-ci fuient et peuvent causer des dommages.
- Respecter la polarité (+/-) lors de l'insertion.
- Remplacer toutes les piles en même temps et éliminer les piles usagées selon les directives en vigueur.
- Avertissement ! Les piles ne doivent être ni chargées ni réactivées par d'autres moyens. Elles ne doivent être ni démontées, ni jetées au feu ni court-circuitées.
- Toujours conserver les piles hors de portée des enfants.
- Ne pas utiliser des piles rechargeables !
- Le nettoyage et l'entretien incombant à l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- Nettoyer les contacts de la pile et de l'appareil si nécessaire et avant l'insertion.

- Ne pas exposer les piles à des conditions extrêmes (p. ex. radiateurs ou rayons directs du soleil). Il existe sinon un risque élevé de fuite.
- Attention. Remplacer immédiatement les piles usagées. Tenir les piles neuves et usagées hors de portée des enfants. Si vous suspectez que des piles ont été avalées ou introduites dans le corps, consultez immédiatement un médecin.

Danger !


- Les piles abîmées ou qui fuient doivent être manipulées avec une extrême précaution et mises au rebut immédiatement selon les directives en vigueur. Porter alors des gants.
- En cas de contact avec de l'acide des piles, laver l'endroit atteint avec de l'eau et du savon. En cas de contact de l'acide de piles avec les yeux, les laver avec de l'eau et consulter immédiatement un médecin !
- Les bornes ne doivent pas être court-circuitées.

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


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

Insérez les piles fournies (25) dans le compartiment à piles (8d) de la console (8).

Mise en place des piles

1. Ouvrez le compartiment à piles (8d) au dos de la console (8) et retirez le couvercle du compartiment à piles (8c).
 2. Insérez les 4 piles en 1,5 V piles LR6, AA (25) avec précaution dans le compartiment à piles (8d). Les piles doivent être complètement insérées dans le compartiment à piles (8d).
-  **PRUDENCE :** faites attention aux pôles plus/moins des piles (25) et à l'insertion correcte, comme indiqué sur le fond du compartiment à piles (8d).
3. Fixez le couvercle du compartiment à piles (8c) au dos de la console.

Remplacement des piles

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

Si les piles (25) ne fonctionnent plus, vous pouvez les remplacer comme décrit pour la mise en place. Retirez les piles placées dans l'article avant d'insérer les nouvelles piles.

Consignes de montage

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

Montage

L'article doit être monté par deux personnes.

Étape 1 (fig. C) :

1. Fixez les deux pieds avant (9a), (9b) sur le stabilisateur avant (3).

Remarque : assurez-vous que les deux parties bombées des deux pieds (9a), (9b) pointent respectivement vers le haut.

2. Fixez ensuite les deux longs pieds avant (9a), (9b) sur le cadre de base (1).

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

Étape 2 (fig. D) :

1. Laissez le cadre de base (1) à l'envers et montez le support central (7).

Remarque : une fois le montage du rameur terminé, il est possible d'ajuster la compensation de hauteur du sol avec l'écrou papillon.

2. Réglez la compensation de hauteur de sol à l'aide de la vis papillon, puis serrez le contre-écrou (7a).

Étape 3 (fig. E) :

Laissez le cadre de base (1) à l'envers et montez les deux pieds (6a), (6b).

Remarque : veillez au bon alignement des repose-pieds (gauche (6a)/droit(6b)).

Étape 4 (fig. F) :

Fixez le support arrière (4) sur le rail (2).

Étape 5 (fig. G) :

1. Glissez le siège (5) par l'arrière sur le rail (2). Pour ce faire, insérez le chariot coulissant pré-assemblé sous le siège dans le guide du rail.

Remarque : veillez au bon alignement du siège.

2. Fixez les arrêts (12) respectivement à droite et à gauche sur l'extrémité avant et arrière du rail (2).

3. Insérez le capuchon (13) sur l'extrémité arrière du rail (2).

Étape 6 (fig. H) :

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

2. Placez le rail (2) sur le cadre (1) et vissez-le bien. Veillez à ce que le câble du capteur ne soit pas écrasé ou endommagé lors de l'insertion de la glissière (2).

3. Relevez la glissière (2) et insérez la fiche du câble du capteur (1a) dans la prise correspondante (2a) de la glissière.

Étape 7 (fig. I) :

Une fois déployé, le rail (2) doit être stabilisé avec la vis de blocage (10).

1. Insérez la douille (11) sur la vis de blocage (10).

2. Serrez la vis de blocage (10) par en dessous dans le trou fileté du rail (2) prévu à cet effet.

Remarque : serrez fermement la vis de blocage (10) pour que le rameur soit stable pendant l'entraînement.

Étape 8 (fig. K) :

1. Raccordez les deux câbles de capteur de la console (8a) avec les câbles de capteur du cadre de base (1b).

2. Vissez le support de la console (8b) sur le cadre de base (1).

Plier l'appareil (fig. L)

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

1. Basculez la console (8) vers l'arrière.

2. Glissez le siège (5) vers l'avant.

Remarque : veillez à ce que le siège (5) soit glissé entièrement vers l'avant pour qu'il ne glisse plus en pliant le rameur.

3. Desserrez la vis de blocage (10) et basculez le rail (2) vers le haut.

4. Bloquez le rail (2) avec la tige de sécurité (14) qui se trouve sous la chaîne de la barre de traction (fig. J) une fois déployée.

Remarque : pour ne pas perdre la vis de blocage (10), vissez-la à nouveau dans le trou fileté prévu à cet effet sur le rail.

5. Pour déplier à nouveau l'appareil, procédez dans l'ordre inverse.

Remarque : tenez-bien fermement le rail (2) lors de la fixation ou du retrait de la tige de sécurité (14).

Utilisation de l'article

Réglage de la résistance (fig. M)

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

Remarque : plus la résistance est forte, plus l'entraînement est difficile. Veuillez noter qu'une résistance trop élevée peut entraîner des risques pour la santé.

Réglage des repose-pieds (fig. P)

Avant de débiter l'entraînement, réglez les repose-pieds (6a), (6b) à la taille qui convient 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 de manière à ce que vos pieds ne puissent plus glisser.

Remarque : la sangle doit se trouver sous votre plante de pied pour assurer une bonne position du pied.

Utilisation 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 traction 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. O)

L'écran affiche :

- Durée de l'entraînement de : 00 à 59:59:59 (8e)
- Temps prévu nécessaire pour parcourir 500 m de 0 à 9:59/500 m (8f) à la vitesse actuelle
- Distance totale de 0 à 99999 m (8g)
- Temps moyen nécessaire pour parcourir 500 m de : 00 à 9:59.9/500 m (8h)
- Parcours effectués à la vitesse actuelle en 5 min de 0 à 1999 TIMES/m (8i)
- Distance prévue à parcourir en 30 minutes de 0 à 9999 m/30:00 (8j)
- Pulsations par minute de 0 à 99 p/m (8k)
- Dépense calorique* de 0 à 999 cal (8l)

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

Choix du mode

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

Réglage d'unités d'entraînement pré-programmées

1. Appuyez sur la touche MODE (8m) pour passer au mode des unités d'entraînement.
2. Appuyez sur la touche SET (8n) pour sélectionner l'une des 10 unités d'entraînement préprogrammées (P01 - P10).
3. Appuyez sur la touche OK (8o) pour confirmer votre choix.

Unités d'entraînement

P01

1. Sélectionnez l'unité d'entraînement P01 comme décrit au paragraphe « Choix du 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 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 au paragraphe « Choix du 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 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 au paragraphe « Choix du mode » et commencez l'entraînement.
2. La distance totale est de 10 000 m.
3. Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement. L'ordinateur compte à rebours les valeurs réglées 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 au paragraphe « Choix du 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 au paragraphe « Choix du 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 au paragraphe « Choix du 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 au paragraphe « Choix du 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 au paragraphe « Choix du mode » et commencez l'entraînement.
2. Ramez 2000 m, 1500 m, 1000 m 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 au paragraphe « Choix du mode » et commencez l'entraînement.
2. Ramez 100 sec. et faites ensuite 20 sec. de pause.
3. Répétez l'exercice 5 fois.
4. Faites une pause de 140 secondes après la 5ème répétition.
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 au paragraphe « Choix du mode » et commencez l'entraînement.
2. Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement.
3. L'ordinateur compte à rebours les valeurs réglées de « 42195 m » à « 0 ».
4. Dès que le but pré-réglé est atteint, l'ordinateur s'arrête.

Définir un entraînement standard personnalisé

S01

1. Appuyez deux fois sur la touche MODE (8m) pour passer au mode d'entraînement standard.
2. Appuyez sur la touche OK (8o) pour confirmer votre choix.
3. Appuyez sur la touche SET (8n) pour sélectionner l'affichage du temps d'entraînement (8e).
4. Appuyez sur la touche OK (8o) jusqu'à ce que vous ayez réglé la durée d'entraînement souhaitée.

5. Appuyez sur la touche SET (8n) pour passer d'un chiffre à l'autre dans chaque champ.
5. Appuyez sur la touche SET (8n) pour sélectionner l'affichage de la distance totale (8g).
6. Appuyez sur la touche OK (8o) jusqu'à ce que vous ayez réglé la distance totale souhaitée.

Remarque : appuyez sur la touche SET (8n) pour passer d'un chiffre à l'autre dans chaque champ.

Remarque : le programme d'entraînement est terminé lorsque l'affichage s'arrête de compter et que le temps ou la distance d'entraînement réglés sont écoulés.

Remarque : si vous souhaitez modifier les réglages effectués, procédez comme décrit dans les étapes de 1 à 6.

Réinitialiser l'affichage

L'affichage est sur 0 lors de la première mise en service. Vous pouvez commencer l'entraînement ou choisir une unité d'entraînement préprogrammée.

- Pour réinitialiser l'affichage, appuyez sur la touche SET (8n) pendant 2 secondes.
- Pour terminer une unité d'entraînement avant sa fin, appuyez sur la touche MODE (8m).

Remarque : l'affichage END s'affiche pendant 3 secondes. L'affichage est alors sur 0.

- Pour choisir une autre unité pendant l'entraînement, appuyez sur la touche SET (8n).

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 contrainte trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ou trop rapidement.
- Veillez à respirer régulièrement. Expirez en faisant des efforts et respirez en vous relâchant.
- Veillez à adopter 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 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 !

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

Déroulement de l'entraînement

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

Remarque : laissez tomber vos épaules et tenez votre tête bien droite.

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

Remarque : ne tendez jamais complètement les jambes, gardez les genoux légèrement fléchis.

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

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. Lorsque vos mains atteignent vos genoux, glissez avec le siège en avant (fig. T).

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. Restez détendu. 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 : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles. Poussez le bassin vers l'avant pour que le haut du corps reste droit.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec, propre, sans piles et à une température ambiante.

Après chaque utilisation

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

IMPORTANT ! Ne jamais lavez avec des produits de nettoyage agressifs.

Toutes les 50 heures de fonctionnement

Graisser la chaîne avec un papier essuie-tout et environ 1 cuillère à café d'huile minérale (huile 3 en 1 ou huile moteur 20 W). Éliminer l'excédent d'huile de la chaîne.

IMPORTANT ! Ne jamais lavez avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



Le symbole ci-contre indique que cet appareil est soumis à la directive 2012/19/UE. Cette directive stipule qu'à la fin de sa durée d'utilisation, vous ne devez pas jeter cet appareil avec les déchets ménagers normaux, mais le déposer dans des centres de collecte spécialement aménagés, des centres de recyclage ou des entreprises de traitement des déchets.

Protégez l'environnement et procédez à une élimination dans le respect des normes en vigueur.

Les piles/batteries ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Elles peuvent contenir des métaux lourds toxiques et sont soumises à un traitement spécial des déchets. Les symboles chimiques des métaux lourds sont les suivants : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb. Alors, retournez les piles/batteries usagées à un point de collecte municipal.



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



Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination de l'appareil usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez l'appareil et l'emballage dans le respect de l'environnement. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants.



Notez le marquage des matériaux d'emballage lors du tri des déchets. Ceux-ci sont marqués par les abréviations (a) et les chiffres (b) avec la signification suivante : 1 - 7 : plastique / 20 - 22 : papier et carton / 80 - 98 : matériaux composites. L'article et les matériaux d'emballage sont recyclables. Éliminez-les séparément pour une meilleure gestion des déchets.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la Notice de montage n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette 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 possède 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 : 432806_2204

FR Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

BE Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.

 **Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.**

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

Leveringsomvang/ Beschrijving van de onderdelen (afb. A)

- 1 x roeiapparaat
 - 1 x basisframe (1)
 - 1 x glijrail (2)
 - 1 x voet, voor (3)
 - 1 x voet, achter (4)
 - 1 x zadel (5)
 - 2 x voetsteun (6a), (6b)
 - 1 x voet, midden (7)
 - 1 x cockpithouder (8)
 - 2 x steunbeugel, voor (9a), (9b)
 - 1 x borgschroef (10)
 - 1 x bus (11)
 - 1 x stopper, meerdelig (12a - c)
 - 1 x afdekkap (13)
 - 1 x borgpen (14)
- 1 x schroevenset
 - 8 x schroef 5 x 12 (15)
 - 6 x schroef M8 x 20 (16)
 - 4 x moer M8 (17)
 - 6 x schroef M10 x 20 (18)
 - 2 x schroef M10 x 25 (19)
 - 6 x moer M10 (20)
 - 8 x sluitring M10 (21)
 - 2 x veerring M10 (22)
- 1 x gereedschapset
 - 1 x moersleutel
 - SW 13 mm/SW 17 mm (23)
 - 1 x inbussleutel 6 mm met kruiskopschroevendraaier PH2 (24)
- 4 x batterij (1,5 V  LR6, AA) (25)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens


Afmetingen (l x b x h):


(uitgeklapt) ca. 235,6 x 58 x 106 cm

(ingeklapt) ca. 129 x 59 x 138 cm

Gewicht: 35 kg

Stroomvoorziening:

4 x 1,5 V  LR6, AA

 Symbool voor gelijkspanning

Gemeten vermogen: 130 mW

Snelheidsafhankelijk remsysteem




Gevaar voor beknelling van vingers!



Maximale belasting: 110 kg

Maximale belasting tablethouder: 2 kg


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

2014/30/EU - EMC-richtlijn

2011/65/EU - RoHS-richtlijn

ISO 20957 Klasse H

Toepassingsgebied: Privégebruik

 Productiedatum (maand/jaar):
08/2022

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsinstrument waarmee u uw hele lichaam kunt trainen.

Het roeiapparaat is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of 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 beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of in het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd 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 altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting 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 het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. U).
- Train alleen op een vlakke, horizontale, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- 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 tot aan uw bovenlichaam. Roei niet met slechts één hand.
- Verdraai nooit de ketting. Ondeskundig gebruik van de ketting kan tot verwondingen leiden.
- 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 voor beknelling 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 verstikkingsgevaar!
- Het artikel is geen speelgoed en dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt. Kinderen mogen zich tijdens het gebruik niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.
- Kinderen mogen niet met het artikel spelen.

Gevaaren 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 het niet meer gebruiken.
- Bevestig of schroef het apparaat NOOIT permanent aan de vloer. Niet-naleving kan aanzienlijke schade aan het apparaat veroorzaken.

Waarschuwinginstructies batterijen!

- Verwijder de batterijen wanneer deze opgebruikt zijn of als het artikel langere tijd niet gebruikt wordt.
- Gebruik geen verschillende batterijtypes, -merken, geen nieuwe en gebruikte batterijen met elkaar en die met een verschillende capaciteit, omdat deze uitlopen en zodoende schade kunnen veroorzaken.
- Let op de polariteit (+/-) bij de plaatsing van de batterijen.
- Vervang alle batterijen gelijktijdig en voer de oude batterijen af zoals voorgeschreven.
- Waarschuwing! Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd, niet gedemonteerd, niet in het vuur geworpen of kortgesloten worden.
- Berg batterijen altijd buiten het bereik van kinderen op.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen!
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht uitgevoerd worden.
- Reinig al naar behoefte en vóór de plaatsing de batterij- en apparaatcontacten.

- Stel de batterijen niet bloot aan extreme omstandigheden (bv. radiator of direct zonlicht). Er bestaat meer gevaar dat de batterijen uitlopen.
- Waarschuwing. Gebruikte batterijen onmiddellijk afvoeren. Nieuwe en gebruikte batterijen buiten het bereik van kinderen houden. Onmiddellijk medische hulp inroepen bij het vermoeden dat batterijen ingeslikt werden of het lichaam binnengedrongen zijn.

Gevaar!

- Ga met een beschadigde of uitlopende batterij uiterst voorzichtig om en voer deze onmiddellijk zoals voorgeschreven af. Draag daarbij handschoenen.
- Wanneer u met batterijzuur in aanraking komt, wast u het getroffen lichaamsdeel met water en zeep. Raakt er batterijzuur in uw oog, dan spoelt u het met water uit en laat u zich onmiddellijk medisch behandelen!
- De aansluitklemmen mogen niet kortgesloten worden.


Batterijen in het artikel plaatsen (afb. N)

 **PAS OP: volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische beschadigingen te vermijden.**

Plaats de meegeleverde batterijen (25) in het batterijvak (8d) van de cockpit (8).

Batterijen plaatsen

1. Open het batterijvak (8d) aan de achterzijde van de cockpit (8) en verwijder het batterijvakdeksel (8c).
2. Leg de 4 x 1,5 V batterijen LR6, AA (25) voorzichtig in het batterijvak (8d). De batterijen moeten zich compleet in het batterijvak (8d) bevinden.

 **PAS OP:** let op de plus-/minpool van de batterijen (25) en zorg ervoor dat u deze correct plaatst, zoals aangegeven op de bodem van het batterijvak (8d).

3. Plaats het batterijvakdeksel (8c) terug op de achterzijde van de cockpit.

Batterijen wisselen



PAS OP: volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische beschadigingen te vermijden.

Als de batterijen (25) niet meer werken, wisselt 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 montage

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

Montage

Het artikel moet door twee personen worden opgebouwd.

Stap 1 (afb. C):

1. Bevestig de beide voorste steunbeugels (9a), (9b) aan de voorste voet (3).

Aanwijzing: let erop dat de welvingen aan de beide steunbeugels (9a), (9b) naar buiten wijzen.

2. Bevestig vervolgens de beide lange steunbeugels (9a), (9b) 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. Laat het basisframe (1) ondersteboven liggen en monteer de middelste voet (7).

Aanwijzing: na montage van het roeiapparaat kan met de knevelschroef de hoogte worden bepaald.

2. Bepaal de hoogte met de knevelschroef en draai vervolgens de tegenmoer (7a) strak aan.

Stap 3 (afb. E):

Laat het basisframe (1) 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):

Schroef de achterste voet (4) aan de glijrails (2) vast.

Stap 5 (afb. G):

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

Aanwijzing: let erop dat u het zadel in de juiste richting plaatst.

2. Bevestig de stopper (12) rechts en links aan de voor- en achterkant van de glijrails (2).

3. Plaats de afdekkap (13) op het uiteinde van de glijrails (2).

Stap 6 (afb. H):

1. Plaats het basisframe (1) en de glijrails (2) op de voeten.

2. Plaats de glijrails (2) op het basisframe (1) en schroef ze vast. Let erop dat de sensorkabel niet klem komt te zitten of beschadigd raakt wanneer u de glijrails (2) plaatst.

3. Klap de glijrails (2) naar boven en steek de pennen van de sensorkabel (1a) in de bijbehorende bus (2a) van de glijrails.

Stap 7 (afb. I):

De glijrails (2) moeten in uitgeklapte toestand met de borgschroef (10) worden gestabiliseerd.

1. Plaats de bus (11) op de borgschroef (10).

2. Schroef de borgschroef (10) van onderaf in de hiertoe voorziene schroefdraad van de glijrails (2).

Aanwijzing: draai de borgschroef (10) strak aan zodat het roeiapparaat tijdens de training stabiel staat.

Stap 8 (afb. K):

1. Sluit de beide sensorkabels van de cockpit (8a) aan op de sensorkabels van het basisframe (1b).

2. Schroef de cockpithouder (8b) op het basisframe (1) vast.

Artikel inklappen (afb. L)

U kunt het apparaat inklappen wanneer u het niet gebruikt.

1. Klap de cockpit (8) naar achteren.

2. Schuif het zadel (5) naar voren.

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

3. Draai de borgschroef (10) los en klap de glijrails (2) naar boven.

4. Borg de glijrails (2) met de borgpen (14), die zich in uitgeklapte toestand onder de trekstangketting (afb. J) bevindt.

Aanwijzing: schroef de borgschroef (10) weer volledig in de 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 (14) plaatst of verwijdert.

Artikel gebruiken

Weerstand instellen (afb. M)

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 inspannender de training. Houd er rekening mee dat een te hoog ingestelde weerstand kan leiden tot gezondheidsschade door overbelasting.

Voetsteunen instellen (afb. P)

Voordat u met de training begint, moeten de voetsteunen (6a), (6b) zo worden ingesteld dat uw voeten erop passen.

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 riem zo aan dat uw voet niet meer kan verschuiven.

Aanwijzing: de riem moet zich boven de bal van de voet bevinden om een vaste positie 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. O)

Op het scherm wordt het volgende weergegeven:

- Trainingsduur van :00 tot 59:59:59 (8e)
- 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 (8f)
- Totale afstand van 0 tot 99999 m (8g)
- De gemiddelde tijd die nodig is om 500 m af te leggen, van :00 tot 9:59.9/500 m (8h)
- De afstand die bij de huidige snelheid binnen 5 min wordt afgelegd, van 0 tot 1999 TIMES/m (8i)
- Een prognose van de afstand die in 30 min wordt afgelegd van 0 tot 9999 m/30:00 (8j)
- Slagen per minuut van 0 tot 99 s/m (8k)
- Calorieverbruik* van 0 tot 999 cal (8l)

*De berekening is gebaseerd op voorgeprogrammeerde standaardwaarden die alleen als richtwaarde kunnen dienen.

Modus kiezen

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

Voorgeprogrammeerde trainingen instellen

1. Druk één keer op de MODE-knop (8m) om naar de modus Trainingsprogramma's te gaan.
2. Druk op de SET-knop (8n) om een van de 10 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's (P01 - P10) te kiezen.
3. Druk op de OK-knop (8o) 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".

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

P03

- Kies het trainingsprogramma P03 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met trainen.
- De totale afstand bedraagt 10.000 m.
- U kunt nu met de training beginnen. De computer telt de vooraf ingestelde waarde terug tot "0 m".
- Zodra het vooraf ingestelde doel is bereikt, telt de computer niet meer verder.

P04

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

P05

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

P06

- Kies het trainingsprogramma P06 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met trainen.
- Roei 30 sec.
- Houd 30 sec pauze.
- Herhaal dit 10 keer.
- Zodra u alle ronden heeft afgesloten, telt de computer niet meer verder.

P07

- Kies het trainingsprogramma P07 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met trainen.
- Roei 1 min en houd vervolgens 1 min pauze.
- Roei 2 min en houd vervolgens 2 min pauze.
- Roei 3 min en houd vervolgens 3 min pauze.
- Roei 4 min en houd vervolgens 4 min pauze.
- Roei 3 min en houd vervolgens 3 min pauze.
- Roei 2 min en houd vervolgens 2 min pauze.
- Roei 1 min en houd vervolgens 1 min pauze.
- Zodra u alle ronden heeft afgesloten, telt de computer niet meer verder.

P08

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

P09

- Kies het trainingsprogramma P09 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met trainen.
- Roei 100 sec en houd 20 sec pauze.
- Herhaal dit 5 keer.
- Houd na de vijfde herhaling 140 sec pauze.

- Roei 100 sec en houd 20 sec pauze.
- Herhaal dit 4 keer.
- Zodra u alle ronden heeft afgesloten, telt de computer niet meer verder.

P10

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

Individuele standaardtraining instellen

S01

- Druk twee keer op de MODE-knop (8m) om naar de modus Standaardtraining te gaan.
- Druk op de OK-knop (8o) om uw keuze te bevestigen.
- Druk op de SET-knop (8n) om de weergave van de trainingduur (8e) te kiezen.
- Druk net zo lang op de OK-knop (8o) totdat u de gewenste trainingduur hebt ingesteld.

Aanwijzing: druk op de SET-knop (8n) om tussen de cijfers in elk veld te wisselen.

- Druk op de SET-knop (8n) om de weergave van de totale afstand (8g) te kiezen.

- Druk net zo lang op de OK-knop (8o) totdat u de gewenste totale afstand heeft ingesteld.

Aanwijzing: druk op de SET-knop (8n) om tussen de cijfers in elk veld te wisselen.

Aanwijzing: het trainingsprogramma wordt beëindigd wanneer de display stopt met tellen en de ingestelde trainingduur of -afstand is verstreken.

Aanwijzing: als u uw instellingen wilt wijzigen, gaat u verder zoals beschreven in stap 1 - 6.

Weergave resetten

Bij de eerste ingebruikname staat de weergave op 0. U kunt met de training beginnen of een voorgeprogrammeerd trainingsprogramma kiezen.

- Druk 2 seconden op de SET-knop (8n) om de weergave te resetten.
- Druk op de MODE-knop (8m) om een trainingsprogramma voortijdig te beëindigen.

Aanwijzing: de tekst END wordt gedurende 3 seconden weergegeven. Daarna staat de weergave weer op 0.

- Druk op de SET-knop (8n) 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 uit en niet schokkerig of snel.
- 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 pedalen 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

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

Armen en schouders

- 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.
- Draai uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
- Trek uw schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
- Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig door te ademen!

Beenspieren

- Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
- Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
- Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.
- Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

Trainingsverloop

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

Aanwijzing: houd uw schouders ontspannen en uw hoofd rechtop.

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

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

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

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

- Strek eerst weer uw armen en buig dan vanuit uw heupen licht naar voren.

- Als uw handen uw knieën bereiken, buigt u uw benen en rolt u met het zadel naar voren (afb. T).

- 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 achteren.
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 houd uw bovenlichaam rechtop.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog, schoon en zonder batterijen op kamertemperatuur.

Na elk gebruik

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

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Elke 50 bedrijfsuren

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

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Het hiernaast afgebeelde symbool geeft aan dat dit apparaat aan de richtlijn 2012/19/EU onderworpen is. Deze richtlijn impliceert dat u dit apparaat op de einde van de gebruiksduur daarvan niet samen met het normale huisvuil mag afvoeren, maar op speciaal voorziene inzamelpunten, in recyclagecentra of bij afvalverwerkende bedrijven moet afgeven. Draag zorg voor het milieu en voer deskundig af.

Batterijen/accu's mogen niet via het huisafval worden afgevoerd. Ze kunnen giftige zware metalen bevatten en moeten worden behandeld als klein chemisch afval. De chemische symbolen van de zware metalen zijn als volgt: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood. Geef verbruikte batterijen/accu's daarom af bij een gemeentelijk inzamelpunt.



Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden apparaat krijgt u bij uw gemeente-of stadsbestuur. Voer het apparaat en de verpakking milieuvriendelijk af. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen.



Neem de markering van verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht.

Deze zijn gemarkeerd met afkortingen (a) en nummers (b) met de volgende betekenis: 1 - 7: kunststoffen / 20 - 22: papier en karton / 80 - 98: composietmaterialen.

Het artikel en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; voer ze gescheiden af voor een betere afvalbehandeling.

Het Triman-logo is alleen van toepassing voor Frankrijk.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijt-vaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoelende gebruikt werd of indien richtlijnen in de Montagehandleiding niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonde dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons - naar onze keuze - voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopssom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 432806_2204

BE Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkownika.**

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkownika należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy/oznaczenie części (rys. A)

1 x wioślarz


- 1 x rama główna (1)
- 1 x szyna bieżna (2)
- 1 x podstawa przednia (3)
- 1 x podstawa tylna (4)
- 1 x siodelko (5)
- 2 x podpórka na stopy (6a), (6b)
- 1 x podstawa środkowa (7)
- 1 x uchwyt panelu wyświetlacza (8)
- 2 x podpora przednia (9a), (9b)
- 1 x śruba zabezpieczająca (10)
- 1 x tuleja (11)
- 1 x ogranicznik, wieloczęściowy (12 a-c)
- 1 x pokrywa zabezpieczająca (13)
- 1 x sworzeń zabezpieczający (14)

1 x zestaw śrub

- 8 x śruba 5 x 12 (15)
- 6 x śruba M8 x 20 (16)
- 4 x nakrętka M8 (17)
- 6 x śruba M10 x 20 (18)
- 2 x śruba M10 x 25 (19)
- 6 x nakrętka M10 (20)
- 8 x podkładka M10 (21)
- 2 x podkładka sprężysta M10 (22)

1 x zestaw narzędzi

- 1 x klucz płaski
SW 13 mm/SW 17 mm (23)
- 1 x klucz imbusowy 6 mm ze śrubokrętem
krzyżowym PH2 (24)

4 x bateria (1,5V  LR6, AA) (25)

1 x instrukcja użytkownika

Dane techniczne

Wymiary (szer. x wys. x gł.):


(po rozłożeniu) ok. 235,6 x 58 x 106 cm

(po złożeniu) ok. 129 x 59 x 138 cm

Waga: 35 kg


Zasilanie energią:

4 x 1,5V  LR6, AA

 Symbol napięcia stałego

Znamionowy pobór prądu: 130 mW


System hamowania niezależny od prędkości

 Niebezpieczeństwo zmiążdżenia palców!



Maksymalne obciążenie: 110 kg

Maksymalne obciążenie uchwytu na tabletki: 2 kg

 Firma Delta-Sport Handelskontor GmbH oświadcza, że niniejszy produkt spełnia najważniejsze wymagania oraz jest zgodny z


podanymi poniżej wytycznymi:

2014/30/UE - dyrektywa EMC

2011/65/UE - dyrektywa RoHS

ISO 20957 Klasa H

Obszar zastosowania: domow

 Data produkcji (miesiąc/rok):

08/2022

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. Ergometr wioślarski jest urządzeniem przewidzianym do treningu domowego i nie jest przystosowany do użytku medycznego lub profesjonalnego. Produkt przeznaczony do użytkowania w pomieszczeniach.

Wskazówki bezpieczeństwa

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- To urządzenie może być stosowane przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu, jeśli występują obrażenia lub przeciwwskazania zdrowotne.
- Produkt jest dostosowany do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 110 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję użytkownika wraz z propozycjami ćwiczeń należy mieć zawsze pod ręką.
- Kobiety w ciąży mogą ćwiczyć na urządzeniu tylko za zgodą lekarza.
- Na produkcie jednocześnie może ćwiczyć tylko jedna osoba.
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Podczas treningu należy zachować przynajmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół produktu ze wszystkich stron (rys. U).
- Należy trenować na płaskim, poziomym, odpornym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji. Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu. Dzieci i zwierzęta domowe nie powinny zbliżać się do obszaru rolek siedziska. Nie wolno również wkładać palców w ten obszar. Rolki siedziska mogą spowodować obrażenia.
- Należy uważać, żeby luźne elementy ubrania nie znalazły się w obszarze pracy rolek siedziska.

- Drążek należy przyciągać do tułowia obiema rękami. Nie należy wiosłować tylko jedną ręką.
- Nigdy nie doprowadzać do przekroczenia linki. Niewłaściwe wykorzystywanie linki może prowadzić do obrażeń.
- Uważać, aby linka nie zaplątała się w prowadnicę.
- Przed puszczeniem drążka należy odłożyć go do uchwytu lub powiesić na ramieniu monitora.
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Okres między treningiem a posiłkiem powinien wynieść ok. 2 godz.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Przed przenoszeniem urządzenia upewnić się, że urządzenie jest złożone i unieruchomione sworzniem zabezpieczającym.

⚠ Niebezpieczeństwo zmiżdżenia palców!

- Podczas składania i rozkładania ergometru wiosłarskiego uważać na miejsca mogące spowodować przygniecenie.

⚠ Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Należy zwrócić uwagę, aby dzieci nie miały dostępu do elementów opakowania. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Produkt nie jest przeznaczony do zabawy i powinien być zabezpieczony przed dziećmi, kiedy nie jest używany. Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas jego pracy, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Dzieci należy pouczyć, że produkt nie służy do zabawy.

- Dzieciom nie wolno bawić się produktem.

⚠ Zagrożenia spowodowane użytkowaniem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczny trening na ergometrze wiosłarskim jest możliwy tylko wówczas, kiedy regularnie przeprowadza się jego kontrolę pod kątem uszkodzenia i zużycia. Nie korzystać z produktu w wypadku uszkodzenia np. linki lub uchwytu drążka.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- NIE przytwierdzać urządzenia na stałe do podłoża. W przeciwnym razie urządzenie może zostać poważnie uszkodzone.

⚠ Ostrzeżenia odnośnie baterii!

- Należy wyjąć baterie, jeśli są wyczerpane lub jeśli produkt nie jest używany przez dłuższy okres.
- Nigdy nie należy łączyć baterii różnych typów, marek, baterii nowych i używanych lub baterii o różnych pojemnościach, ponieważ może dojść do wycieku, co może spowodować uszkodzenie produktu.
- Baterie należy wkładać zgodnie z oznaczeniami biegunowości (+/-).

- Należy wymieniać wszystkie baterie jednocześnie i utylizować zużyte baterie w odpowiedni sposób.
- Ostrzeżenie! Nie wolno ładować lub reaktivować baterii innymi sposobami, rozbierać ich na części, wrzucać do ognia czy powodować ich zwarcia.
- Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Nie należy używać akumulatorów!
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Jeśli to konieczne, przed włożeniem baterii należy oczyścić ich styki, a także styki urządzenia.
- Nie narażać baterii na ekstremalne warunki (np. działanie grzejników lub bezpośrednio światło słoneczne). W przeciwnym razie istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia wycieku.
- Ostrzeżenie. Zużyte baterie należy niezwłocznie wyrzucić. Przechowywać nowe i zużyte baterie z dala od dzieci. Jeśli istnieje podejrzenie, że baterie zostały połamane albo wprowadzone do jakiegokolwiek części ciała, należy natychmiast zasięgnąć porady lekarskiej.

⚠ Niebezpieczeństwo!

- Z uszkodzonymi lub przeciekającymi bateriami należy obchodzić się z najwyższą ostrożnością i natychmiast zutylizować je w odpowiedni sposób. W czasie wykonywania tych czynności należy nosić rękawiczki.
- Jeśli dojdzie do kontaktu z kwasem z baterii, należy umyć to miejsce wodą z mydłem. Jeśli kwas z baterii dostanie się do oka, należy przepłukać oczy wodą i natychmiast zasięgnąć pomocy lekarskiej!
- Nie wolno zwierać zacisków przyłączeniowych.

Wkładanie baterii do produktu (rys. N)



OSTROŻNIE: należy przestrzegać poniższych wskazówek, aby uniknąć uszkodzeń mechanicznych i elektrycznych.

Umieścić dotychczasowe baterie (25) w komorze baterii (8d) w panelu wyświetlacza (8).

Wkładanie baterii

1. Otworzyć komorę baterii (8d) z tyłu panelu wyświetlacza (8), a następnie zdjąć pokrywę komory baterii (8c).
2. Ostrożnie włożyć 4 baterie typu 1,5V LR6, AA (25) do schowka na baterie (8d). Baterie muszą całkowicie mieścić się w schowku na baterie (8d).



OSTROŻNIE: zwrócić szczególną uwagę na bieguny dodatni i ujemny baterii (25) oraz na prawidłowe włożenie, zgodnie z symbolami znajdującym się na dnie komory baterii (8d).

3. Umieścić pokrywę komory baterii (8c) z tyłu panelu wyświetlacza.

Wymiana baterii



OSTROŻNIE: należy przestrzegać poniższych wskazówek, aby uniknąć uszkodzeń mechanicznych i elektrycznych.

Jeżeli baterie (25) przestały działać, należy je wymienić w taki sam sposób, jaki przedstawiono w opisie wkładania ich do urządzenia. Przed włożeniem nowych baterii należy wyjąć zużyte baterie z produktu.

Wskazówki dotyczące montażu

- Wybrać miejsce do ćwiczeń o wymiarach ok. 3,00 x 1,80 m (dł. x szer.).
- Trenować tylko na płaskim i odpornym na poślizg podłożu.

Montaż

Montaż produktu powinien być przeprowadzony przez dwie osoby.

Krok 1 (rys. C):

1. Przymocować obie przednie podpory (9a), (9b) do podstawy przedniej (3).

Wskazówka: uważać, aby wyrzuszenia na obu podporach (9a), (9b) były skierowane na zewnątrz.

2. Następnie przymocować obie długie podpory (9a), (9b) do ramy głównej (1).

Wskazówka: w celu ułatwienia montażu podpór obrócić ramę główną tak, żeby otwory na śruby znajdowały się na górze.

Krok 2 (rys. D):

1. Nie zmieniając ustawienia ramy głównej (1), zamontować podstawę środkową (7).

Wskazówka: po zakończeniu montażu ergometru wioślarskiego można za pomocą śruby dociskowej ustawić wysokość urządzenia względem podłoża.

2. Wyregulować ustawienie wysokości urządzenia względem podłoża za pomocą śruby dociskowej i dokręcić nakrętkę kontrującą (7a).

Krok 3 (rys. E):

Nie zmieniając ustawienia ramy głównej (1), zamontować obie podpórki na stopy (6a), (6b).

Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie podpórek na stopy (lewa (6a)/prawa (6b)).

Krok 4 (rys. F):

Przymocować tylną podstawę (4) do szyny bieżnej (2).

Krok 5 (rys. G):

1. Nasunąć siodełko (5) od tyłu na szynę bieżną (2). W tym celu wsunąć zamontowany pod siodełkiem wózek w prowadnicę na szynie bieżnej.

Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie siodełka.

2. Przymocować ograniczniki (12) po lewej i po prawej stronie szyny bieżnej (2), na obu jej końcach.
3. Zamontować pokrywę zabezpieczającą (13) z tyłu szyny bieżnej (2).

Krok 6 (rys. H):

1. Ustawić ramę główną (1) i szynę bieżną (2) na podstawach.
2. Osadzić szynę bieżną (2) w ramie głównej (1), a następnie połączyć oba elementy śrubami. Uważać, aby podczas montażu szyny bieżnej (2) nie przycisnąć ani nie uszkodzić przewodów czujnika.
3. Przesunąć szynę bieżną (2) do góry i włożyć wtyczkę przewodu czujnika (1a) do odpowiedniego gniazdka (2a) szyny bieżnej.

Krok 7 (rys. I):

Jeśli urządzenie jest rozłożone, szyna bieżna (2) powinna być unieruchomiona śrubą zabezpieczającą (10).

1. Nałożyć tuleję (11) na śrubę zabezpieczającą (10).
2. Wkręcić śrubę zabezpieczającą (10) od dołu w przewidziany do tego otwór gwintowany w szynie bieżnej (2).

Wskazówka: dobrze dokręcić śrubę zabezpieczającą (10), aby zapewnić stabilność ergometru wioślarskiego podczas treningu.

Krok 8 (rys. K):

1. Połączyć oba przewody czujników panelu wyświetlacza (8a) z przewodami czujników ramy głównej (1b).
2. Mocno przykręcić uchwyt panelu wyświetlacza (8b) do ramy głównej (1).

Składanie produktu (rys. L)

Jeśli urządzenie nie jest w danym momencie używane, może zostać złożone.

1. Złożyć panel wyświetlacza (8) do tyłu.
2. Przesunąć siodełko (5) do przodu.

Wskazówka: uważać, aby podczas składania ergometru wioślarskiego siodełko (5) było maksymalnie przesunięte do przodu i unieruchomione.

3. Odkręcić śrubę zabezpieczającą (10) i podnieść szynę bieżną (2) do góry.
4. Unieruchomić szynę bieżną (2) sworzniem zabezpieczającym (14), który w stanie rozłożonym znajduje się pod linką drążka (rys. J).

Wskazówka: aby nie zgubić śruby zabezpieczającej (10), należy wkręcić ją z powrotem w otwór przewidziany w szynie bieżnej.

5. W celu rozłożenia urządzenia wykonać powyższe kroki w odwrotnej kolejności.

Wskazówka: mocno przytrzymywać szynę bieżną (2) podczas wkładania lub wyciągania sworznia zabezpieczającego (14).

Korzystanie z produktu

Regulowanie oporu (rys. M)

Przed rozpoczęciem treningu należy ustawić opór na kole zamachowym (1c) ergometru wioślarskiego. Opór może być regulowany w ramach 10-stopniowej skali.

Wskazówka: stopień oporu wpływa na intensywność treningu. Należy pamiętać, że zbyt duży opór może być niekorzystny dla zdrowia.

Regulacja ustawienia podpórek na stopy (rys. P)

Przed rozpoczęciem treningu dopasować podpórki na stopy (6a), (6b) do swojego rozmiaru stopy.

1. Aby skrócić powierzchnię naciskową, należy pociągnąć ruchomą część podpórek na stopy ku górze. Aby wydłużyć powierzchnię naciskową, należy pociągnąć ruchomą część podpórek na stopy ku dołowi.
2. Dociągnąć pas w taki sposób, żeby stopa została unieruchomiona.

Wskazówka: taśma zaciskowa powinna znajdować się na grzbiecie stopy, aby zapewnić jej bezpieczne ułożenie.

Obsługa komputera

Ergometr wioślarski odpowiada klasie dokładności C. Oznacza to, że dokładność wyświetlanych wyników jest przybliżona.

Włączanie i wyłączanie

W chwili rozpoczęcia treningu lub po silnym pociągnięciu za drążek licznik włącza się automatycznie. Wyświetla się widok standardowy (wartość wszystkich parametrów wynosi 0).

Wskazówka: licznik włączy się po naciśnięciu jednego z trzech przycisków.

Jeśli urządzenie nie jest aktywne przez ok. 100 s, licznik wyłącza się automatycznie.

Wskazania (rys. O)

Na ekranie wyświetlane są:

- Czas trwania treningu od :00 do 59:59:59 (8e)
- Przewidywany czas potrzebny do pokonania 500 m przy obecnej prędkości, zakres: 0 do 9:59/500 m (8f)
- Dystans całkowity od 0 do 99999 m (8g)
- Średni czas pokonania 500 m, zakres :00 do 9:59.9/500 m (8h)
- Dystans, który zostanie pokonany przy obecnej prędkości w ciągu 5 min, zakres: 0 do 1999 TIMES/m (8i)
- Przewidywany dystans, jaki zostanie pokonany w ciągu 30 min, zakres: od 0 do 9999 m/30:00 (8j)
- Liczba uderzeń na minutę, zakres: od 0 do 99 s/m (8k)
- Spalone kalorie*, zakres: od 0 do 999 cal (8l)

*Wycalcenia bazują na wstępnie zaprogramowanych wartościach standardowych, które mogą służyć jedynie jako wartości orientacyjne.

Wybór trybu

Można wybrać pomiędzy indywidualnym treningiem standardowym lub jednym z 10 gotowych programów treningowych.

Regulowanie gotowych programów treningowych

1. Nacisnąć jeden raz przycisk MODE (8m), aby przejść do trybu programów treningowych.
2. W celu wybrania jednego z 10 programów treningowych (P01 - P10), należy nacisnąć przycisk SET (8n).
3. Wybór należy potwierdzić przyciskiem OK (8o).

Programy treningowe

P01

1. Wybrać program treningowy P01 jak opisano w rozdziale „Wybór trybu”, a następnie rozpocząć trening.
2. Dystans całkowity wynosi 2000 m.
3. Teraz można rozpocząć trening. Licznik odlicza wstępnie ustawione wartości do „0 m”.
4. Po osiągnięciu ustawionego wcześniej celu licznik nie kontynuuje odliczania.

P02

1. Wybrać program treningowy P02 jak opisano w rozdziale „Wybór trybu”, a następnie rozpocząć trening.
2. Dystans całkowity wynosi 5000 m.
3. Teraz można rozpocząć trening. Licznik odlicza wstępnie ustawione wartości do „0 m”.
4. Po osiągnięciu ustawionego wcześniej celu licznik nie kontynuuje odliczania.

P03

1. Wybrać program treningowy P03 jak opisano w rozdziale „Wybór trybu”, a następnie rozpocząć trening.
2. Dystans całkowity wynosi 10 000 m.
3. Teraz można rozpocząć trening. Licznik odlicza wstępnie ustawione wartości do „0 m”.
4. Po osiągnięciu ustawionego wcześniej celu licznik nie kontynuuje odliczania.

P04

1. Wybrać program treningowy P04 jak opisano w rozdziale „Wybór trybu”, a następnie rozpocząć trening.
2. Czas treningu wynosi 30 min.
3. Teraz można rozpocząć trening. Licznik odlicza wstępnie ustawione wartości do „0:00”.
4. Po osiągnięciu ustawionego wcześniej celu licznik nie kontynuuje odliczania.

P05

1. Wybrać program treningowy P05 jak opisano w rozdziale „Wybór trybu”, a następnie rozpocząć trening.
2. Wiosłować, pokonując dystans 500 m.
3. Odpoczywać przez 1 min.
4. Wykonać 5 serii.
5. Po wykonaniu wszystkich serii licznik przerywa odliczanie.

P06

1. Wybrać program treningowy P06 jak opisano w rozdziale „Wybór trybu”, a następnie rozpocząć trening.
2. Wiosłować przez 30 s.
3. Odpocząć przez 30 s.
4. Wykonać 10 serii.

5. Po wykonaniu wszystkich serii licznik przerywa odliczanie.

P07

1. Wybrać program treningowy P07 jak opisano w rozdziale „Wybór trybu”, a następnie rozpocząć trening.
2. Wiosłować przez 1 min, a następnie odpoczywać przez 1 min.
3. Wiosłować przez 2 min, a następnie odpoczywać przez 2 min.
4. Wiosłować przez 3 min, a następnie odpoczywać przez 3 min.
5. Wiosłować przez 4 min, a następnie odpoczywać przez 4 min.
6. Wiosłować przez 3 min, a następnie odpoczywać przez 3 min.
7. Wiosłować przez 2 min, a następnie odpoczywać przez 2 min.
8. Wiosłować przez 1 min, a następnie odpoczywać przez 1 min.
9. Po wykonaniu wszystkich serii licznik przerywa odliczanie.

P08

1. Wybrać program treningowy P08 jak opisano w rozdziale „Wybór trybu”, a następnie rozpocząć trening.
2. Wiosłować, pokonując dystans 2000 m, 1500, 1000 i 500 m.
3. Odpoczywać przez 3 min po pokonaniu każdego odcinka.
4. Po wykonaniu wszystkich serii licznik przerywa odliczanie.

P09

1. Wybrać program treningowy P09 jak opisano w rozdziale „Wybór trybu”, a następnie rozpocząć trening.
2. Wiosłować przez 100 s, a następnie odpoczywać przez 20 s.
3. Wykonać 5 serii.
4. Zrobić 140 s przerwy po piątym powtórzeniu.
5. Wiosłować przez 100 s, a następnie odpoczywać przez 20 s.
6. Wykonać 4 serie.
7. Po wykonaniu wszystkich serii licznik przerywa odliczanie.

P10

1. Wybrać program treningowy P10 jak opisano w rozdziale „Wybór trybu”, a następnie rozpocząć trening.
2. Teraz można rozpocząć trening.
3. Komputer odlicza wstępnie ustawione wartości od „42195 m” do „0 m”.
4. Po osiągnięciu ustawionego wcześniej celu licznik nie kontynuuje odliczania.

Ustawienie indywidualnego treningu standardowego

S01

1. Nacisnąć dwukrotnie przycisk MODE (8m), aby przejść do trybu treningu standardowego.
2. Wybór należy potwierdzić przyciskiem OK (8o).
3. W celu wyświetlenia czasu trwania treningu (8e) należy nacisnąć przycisk SET (8n).
4. Naciskać przycisk OK (8o) tak długo, aż zostanie ustawiony pożądany całkowity czas trwania treningu.

Wskazówka: aby zmienić liczby wyświetlane w danym polu, należy nacisnąć przycisk SET (8n).

5. W celu wyświetlenia całkowitego dystansu (8g) należy nacisnąć przycisk SET (8n).
6. Naciskać przycisk OK (8o) tak długo, aż zostanie ustawiony pożądany całkowity dystans.

Wskazówka: aby zmienić liczby wyświetlane w danym polu, należy nacisnąć przycisk SET (8n).

Wskazówka: program treningowy zostanie zakończony, gdy wyświetlacz zakończy odliczanie, a ustawiony czas trwania treningu lub dystans zostaną osiągnięte.

Wskazówka: aby zmienić wprowadzone ustawienia, należy postępować zgodnie z opisem przedstawionym w krokach 1 - 6.

Resetowanie wskazania

Przy pierwszym uruchomieniu program jest ustawiony na 0. Można rozpocząć od treningu lub wybrać jeden z gotowych programów treningowych.

- W celu wyświetlenia całkowitego dystansu należy nacisnąć i przytrzymać przez 2 sekundy przycisk SET (8n).
- Aby zakończyć wybrany program przed czasem, należy nacisnąć przycisk MODE (8m).

Wskazówka: na ekranie przez 3 sekundy będzie wyświetlany napis END. Następnie zostanie wyświetlona wartość 0.

- W trakcie trwania programu treningowego można dokonać jego zmiany, naciskając przycisk SET (8n).

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

- Ćwiczyć w wygodnej odzieży sportowej.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyn.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.
- Stopy powinny być optymalnie ułożone na powierzchni naciskowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtórz każde ćwiczenie dwa do trzech razy.

Mięśnie karku

1. Wolno obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch cztery do pięciu razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce.
Wykonywanie tego ćwiczenia w pozycji pochylonej do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi lewą i prawą ręką naprzemiennie do przodu i po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stać na jednej nodze i unieść drugą nogę ze zgiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Upewnić się, że podnosi się nogi tylko na tyle wysoko, by utrzymać równowagę.

Przebieg treningu

1. Ugiąć kolana i wychylić tułów do przodu na tyle, żeby dosięgnąć drążka (rys. Q).

Wskazówka: ramiona powinny być rozluźnione, a głowa wyprostowana.

2. Odepchnąć się stopami do tyłu i wyprostować nogi. Lekko wychylić tułów do tyłu (rys. R).

Wskazówka: nigdy nie prostować nóg całkowicie. Kolana powinny być delikatnie ugięte.

3. Dopiero po wyprostowaniu nóg można przyciągnąć drążek do tułowia (rys. S).

Wskazówka: uważać, żeby drążek dotykał tułowia w miejscu poniżej żeber. Nie należy napinać barków i ramion.

4. Następnie najpierw wyprostować ramiona, a dopiero potem wychylić się lekko do przodu, kontrolując ruch biodrami.
5. Gdy dłonie dotrą do kolan, ugiąć nogi, przesuwając się z siodełkiem do przodu (rys. T).
6. Powtórzyć od kroku 1.

Wskazówka: przejścia między krokami powinny być płynne i tworzyć jednostajny ruch.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.
Każde ćwiczenie należy wykonywać przez 30-40 s, trzy razy na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, żeby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej i odwrócić jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać stopą okrążenia w jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: zwrócić uwagę, żeby uda były ułożone równoległe do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, z wyjętymi bateriami, w temperaturze pokojowej.

Po każdym użyciu

Ostony rolek i szynę bieżną czyścić wyłącznie przy użyciu wody, następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Co 50 godzin pracy

Nasmarować linkę za pomocą papierowego ręcznika nasączonego ok. 1 łyżeczką oleju mineralnego (olej 3 w 1 lub olej silnikowy 20 W). Otrzeć linkę z nadmiaru oleju.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Znajdujący się obok symbol wskazuje, że niniejsze urządzenie podlega Dyrektywie 2012/19/UE. Dyrektywa ta stanowi, że po zakończeniu okresu użytkowania urządzenia nie wolno wyrzucać wraz z normalnymi odpadami domowymi, lecz należy oddać je do specjalnie utworzonych punktów zbiórki, centrów recyklingu lub firm zajmujących się utylizacją odpadów. Należy chronić środowisko i właściwie usuwać odpady.

Baterii/akumulatorów nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi. Mogą zawierać toksyczne metale ciężkie i podlegają obróbce odpadów niebezpiecznych. Symbole chemiczne metali ciężkich są następujące: Cd = kadm, Hg = rtęć, Pb = ołów. Zużyte baterie/akumulatory należy oddawać w miejskim punkcie zbiórki.



Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego urządzenia uzyskają Państwo u władz gminnych i miejskich. Urządzenie oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Przestrzegać oznakowania materiałów opakowaniowych podczas segregacji odpadów. Są one oznaczone skrótami (a) i liczbami (b) o następującym znaczeniu: 1-7: tworzywa sztuczne / 20-22: papier i karton / 80-98: materiały kompozytowe. Produkt i materiały opakowaniowe nadają się do recyklingu, należy je osobno zutylizować w celu lepszego przetwarzania odpadów. Logo Triman obowiązuje tylko we Francji.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej


Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 432806_2204

 Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl


Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Obsah balení / seznam dílů (obr. A)

- 1 x veslařský trenážer
 - 1 x základní rám (1)
 - 1 x vodící lišta (2)
 - 1 x stavěcí patka, vpředu (3)
 - 1 x stavěcí patka, vzadu (4)
 - 1 x sedačka (5)
 - 2 x opěrka nohou (6a), (6b)
 - 1 x stavěcí patka, uprostřed (7)
 - 1 x držák kokpitu (8)
 - 2 x stojná noha, vpředu (9a), (9b)
 - 1 x pojistný šroub (10)
 - 1 x pouzdro (11)
 - 1 x zarážka, vícedílná (12a-c)
 - 1 x krytka (13)
 - 1 x pojistný kolík (14)
- 1 x sada šroubů
 - 8 x šroub 5 x 12 (15)
 - 6 x šroub M8 x 20 (16)
 - 4 x matice M8 (17)
 - 6 x šroub M10 x 20 (18)
 - 2 x šroub M10 x 25 (19)
 - 6 x matice M10 (20)
 - 8 x podložka M10 (21)
 - 2 x pružná podložka M10 (22)
- 1 x sada nářadí
 - 1 x šroubový klíč
 - velikost 13 mm / velikost 17 mm (23)
 - 1 x imbusový klíč 6 mm s křížovým šroubovákem PH2 (24)
- 4 x baterie (1,5V  LR6, AA) (25)
- 1 x návod k použití

Technické údaje


Rozměry (d x š x v):


(vyklopeno) cca. 235,6 x 58 x 106 cm

(sklopeno) cca. 129 x 59 x 138 cm

Hmotnost: 35 kg

Napájení energií:


4 x 1,5V  LR6, AA

 Symbol pro stejnosměrného napětí



Přípustný příkon: 130 mW

Brzdňý systém nezávislý na rychlosti

 Nebezpečí pohmoždění prstů!

 Maximální zatížení: 110 kg

Maximální zatížení držáku tabletu: 2 kg

 Společnost Delta-Sport Handelskontor GmbH tímto prohlašuje, 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 ISO 20957 Třída H
Oblast použití: domovské prostory
 Datum výroby (měsíc/rok): 08/2022

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nástroj pro trénování celého těla. Veslařský trenážer 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 přístroj 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 s přístrojem hrát.
- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám 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 podle své aktuální 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 ženy 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 cvičebního prostoru musí být ze všech stran volný prostor minimálně 0,6 m (obr. U).
 - 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. 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 nepřetácejte řetěz. Nesprávné použití řetězu může vést ke zranění.
 - Nikdy nenechávejte řetěz 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 trenážeru dbejte na místa, kde hrozí nebezpečí skřípnutí.

Upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Uchovávejte balicí 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 nesmí s výrobkem hrát.

Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek je možné používat pouze v bezvadném stavu. Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebený.

Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. Pokud by např. řetěz nebo rukojeti táhla vykazovaly poškození, výrobek už nepoužívejte.

- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění 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 **NEPŘIPEVNŮJTE** ani **NEŠROUBUJTE** k podlaze. Nedodržení tohoto pokynu by mohlo vést k závažnému poškození stroje.

Varovné pokyny pro baterie!


- Odstraňte baterie, pokud jsou vybité nebo pokud výrobek nebyl déle používán.

- Nepoužívejte různé typy baterií nebo značek, nové a použité baterie dohromady a baterie s různou kapacitou, protože ty pak mohou vytéct a způsobit škody.
- Při vložení dbejte na polaritu (+/-).
- Provádějte výměnu všech baterií společně a likvidujte staré baterie podle předpisu.
- Výstraha! Baterie se nesmějí dobíjet nebo reaktivovat pomocí jiných prostředků, nesmějí se rozebírat, házet do ohně nebo zkratovat.
- Uchovávejte baterie vždy mimo dosah dětí.
- Nepoužívejte dobíjecí baterie!
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Vyčistěte, pokud je to potřeba, před vložením kontakty baterií a přístroje.
- Nevystavujte baterie žádným extrémním podmínkám (např. topným tělesům nebo přímému slunečnímu záření). Jinak hrozí riziko vytečení baterií.
- Upozornění. Použité baterie okamžitě zlikvidujte. Nové a použité baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Pokud máte podezření na spolknutí nebo vniknutí baterie, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

Nebezpečí!

- Zacházejte s poškozenou nebo vytekou baterií velmi opatrně a zlikvidujte ji podle předpisů. Použijte přitom rukavice.
- Přijedete-li do styku s kyselinou baterie, omyjte postižené místo vodou a mýdlem. Pokud se vám kyselina z baterií dostane do očí, vypláchněte je vodou a vyhledejte neprodleně lékařské ošetření!
- Připojovací svorky nesmějí být zkratovány.


Vložení baterií do výrobku (obr. N)

-  **UPOZORNĚNÍ: Dodržujte následující pokyny, abyste se vyvarovali mechanického a elektrického poškození.**

Vložte přiložené baterie (25) do prostoru pro baterie (8d) v kokpitu (8).


Vložení baterií

1. Otevřete prostor pro baterie (8d) na zadní straně kokpitu (8) a sundejte kryt prostoru pro baterie (8c).
2. Do bateriové přihrádky (8d) opatrně vložte 4 x 1,5V baterie LR6, AA (25). Baterie se musí kompletně nacházet v bateriové přihrádce (8d).

-  **UPOZORNĚNÍ:** Věnujte pozornost plusovým a minusovým pólům baterií (25) a správnému vložení tak, jak je na spodku prostoru pro baterie (8d) označeno.

3. Upevněte kryt prostoru pro baterie (8c) na zadní straně kokpitu.

Výměna baterií

-  **UPOZORNĚNÍ: Dodržujte následující pokyny, abyste se vyvarovali mechanického a elektrického poškození.**

Pokud nejsou baterie (25) již funkční, 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 (9a), (9b) k přední stavěcí patce (3).

Upozornění: Dbejte na to, aby klenutí na obou stojných nohách (9a), (9b) vždy směřovala ven.

2. Následně připevněte obě dlouhé stojné nohy (9a), (9b) 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. Nechejte základní rám (1) otočený a namontujte střední stavěcí patku (7).

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

2. Vyrovnání výšky podlah seříďte roubíkovým šroubem a potom dotáhněte kontramatíci (7a).

Krok 3 (obr. E):

Nechejte základní rám (1) otočený a namontujte obě opěrky nohou (6a), (6b).

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

Krok 4 (obr. F):

Upevněte zadní stavěcí patku (4) na vodící lištu (2).

Krok 5 (obr. G):

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

Upozornění: Dbejte na správné vyrovnání sedačky.

- Upevněte zarážky (12) vpravo a vlevo na předním a zadním konci vodící lišty (2).
- Nasadte krycí desku (13) na zadní konec vodící lišty (2).

Krok 6 (obr. H):

- Postavte základní rám (1) a vodící lištu (2) na příslušné stavěcí patky.
- Vsadte vodící lištu (2) do základního rámu (1) a pevně ji přišroubujte. Dbejte na to, aby při vsazování vodící lišty (2) nedošlo k přiskřípnutí nebo poškození obou sensorových kabelů.
- Vodící lištu (2) vyklopte nahoru a konektor sensorového kabelu (1a) zasuňte do příslušné zásuvky (2a) vodící lišty.

Krok 7 (obr. I):

V rozloženém stavu je nutné vodící lištu (2) stabilizovat pomocí pojistného šroubu (10).

- Nasadte pouzdro (11) na pojistný šroub (10).
- Našroubujte pojistný šroub (10) zespodu do k tomuto účelu určeného závitového otvoru na vodící liště (2).

Upozornění: Aby měl veslařský treňažer při tréninku stabilitu, pevně dotáhněte pojistný šroub (10).

Krok 8 (obr. K):

- Propojte oba sensorické kabely kokpitu (8a) se sensorickými kabely základního rámu (1b).
- Držák kokpitu (8b) přišroubujte pevně k základnímu rámu (1).

Složení výrobku (obr. L)

Pokud výrobek nepoužíváte, můžete jej složit.

- Sklopte kokpit (8) dozadu.
- Posuňte sedlo (5) dopředu.

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

- Uvolněte pojistný šroub (10) a odklopte vodící lištu (2) nahoru.
- Zajistěte vodící lištu (2) pomocí zajišťovacího kolíku (14), který se v rozloženém stavu nachází pod řetězem táhla (obr. J).

Upozornění: Aby se pojistný šroub (10) neztratil, našroubujte jej opět do pro tento účel určeného závitového otvoru na vodící liště.

- Rozložení stroje proveďte stejným postupem v opačném pořadí.

Upozornění: Při fixaci nebo vytahování zajišťovacího kolíku (14) vodící lištu (2) pevně přidržíte.

Použití výrobku

Nastavení odporu (obr. M)

Než začnete cvičit, je nutné na kolečku (1c) veslařského treňažeru 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. P)

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

- Pro zkrácení stejné plochy vysuňte pohyblivou část opěrky nohou nahoru. Pro prodloužení stejné plochy stáhněte pohyblivou část opěrky nohou dolů.
- Pásku přitáhněte tak, aby se Vám chodidlo už nemohlo sesmeknout.

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

Ovládání počítače

Veslařský treňažer 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 treňažer cca 100 sekund v klidu, počítač se automaticky vypne.

Displej (obr. O)

Na displeji se zobrazí:

- Délka tréninku od :00 do 59:59:59 (8e)
- Předpokládaný čas od 0 do 9:59/500 m (8f), který je při aktuální rychlosti zapotřebí k ujetí vzdálenosti 500 m
- Celková vzdálenost od 0 do 99999 m (8g)
- Průměrná doba potřebná k ujetí vzdálenosti 500 m od :00 do 9:59.9/500 m (8h)
- Vzdálenost ujetá při aktuální rychlosti během 5 minut od 0 do 1999 TIMES/m (8i)
- Předpokládaná vzdálenost ujetá během 30 minut od 0 do 9999 m/30:00 (8j)
- Údery za minutu od 0 do 99 s/m (8k)
- Spotřeba kalorií* od 0 do 999 cal (8l)

* 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.

Nastavení předprogramovaných tréninkových jednotek

- Abyste přešli do režimu tréninkových jednotek, stiskněte jednou tlačítko MODE (8m).
- Pro zvolení jedné z 10 předprogramovaných tréninkových jednotek (P01 – P10) stiskněte tlačítko SET (8n).
- Pro potvrzení volby stiskněte tlačítko OK (8o).

Tréninkové jednotky

P01

- Zvolte tréninkovou jednotku P01, jak je popsáno v odstavci „Volba režimu“ a začněte cvičit.
- Celková vzdálenost je 2000 m.
- Nyní můžete začít cvičit. Počítač odpočítává předem nastavené hodnoty na „0 m“.
- Po dosažení přednastaveného času přestane počítač odpočítávat.

P02

- Zvolte tréninkovou jednotku P02, jak je popsáno v odstavci „Volba režimu“ a začněte cvičit.
- Celková vzdálenost je 5000 m.
- Nyní můžete začít cvičit. Počítač odpočítává předem nastavené hodnoty na „0 m“.
- Po dosažení přednastaveného času přestane počítač odpočítávat.

P03

- Zvolte tréninkovou jednotku P03, jak je popsáno v odstavci „Volba režimu“ a začněte cvičit.
- Celková vzdálenost je 10 000 m.
- Nyní můžete začít cvičit. Počítač odpočítává předem nastavené hodnoty na „0 m“.
- Po dosažení přednastaveného času přestane počítač odpočítávat.

P04

- Zvolte tréninkovou jednotku P04, jak je popsáno v odstavci „Volba režimu“ a začněte cvičit.
- Délka tréninku činí 30 minut.
- Nyní můžete začít cvičit. Počítač odpočítává předem nastavené hodnoty na „0:00“.
- Po dosažení přednastaveného času přestane počítač odpočítávat.

P05

- Zvolte tréninkovou jednotku P05, jak je popsáno v odstavci „Volba režimu“ a začněte cvičit.
- Ujede 500 m.
- Udělejte si minutovou přestávku.
- 5krát opakujte.
- Po dokončení všech kol přestane počítač odpočítávat.

P06

- Zvolte tréninkovou jednotku P06, jak je popsáno v odstavci „Volba režimu“ a začněte cvičit.
- Vesluje 30 sekund.
- Udělejte přestávku 30 sekund.
- 10krát opakujte.
- Po dokončení všech kol přestane počítač odpočítávat.

P07

- Zvolte tréninkovou jednotku P07, jak je popsáno v odstavci „Volba režimu“ a začněte cvičit.
- Vesluje 1 minutu a poté si udělejte minutovou přestávku.
- Vesluje 2 minuty a poté si udělejte 2 minuty přestávku.
- Vesluje 3 minuty a poté si udělejte 3 minuty přestávku.
- Vesluje 4 minuty a poté si udělejte 4 minuty přestávku.
- Vesluje 3 minuty a poté si udělejte 3 minuty přestávku.
- Vesluje 2 minuty a poté si udělejte 2 minuty přestávku.
- Vesluje 1 minutu a poté si udělejte minutovou přestávku.
- Po dokončení všech kol přestane počítač odpočítávat.

P08

- Zvolte tréninkovou jednotku P08, jak je popsáno v odstavci „Volba režimu“ a začněte cvičit.
- Ujede 2000 m, 1500 m, 1000 m a 500 m.
- Po každé sadě si udělejte 3 minuty přestávku.
- Po dokončení všech kol přestane počítač odpočítávat.

P09

- Zvolte tréninkovou jednotku P09, jak je popsáno v odstavci „Volba režimu“ a začněte cvičit.
- Vesluje 100 sekund a poté si udělejte 20 sekund přestávku.
- Opakujte 5krát.
- Udělejte 140 sekund přestávku po 5. opakování.

5. Veslujte 100 sekund a poté si udělejte 20 sekund přestávku.
6. Opakujte 4krát.
7. Po dokončení všech kol přestane počítač odpočítávat.

P10

1. Zvolte tréninkovou jednotku P10, jak je popsáno v odstavci „Volba režimu“ a začněte cvičit.
2. Teď můžete začít s tréninkem.
3. Počítač odpočítává předem nastavené hodnoty z „42195 m“ na „0 m“.
4. Po dosažení přednastaveného času přestane počítač odpočítávat.

Nastavení individuálního standardního tréninku

S01

1. Abyste přešli do režimu standardního režimu, stiskněte dvakrát tlačítko MODE (8m).
2. Pro potvrzení volby stiskněte tlačítko OK (8o).
3. Pro zvolení délky tréninku (8e) stiskněte tlačítko SET (8n).
4. Tlačítko OK (8o) mačkejte tak dlouho, než nastavíte požadovanou délku tréninku.

Upozornění: Abyste přecházeli mezi čísly v daném poli, stiskněte tlačítko SET (8n).

5. Abyste zvolili zobrazení celkové vzdálenosti (8g), stiskněte tlačítko SET (8n).

6. Tlačítko OK (8o) mačkejte tak dlouho, než nastavíte požadovanou celkovou vzdálenost.

Upozornění: Abyste přecházeli mezi čísly v daném poli, stiskněte tlačítko SET (8n).

Upozornění: Tréninkový program je ukončen, když už displej neodpočítává a uplynula nastavená délka tréninku nebo vzdálenost.

Upozornění: Když chcete změnit provedená nastavení, postupujte podle kroků 1–6.

Obnovení nastavení displeje

Při prvním uvedení do provozu je displej na 0. Můžete začít buď standardním tréninkem nebo zvolit předprogramovanou tréninkovou jednotku.

- Pro obnovení nastavení displeje stiskněte na 2 sekundy tlačítko SET (8n).
- Pro předčasné ukončení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko MODE (8m).

Upozornění: Na dobu 3 sekund se zobrazí údaj END. Poté se displej nastaví na 0.

- Pokud chcete během tréninku zvolit jinou tréninkovou jednotku, stiskněte tlačítko SET (8n).

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 odležení se nadechujte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.
- Dbejte na optimální stabilitu nohou na nášlapné 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.

Šijové 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. Střídaně levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Průběh cvičení

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

Upozornění: Uvolněte ramena a držte hlavu vzpřímeně.

2. Zatláčte chodidla dozadu a natáhněte nohy. Nakloňte horní část těla mírně dozadu (obr. R).

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

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

Upozornění: Dbejte na to, abyste měli rukojeť pod žebním 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 sedačkou dopředu (obr. T).
6. Začněte opět krokem 1.

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

Závěrečné protahování

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 nohy vyměňte.

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

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý, čistý, bez baterií a při pokojové teplotě.

Po každém použití

Kryt pojezdu a vodící lištu čistěte pouze vodou a následně otřete 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.

Pokyny k likvidaci



Tento doprovodný symbol označuje, že toto zařízení podléhá směrnici

2012/19/EU. Tato směrnice uvádí, že

toto zařízení nesmíte po skončení jeho životnosti likvidovat s běžným domovním odpadem, ale musíte jej odevzdat na speciálně zřízených sběrných místech, v recyklačních střediscích nebo ve společnostech pro likvidaci odpadu. Chraňte životní prostředí a provádějte řádnou likvidaci.

Poškození životního prostředí v důsledku nesprávné likvidace baterií/akumulátorů! Baterie/akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s komunálním odpadem. Mohou obsahovat toxické těžké kovy a podléhají zpracování nebezpečného odpadu. Chemické symboly těžkých kovů jsou následující: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo. Použité baterie/akumulátory proto likvidujte v místním sběrném místě.



O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly

likvidujte ekologicky. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti.



Při třídění odpadu dodržujte označení balicích materiálů, které jsou označeny zkratkami (a) a čísly (b) s následujícím významem: 1–7: plasty / 20–22: papír a karton / 80–98: smíšený odpad.

Výrobek a balicí materiály jsou recyklovatelné, likvidujte je odděleně pro lepší zpracování odpadu. Logo Triman platí pouze pro Francii.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebením, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obračejte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamáce, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 432806_2204

 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz


Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.


Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.


Rozsah dodávky/popis dielov (obr. A)

- 1 x veslovací stroj
 - 1 x základný rám (1)
 - 1 x klzná lišta (2)
 - 1 x noha podstavca, vpredu (3)
 - 1 x noha podstavca, vzadu (4)
 - 1 x sedadlo (5)
 - 2 x opierky nôh (6a), (6b)
 - 1 x noha podstavca, v strede (7)
 - 1 x držiak kokpitu (8)
 - 2 x nastavovacia noha, vpredu (9a), (9b)
 - 1 x poistná skrutka (10)
 - 1 x puzdro (11)
 - 1 x zarážka viacdielna (12a - c)
 - 1 x snímateľný kryt (13)
 - 1 x poistný kolík (14)
- 1 x súprava skrutiek
 - 8 x skrutka 5 x 12 (15)
 - 6 x skrutka M8 x 20 (16)
 - 4 x matica M8 (17)
 - 6 x skrutka M10 x 20 (18)
 - 2 x skrutka M10 x 25 (19)
 - 6 x matica M10 (20)
 - 8 x podložka M10 (21)
 - 2 x pružná podložka M10 (22)
- 1 x súprava náradia
 - 1 x kľúč na skrutky, rozmer 13 mm/17 mm (23)
 - 1 x imbusový kľúč 6 mm s krížovým skrutkovačom PH2 (24)
- 4 x batéria (1,5V  LR6, AA) (25)
- 1 x návod na používanie

Technické údaje


Rozmery (D x Š x V):
(rozložený) cca. 235,6 x 58 x 106 cm
(zložený) cca. 129 x 59 x 138 cm
Hmotnosť: 35 kg


Napájanie:
4 x 1,5V  LR6, AA

 Symbol pre jednosmerné napätie


Menovitý príkon: 130 mW

Brdový systém závislý od rýchlosti

 Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov!

 Maximálne zaťaženie: 110 kg

Maximálne zaťaženie držiaka tabletu: 2 kg


 Spoločnosť Delta-Sport Handelskontor GmbH týmto vyhlasuje, že tento výrobok je v súlade s nasledujúcimi základnými požiadavkami a ostatnými príslušnými ustanoveniami:

2014/30/EÚ - Smernica o elektromagnetickej Kompatibilite

2011/65/EU - Smernica RoHS

ISO 20957 Kategória H

Oblasť použitia: domáce prostredie

 Dátum výroby (mesiac/rok):
08/2022

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete trénovať celé svoje telo. Veslársky trenažér je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely. Tento výrobok je vhodný na použitie v exteriéri.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo poranenia!

- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 14 rokov ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a pochopili riziká vyplývajúce z jeho používania. Deti sa nesmú hrať so zariadením.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Tento výrobok je určený na maximálnu telesnú hmotnosť 110 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocíte slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičenia vždy poruke.

- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže používať v rovnaký čas vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m do všetkých strán (obr. U).
- Trénujte len na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Ukončite okamžite tréning, ak sa cítite malátne, pociťujete vysoké búšenie srdca atď., a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- Výrobok smie byť zmontovaný iba dospelou osobou, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou. Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži. Držte deti, domáce zvieratá a prsty bokom od koliesok sedadla. Kolieska sedadla môžu spôsobiť zranenie.
- Udržujte voľné oblečenie bokom od koliesok sedadla.
- Priťahujte tiahlo oboma rukami priamo do hornej časti tela. Neveslujte len s jednou rukou.
- Nikdy neprekrúčajte reťaz. Nesprávne používanie reťaze môže spôsobiť zranenia.
- Nikdy nenechajte reťaz šúchať po vedení reťaze.
- Skôr ako uvoľníte tiahlo, položte ho do držiaka rukoväte alebo opatrne na rameno monitora.
- Netrénujte, ak ste unavený alebo sa nekoncentrovateľ. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca. 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.

- Presvedčte sa, že sa zariadenie zložilo a poistný kolík pevne zapadol, skôr ako pohnete s prístrojom.

Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov!

- Pri sklopení a rozložení veslárskeho trenažéra dávajte pozor na miesta možného pomliaždenia.

Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Obalový materiál uchovávajte mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo udusenía!
- Výrobok nie je vhodný ako hrací prístroj a pri nepoužívaní sa musí uchovávať nedostupný pre deti. Deti by nemali byť počas tréningu nachádzať v dosahu výrobku, aby sa predišlo nebezpečenstvu poranenia.
- Upozornite deti zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.
- Deti sa nesmú hrať s výrobkom.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť veslárskeho trenažéra možno zaručiť len vtedy, keď sa pravidelne kontroluje na poškodenia a opotrebovanie. Ak by mala napr. reťaz alebo rukoväť tiaha vykázať známky poškodenia, nepoužívajte výrobok.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniám.
- Výrobok pravidelne skontrolujte na poškodenia alebo opotrebovania. Pri poškodeníach, výrobok viac nemôžete používať.

- NEFIXUJTE ani NEZASKRUTKUJTE prístroj natrvalo na podlahu. Porušenie zákazu môže spôsobiť značné poškodenia zariadení.

Výstražné pokyny pre batérie!

- Ak výrobok dlhší čas nepoužívate alebo ak sú batérie vybité, vyberte ich.
- Nepoužívajte rôzne typy alebo značky batérií, nemiešajte spolu nové a použité batérie alebo batérie s rôznou kapacitou, pretože môžu vytečť a poškodiť výrobok.
- Pri vkladaní batérií dodržte správnú polaritu (+/-).
- Všetky batérie vymeňte naraz a použité batérie zlikvidujte v súlade s predpismi.
- Varovanie! Batérie sa nesmú dobíjať alebo iným spôsobom znovu aktivovať, nesmú sa tiež rozoberať, vhadzovať do ohňa alebo skratovať.
- Batérie uchovávajte vždy mimo dosahu detí.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie!
- Čistenie a údržbu výrobku nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Pred vložením batérií a podľa potreby vyčistite batérie a kontakty na zariadení.
- Batérie nevystavujte extrémnym podmienkam (napr. vplyvom vykurovacích telies alebo priamemu slnečnému žiareniu). V opačnom prípade hrozí zvýšené nebezpečenstvo vytečenia.
- Upozornenie. Použité batérie okamžite zlikvidujte. Nové a použité batérie uchovávajte mimo dosahu detí. Pokiaľ máte podozrenie na prehĺtnutie alebo vniknutie batérie do tela, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

Nebezpečenstvo!

- S poškodenou alebo vytečenou batériou zaobchádzajte s maximálnou opatrnosťou a ihneď ju v súlade s predpismi zneškodnite. Používajte pritom rukavice.

- Ak ste prišli do kontaktu s elektrolitom, umyte zasiahnuté miesto vodou a mydlom. Ak sa kyselina z batérie dostane do očí, vypláchnite oči vodou a vyhľadajte okamžite lekársku pomoc!
- Pripájacie svorky nesmú byť nikdy spojené na krátko.


Vloženie batérií do výrobku (obr. N)

POZOR: Dodržte nasledujúce pokyny, aby ste zabránili mechanickým alebo elektrickým poškodeniam.

Vložte priložené batérie (25) do priehradky na batérie (8d) kokpitu (8).

Vloženie batérií

1. Otvorte priehradku na batérie (8d) na zadnej strane kokpitu (8) a odstráňte kryt priehradky na batérie (8c).
2. 4 x 1,5V batérie LR6, AA (25) opatrne vložte do priehradky na batérie (8d). Batérie sa musia úplne nachádzať v priehradke na batérie (8d).

 **POZOR:** Dávajte pozor na kladné/záporné póly batérií (25) a na správne vloženie podľa označenia na spodnej strane priehradky na batérie (8d).

3. Kryt priehradky na batérie (8c) upevnite na zadnej strane kokpitu.

Výmena batérií

POZOR: Dodržte nasledujúce pokyny, aby ste zabránili mechanickým alebo elektrickým poškodeniam.

V prípade, že batérie (25) už nefungujú, vymeňte ich tak, ako je to popísané pri vložení. Pred vložením nových batérií vyberte batérie umiestnené vo výrobku.

Pokyny na montáž

- Vyberte sa priestor na tréning cca 3,00 x 1,80 m (d x š).
- Cvičte len na rovnom a nešmyklavom podklade.

Montáž

Výrobok by mali zmontovať dve osoby. Krok 1 (obr. C):

1. Pripevnite obe predné nastavovacie nohy (9a), (9b) k prednej nohe podstavca (3).

Upozornenie: Uistite sa, že pätky na oboch nastavovacích nohách (9a), (9b) vždy smerujú von.

2. Pripevnite napokon obe dlhé nastavovacie nohy (9a), (9b) na základný rám (1).

Upozornenie: Na uľahčenie montáže nastavovacích nôh otočte základný rám tak, aby otvory na skrutky smerovali nahor.

Krok 2 (obr. D):

1. Základný rám (1) nechajte v obrátenej polohe a namontujte strednú nastavovaciu nohu (7).

Upozornenie: Po dokončení montáže veslárskoho trenažéra je možné otočnou kolíkovou skrutkou nastaviť vyrovnanie výšky podlahy.

2. Nastavte vyrovnanie výšky podlahy otočnou kolíkovou skrutkou a napokon pevne dotiahnite poistnú maticu (7a).

Krok 3 (obr. E):

Základný rám (1) nechajte v obrátenej polohe a namontujte obe nastavovacie nohy (6a), (6b).

Upozornenie: Dávajte pozor na správne zarovnanie (ľavé (6a) / pravé (6b)) nastavovacích nôh.

Krok 4 (obr. F):

Pripevnite zadnú nastavovaciu nohu (4) ku klznej lište (2).

Krok 5 (obr. G):

1. Zasuňte sedlo (5) zozadu na klznú lištu (2). Za týmto účelom zasuňte pod sedadlo predmontované klzné sane do vodiacej lišty na klznej lište.

Upozornenie: Dávajte pozor na správne vyrovnanie sedadla.

2. Pripevnite zarážku (12) na pravú a ľavú stranu predného a zadného konca klznej lišty (2).

3. Vložte snímateľný kryt (13) na zadný koniec klznej lišty (2).

Krok 6 (obr. H):

1. Umiestnite základný rám (1) a klznú lištu (2) na príslušné nohy podstavca.

2. Zasuňte klznú lištu (2) do základného rámu (1) a túto pevne priskrutkujte. Pri vkladaní posuvnej lišty (2) sa uistite, aby sa kábel snímača nepritlačil alebo nepoškodil.

3. Sklopte klznú lištu (2) nahor a zasuňte zástrčku kábla snímača (1a) do zodpovedajúceho puzdra (2a) klznej lišty.

Krok 7 (obr. I):

V rozloženom stave musí byť klzná lišta (2) stabilizovaná pomocou poistnej skrutky (10).

1. Vložte puzdro (11) na poistnú skrutku (10).

2. Zaskrutkujte poistnú skrutku (10) zospodu do závitového otvoru umiestneného na klznej lište (2).

Upozornenie: Dotiahnite poistnú skrutku (10) tak, aby mal veslársky trenažér počas tréningu stabilnú polohu.

Krok 8 (obr. K):

1. Spojte oba káble snímača kokpitu (8a) k káblami senzora základného rámu (1b).

2. Zaskrutkujte držiak kokpitu (8b) na základný rám (1).

Zloženie výrobku (obr. L)

Ak zariadenie nepoužívate, môžete ho zložiť.

1. Zložte kokpit (8) dozadu.

2. Posuňte sedlo (5) dopredu.

Upozornenie: Dajte pozor na to, aby sa sedlo (5) úplne posunulo dopredu a pri skladaní veslárskoho trenažéra viac nemohlo sklzánuť.

3. Uvoľnite poistnú skrutku (10) a sklopte klznú lištu (2) nahor.

4. Zaisťte klznú lištu (2) poistným kolíkom (14), ktorý sa v rozloženom stave nachádza pod reťazou tiahla (obr. J).

Upozornenie: Aby ste nestratili poistnú skrutku (10), zaskrutkujte ju späť do príslušného otvoru so závitom na klznej lište.

5. Ak chcete zariadenie opäť rozložiť, zvolte spôsob postupu v opačnom poradí.

Upozornenie: Pevne pridržte klznú lištu (2), ak chcete pripevniť alebo vytriahnuť poistný kolík (14).

Použitie výrobku

Nastavenie odporu (obr. M)

Skôr ako začnete s tréningom, musí byť nastavený odpor na kolese zotrvačníka (1c) veslárskoho trenažéra. Odpor sa môže meniť v 10 krokoch.

Upozornenie: Čím vyšší je odpor, tým náročnejší je tréning. Dbajte na to, že nastavenie príliš vysokého odporu môže viesť k zdraviu škodlivému zaťažaniu.

Nastavenie opierok nôh (obr. P)

Pred začatím tréningu nastavte opierky nôh (6a), (6b) na veľkosť vhodnú pre vaše nohy.

1. Potiahnite pohyblivú časť opierky nohy hore, aby ste skrátili opornú plochu. Potiahnite pohyblivú časť opierky nohy dolu, aby ste predĺžili opornú plochu.

2. Pritiahnite popruh tak, aby sa vaša noha nemohla viac sklzánuť.

Upozornenie: Popruh musí byť nad vašim bruškom nohy, aby ste zaistili bezpečnú polohu nohy.

Ovládanie počítača

Veslársky trenažér zodpovedá triede presnosti C, t.j. neexistuje nárok na presnosť zobrazenia v počítači.

Zapnutie a vypnutie

Keď začnete s tréningom, príp. silno ťahať za tiahlo, počítač sa automaticky zapne. Zobrazí sa štandardné zobrazenie (všetky parametre sú nastavené na 0).

Upozornenie: Ak stlačíte jedno z 3 tlačidiel, počítač sa zapne.

Ak sa veslársky trenažér nebude používať cca. 100 sekúnd, počítač sa automaticky vypne.

Displej (obr. O)

Na displeji sa zobrazí:

- Trvanie tréningu od :00 do 59:59:59 (8e)
- Predpokladaný čas potrebný na zdolanie 500 m pri aktuálnej rýchlosti od 0 do 9:59 / 500 m (8f)
- Celková vzdialenosť od 0 do 99999 m (8g)
- Priemerný čas potrebný na zdolanie 500 m od: 00 do 9:59.9 / 500 m (8h)
- Vzdialenosť, ktorá sa pri aktuálnej rýchlosti zdolá počas 5 minút od 0 do 1999 TIMES/m (8i)
- Predpokladaná vzdialenosť zdolaná za 30 minút od 0 do 9999 m / 30:00 (8j)
- Údery za minútu od 0 do 99 s/m (8k)
- Spotreba kalórií* od 0 do 999 cal (8l)

*Výpočet je založený na predprogramovaných štandardných hodnotách, ktoré môžu slúžiť len ako smerná hodnota.

Výber režimu

Môžete buď absolvovať individuálny štandardný tréning alebo vybrať si z 10 predprogramovaných jednotiek tréningu.

Nastavenie predprogramovaných tréningových jednotiek

1. Stlačte raz tlačidlo MODE (8m) na prechod do režimu tréningových jednotiek.

2. Stlačením tlačidla SET (8n) vyberte jednu z 10 predprogramovaných tréningových jednotiek (P01 – P10).

3. Stlačte tlačidlo OK (8o) na potvrdenie výberu.

Tréningové jednotky

P01

1. Vyberte tréningovú jednotku P01, ako je to popísané v časti „Výber režimu“ a začnite tréning.

2. Celková vzdialenosť predstavuje 2000 m.

3. Teraz môžete začať s tréningom. Počítač počíta prednastavené hodnoty smerom nadol na „0 m“.

4. Akonáhle sa dosiahne prednastavený cieľ, počítač ďalej nepočíta.

P02

1. Vyberte tréningovú jednotku P02, ako je to popísané v časti „Výber režimu“ a začnite tréning.

2. Celková vzdialenosť predstavuje 5000 m.

3. Teraz môžete začať s tréningom. Počítač počíta prednastavené hodnoty smerom nadol na „0 m“.

4. Akonáhle sa dosiahne prednastavený cieľ, počítač ďalej nepočíta.

P03

1. Vyberte tréningovú jednotku P03, ako je to popísané v časti „Výber režimu“ a začnite tréning.

2. Celková vzdialenosť predstavuje 10 000 m.

3. Teraz môžete začať s tréningom. Počítač počíta prednastavené hodnoty smerom nadol na „0 m“.

4. Akonáhle sa dosiahne prednastavený cieľ, počítač ďalej nepočíta.

P04

1. Vyberte tréningovú jednotku P04, ako je to popísané v časti „Výber režimu“ a začnite tréning.

2. Trvanie tréningu predstavuje 30 minút.

3. Teraz môžete začať s tréningom. Počítač počíta prednastavené hodnoty smerom nadol k hodnote „0:00“.

4. Akonáhle sa dosiahne prednastavený cieľ, počítač ďalej nepočíta.

P05

1. Vyberte tréningovú jednotku P05, ako je to popísané v časti „Výber režimu“ a začnite tréning.

2. Veslujte 500 m.

3. Oddýchnite si 1 minútu.

4. Vykonajte 5 opakovaní.

5. Akonáhle dokončíte všetky kolá, počítač prestane počítať.

P06

1. Vyberte tréningovú jednotku P06, ako je to popísané v časti „Výber režimu“ a začnite tréning.

2. Veslujte 30 s.

3. Oddýchnite si 30 s.

4. Vykonajte 10 opakovaní.

5. Akonáhle dokončíte všetky kolá, počítač prestane počítať.

P07

1. Vyberte tréningovú jednotku P07, ako je to popísané v časti „Výber režimu“ a začnite tréning.
2. Vesľujte 1 min. a oddýchnite si potom 1 min.
3. Vesľujte 2 min. a oddýchnite si potom 2 min.
4. Vesľujte 3 min. a oddýchnite si potom 3 min.
5. Vesľujte 4 min. a oddýchnite si potom 4 min.
6. Vesľujte 3 min. a oddýchnite si potom 3 min.
7. Vesľujte 2 min. a oddýchnite si potom 2 min.
8. Vesľujte 1 min. a oddýchnite si potom 1 min.
9. Akonáhle dokončíte všetky kolá, počítač prestane počítať.

P08

1. Vyberte tréningovú jednotku P08, ako je to popísané v časti „Výber režimu“ a začnite tréning.
2. Vesľujte 2000 m, 1500, 1000 a 500 m.
3. Oddýchnite si 3 min po každej dávke.
4. Akonáhle dokončíte všetky kolá, počítač prestane počítať.

P09

1. Vyberte tréningovú jednotku P09, ako je to popísané v časti „Výber režimu“ a začnite tréning.
2. Vesľujte 100 s a oddýchnite si 20 s.
3. Opakujte to 5-krát.
4. Oddýchnite si 140 s po 5. opakovaní.
5. Vesľujte 100 s a oddýchnite si 20 s.
6. Opakujte to 4-krát.
7. Akonáhle dokončíte všetky kolá, počítač prestane počítať.

P10

1. Vyberte tréningovú jednotku P10, ako je to popísané v časti „Výber režimu“ a začnite tréning.
2. Teraz môžete začať s tréningom.
3. Počítač počíta prednastavené hodnoty od „42195 m“ smerom nadol na „0 m“.
4. Akonáhle sa dosiahne prednastavený cieľ, počítač ďalej nepočíta.

Nastavenie individuálneho štandardného tréningu

S01

1. Stlačte dvakrát tlačidlo MODE (8m) na prechod do režimu štandardného tréningu.
2. Stlačte tlačidlo OK (8o) na potvrdenie výberu.
3. Stlačením tlačidla SET (8n) vyberte zobrazenie trvania tréningu (8e).
4. Podržte stlačené tlačidlo OK (8o), až kým nenastavíte požadované trvanie tréningu.

Upozornenie: Stlačením tlačidla SET (8n) meníte medzi číslicami v aktuálnom poli.

5. Stlačením tlačidla SET (8n) vyberte zobrazenie celková vzdialenosť (8g).

6. Podržte stlačené tlačidlo OK (8o), až kým nenastavíte požadovanú celkovú vzdialenosť.

Upozornenie: Stlačením tlačidla SET (8n) meníte medzi číslicami v aktuálnom poli.

Upozornenie: Tréningový program skončí, keď displej ďalej nepočíta a keď sa ukončila nastavená tréningová doba alebo vzdialenosť.

Upozornenie: Ak chcete zmeniť predvolené nastavenia, postupujte ako je popísané v kroch 1 – 6.

Vynulovanie zobrazenia

Iba pri prvom uvedení do prevádzky bude zobrazená 0. Môžete začať s tréningom alebo vybrať predprogramovanú tréningovú jednotku.

- Na vynulovanie zobrazenia stlačte na 2 sekundy tlačidlo SET (8n).
- Ak chcete predčasne ukončiť tréningovú jednotku, stlačte tlačidlo MODE (8m).

Upozornenie: Na 3 sekundy sa zobrazí indikátor END. Potom bude zobrazená 0.

- Ak chcete vybrať inú tréningovú jednotku počas tréningu, stlačte tlačidlo SET (8n).

Všeobecné pokyny na cvičenie

- Noste pohodlné športové oblečenie.
- Zahrejte pred každým tréningom a postupne poľavte v tréningu.
- Medzi cvičeniami dostatočne oddychujte a dostatočne pite.
- Netrénujte ako začiatočník nikdy s príliš vysokou záťažou. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Vykonajte všetky cvičenia rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydechujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.
- Dbajte na to, aby vaše nohy boli optimálne umiestnené na nášľapnej ploche.

Zahriatie

Pred každým cvičením sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Každý cvik by ste mali opakovať dva- až trikrát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb štyri- až päťkrát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich ťahajte hore.
Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po pár minútach zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustite.
4. Striedavo krúžte raz ľavou a raz pravou rukou dopredu a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste udržali rovnováhu.

Priebeh tréningu

1. Ohnite si kolená a nahnite sa hornou časťou tela dopredu, kým sa nedotknete tiahla (obr. Q).

Upozornenie: Udržujte svoje ramená uvoľnené a hlavu vzpriamene.

2. Zatačte nohami dozadu a vystríte nohy. Nakloňte hornú časť tela mierne dozadu (obr. R).

Upozornenie: Nikdy si nevystierajte nohy úplne, držte kolená mierne pokrčené.

3. Až keď sú vaše nohy vystreté, vyťahnite tiahlo smerom k hornej časti tela (obr. S).

Upozornenie: Dbajte na to, aby sa rukoväť nachádzala pod vašimi rebrovými oblúkmi.

Nechajte svoje ramená a ruky uvoľnené.

4. Vystríte najprv znova vaše ramená a potom sa mierne ohnite v bokoch dopredu.

5. Keď vaše ruky dosiahnu kolená, ohnite nohy a posuňte sa na sedadle dopredu (obr. T).

6. Začnite znova krokom 1.

Upozornenie: Dbajte na to, aby jednotlivé kroky plynuli navzájom a aby vytvárajú pružný priebeh pohybu.

Strečing

Po každom cvičení sa dostatočne ponáťahujte.

V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 30 – 40 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa naťahujú boky vášho krku.

Ruky a plecia

1. Stojte vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravé rameno dajte za hlavu až kým pravá ruka nie je medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a potiahnite ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stojte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžte najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý, čistý, bez batérií a pri izbovej teplote.

Po každom použití

Kryt pojazdu, ako aj vodiacu lištu čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Každých 50 prevádzkových hodín

Reťaz potrite pomocou papierovej utierky asi 1 čajovou lyžičkou minerálneho oleja (olej 3 v 1 alebo motorový olej 20 W). Odstráňte prebytočný olej z reťaza.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Veľfa uvedený symbol znázorňuje, že tento prístroj podlieha smernici 2012/19/EÚ. Táto smernica oznamuje, že tento výrobok nesmiete na konci jeho doby používania likvidovať spolu s bežným domácim odpadom, ale ho musíte odovzdať v špeciálne zriadených zberných dvoroch, recyklačných centrách alebo likvidačných prevádzkach. Chráňte životné prostredie a likvidujte odborne.

Batérie/akumulátory sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom.

Môžu obsahovať toxické ťažké kovy a podliehajú spracovaniu špeciálneho odpadu.

Chemické symboly ťažkých kovov sú nasledovné: Cd = kadmium, Hg = ortuť, Pb = olovo.

Použitie batérie/akumulátory preto odovzdajte v komunálnom zbernom mieste.



Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného prístroja dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Prístroj a obal zlikvidujte ekologicky. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.



Pri triedení odpadu dodržiavajte označenie obalových materiálov, ktoré sú označené skratkami (a) a číslami (b) s nasledujúcim významom: 1 - 7: plasty / 20 - 22: papier a lepenka / 80 - 98: kompozitné látky.

Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, likvidujte tieto oddelene pre lepšie spracovanie odpadu.

Logo Triman je len pre Francúzsko.

Pokyny k záruke a priebehu servisu


Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú. Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 432806_2204

 Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk


¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.

 **Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.**

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

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

- 1 máquina de remo
 - 1 bastidor base (1)
 - 1 rail de deslizamiento (2)
 - 1 pie de apoyo, delantero (3)
 - 1 pie de apoyo, trasero (4)
 - 1 sillín (5)
 - 2 reposapiés (6a), (6b)
 - 1 pie de apoyo, central (7)
 - 1 soporte del panel de mando (8)
 - 2 patas de apoyo, delanteras (9a), (9b)
 - 1 tornillo de seguridad (10)
 - 1 casquillo (11)
 - 1 tope, varias piezas (12a-c)
 - 1 tapa de cubierta (13)
 - 1 pasador de seguridad (14)
- 1 conjunto de tornillos
 - 8 tornillos 5 x 12 (15)
 - 6 tornillos M8 x 20 (16)
 - 4 tuercas M8 (17)
 - 6 tornillos M10 x 20 (18)
 - 2 tornillos M10 x 25 (19)
 - 6 tuercas M10 (20)
 - 8 arandelas M10 (21)
 - 2 arandelas elásticas M10 (22)
- 1 conjunto de herramientas
 - 1 llave inglesa
SW 13 mm/SW 17 mm (23)
 - 1 llave allen 6 mm con destornillador de cruz PH2 (24)
- 4 pilas (1,5 V  LR6, AA) (25)
- 1 instrucciones de uso

Datos técnicos

Medidas (L x F x A):


(abierta) aprox. 235,6 x 58 x 106 cm

(cerrada) aprox. 129 x 59 x 138 cm

Peso: 35 kg

Alimentación de energía:

4 pilas de 1,5 V  LR6, AA

 Símbolo de tensión continua

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 la presente, Delta-Sport Handelskontor GmbH declara que este artículo cumple con los siguientes requisitos básicos y las disposiciones pertinentes:

2014/30/UE - Directiva CEM

2011/65/UE - Directiva RoHS

ISO 20957 Clase H

Ámbito de aplicación: doméstico



Fecha de fabricación (mes/año):
08/2022

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 ni 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 con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- No utilice el artículo 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 mín. 0,6 m en todas las direcciones (Fig. U).
- Ejercite solamente sobre una superficie plana, horizontal y anti-deslizante.
- 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. Asegúrese de que el artículo solo pueda usarse una vez que 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. Un 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.

Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!

- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje. ¡Existe peligro de asfixia!
- El artículo 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 pueden jugar con el artículo.

Peligro por desgaste

- Solo se puede usar el artículo si está en un estado óptimo. Compruebe que el artículo no presente daños ni desgaste 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 adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas del artículo, 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 relativas a las pilas!

- Saque las pilas si están gastadas o si el artículo no se va a emplear durante un periodo de tiempo prolongado.
- No emplee pilas de tipos y marcas diferentes, no mezcle pilas nuevas y usadas, ni pilas con capacidad diferente, ya que podrían derramarse y provocar daños.
- Respete la polaridad (+/-) cuando las coloque.
- Sustituya todas las pilas al mismo tiempo y elimine las pilas viejas conforme a las ordenanzas.
- ¡Advertencia! Las pilas no deben cargarse ni reactivarse con otros medios, desmontarse, tirarse al fuego ni ponerse en cortocircuito.
- Guarde las pilas siempre fuera del alcance de los niños.
- ¡No emplee pilas recargables!
- No está permitido a los niños realizar la limpieza ni el mantenimiento de usuario sin vigilancia.

- Limpie los contactos de las pilas y el aparato cuando sea necesario y antes de colocarlas.
- No exponga las pilas a condiciones extremas (p. ej., radiadores o radiación solar directa). De lo contrario existe peligro de que se derramen.
- Advertencia. Eliminar las pilas usadas de inmediato. Mantener las pilas nuevas y usadas fuera del alcance de los niños. Solicitar asistencia médica de inmediato si se sospecha que alguien se ha tragado o introducido una pila en el interior del cuerpo.

¡Peligro!

- Manipule las pilas dañadas o derramadas con sumo cuidado y elimínelas inmediatamente conforme a las ordenanzas. Use guantes cuando lo haga.
- Lave con agua y jabón las partes que hayan entrado en contacto con el ácido de las pilas. Si el ácido de las pilas entrara en contacto con los ojos, ¡enjuáguelos con agua y consulte a un médico de inmediato para su tratamiento!
- Los bornes de conexión no deben ponerse en cortocircuito.


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

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

Introduzca las pilas suministradas (25) en el compartimento correspondiente (8d) del panel de mando (8).

Colocación de las pilas

1. Abra el compartimento de las pilas (8d) en la parte trasera del panel de mando (8) y quite la tapa del compartimento de las pilas (8c).
2. Coloque las 4 pilas LR6, AA de 1,5 V (25) con cuidado en el compartimento de las pilas (8d). Las pilas deben quedar completamente colocadas en su compartimento (8d).

 **PRECAUCIÓN:** preste atención al polo positivo/negativo de las pilas (25) y colóquelos correctamente, como se indica en la base del compartimento de las pilas (8d).

3. Fije la tapa del compartimento de las pilas (8c) en la parte trasera del panel de mando.

Cambio de pilas



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

Si las pilas (25) 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 (9a), (9b) en el pie de apoyo delantero (3).

Nota: asegúrese de que las curvaturas en ambas patas de apoyo (9a), (9b) apunten hacia fuera respectivamente.

2. A continuación, fije las dos patas de apoyo largas (9a), (9b) 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. Deje el bastidor base (1) en estado girado y monte el pie de apoyo central (7).

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 compensación de altura sobre el suelo con el tornillo de muletilla y, a continuación, apriete la contratuerca (7a).

Paso 3 (Fig. E):

Deje el bastidor base (1) 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):

Fije el pie de apoyo trasero (4) en el raíl de deslizamiento (2).

Paso 5 (Fig. G):

1. 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.

2. Fije el tope (12) respectivamente a la derecha y a la izquierda en los extremos delantero y trasero del raíl de deslizamiento (2).
3. Coloque la tapa de cubierta (13) en el extremo trasero del raíl de deslizamiento (2).

Paso 6 (Fig. H):

1. Coloque el bastidor base (1) y el raíl de deslizamiento (2) en los pies de apoyo respectivos.
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 aplasta ni se daña el cable del sensor.

3. Despliegue el raíl de deslizamiento (2) hacia arriba e introduzca el conector del cable del sensor (1a) en el casquillo (2a) correspondiente del raíl de deslizamiento.

Paso 7 (Fig. I):

En la posición desplegada, el raíl de deslizamiento (2) debe estabilizarse con el tornillo de seguridad (10).

1. Introduzca el casquillo (11) en el tornillo de seguridad (10).
2. Atornille el tornillo de seguridad (10) desde abajo en el orificio roscado del raíl de deslizamiento (2) previsto para ello.

Nota: apriete bien el tornillo de seguridad (10) para que el remoergómetro tenga estabilidad durante el entrenamiento.

Paso 8 (Fig. K):

1. Conecte los dos cables del sensor del panel de mando (8a) con los cables del sensor del bastidor base (1b).
2. Atornille el soporte del panel de mando (8b) en el bastidor base (1).

Plegado del artículo (Fig. L)

El aparato se puede plegar cuando no se usa.

1. Pliegue el panel de mando (8) hacia detrás.
2. 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.

3. Afloje el tornillo de seguridad (10) y abata el raíl de deslizamiento (2) hacia arriba.
4. Asegure el raíl de deslizamiento (2) con el pasador de seguridad (14), 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 (10), vuelva a atornillarlo en el orificio roscado del raíl de deslizamiento previsto para ello.

5. 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 (14).

Uso del artículo

Ajuste de la resistencia (Fig. M)

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. P)

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 correa de manera que ya no se deslice el pie.

Nota: la correa se debe encontrar encima de la almohadilla del pie para garantizar una posición segura del pie.

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.

Encendido y apagado

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. O)

En la pantalla aparece:

- Duración del entrenamiento de :00 a 59:59:59 (8e)
- El tiempo previsto que se necesita para recorrer 500 m a la velocidad actual de 0 a 9:59/500 m (8f)
- Distancia total de 0 a 99999 m (8g)
- Tiempo medio que se necesita para recorrer 500 m de :00 a 9:59.9/500 m (8h)
- Tramo que se recorre en 5 minutos con la velocidad actual de 0 a 1999 TIMES/m (8i)
- Tramo previsto que se recorre en 30 min de 0 a 9999 m/30:00 (8j)
- Movimientos por minuto de 0 a 99 s/m (8k)
- Consumo de calorías* de 0 a 999 cal (8l)

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

Selección del modo

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

Ajuste de las unidades de entrenamiento preprogramadas

1. Pulse una vez la tecla MODE (8m) para acceder al modo de unidades de entrenamiento.
2. Pulse la tecla SET (8n) para seleccionar una de las 10 unidades de entrenamiento preprogramadas (P01-P10).
3. Pulse la tecla OK (8o) para confirmar su selección.

Unidades de entrenamiento

P01

1. Seleccione la unidad de entrenamiento P01 como se describe en el apartado «Selección del 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 «Selección del 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 «Selección del 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 «Selección del 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 «Selección del 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 «Selección del 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 «Selección del 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 «Selección del modo» y comience el entrenamiento.
2. Reme 2000, 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 «Selección del 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 5.ª 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 «Selección del modo» y comience el entrenamiento.
2. Ahora puede comenzar con el entrenamiento.
3. El ordenador reinicia los valores predeterminados de «42195 m» a «0 m».
4. En cuanto se haya alcanzado el objetivo prefijado, el ordenador ya no sigue contando.

Ajuste de un entrenamiento estándar individual

S01

1. Pulse dos veces la tecla MODE (8m) para acceder al modo de entrenamiento estándar.
2. Pulse la tecla OK (8o) para confirmar su selección.
3. Pulse la tecla SET (8n) para seleccionar la visualización de la duración del entrenamiento (8e).
4. Pulse la tecla OK (8o) hasta ajustar la duración de entrenamiento deseada.

Nota: pulse la tecla SET (8n) para cambiar entre las cifras del campo correspondiente.

5. Pulse la tecla SET (8n) para seleccionar la visualización de la distancia total (8g).
6. Pulse la tecla OK (8o) hasta ajustar la distancia total deseada.

Nota: pulse la tecla SET (8n) para cambiar entre las cifras del campo correspondiente.

Nota: el programa de entrenamiento finaliza cuando la pantalla deja de contar y ha transcurrido la duración de entrenamiento o la distancia total ajustada.

Nota: si desea modificar los ajustes realizados, proceda como se describe en los pasos 1-6.

Reiniciar la pantalla

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

- Para reiniciar la pantalla, pulse la tecla SET (8n) durante 2 segundos.
- Para terminar antes de tiempo una unidad de entrenamiento, pulse la tecla MODE (8m).

Nota: 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 (8n).

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 largas 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 que la respiración sea uniforme. Exhale durante los esfuerzos e inhale durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea 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 de 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 estírelas 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 alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡no se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.
2. A continuación, rote el pie elevado en una dirección y, pasados unos segundos, en la otra.
3. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
4. Eleve las piernas una después de la otra y camine en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

Procedimiento de entrenamiento

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

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. R).

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. S).

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. T).

6. Comience de nuevo con el paso 1.

Nota: asegúrese de que cada paso se enlace de forma fluida y de que formen un ciclo fluido.

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, con 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 de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.
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

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio, sin pilas y a temperatura ambiente.

Después de cada uso

Limpie la protección del rodillo, así como el raíl de deslizamiento solo con agua y después seque con un paño de limpieza.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Cada 50 horas de funcionamiento

Engrase la cadena con aprox. 1 cucharadita de aceite mineral (aceite 3 en 1 o aceite para motores 20 W) y una toalla de papel. Retire de la cadena el exceso de aceite.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Indicaciones para la eliminación



Este símbolo indica que el dispositivo está sujeto a la Directiva 2012/19/UE.

Esta directiva especifica que este dispositivo no puede ser eliminado con la basura doméstica normal al final de su vida útil, sino que debe ser entregado en puntos de recogida, centros de reciclaje o empresas eliminadoras de basura especialmente habilitados al efecto. Proteja el medio ambiente y elimine los productos correctamente.

No deseche las pilas/acumuladores con la basura doméstica. Pueden contener metales pesados y deben ser tratados como residuos especiales. Los símbolos químicos de los metales pesados son estos: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = plomo. Por ello, elimine las pilas/acumuladores en un punto de recogida comunitario.



En su administración local o municipal podrán informarle sobre otras posibilidades de eliminación del artículo usado.

No deje material de embalaje, como bolsas de plástico, en manos de niños. Guarde el material de embalaje en un lugar inaccesible para éstos.



Al separar los residuos, tenga en cuenta la marcación de los materiales de embalaje, que se indica con abreviaturas (a) y números (b) que significan lo siguiente: 1-7: plásticos / 20-22: papel y cartón / 80-98: materiales compuestos.

El artículo y su material de embalaje son reciclables, deséchelos separados para un mejor tratamiento de los residuos.

El logo «Triman» solo se aplica en Francia.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 432806_2204

ES Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.

 **Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.**

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang/ komponentbetegnelse (fig. A)

1 x romaskine


- 1 x grundramme (1)
- 1 x glideskinne (2)
- 1 x fod, for (3)
- 1 x fod, bag (4)
- 1 x sadel (5)
- 2 x fodstøtte (6a), (6b)
- 1 x fod, midt (7)
- 1 x cockpitholder (8)
- 2 x ben, for (9a), (9b)
- 1 x låseskrue (10)
- 1 x muffe (11)
- 1 x stopper, flerdelt (12a-c)
- 1 x afdækning (13)
- 1 x låsepæl (14)

1 x skruesæt

- 8 x skrue 5 x 12 (15)
- 6 x skrue M8 x 20 (16)
- 4 x møtrik M8 (17)
- 6 x skrue M10 x 20 (18)
- 2 x skrue M10 x 25 (19)
- 6 x møtrik M10 (20)
- 8 x spændeskive M10 (21)
- 2 x fjederskive M10 (22)

1 x værktøjssæt

- 1 x skrueøgle
str. 13 mm/str. 17 mm (23)
- 1 x unbrakonøgle 6 mm med stjerneskrue-trækker PH2 (24)

4 x batteri (1,5 V  LR6, AA) (25)

1 x brugervejledning

Tekniske data


Mål (L x B x H):


(udfoldet) ca. 235,6 x 58 x 106 cm

(sammenfoldet) ca. 129 x 59 x 138 cm

Vægt: 35 kg

Strømforsyning:

4 x 1,5 V  LR6, AA

 Symbol for jævnspring

Effektforbrug: 130 mW

Hastighedsuafhængigt bremsesystem




Fare for at få fingrene i klemme!



Maks. kapacitet: 110 kg

Maks. kapacitet, tabletholder: 2 kg

 Hermed erklærer Delta-Sport Handelskontor GmbH, at denne artikel er i overensstemmelse med følgende grundlæggende krav og de øvrige gældende bestemmelser:

2014/30/EU - EMC-direktiv

2011/65/EU - RoHS-direktiv

ISO 20957 Klasse H

Anvendelsesområde: Hjemmet



Fremstillingsdato (måned/år):
08/2022

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen. Romaskinen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervmæssige formål. Artiklen er beregnet til indendørs brug.

Sikkerhedsanvisninger

Fare for kvæstelser!

- Dette apparat kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af apparatet og forstår de medfølgende farer. Børn må ikke lege med apparatet.
- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Denne artikel er beregnet til en maksimal kropsvægt på 110 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.

- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
 - Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m til alle sider (fig. U).
 - Træn kun på et fladt, vandret og skridsikkert underlag.
 - Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
 - Afslut straks træningen, hvis du føler sig svimmel, mærker tegn på hjertebanken osv., og søg straks lægehjælp.
 - Artiklen må kun monteres af en voksen for at undgå kvæstelser på grund af forkert håndtering. Sørg for først at bruge artiklen, efter den er fuldstændigt monteret. Hold børn, husdyr og fingre på afstand af sæderullerne. Sæderullerne kan forårsage kvæstelser.
 - Hold løst tøj på afstand af sæderullerne.
 - Træk trækstangen direkte til overkroppen med begge hænder. Lad være med at ro med kun én hånd.
 - Vrid aldrig kæden. Misbrug af kæden kan medføre kvæstelser.
 - Lad aldrig kæden skrabe mod kædeføringen.
 - Læg trækstangen i holderen eller forsigtigt mod skærmarmen, inden du slipper den.
 - Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
 - Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
 - Drik tilstrækkeligt under træningen.
 - Kontroller, at apparatet er klappet sammen og låst med låsepælen, inden du flytter apparatet.
- ### Fare for at få fingrene i klemme!
- Vær opmærksom på klemningspunkter, når romaskinen klappes sammen eller klappes ud.

Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Hold børn på afstand af emballagematerialet. Der er kvælningsfare!
- Artiklen er ikke egnet som legetøj og skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug. Børn må ikke befinde sig inden for rækkevidde af artiklen under træningen for at undgå fare for kvæstelser.
- Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.
- Børn må ikke lege med artiklen.

Fare på grund af slitage

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Romaskinens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. Hvis f.eks. kæden eller håndtagene på trækstangen udviser tegn på slitage, skal du lade være med at bruge artiklen.
- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst.
- Undersøg regelmæssigt artiklen for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Apparatet må IKKE permanent fikseres eller skrues fast i gulvet. Overtrædelser kan forårsage betydelige skader på apparatet.

Advarselsoplysninger, batterier!

- Fjern batterierne, når de er brugt op, eller artiklen ikke er i brug i længere tid.
- Brug aldrig forskellige batterityper, -mærker, ingen nye og brugte batterier sammen eller nogle med forskellige kapaciteter, da disse kan lække og forårsage skade.

- Vær opmærksom på polariteten (+/-), når de lægges i.
- Udskift alle batterier samtidigt og bortskaf de gamle batterier korrekt.
- Advarsel! Batterier må ikke oplades eller genaktiveres med andre midler, skilles ad, kastes i ild eller kortsluttes.
- Opbevar batterierne utilgængeligt for børn.
- Brug ikke genopladelige batterier!
- Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke foretages af børn uden de er under opsyn.
- Rengør ved behov batterierne og apparatets kontakter før ilægning.
- Udsæt ikke batterierne for ekstreme forhold (f.eks. radiatorer eller direkte sollys). Der er i givet fald øget risiko for lækage.
- Advarsel. Bortskaf brugte batterier omgående. Hold nye og brugte batterier væk fra børn. Ved mistanke om, at batterier er blevet slugt eller kommet ind i kroppen, søg straks lægehjælp.

Fare!

- Vær yderst forsigtig med et beskadiget eller lækkende batteri og bortskaf et sådant korrekt med det samme. Brug handsker til det.
- Hvis man kommer i kontakt med batterisyre, vask det berørte område med sæbe og vand. Hvis syren kommer i øjet, skylles det med vand og der søges lægehjælp med det samme!
- Tilslutningsklemmerne må ikke kortsluttes.


Isætning af batterier i artiklen (fig. N)

FORSIGTIG: Overhold følgende anvisninger for at undgå mekaniske og elektriske skader.

1. Indsæt de medfølgende batterier (25) i batterirummet (8d) i cockpittet (8).

Isætning af batterierne

1. Åbn batterirummet (8d) på bagsiden af cockpittet (8), og tag batteridækslet (8c) af.
2. Læg forsigtigt de 4 1,5 V batterier LR6, AA (25) ned i batterirummet (8d). Batterierne skal være placeret helt nede i batterirummet (8d).

 **FORSIGTIG:** Vær opmærksom på batterierne (25) plus-/minuspol og på korrekt isætning som vist i bunden af batterirummet (8d).

3. Fastgør batteridækslet (8c) på bagsiden af cockpittet.

Udskiftning af batterier

FORSIGTIG: Overhold følgende anvisninger for at undgå mekaniske og elektriske skader.

Hvis batterierne (25) ikke længere virker, skal du udskifte dem som beskrevet under isætning. Tag batterierne i artiklen ud, før du sætter de nye batterier i.

Opstillingsanvisninger

- Vælg et træningsområde på ca. 3,00 x 1,80 m (l x b).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.

Montering

Artiklen skal opstilles af to personer.

Trin 1 (fig. C):

1. Fastgør de to forreste ben (9a), (9b) på forreste fod (3).

Bemærk: Kontroller, at krumningerne på de to ben (9a), (9b) begge vender udad.

2. Fastgør derefter de to lange ben (9a), (9b) på grundrammen (1).

Bemærk: Vend grundrammen om, så skruehullerne vender opad, for at gøre montering af benene lettere.

Trin 2 (fig. D):

1. Lad grundrammen (1) være i omvendt stilling, og monter den midterste fod (7).

Bemærk: Efter monteringen af romaskinen er afsluttet, kan højden over gulvet justeres med tersskruen.

2. Juster højden over gulvet med tersskruen, og stram derefter kontramøtrikken (7a).

Trin 3 (fig. E):

Lad grundrammen (1) være i omvendt stilling, og monter de to fodstøtter (6a), (6b).

Bemærk: Sørg for, at fodstøtterne vender rigtigt (venstre (6a)/højre (6b)).

Trin 4 (fig. F):

Fastgør den bagerste fod (4) på glideskinen (2).

Trin 5 (fig. G):

1. Skub sadlen (5) bagfra ind på glideskinen (2). Gør dette ved at føre den formonterede glideslæde under sædet ind i føringen på glideskinen.

Bemærk: Sørg for, at sædet vender rigtigt.

2. Fastgør stopperne (12) i højre og venstre side i forreste og bagerste ende af glideskinen (2).

3. Sæt afdækningen (13) på den bagerste ende af glideskinen (2).

Trin 6 (fig. H):

1. Stil grundrammen (1) og glideskinen (2) på de tilhørende fødder.
2. Sæt glideskinen (2) ind i grundrammen (1), og skru den fast. Sørg for, at sensorkablet ikke kommer i klemme eller bliver beskadiget ved isætning af glideskinen (2).
3. Klap glideskinen (2) op, og sæt stikket på sensorkablet (1a) i den tilhørende bøsning (2a) på glideskinen.

Trin 7 (fig. I):

Når glideskinnen (2) er klappet ud, skal den stabiliseres med låseskruen (10).

1. Sæt muffen (11) på låseskruen (10).
2. Skru låseskruen (10) ind i den dertil beregnede gevindboring i glideskinnen (2) nedefra.

Bemærk: Stram låseskruen (10), så romaskinen står stabilt under træningen.

Trin 8 (fig. K):

1. Forbind de to sensor kabler i cockpittet (8a) med sensor kablerne fra grundrammen (1b).
2. Skru cockpitholderen (8b) fast på grundrammen (1).

Sammenklapning af artiklen (fig. L)

Når du ikke benytter apparatet, kan du klappe det sammen.

1. Klap cockpittet (8) bagud.
2. Skub sadlen (5) frem.

Bemærk: Sørg for, at sadlen (5) er skubbet helt frem og ikke kan glide længere, når romaskinen klappes sammen.

3. Løsn låseskruen (10), og klap glideskinnen (2) op.
4. Lås glideskinnen (2) med låsepalen (14), som i udklappet tilstand befinder sig under trækstangens kæde (fig. J).

Bemærk: Skru låseskruen (10) ind i den dertil beregnede gevindboring i glideskinnen igen, så den ikke bliver væk.

5. Gå frem i omvendt rækkefølge og fremgangsmåde for at klappe apparatet ud igen.

Bemærk: Hold godt fat i glideskinnen (2), når du sætter låsepalen (14) fast eller trækker den ud.

Brug af artiklen

Indstilling af modstand (fig. M)

Inden du begynder at træne, skal modstanden indstilles på romaskinens blæsehjul (1c). Modstanden kan varieres i 10 trin.

Bemærk: Jo større modstand, desto mere anstrengende er træningen. Bemærk, at hvis modstanden indstilles for højt, kan det medføre sundhedsskadelige belastninger.

Indstilling af fodstøtter (fig. P)

Inden du begynder at træne, skal du indstille fodstøtterne (6a), (6b) så de passer til dine fødder.

1. Træk den bevægelige del af fodstøtten op for at forkorte ståfladen. Træk den bevægelige del af fodstøtten ned for at forlænge ståfladen.
2. Stram remmen, så din fod ikke længere kan glide.

Bemærk: Remmen skal sidde over fodballen for at garantere en sikker fodstilling.

Betjening af computeren

Romaskinen har nøjagtighedsklasse C, dvs. der er ikke krav om nøjagtigheden for visningen i computeren.

Tænding og slukning

Når du starter træningen eller trækker kraftigt i trækstangen, tænder computeren automatisk. Standardvisningen vises (alle parametre står på 0).

Bemærk: Når du trykker på en af de 3 knapper, tændes computeren.

Hvis romaskinen ikke bliver brugt i ca. 100 sekunder, slukkes computeren automatisk.

Visninger (fig. O)

På displayet vises følgende:

- Træningsvarighed fra :00 til 59:59:59 (8e)
- Anslået tid der er nødvendig for at tilbagelægge 500 m med den nuværende hastighed fra 0 til 9:59/500 m (8f)
- Distance i alt fra 0 til 99999 m (8g)
- Gennemsnitlig tid, der er nødvendig til at tilbagelægge 500 m fra :00 til 9:59.9/500 m (8h)
- Strækning der tilbagelægges på 5 min med den aktuelle hastighed fra 0 til 1999 TIMES/m (8i)
- Anslået strækning der tilbagelægges på 30 min fra 0 til 9999 m/30:00 (8j)
- Træk i minuttet fra 0 til 99 s/m (8k)
- Kalorieforbrug* fra 0 til 999 cal (8l)

*Beregningen er baseret på forprogrammerede standardværdier, der kun er vejledende.

Valg af tilstand

Du kan enten gennemføre en individuel standardtræning eller vælge mellem 10 forprogrammerede træningssessioner.

Indstilling af forprogrammerede træningssessioner

1. Tryk en gang på MODE-knappen (8m) for at skifte til træningssessioner-tilstand.
2. Tryk på SET-knappen (8n) for at vælge en af de 10 forprogrammerede træningssessioner (P01-P10).
3. Tryk på OK-knappen (8o) for at bekræfte dit valg.

Træningssessioner

P01

1. Vælg træningssession P01 som beskrevet i afsnittet "Valg af tilstand", og påbegynd træningen.
2. Distancen i alt er 2.000 m.
3. Nu kan du begynde med træningen. Computeren tæller ned til "0 m" fra de forudindstillede værdier.
4. Så snart det forudindstillede mål er nået, holder computeren op med at tælle.

P02

1. Vælg træningssession P02 som beskrevet i afsnittet "Valg af tilstand", og påbegynd træningen.
2. Distancen i alt er 5.000 m.
3. Nu kan du begynde med træningen. Computeren tæller ned til "0 m" fra de forudindstillede værdier.
4. Så snart det forudindstillede mål er nået, holder computeren op med at tælle.

P03

1. Vælg træningssession P03 som beskrevet i afsnittet "Valg af tilstand", og påbegynd træningen.
2. Distancen i alt er 10.000 m.
3. Nu kan du begynde med træningen. Computeren tæller ned til "0 m" fra de forudindstillede værdier.
4. Så snart det forudindstillede mål er nået, holder computeren op med at tælle.

P04

1. Vælg træningssession P04 som beskrevet i afsnittet "Valg af tilstand", og påbegynd træningen.
2. Træningsvarigheden er 30 min.
3. Nu kan du begynde med træningen. Computeren tæller ned til "0:00" fra de forudindstillede værdier.
4. Så snart det forudindstillede mål er nået, holder computeren op med at tælle.

P05

1. Vælg træningssession P05 som beskrevet i afsnittet "Valg af tilstand", og påbegynd træningen.
2. Ro 500 m.
3. Hold pause 1 min.
4. Lav 5 gentagelser.
5. Så snart alle runder er gennemført, holder computeren op med at tælle.

P06

1. Vælg træningssession P06 som beskrevet i afsnittet "Valg af tilstand", og påbegynd træningen.
2. Ro 30 sek.
3. Hold pause i 30 sek.
4. Lav 10 gentagelser.
5. Så snart alle runder er gennemført, holder computeren op med at tælle.

P07

1. Vælg træningssession P07 som beskrevet i afsnittet "Valg af tilstand", og påbegynd træningen.
2. Ro 1 min, og hold derefter pause 1 min.
3. Ro 2 min, og hold derefter pause 2 min.
4. Ro 3 min, og hold derefter pause 3 min.
5. Ro 4 min, og hold derefter pause 4 min.
6. Ro 3 min, og hold derefter pause 3 min.
7. Ro 2 min, og hold derefter pause 2 min.
8. Ro 1 min, og hold derefter pause 1 min.
9. Så snart alle runder er gennemført, holder computeren op med at tælle.

P08

1. Vælg træningssession P08 som beskrevet i afsnittet "Valg af tilstand", og påbegynd træningen.
2. Ro 2.000 m, 1.500 m, 1.000 m og 500 m.
3. Hold pause 3 min efter hvert sæt.
4. Så snart alle runder er gennemført, holder computeren op med at tælle.

P09

1. Vælg træningssession P09 som beskrevet i afsnittet "Valg af tilstand", og påbegynd træningen.
2. Ro 100 sek., og hold pause 20 sek.
3. Gentag 5 gange.
4. Hold pause 140 sek. efter den 5. gentagelse.
5. Ro 100 sek., og hold pause 20 sek.
6. Gentag 4 gange.
7. Så snart alle runder er gennemført, holder computeren op med at tælle.

P10

1. Vælg træningssession P10 som beskrevet i afsnittet "Valg af tilstand", og påbegynd træningen.
2. Nu kan du begynde med træningen.
3. Computeren tæller ned fra forudindstillede værdier fra "42195 m" til "0 m".
4. Så snart det forudindstillede mål er nået, holder computeren op med at tælle.

Indstilling af individuel standardtræning

S01

1. Tryk to gange på MODE-knappen (8m) for at skifte til standardtræning-tilstand.
2. Tryk på OK-knappen (8o) for at bekræfte dit valg.
3. Tryk på SET-knappen (8n) for at vælge visningen Træningsvarighed (8e).
4. Tryk på OK-knappen (8o), indtil du har indstillet den ønskede træningsvarighed.

Bemærk: Tryk på SET-knappen (8n) for at skifte mellem cifrene i det pågældende felt.

5. Tryk på SET-knappen (8n) for at vælge visningen Samlet distance (8g).
6. Tryk på OK-knappen (8o), indtil du har indstillet den ønskede samlede distance.

Bemærk: Tryk på SET-knappen (8n) for at skifte mellem cifrene i det pågældende felt.

Bemærk: Træningsprogrammet er slut, når displayet ikke længere tæller, og den indstillede træningsvarighed eller distance er udløbet.

Bemærk: Hvis du vil ændre de foretagne indstillinger, skal du gå frem som beskrevet i trin 1-6.

Nulstilling af visning

Ved første idrifttagning står visningen på 0. Du kan begynde med træningen eller vælge en forprogrammeret træningssession.

- Tryk på SET-knappen (8n) i 2 sekunder for at nulstille visningen.
- Tryk på MODE-knappen (8m) for at afslutte en træningssession før tid.

Bemærk: Teksten END vises i 3 sekunder. Derefter står visningen på 0.

- Tryk på SET-knappen (8n) for at vælge en anden træningssession under træningen.

Generelle træningsanvisninger

- Bær bekvemt sportstøj.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.
- Sørg for, at dine fødder står optimalt på trædefladen.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal gentage de enkelte øvelser to til tre gange.

Halsmusklerne

1. Drej langsomt kroppen mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse fire til fem gange.
2. Drej langsomt kroppen i først den ene og derefter den anden retning.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad.
Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul begge skuldre fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ.
2. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
4. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

Træningsforløb

1. Bøj i knæene, og læn overkroppen så langt frem, at du kan tage fat i trækstangen (fig. Q).

Bemærk: Slap af i skuldrene, og ret kroppen op.

2. Tryk bagud med fødderne, og stræk benene. Læn overkroppen let bagud (fig. R).

Bemærk: Stræk aldrig benene helt ud, lad knæene være let bøjede.

3. Først når benene er strakt, trækker du trækstangen ind til overkroppen (fig. S).

Bemærk: Sørg for, at grebet befinder sig under ribbensbuen. Slap af i skuldre og hænder.

4. Stræk først armene ud igen, og bøj dig derefter let fremad i hoften.
5. Når hænderne når knæene, bøjer du benene og ruller fremad med sædet (fig. T).
6. Start forfra med trin 1.

Bemærk: Lad de enkelte trin glide over i hinanden og danne et jævnt bevægelsesforløb.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange a 30-40 sekunder for hver side.

Halsmusklerne

1. Stil dig i en afslappet stilling. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre. Denne øvelse strækker siderne af halsen.

Arme og skuldre

1. Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Tag fat med venstre hånd om højre albue, og træk den bagud.
4. Skift side, og gentag øvelsen.

Benmusklerne

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør, ren, uden batterier og ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Efter hver brug

Rengør kun rullebeskyttelsen og glideskinnen med vand, og tør efter med et viskestykke.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skræppe rengøringsmidler.

Hver 50 driftstimer

Smør kæden med cirka 1 teske mineralsk olie (3-i-1 olie eller 20 W motorolie) ved hjælp af en papirkuld. Fjern overskydende olie fra kæden. **VIGTIGT!** Må aldrig rengøres med skræppe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Symbolet ved siden af angiver, at denne enhed er omfattet af direktiv 2012/19/EU. Dette direktiv fastslår, at man ved slutningen af denne enheds levetid ikke må

bortskaffe den sammen med det normale husholdningsaffald, men skal aflevere den hos specielt udstyrede indsamlingssteder, på genbrugspladser eller til affaldshåndteringsvirksomheder. Skån miljøet og bortskaf sagkyndigt.

Batterier, genopladelige eller ej, må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet. De kan indeholde giftige tungmetaller, og er derfor underlagt den samme håndtering som farligt affald. Tungmetallernes kemiske symboler er som følger: Cd = cadmium, Hg = kviksølv, Pb = bly. Indlever derfor de brugte batterier, genopladelige eller ej, på en af de kommunale genbrugsstationer.



Yderligere informationer om bortskaffelse af det udtjente apparat kan indhentes hos kommunen. Bortskaf apparatet og emballagen på en miljøvenlig måde. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn.



Vær opmærksom på emballagematerialets mærkning under affaldssorteringen. Disse er markeret med forkortelser

(a) og tal (b), der har følgende betydning:

1-7: Kunststoffer / 20-22: Papir og pap / 80-98: Kompositmaterialer.

Produktet og emballagematerialerne kan genbruges, hvorfor du bedes bortskaffe dem separat for at opnå en bedre affaldshåndtering. Triman-logoet er kun gældende for Frankrig.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med størst omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.


Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 432806_2204

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk


Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.

 **Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.**

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della fornitura/ descrizione dei componenti (fig. A)

- 1 x vogatore
 - 1 x telaio di base (1)
 - 1 x guida di scorrimento (2)
 - 1 x piede di supporto, anteriore (3)
 - 1 x piede di supporto, posteriore (4)
 - 1 x sellino (5)
 - 2 x piede di supporto (6a), (6b)
 - 1 x piede di supporto, centrale (7)
 - 1 x supporto cockpit (8)
 - 2 x gamba di supporto, anteriore (9a), (9b)
 - 1 x vite di sicurezza (10)
 - 1 x boccola (11)
 - 1 x stopper, in più parti (12a-c)
 - 1 x copertura (13)
 - 1 x Perno di sicurezza (14)
- 1 x set di viti
 - 8 x vite 5 x 12 (15)
 - 6 x vite M8 x 20 (16)
 - 4 x dado M8 (17)
 - 6 x vite M10 x 20 (18)
 - 2 x vite M10 x 25 (19)
 - 6 x dado M10 (20)
 - 8 x rondella M10 (21)
 - 2 x rosetta elastica M10 (22)
- 1 x set di utensili
 - 1 x chiave inglese SW 13 mm/SW 17 mm (23)
 - 1 x chiave a brugola esagonale 6 mm con cacciavite con punta a croce PH2 (24)
- 4 x batteria (1,5 V  LR6, AA) (25)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici


Dimensioni (L x l x A):


(aperto) ca. 235,6 x 58 x 106 cm

(chiuso) ca. 129 x 59 x 138 cm

Peso: 35 kg

Alimentazione:

4 x 1,5 V  LR6, AA

 Simbolo di corrente continua

Potenza assorbita nominale: 130 mW

Sistema di frenata indipendente dalla velocità




Pericolo di schiacciamento delle dita!



Capacità di carico massima: 110 kg

Capacità di carico massima supporto per tablet:
2 kg

 Con la presente Delta-Sport Handelskontor GmbH dichiara che questo articolo è conforme ai seguenti requisiti di base e alle altre disposizioni vigenti:

2014/30/UE - Direttiva EMC

2011/65/UE - Direttiva RoHS

ISO 20957 Classe H

Campo di impiego: ambito domestico



Data di produzione (mese/anno):
08/2022

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale strumento di allenamento con cui è possibile allenare tutto il corpo. Il remoergometro è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico né commerciale. L'articolo è adatto all'impiego in ambienti chiusi.

Indicazioni di sicurezza

Pericolo di lesioni!

- Il dispositivo può essere usato da bambini di età superiore a 14 anni e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono state istruite sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso. I bambini non devono giocare con il dispositivo.
 - Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
 - Non utilizzare l'articolo se si è feriti o limitati in termini di salute.
 - L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 110 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
 - Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
 - Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne incinte dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
 - L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
 - L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
 - Intorno all'area di allenamento devono esserci almeno 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. U).
 - Allenarsi solo su una superficie piana, orizzontale e antiscivolo.
 - Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
 - Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di senso di vertigini, tachicardie, ecc. e consultare immediatamente un medico.
 - L'articolo può essere montato solo da un adulto per evitare lesioni dovute a manipolazione inadeguata. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio. Tenere lontani bambini, animali domestici e dita dalle rotelle del sedile. Le rotelle del sedile possono causare lesioni.
 - Tenere lontani capi di abbigliamento lenti dalle rotelle del sedile.
 - Tirare l'asta di trazione con entrambe le mani direttamente fino alla parte superiore del corpo. Non remare solo con una mano.
 - Non storcere mai la catena. L'utilizzo errato della catena può causare lesioni.
 - Non lasciare mai che la catena si trascini sulla guida della catena.
 - Prima di lasciare la barra di trazione, riporla nel supporto della maniglia oppure con cautela contro il braccio del monitor.
 - Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
 - Areare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
 - Bere a sufficienza durante l'allenamento.

- Accertarsi che il dispositivo sia chiuso e che la barra di fissaggio sia bloccata in modo saldo prima di spostare il dispositivo.

Pericolo di schiacciamento delle dita!

- Aprendo e chiudendo il dispositivo, fare attenzione ai punti di schiacciamento.

Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!

- Tenere i bambini lontani dal materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento!
- L'articolo non è adatto come giocattolo e in caso di mancato utilizzo, deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini. I bambini non devono trovarsi a portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- Informare i bambini in particolare in merito al fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- I bambini non devono giocare con l'articolo.

Rischi dovuti all'usura

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza del remoergometro può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. Se ad esempio la catena o le maniglie dell'asta di trazione risultano danneggiate, non utilizzare più l'articolo.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella costruzione, cosa che può comportare lesioni.

- Prima di ogni uso, controllare sempre se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti, non utilizzare più l'articolo.
- NON fissare né avvitare il dispositivo in modo permanente al pavimento. Azioni contrarie possono causare notevoli danni al dispositivo.


Avvertenze sulle batterie!

- Togliere le batterie una volta scariche oppure se non si utilizza l'articolo per lungo tempo.
- Non utilizzare batterie di tipo diverso o di marca diversa, né utilizzare assieme batterie nuove e scariche oppure batterie con capacità differente, poiché da esse potrebbe fuoriuscire del liquido e causare quindi dei danni.
- Quando si inseriscono le batterie, osservare la polarità (+/-).
- Sostituire contemporaneamente tutte le batterie e smaltire le batterie scariche nel rispetto delle normative.
- Attenzione! Le batterie non devono essere caricate né riattivate in altro modo, smontate, gettate nel fuoco oppure collegate in corto circuito.
- Conservare le batterie sempre fuori dalla portata dei bambini.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- La pulizia e la manutenzione dell'utente non possono essere condotte dai bambini non sorvegliati.
- Se necessario e prima di inserire le batterie, pulire i contatti delle batterie e delle apparecchiature.
- Non esporre le batterie a condizioni estreme (ad es. termosifoni o radiazione solare diretta). Altrimenti sussiste un pericolo maggiore che fuoriesca del liquido.
- Avvertenza. Smaltire quanto prima le batterie usate. Tenere le batterie nuove e usate fuori dalla portata dei bambini. In caso di sospetta ingestione o introduzione di batterie nel corpo, rivolgersi subito ad un medico.

Pericolo!


- Maneggiare con estrema cautela una batteria danneggiata o dalla quale è fuoriuscito del liquido, e smaltirla come previsto dalle normative. Indossare dei guanti durante l'operazione.
- Se si dovesse venire a contatto con l'acido delle batterie, lavare la parte interessata con acqua e sapone. Se l'acido delle batterie dovesse venire a contatto con gli occhi, lavarli con acqua e affidarsi quanto prima a delle cure mediche!
- I morsetti di collegamento non devono essere collegati in corto circuito.

Inserire le batterie nell'articolo (fig. N)


 **ATTENZIONE: per evitare danni meccanici ed elettrici, attenersi alle seguenti istruzioni.**

Inserire le batterie fornite in dotazione (25) nel vano batterie (8d) del cockpit (8).

Inserimento delle batterie

1. Aprire il vano batterie (8d) sul retro del cockpit (8) ed estrarre il coperchio del vano batterie (8c).
 2. Inserire le 4 batterie da 1,5 V LR6, AA (25) con cautela nel vano (8d). Le batterie devono essere completamente inserite nel vano (8d).
-  **ATTENZIONE:** prestare attenzione al polo positivo/negativo della batteria (25) e all'inserimento corretto, come contrassegnato sul fondo del vano batterie (8d).
3. Fissare il coperchio del vano batterie (8c) sul retro del cockpit.

Sostituzione delle batterie

 **ATTENZIONE: per evitare danni meccanici ed elettrici, attenersi alle seguenti istruzioni.**

Se le batterie (25) non dovessero più funzionare, sostituirle come descritto nella sezione dedicata al loro inserimento. Prima di inserire batterie nuove, rimuovere dall'articolo quelle presenti.

Istruzioni di montaggio

- Scegliere un ambiente di esercizio di ca. 3,00 x 1,80 m (L x l).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.

Montaggio

L'articolo deve essere montato da due persone.

Passaggio 1 (fig. C):

1. Fissare le due gambe di supporto anteriori (9a), (9b) sul piede di supporto anteriore (3).

Nota: accertarsi che le incurvature su entrambe le gambe di supporto (9a), (9b) siano rispettivamente rivolte verso l'esterno.

2. Fissare quindi le due gambe di supporto lunghe (9a), (9b) sul telaio di base (1).

Nota: per semplificare il montaggio dei piedi di supporto, ruotare il telaio di base in modo che i fori delle viti siano rivolti verso l'alto.

Passaggio 2 (fig. D):

1. Lasciare il telaio di base (1) in posizione rovesciata e montare il piede di supporto centrale (7).

Nota: dopo il montaggio del remoergometro è possibile mettere in piano l'attrezzo agendo sulla vite di regolazione.

2. Mettere in piano utilizzando la vite di regolazione e quindi serrare saldamente il controdamo (7a).

Passaggio 3 (fig. E):

Lasciare il telaio di base (1) in posizione rovesciata e montare i due piedi di supporto (6a), (6b).

Nota: accertarsi che l'orientamento dei piedi di supporto sia corretto (sinistra (6a)/destra(6b)).

Passaggio 4 (fig. F):

Fissare il piede di supporto posteriore (4) alla guida di scorrimento (2).

Passaggio 5 (fig. G):

1. Spingere il sellino (5) da dietro sulla guida di scorrimento (2). Quindi inserire la slitta di scorrimento premontata sotto al sedile nella guida.

Nota: verificare il corretto orientamento del sedile.

2. Fissare lo stopper (12) rispettivamente a destra e a sinistra sull'estremità anteriore e posteriore della guida di scorrimento (2).
3. Inserire la copertura (13) sull'estremità posteriore della guida di scorrimento (2).

Passaggio 6 (fig. H):

1. Posizionare il telaio di base (1) e la guida di scorrimento (2) sui piedi di supporto.
2. Inserire la guida di scorrimento (2) nel telaio di base (1) e avvitare saldamente. Accertarsi che quando si inserisce la guida di scorrimento (2) i due cavi del sensore non vengano schiacciati o danneggiati.
3. Sollevare la guida di scorrimento (2) e inserire lo spinotto del cavo del sensore (1a) nell'apposita presa (2a) della guida di scorrimento.

Passaggio 7 (fig. I):

In stato aperto, la guida di scorrimento (2) deve essere stabilizzata con la vite di sicurezza (10).

1. Inserire la boccola (11) sulla vite di fissaggio (10).
2. Avvitare la vite di sicurezza (10) dal basso nel foro filettato predisposto sulla guida di scorrimento (2).

Nota: serrare saldamente la vite di sicurezza (10) per garantire la stabilità del remoergometro durante l'allenamento.

Passaggio 8 (fig. K):

1. Collegare i due cavi dei sensori del cockpit (8a) con i cavi dei sensori del telaio di base (1b).
2. Avvitare saldamente il supporto del cockpit (8b) al telaio di base (1).

Chiudere l'articolo (fig. L)

Se non si utilizza il dispositivo, è possibile chiuderlo.

1. Spingere il cockpit (8) all'indietro.
2. Spingere il sellino (5) in avanti.

Nota: accertarsi che il sellino (5) sia spinto completamente in avanti e che non possa più scivolare in caso di chiusura del dispositivo.

3. Allentare la vite di sicurezza (10) e spingere verso l'alto la guida di scorrimento(2).
4. Fissare la guida di scorrimento (2) con il perno di sicurezza (14) che si trova sotto alla catena della barra di trazione (fig. J) quando l'articolo è in posizione aperta.

Nota: per non perdere la vite di sicurezza (10), avvitare di nuovo nel foro filettato predisposto sulla guida.

5. Per riaprire il dispositivo, procedere nella sequenza inversa.

Nota: tenere ben salda la guida di scorrimento (2) quando viene fissato o estratto il perno di sicurezza (14).

Utilizzo dell'articolo

Regolare la resistenza (fig. M)

Prima di iniziare l'allenamento, la resistenza sul mulinello (1c) del remoergometro deve essere regolata. La resistenza può variare su 10 livelli.

Nota: maggiore è la resistenza, più è faticoso l'allenamento. Una resistenza troppo elevata può causare un carico dannoso per la salute.

Regolare i piedini (fig. P)

Prima di iniziare l'allenamento, regolare i poggipiedi (6a), (6b) alla misura dei propri piedi.

1. Tirare la parte mobile dei poggipiedi verso l'alto per accorciare la superficie di appoggio. Tirare la parte mobile dei poggipiedi verso il basso per allungare la superficie di supporto.
2. Tirare il cinturino di regolazione in modo che il proprio piede non possa scivolare.

Nota: il cinturino deve trovarsi sopra i propri piedi per garantire una posizione sicura dei piedi.

Uso del computer

Il remoergometro corrisponde alla categoria di precisione C, ovvero non esiste alcuna pretesa di accuratezza dei dati visualizzati sul display del computer.

Accensione e spegnimento

Quando si inizia l'allenamento o si tira con forza la barra di trazione, il computer si accende automaticamente. La schermata standard viene visualizzata (tutti i parametri sono su 0).

Nota: se si preme uno dei 3 tasti, il computer si accende.

Quando il remoergometro non viene utilizzato per ca. 100 secondi, il computer si spegne automaticamente.

Indicazioni (fig. O)

Sul display compare:

- Durata dell'allenamento da :00 fino a 59:59:59 (8e)
- Tempo previsto, alla velocità effettiva, per percorrere 500 m da 0 a 9:59/500 m (8f)
- Distanza totale da 0 a 99999 m (8g)
- Tempo medio necessario a percorrere 500 m da :00 a 9:59.9/500 m (8h)
- Tratto percorso alla velocità attuale in 5 minuti da 0 a 1999 TIMES/m (8i)
- Distanza prevista percorsa in 30 minuti da 0 a 9999 m/30:00 (8j)
- Colpi al minuto da 0 a 99 s/m (8k)
- Consumo calorico* da 0 a 999 cal. (8l)

*Il calcolo si basa sui valori standard preimpostati e deve essere considerato solamente come un valore indicativo.

Selezione della modalità

Si può completare un allenamento standard individuale oppure selezionare tra 10 unità di allenamento predefinite.

Impostazione delle unità di allenamento predefinite

1. Premere una volta il tasto MODE (8m) per entrare nella modalità relativa alle unità di allenamento.
2. Premere il tasto SET (8n) per selezionare una delle 10 unità di allenamento predefinite (P01-P10).
3. Premere il tasto OK (8o) per confermare la propria scelta.

Unità di allenamento

P01

1. Selezionare l'unità di allenamento P01 come descritto nella sezione "Selezione della modalità" e iniziare l'allenamento.
2. La distanza totale è di 2.000 m.
3. Ora si può iniziare l'allenamento. Il computer inizia il conto alla rovescia dei valori preimpostati fino a "0 m".
4. Una volta raggiunto l'obiettivo preimpostato, il computer non esegue ulteriori conteggi.

P02

1. Selezionare l'unità di allenamento P02 come descritto nella sezione "Selezione della modalità" e iniziare l'allenamento.
2. La distanza totale è di 5.000 m.
3. Ora si può iniziare l'allenamento. Il computer inizia il conto alla rovescia dei valori preimpostati fino a "0 m".
4. Una volta raggiunto l'obiettivo preimpostato, il computer non esegue ulteriori conteggi.

P03

1. Selezionare l'unità di allenamento P03 come descritto nella sezione "Selezione della modalità" e iniziare l'allenamento.
2. La distanza totale è di 10.000 m.
3. Ora si può iniziare l'allenamento. Il computer inizia il conto alla rovescia dei valori preimpostati fino a "0 m".
4. Una volta raggiunto l'obiettivo preimpostato, il computer non esegue ulteriori conteggi.

P04

1. Selezionare l'unità di allenamento P04 come descritto nella sezione "Selezione della modalità" e iniziare l'allenamento.
2. La durata dell'allenamento è di 30 min.

3. Ora si può iniziare l'allenamento. Il computer inizia il conto alla rovescia dei valori preimpostati fino a "0:00".
4. Una volta raggiunto l'obiettivo preimpostato, il computer non esegue ulteriori conteggi.

P05

1. Selezionare l'unità di allenamento P05 come descritto nella sezione "Selezione della modalità" e iniziare l'allenamento.
2. Remare per 500 m.
3. Fare una pausa di 1 min.
4. Fare 5 ripetizioni.
5. Una volta completati i cicli, il computer non esegue ulteriori conteggi.

P06

1. Selezionare l'unità di allenamento P06 come descritto nella sezione "Selezione della modalità" e iniziare l'allenamento.
2. Remare per 30 secondi.
3. Fare una pausa di 30 secondi.
4. Fare 10 ripetizioni.
5. Una volta completati i cicli, il computer non esegue ulteriori conteggi.

P07

1. Selezionare l'unità di allenamento P07 come descritto nella sezione "Selezione della modalità" e iniziare l'allenamento.
2. Remare per 1 minuto e fare una pausa di 1 minuto.
3. Remare per 2 minuti e fare una pausa di 2 minuti.
4. Remare per 3 minuti e fare una pausa di 3 minuti.
5. Remare per 4 minuti e fare una pausa di 4 minuti.
6. Remare per 3 minuti e fare una pausa di 3 minuti.
7. Remare per 2 minuti e fare una pausa di 2 minuti.
8. Remare per 1 minuto e fare una pausa di 1 minuto.
9. Una volta completati i cicli, il computer non esegue ulteriori conteggi.

P08

1. Selezionare l'unità di allenamento P08 come descritto nella sezione "Selezione della modalità" e iniziare l'allenamento.
2. Remare per 2.000 m, 1.500 m, 1.000 m e 500 m.
3. Fare una pausa di 3 minuti dopo ogni serie.
4. Una volta completati i cicli, il computer non esegue ulteriori conteggi.

P09

1. Selezionare l'unità di allenamento P09 come descritto nella sezione "Selezione della modalità" e iniziare l'allenamento.
2. Remare per 100 secondi e fare una pausa di 20 secondi.
3. Ripetere 5 volte.
4. Fare una pausa di 140 secondi dopo la quinta ripetizione.
5. Remare per 100 secondi e fare una pausa di 20 secondi.
6. Ripetere 4 volte.
7. Una volta completati tutti i cicli, il computer non esegue ulteriori conteggi.

P10

1. Selezionare l'unità di allenamento P10 come descritto nella sezione "Selezione della modalità" e iniziare l'allenamento.
2. Ora si può iniziare l'allenamento.
3. Il computer inizia il conto alla rovescia dei valori preimpostati da "42195 m" a "0 m".
4. Una volta raggiunto l'obiettivo preimpostato, il computer non esegue ulteriori conteggi.

Impostazione di un allenamento standard personalizzato

S01

1. Premere due volte il tasto MODE (8m) per entrare nella modalità relativa all'allenamento standard.
2. Premere il tasto OK (8o) per confermare la propria scelta.
3. Premere il tasto SET (8n) per selezionare l'indicazione relativa alla durata di allenamento (8e).
4. Premere il tasto OK (8o) fino a quando si sarà impostata la durata di allenamento desiderata.

Nota: premere il tasto SET (8n) per passare da un campo all'altro delle cifre.

5. Premere il tasto SET (8n) per selezionare l'indicazione relativa alla distanza totale (8g).
6. Premere il tasto OK (8o) fino a quando si sarà impostata la distanza totale desiderata.

Nota: premere il tasto SET (8n) per passare da un campo all'altro delle cifre.

Nota: il programma di allenamento finisce quando il display smette di contare e si è al termine della durata di allenamento o della distanza impostate.

Nota: se si desidera modificare le impostazioni, procedere come descritto nei passaggi 1-6.

Reset delle indicazioni visualizzate

Il display è impostato su 0 alla prima messa in funzione. Si può iniziare con l'allenamento o selezionare una unità di allenamento predefinita.

- Premere il tasto SET (8n) per 2 secondi per resettare le indicazioni visualizzate.
- Per terminare in anticipo una unità di allenamento, premere il tasto MODE (8m).

Nota: la schermata END viene visualizzata per 3 secondi. Quindi il display è impostato su 0.

- Per selezionare un'altra unità di allenamento durante l'allenamento, premere il tasto SET (8n).

Istruzioni generali di allenamento

- Indossare abbigliamento sportivo comodo.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare sufficienti pause e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non in modo rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia uniforme. Durante lo sforzo espirare e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante tutto l'esercizio.

- Accertarsi che i piedi appoggino in modo ottimale sulla superficie calpestabile.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente due o tre volte.

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento quattro o cinque volte.
2. Ruotare lentamente la testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e tirarle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternativamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Svolgimento dell'allenamento

1. Piegare le ginocchia e inclinare il busto in avanti fino a riuscire ad afferrare la barra di trazione (fig. Q).

Nota: tenere le spalle sciolte e tenere la testa dritta.

2. Spingere i piedi all'indietro e allungare le gambe. Inclinare il busto leggermente indietro (fig. R).

Nota: non stendere mai completamente le gambe, lasciare le ginocchia leggermente piegate.

3. Solo quando le gambe sono tese, tirare la barra di trazione verso il busto (fig. S).

Nota: accertarsi che la maniglia si trovi sotto all'arco costale. Tenere sciolte le spalle e le mani.

4. Stendere di nuovo prima le braccia e piegarsi quindi leggermente in avanti dalle anche.

5. Quando le mani raggiungono le ginocchia, piegare le gambe e rotolare con il sedile in avanti (fig. T).

6. Ricominciare dal passaggio 1.

Nota: accertarsi che i singoli passaggi avvengano in modo fluido creando una sequenza di movimenti armonica.

Stretching

Dopo l'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente tre volte per ogni lato per 30-40 secondi.

Muscolatura del collo

1. Rilassarsi. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.

Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mettersi dritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Con la mano sinistra prendere il gomito destro e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotare lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Cambiare piede dopo qualche tempo.

Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente senza batterie in un luogo asciutto e pulito.

Dopo ogni uso

Pulire la protezione delle rotelle e la guida solo con acqua, quindi asciugare con un panno.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Ogni 50 ore di utilizzo

Lubrificare la catena con circa 1 cucchiaino di olio minerale (olio 3 in 1 o olio per motori 20 W) e un panno di carta. Rimuovere l'olio in eccesso dalla catena.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Il simbolo accanto indica che questa apparecchiatura è soggetta alla Direttiva 2012/19/UE. Questa direttiva prevede che alla fine del suo periodo di impiego non sia consentito smaltire questa apparecchiatura insieme ai normali rifiuti domestici, bensì presso centri di raccolta appositamente allestiti, presso strutture di riciclaggio dei materiali oppure presso aziende di smaltimento. Rispettate l'ambiente e smaltite i rifiuti correttamente.

Le batterie non devono essere smaltite come rifiuti domestici. Possono contenere metalli pesanti tossici e sono soggetti a un trattamento speciale dei rifiuti. I simboli chimici dei metalli pesanti sono i seguenti: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo. Pertanto, restituire le batterie usate in un punto di raccolta comunale.



Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'apparecchiatura usata. Smaltire l'apparecchiatura e la confezione nel rispetto dell'ambiente. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini.



Si noti la marcatura dei materiali di imballaggio durante la separazione dei rifiuti, questi sono contrassegnati da abbreviazioni (a) e numeri (b) con il seguente significato: 1-7: materiali plastici / 20-22: carta e cartone / 80-98: materiali compositi.

L'articolo e i materiali di imballaggio sono riciclabili, smaltirli separatamente per una migliore gestione dei rifiuti.

Il logo Triman è valido solo per la Francia.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle Istruzioni di montaggio, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 432806_2204

Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívből gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.

Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

A csomag tartalma/A termék részei (A ábra)

1 x evezőgép


- 1 x alapteret (1)
- 1 x vezetősín (2)
- 1 x tartótalp, elülső (3)
- 1 x tartótalp, hátsó (4)
- 1 x nyereg (5)
- 2 x lábtámasz (6a), (6b)
- 1 x tartótalp, középső (7)
- 1 x irányítópanel-tartó (8)
- 2 x tartóláb, elülső (9a), (9b)
- 1 x biztosítócsavar (10)
- 1 x hüvely (11)
- 1 x stopper, többrészes (12a-c)
- 1 x takarósapka (13)
- 1 x biztosítócsap (14)

1 x csavarkészlet

- 8 x csavar, 5 x 12 (15)
- 6 x csavar, M8 x 20 (16)
- 4 x M8-as anya (17)
- 6 x csavar, M10 x 20 (18)
- 2 x csavar, M10 x 25 (19)
- 6 x M10-es anya (20)
- 8 x alátét, M10 (21)
- 2 x rugós alátét, M10 (22)

1 x szerszámkészlet

- 1 x csavarkulcs
SW 13 mm/SW 17 mm (23)
- 1 x 6 mm-es belső hatlapú kulcs PH2 keresztfejes csavarhúzóval (24)

4 x elem (1,5 V ) (25)

1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Méret (H x SZÉ x MA):

(felállítva) kb. 235,6 x 58 x 106 cm

(összecsukva) kb. 129 x 59 x 138 cm

Tömeg: 35 kg

Energiaellátás:

4 x 1,5 V , AA

 Egyenfeszültség jele

Névleges fogyasztás: 130 mW

Sebességfüggetlen fékrendszer




Ujjak becsípődésének veszélye!



Maximális terhelhetőség: 110 kg

Táblagéptartó maximális terhelhetősége: 2 kg


 A Delta-Sport Handelskontor GmbH kijelenti, hogy a termék megfelel az alábbi általános követelményeknek és az egyéb vonatkozó rendelkezéseknek:

2014/30/EU – Elektromágneses összeférhetőségi Irányelv

2011/65/EU – ROHS irányelv

ISO 20957 H osztály

Alkalmazási terület: otthoni használat

 Gyártási dátum (hónap/év):
08/2022

Rendeltetészerű használat

A terméket olyan edzőeszköznek fejlesztették ki, amellyel az egész testét edzheti. Az evezőgépet magánjellegű használatra tervezték, nem alkalmas gyógyászati és iparűzési célra. A termék beltéri használatra alkalmas.

Biztonsági utasítások

Balesetveszély!

- A készüléket 14 évnél idősebb gyerekek és fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeikben korlátozott személyek, illetve a megfelelő tapasztalattal nem rendelkező személyek felügyelet mellett használhatják, vagy ha megtanították nekik a készülék biztonságos használatát és megértették az azzal járó veszélyeket. Az eszközzel a gyerekek nem játszhatnak.
- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg arról, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Ez a termék maximum 110 kg testsúlyig használható. Ne használja a terméket, ha a testsúlya ezt az értéket meghaladja.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvosához, ha rosszul lesz, gyengeség vagy fáradtság érzése fogja el.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.

- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.
- Az edzés helye körül egy legalább 0,6 m nagyságú terület szabadon kell hagyni (U ábra).
- Sík, vízszintes, csúszásmentes aljazaton eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, erős szívdobogást stb. érez, és azonnal forduljon orvoshoz.
- A terméket csak felnőtt szerelheti össze, hogy a szakszerűtlen alkalmazásból eredő sérülések elkerülhetőek legyenek. Figyeljen arra, hogy a terméket kizárólag teljes összeszerelése után használják. A gyermekeket, háziállatokat és az ujjait tartsa a görgős ülőpadoktól távol. A görgős ülőpadok sérüléseket okozhatnak.
- A laza ruházatot tartsa távol a görgős ülőpadoktól.
- A húzófogantyút mindkét kezével egészen a felsőtestéig húzza. Ne evezzen fél kézzel.
- A láncot soha ne forgassa át. A lánc szakszerűtlen használata sérüléseket okozhat.
- Soha ne engedje, hogy a lánc a láncvezetőn csússzon.
- Mielőtt elengedné a húzófogantyút, helyezze azt a fogantyútartóba vagy fektesse figyelmesen a monitortartó karra.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.

- Mielőtt elmozdítaná, győződjön meg arról, hogy a termék összezsukott állapotban és a biztosító-csappal reteszelve van.

⚠ Ujjak becsípődésének veszélye!

- Az evezőgép összezsukása és kinyitása közben ügyeljen a becsípődés kockázatával járó helyekre.

⚠ Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- A gyerekeket tartsa távol a csomagolóanyagtól. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély!
- A termék nem játékszer. Amikor nem használja, tárolja gyermekek számára nem elérhető helyen. A balesetveszély elkerülése érdekében az edzés alatt gyermekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörén belül.
- Hívja fel a gyermekek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.
- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel.

⚠ Elhasználódásból adódó veszélyek

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, ill. elhasználódását. Az evezőgép biztonságossága csak akkor garantálható, ha rendszeresen ellenőrzi a sérüléseket és a kopást. Ha pl. a láncon vagy a húzófogantyúkon sérülés jelei láthatók, hagyja abba a termék használatát.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A termék szakszerűtlen tárolása és használata idő előtti elhasználódását, esetleg szerkezetének törését eredményezheti, ami sérülést okozhat.
- Rendszeresen ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. Sérült terméket nem szabad használni.

- NE rögzítse és ne csavarozza az eszközt véglegesen a padlóhoz. Ennek az előírásnak a be nem tartása jelentős károkat okozhat az eszközben.

⚠ Az elemmel kapcsolatos figyelmeztetések!

- Vegye ki az elemeket, ha elhasználódtak, vagy ha hosszabb ideig nem használja a terméket.
- Ne használjon különböző típusú, márkájú, új és használt vagy eltérő teljesítményű elemeket egyszerre, mert kifolyhatnak, és ezáltal kárt okozhatnak.
- Behelyezéskor ügyeljen a megfelelő polaritásra (+/-).
- Egyszerre cserélje ki az összes elemet, és előírászerűen selejtezze le a régiéket.
- Figyelmeztetés! Az elemeket tilos tölteni vagy más módon újraaktiválni, tilos őket szétszedni, tűzbe dobni vagy rövidre zárni.
- Elemeket minden esetben csak gyermekek elől elzárt helyen tároljon.
- Ne használjon újratölthető elemeket!
- Tisztítást és felhasználó általi karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.
- Szükség esetén és behelyezés előtt tisztítsa meg az elem és a készülék érintkezőit.
- Ne tegye ki az elemeket szélsőséges feltételeknek (pl. hőszugárzó közelsége vagy közvetlen nap-sugárzás). Különben megnő a kifolyás veszélye.
- Figyelmeztetés. A használt elemeket azonnal dobja ki. Az új és használt elemek gyermekektől elzárva tartandók! Ha úgy gyanítja, hogy elemet nyelt vagy elem jutott a szervezetébe, azonnal kérjen orvosi segítséget.

⚠ Veszély!

- Rendkívül óvatosan kezelje a sérült vagy kifolyt elemet, és előírászerűen, azonnal helyezze az e célra szolgáló gyűjtőbe. Viseljen közben védőkesztyűt.

- Ha elemsavval érintkezik, vízzel és szappannal mossa le az érintett területet. Ha elemsav kerül a szemébe, vízzel mossa ki, és késedelem nélkül forduljon orvoshoz!
- Az érintkezőket tilos rövidre zárni.

Elemek behelyezése a termékbe (N ábra)

⚠ VIGYÁZAT: tartsa be a következő utasításokat a mechanikai és elektromos károk elkerülésére.

Helyezze a mellékelt elemeket (25) az irányítópanel (8) elemtartó rekeszébe (8d).

Elemek behelyezése

1. Nyissa ki az elemtartó rekeszt (8d) az irányítópanel (8) hátoldalán, és vegye le az elemtartó rekesz fedelét (8c).
2. Óvatosan tegye az AA típusú 4 x 1,5 V-os elemet (25) az elemtartó rekeszbe (8d). Az elemek pontosan illeszkedjenek az elemtartó rekeszbe (8d).

⚠ VIGYÁZAT: figyeljen az elemek (25) plusz-/mínusz pólusára és a helyes berakásra, ahogyan az elemtartó rekesz (8d) alján van jelölve.

3. Rögzítse az elemtartó rekesz fedelét (8c) az irányítópanel hátoldalán.

Elemek cseréje

⚠ VIGYÁZAT: tartsa be a következő utasításokat a mechanikai és elektromos károk elkerülésére.

Ha lemerültek az elemek (25), az első behelyezéssel azonos módon cserélje ki őket. Az új elemek behelyezése előtt vegye ki a termékből a régi elemeket.

Felállítási javaslatok

- Válasszon kb. 3,00 x 1,80 m (H x SZÉ) méretű edzőterületet.
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.

Összeszerelés

A terméket két személynek kell összeszerelnie.

1. lépés (C ábra):

1. Rögzítse mindkét elülső tartólábat (9a), (9b) az elülső tartótalpon (3).

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a két tartólábon (9a), (9b) látható domború felület mindig kifelé forduljon.

2. Ezt követően rögzítse mindkét hosszú tartólábat (9a), (9b) az alapkereten (1).

Megjegyzés: a lábak szerelésének megkönnyítésére fordítsa el az alapkeretet úgy, hogy a csavarfuratok felfelé nézzenek.

2. lépés (D ábra):

1. Hagyja az alapkeretet (1) felfordított helyzetben, és szerelje fel a középső tartótalpat (7).

Megjegyzés: az evezőgép összeszerelését követően a csúszórudas csavarral kiegyenlíthető a talajmagasság egyenetlensége.

2. Szintezze a talajmagasság egyenetlenségeit a csúszórudas csavarral, majd ezt követően húzza meg szorosan a biztosító anyát (7a).

3. lépés (E ábra):

Hagyja az alapteret (1) felfordított helyzetben, és szerelje fel a két tartótalpat (6a), (6b).

Megjegyzés: ügyeljen a tartótalpak megfelelő igazítására (bal (6a)/jobb (6b)).

4. lépés (F ábra):

Rögzítse a hátsó tartólábat (4) a vezetősínre (2).

5. lépés (G ábra):

1. Tolja rá a nyergét (5) hátulról a vezetősínre (2). Ehhez vezesse az ülés alá szerelt csúszószánt a vezetősínben levő vezetőelembe.

Megjegyzés: ügyeljen az ülés megfelelő igazítására.

2. Rögzítse a stoppereket (12) jobbról és balról a vezetősín (2) elülső és hátsó végére.

3. Tolja rá a takarósapkát (13) a vezetősín hátsó végére (2).

6. lépés (H ábra):

1. Helyezze az alapteret (1) és a vezetősínt (2) az adott tartótalpakra.

2. Illessze be a vezetősínt (2) az alapteretbe (1), és csavarozza szorosan össze. Ügyeljen arra, hogy a vezetősín (2) behelyezésekor az érzékelőkábel ne nyomja össze és ne károsítsa.

3. Hajtsa fel a vezetősínt (2), és illessze az érzékelőkábel csatlakozóját (1a) a vezetősín megfelelő hüvelyébe (2a).

7. lépés (I ábra):

A vezetősínt (2) nyitott állapotban a biztosítócsavarral (10) kell stabilizálni.

1. Illessze a hüvelyt (11) a biztosítócsavarra (10).

2. Csavarja be alulról a biztosítócsavart (10) a vezetősínen (2) erre a célra kialakított menetes furatba.

Megjegyzés: szorítsa meg a biztosítócsavart (10) annak biztosításához, hogy az evezőgép az edzés során stabilan álljon.

8. lépés (K ábra):

1. Csatlakoztassa az irányítópanel mindkét érzékelőkábelét (8a) az alapteret érzékelőkábeléhez (1b).

2. Csavarozza rá szorosan az alapteretre (1) az irányítópanel-tartót (8b).

A termék összecukása (L ábra)

Ha nem használja a gépet, akkor összecukhatja azt.

1. Döntse hátra az irányítópanelt (8).

2. Tolja a nyergét (5) előre.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a nyereg (5) teljesen előre legyen tolvá, és az evezőgép összecukásakor ne tudjon elcsúszni.

3. Oldja ki a biztosítócsavart (10), és hajtsa fel a vezetősínt (2).

4. Biztosítsa a vezetősínt (2) a biztosítócsappal (14), amely kinyitott helyzetben a húzófogantyú lánc alatt (J ábra) található.

Megjegyzés: tekerje vissza a biztosítócsavart (10) a vezetősínen erre a célra kialakított menetes furatba, hogy ne vesszen el.

5. A gép ismételt kinyitásához járjon el ellenkező sorrendben.

Megjegyzés: amikor a biztosítócsapot (14) rögzíti vagy kihúzza, tartsa erősen a vezetősínt (2).

Termék használata

Ellenállás beállítása (M ábra)

Mielőtt megkezdene az edzést, be kell állítania az ellenállást az evezőgép szélkerekén (1c). Az ellenállás 10 fokozatban állítható.

Megjegyzés: minél magasabbra állítja az ellenállást, annál megerőltetőbb az edzés.

Vegye figyelembe, hogy a túl magasra állított ellenállás az egészségre ártalmas terheléseket eredményezhet.

Lábtámaszok beállítása (P ábra)

Mielőtt megkezdene az edzést, állítsa be a lábtámaszokat (6a), (6b) a lábaihoz megfelelő méretre.

1. Húzza a lábtámasz mozgatható részét felfele a támasztási felület rövidítéséhez. Húzza a lábtámasz mozgatható részét lefele a támasztási felület meghosszabbításához.

2. Húzza a szíjat olyan szorossá, hogy a lába ne tudjon elcsúszni.

Megjegyzés: a láb biztonságos tartásához a szíjnak a lábfej bütykén kell átfutnia.

A számítógép kezelése

Az evezőgép a C pontossági osztálynak felel meg, azaz a számítógép képernyőjén a kijelzés pontosságával szemben nincs semmilyen igény.

Be- és kikapcsolás

Az edzés megkezdésekor, illetve a húzófogantyú erős meghúzásakor a számítógép automatikusan bekapcsol. Megjelenik a kezdő kijelzés (minden paraméter nullán áll).

Megjegyzés: ha megnyomja a 3 gomb valamelyikét, a számítógép bekapcsol.

A számítógép automatikusan kikapcsol, ha kb. 100 másodpercig nem használják az evezőgépet.

Kijelző (O ábra)

A kijelzőn a következők jelennek meg:

- Az edzés időtartama :00-tól 59:59:59-ig (8e)

- Az aktuális sebesség mellett 500 m megtételéhez szükséges előre jelzett időtartam: 0-9:59/500 m (8f)

- Teljes távolság: 0-99 999 m (8g)

- Az 500 m megtételéhez szükséges átlagos időtartam :00-9:59.9/500 m (8h)

- Az aktuális sebességgel 5 perc alatt megtehető szakasz: 0-1999 TIMES/m (8i)

- A 30 perc alatt megtehető előre jelzett szakasz hossza: 0-9999 m/30:00 (8j)

- Percenként megtett evezőhúzások száma: 0-99 s/m (8k)

- Elégetett kalória*: 0-999 cal (8l)

* A számítási előprogramozott normál értékeken alapul, amelyek csak irányértékként szolgálhatnak.

Üzem mód kiválasztása

Végezhet egyéni normál edzést, és választhat a 10 kész edzésprogramból is.

Előprogramozott edzési egységek beállítása

1. Nyomja meg egyszer a MODE gombot (8m) az Edzési egység üzemmódba való belépéshez.

2. Nyomja meg a SET gombot (8n) a 10 előprogramozott edzési egység (P01-P10) egyikének kiválasztásához.

3. Nyomja meg az OK gombot (8o) a kiválasztás megerősítéséhez.

Edzési egységek

P01

1. Válassza ki a P01 edzésprogramot az „Üzem mód kiválasztása” részénél leírt módon, és kezdje el az edzést.

2. A teljes távolság 2000 m.

3. Az edzés ekkor elkezdhető. A számítógép a beállított értékről visszszámol a „0 m” értékig.

4. A beállított érték elérésekor a számítógép nem számol tovább.

P02

1. Válassza ki a P02 edzésprogramot az „Üzem mód kiválasztása” részénél leírt módon, és kezdje el az edzést.

2. A teljes távolság 5000 m.

3. Az edzés ekkor elkezdhető. A számítógép a beállított értékről visszszámol a „0 m” értékig.

4. A beállított érték elérésekor a számítógép nem számol tovább.

P03

1. Válassza ki a P03 edzésprogramot az „Üzem mód kiválasztása” részénél leírt módon, és kezdje el az edzést.

2. A teljes távolság 10 000 m.

3. Az edzés ekkor elkezdhető. A számítógép a beállított értékről visszszámol a „0 m” értékig.

4. A beállított érték elérésekor a számítógép nem számol tovább.

P04

1. Válassza ki a P04 edzésprogramot az „Üzem mód kiválasztása” részénél leírt módon, és kezdje el az edzést.

2. Az edzés időtartama 30 perc.

3. Az edzés ekkor elkezdhető. A számítógép a beállított értékről visszszámol a „0:00” értékig.

4. A beállított érték elérésekor a számítógép nem számol tovább.

P05

1. Válassza ki a P05 edzésprogramot az „Üzem mód kiválasztása” részénél leírt módon, és kezdje el az edzést.

2. Evezzen 500 m-t.

3. Tartson 1 perc szünetet.

4. Ismétlje meg az egységet ötször.

5. Amint az összes evezési egységet elvégezte, a számítógép nem számol tovább.

P06

1. Válassza ki a P06 edzésprogramot az „Üzem mód kiválasztása” részénél leírt módon, és kezdje el az edzést.

2. Evezzen 30 másodpercig.

3. Tartson 30 másodperc szünetet.

4. Ismétlje meg az egységet tízszer.

5. Amint az összes evezési egységet elvégezte, a számítógép nem számol tovább.

P07

1. Válassza ki a P07 edzésprogramot az „Üzem mód kiválasztása” részénél leírt módon, és kezdje el az edzést.

2. Evezzen 1 percig, majd tartson 1 perc szünetet.

3. Evezzen 2 percig, majd tartson 2 perc szünetet.

4. Evezzen 3 percig, majd tartson 3 perc szünetet.

5. Evezzen 4 percig, majd tartson 4 perc szünetet.

6. Evezzen 3 percig, majd tartson 3 perc szünetet.

7. Evezzen 2 percig, majd tartson 2 perc szünetet.

8. Evezzen 1 percig, majd tartson 1 perc szünetet.

9. Amint az összes evezési egységet elvégezte, a számítógép nem számol tovább.

P08

1. Válassza ki a P08 edzésprogramot az „Üzem-mód kiválasztása” résznél leírt módon, és kezdje el az edzést.
2. Evezzen 2000 m-t, 1500 m-t, 1000 m-t és 500 m-t.
3. Minden egység után tartson 3 perc szünetet.
4. Amint az összes evezési egységet elvégezte, a számítógép nem számol tovább.

P09

1. Válassza ki a P09 edzésprogramot az „Üzem-mód kiválasztása” résznél leírt módon, és kezdje el az edzést.
2. Evezzen 100 másodpercig, majd tartson 20 másodperc szünetet.
3. Ismétlje meg ötször.
4. Az ötödik ismétlés után tartson 140 másodperc szünetet.
5. Evezzen 100 másodpercig, majd tartson 20 másodperc szünetet.
6. Ismétlje meg négyszer.
7. Amint az összes evezési egységet elvégezte, a számítógép nem számol tovább.

P10

1. Válassza ki a P10 edzésprogramot az „Üzem-mód kiválasztása” résznél leírt módon, és kezdje el az edzést.
2. Az edzés ekkor elkezdhető.
3. A számítógép a beállított „42 195 m” értékről visszszámol a „0 m” értékig.
4. A beállított érték elérésekor a számítógép nem számol tovább.

Személyre szabott normál edzés beállítása

S01

1. Nyomja meg kétszer a MODE gombot (8m), hogy belépjen a normál edzés üzemmódba.
2. Nyomja meg az OK gombot (8o) a kiválasztás megerősítéséhez.
3. Nyomja meg a SET gombot (8n) az edzésidő kijelzésének (8e) kiválasztásához.
4. Tartsa addig lenyomva az OK gombot (8o), amíg be nem állította a kívánt edzésidőt.

Megjegyzés: nyomja meg a SET gombot (8n) az adott mező számjegyei közötti váltáshoz.

5. Nyomja meg a SET gombot (8n) a teljes távolság kijelzésének (8g) kiválasztásához.
6. Tartsa addig lenyomva az OK gombot (8o), amíg be nem állította a kívánt teljes távolságot.

Megjegyzés: nyomja meg a SET gombot (8n) az adott mező számjegyei közötti váltáshoz.

Megjegyzés: az edzőprogramnak akkor van vége, ha a kijelző nem számlál tovább, és a beállított edzésidő vagy távolság lejárt, ill. elfogyott.

Megjegyzés: ha szeretne módosítani a beállításokon, végezze el az 1–6. lépésekben leírtakat.

Kijelző nullázása

A kijelző első üzembe helyezéskor nullán áll. Ekkor megkezdheti az edzést, vagy kiválaszthatja valamelyik előprogramozott edzési egységet.

- A kijelző nullázásához tartsa 2 másodpercig lenyomva a SET gombot (8n).
- Az edzési egységből való idő előtti kilépéshez nyomja meg a MODE gombot (8m).

Megjegyzés: ekkor 3 másodpercig az END kijelzés látható. A kijelző ezután nullán áll.

- Ha edzés közben szeretne egy másik edzési egységet kiválasztani, nyomja meg a SET gombot (8n).

Általános tanácsok az edzéshez

- Viseljen kényelmes sportruházatot.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő szünetet a gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne edzen túl nagy terheléssel. Lassan növelje az edzési intenzitást.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erőltetés közben lélegezzen ki és lazítás közben lélegezzen be.
- Ügyeljen a helyes testtartásra edzés közben.
- Ügyeljen arra, hogy lábai optimálisan helyezkedjenek el a lábtartó felületeken.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat kétszer, háromszor kell ismételni.

Nyakizmok

1. Fordítsa a fejét lassan jobbra és balra. Ismétlje meg a mozgást négyszer-ötször.
2. Körözzön fejével lassan először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött és óvatosan húzza felfelé. Ha előrehajlítja felsőtestét, minden izma optimálisan melegszik fel.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza a vállait felfelé a füle irányába, majd engedje le.
4. Körözzön a karjaival felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon egyik lábára, és emelje fel a másik lábát behajlított térdrel kb. 20 cm-re a padlótól.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábával az egyik irányba, majd változtassa meg néhány másodperc múlva az irányt.
3. Váltson a másik lábára, és ismétlje meg ezt a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy lábait csak annyira emelje meg, hogy az egyensúlyát könnyedén meg tudja tartani.

Az edzés menete

1. Hajlítsa be térdét és döntse felsőtestét annyira előre, hogy meg tudja fogni a húzófogantyút (Q ábra).

Megjegyzés: vállait tartsa lazán, fejét egyenesen.

2. Lábait kinyújtva nyomja magát hátra. Döntse felsőtestét enyhén hátra (R ábra).

Megjegyzés: soha ne nyújtsa ki teljesen lábait, a térdeit mindig tartsa enyhén behajlítva.

3. Csak amikor már lábai nyújtva vannak, húzza a húzófogantyút a felsőtestéhez (S ábra).

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a fogantyú a bordái alatt helyezkedjen el. Vállait és kezeit tartsa lazán.

4. Először nyújtsa ki ismét karjait, majd a csípőjétől indítva a mozdulatot, dőljön kissé előre.

5. Hajtsa be lábait, és gördüljön az ülőkének előre, amíg kezei eléri a térdét (T ábra).

6. Kezdje újra az 1. lépéssel.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy az egyes lépéseket folyamatosan egymás után végezze, ezáltal gördülékeny mozgási folyamatot kialakítva.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 30–40 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze.

Nyakizmok

1. Álljon lazán. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon fel egyenesen, térd kissé hajlítva.
2. Jobb karját vigye a feje mögé, hogy jobb keze a lapockák között legyen.
3. Bal kezével fogja meg a jobb könyökét és húzza hátrafelé.
4. Ismétlje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen és emelje fel egyik lábfejét a talajról.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: figyeljen, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenesen.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja elemek nélkül, ha azt nem használja.

Minden használat után

A gördülésvédelmet, valamint a vezetősínt csak vízzel tisztítsa, majd törölkendővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószeret a tisztításhoz.

Minden 50. üzemóra után

Kenje meg a láncot egy papírtörölkővel és kb. egy teáskanál ásványi olajjal (3-in-1 olaj vagy 20W motorolaj). A felesleges olajmennyiséget távolítsa el a láncról.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószeret a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



Az oldalsó szimbólum azt jelzi, hogy a készülék a 2012/19/EU irányelv hatálya alá tartozik. Ez az irányelv kimondja, hogy ezt a készüléket a hasznos élettartamának végén nem szabad a normál háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítani, hanem a speciálisan erre a célra kialakított gyűjtőhelyeken, újrahasznosító központokban vagy hulladékfeldolgozóknál kell leadni őket. Óvja a környezetet és ártalmatlanítsa szakszerűen a terméket.

Az elemeket/akkumulátorokat tilos a háztartási hulladékokkal együtt kidobni. Ugyanis mérgező nehézfémeket tartalmazhatnak, ami a különleges hulladékkezeléshez tartozik.

A nehézfémek vegyjelei: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom. Ezért a használt elemeket/akkumulátorokat a közszégi gyűjtőhelyen adja le.



Az elhasználdott készülék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A készüléket és a csomagolást környezetbarát módon ártalmatlanítsa. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől.



A szelektív hulladékgyűjtés során vegye figyelembe a csomagolóanyagokon lévő jelzéseket, ahol a rövidítések (a) és számok (b) jelentése: 1-7: műanyagok / 20-22: papír és karton / 80-98: kötőanyagok. A termékek és a csomagolóanyagok újrahasznosíthatók, ezért a jobb hulladékkezelés érdekében külön gyűjtse ezeket.

A Trimán logó csak Franciaországban érvényes.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.


Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt használati körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 432806_2204

 Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.

V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za uporabo skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vsa dokumentacijo.

Obseg dobave/opis delov (slika A)

- 1 x naprava za veslanje
 - 1 x osnovni okvir (1)
 - 1 x drsno vodilo (2)
 - 1 x sprednji podstavek (3)
 - 1 x zadnji podstavek (4)
 - 1 x sedež (5)
 - 2 x naslon za stopala (6a), (6b)
 - 1 x sredinski podstavek (7)
 - 1 x stojalo za kabino (8)
 - 2 x sprednja noga (9a), (9b)
 - 1 x varovalni vijak (10)
 - 1 x vtičnica (11)
 - 1 x večdelno omejevalo (12a a-c)
 - 1 x pokrovček (13)
 - 1 x varnostni zatič (14)
- 1 x komplet vijakov
 - 8 x vijak 5 x 12 (15)
 - 6 x vijak M8 x 20 (16)
 - 4 x matica M8 (17)
 - 6 x vijak M10 x 20 (18)
 - 2 x vijak M10 x 25 (19)
 - 6 x matica M10 (20)
 - 8 x podložka M10 (21)
 - 2 x vzmetni obroč M10 (22)
- 1 x komplet orodja
 - 1 x vijačni ključ
 - SW 13 mm/SW 17 mm (23)
 - 1 x notranji šestkotni ključ 6 mm s križnim izvijačem PH2 (24)
- 4 x baterija (1,5 V LR6, AA) (25)
- 1 x navodilo za uporabo

Tehnični podatki

Mere (D x Š x V):


(razprta) pribl. 235,6 x 58 x 106 cm

(zložena) pribl. 129 x 59 x 138 cm

Teža: 35 kg

Napajanje:

4 x 1,5 V LR6, AA

 Simbol za enosmerno napetost

Nazivna poraba: 130 mW

Od hitrosti neodvisni zavorni sistem




Nevarnost priščipnjenja prstov!



Največja obremenitev: 110 kg

Največja obremenitev držala tablice: 2 kg

 Delta-Sport Handelskontor GmbH izjavlja, da je ta izdelek skladen z naslednjimi temeljnimi zahtevami in drugimi ustreznimi določbami:

2014/30/EU – Direktiva EMC

2011/65/EU – Direktiva RoHS

ISO 20957 razred H

Področje uporabe: za domačo uporabo



Datum izdelave (mesec/leto):
08/2022

Predvidena uporaba

Ta izdelek je bil razvit kot pripomoček za vadbo, s katerim lahko trenirate celo telo. Naprava za veslanje je zasnovana za zasebno uporabo in ni primerna za medicinske in poslovne namene. Izdelek je primeren za uporabo v notranjih prostorih.

Varnostni napotki

Nevarnost poškodb!

- Ta izdelek lahko uporabljajo otroci, starejši od 14 let, in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom ali so bile seznanjene z varno uporabo izdelka ter se zavedajo morebitnih nevarnosti. Otroci se ne smejo igrati z napravo.
- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.
- Ta izdelek je primeren za uporabnike z največjo telesno težo 110 kg. Izdelka ne uporabljajte, če imate višjo telesno težo.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprežanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb. Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Navodilo za uporabo in predloge za vadbo vedno shranjujte na dostopnem mestu.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Izdelek lahko uporablja le ena oseba naenkrat.
- Izdelek ni primeren za terapevtske namene.
- Okoli vadbenega prostora mora biti na vseh straneh najmanj 0,6 m prostega območja (slika U).
- Vadite le na gladki, vodoravni in nedrseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Takoj končajte z vadbo, če se počutite omotične, vam srce prehitro utripa itd., in se takoj posvetujte z zdravnikom.
- Izdelek sme montirati le odrasla oseba, da ne pride do poškodb zaradi nepravilnega ravnanja. Upoštevajte, da se izdelek sme uporabljati šele, ko je v celoti sestavljen. Pazite, da otroci, živali in prsti ne pridejo v bližino sedežnih valjev. Sedežni valji lahko povzročijo poškodbe.
- Pazite, da se ohlapna oblačila ne zapletejo v sedežne valje.
- Vlečno palico z obema rokama povlecite neposredno do zgornjega dela telesa. Ne veslajte samo z eno roko.
- Verige nikoli ne zvijajte. Zaradi nepravilne uporabe verige lahko pride do poškodb.
- Verige nikoli ne pustite drseti po vodilu verige.
- Preden spustite vlečno palico, jo položite v stojalo za ročaje ali previdno ob roko zaslona.
- Ne vadite, če ste utrujeni ali nezbrani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar prepričajte prepih.
- Med vadbo pijte zadostne količine tekočine.
- Pred premikanjem naprava se prepričajte, da je naprava zložena in z varnostnim zatičem čvrsto blokirana.

⚠ Nevarnost priščipnjenja prstov!

- Pri zlaganju ali razklapljanju naprave za veslanje bodite pozorni na zmečkanine.

⚠ Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Otrokom preprečite dostop do embalaže. Obstaja nevarnost zaдушitve zaradi zunanje zapore!
- Izdelek ni igrača in ko ga ne uporabljate, ga shranite na otrokom nedostopnem mestu. Otroci med vadbo ne smejo biti v dosegu izdelka, da s tem preprečite nevarnost poškodb.
- Otroke posebej opozorite na to, da izdelek ni igrača.
- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom.

⚠ Nevarnosti zaradi obrabe

- Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Varnost naprave za veljanje je zagotovljena le, če jo redno preverjate glede poškodb in obrabe. Če sta na primer veriga ali vlečna palica poškodovani, izdelka ne uporabljajte več.
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.
- Izdelek zaščitite pred skrajnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in neustrezna uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo in morebitne lome na konstrukciji, kar lahko privede do poškodb.
- Redno preverjajte, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Naprave NE fiksirajte ali privijte trajno na tla. Neupoštevanje tega lahko povzroči precejšnje poškodbe naprave.

⚠ Opozorila za baterije!

- Ko so baterije izrabljene ali če izdelka dlje časa ne boste uporabljali, odstranite baterije.

- Ne uporabljajte hkrati baterij različnih tipov in znamk, novih in starih baterij ali baterij z različno kapaciteto, saj lahko iztečejo in tako povzročijo škodo.
- Pri vstavljanju pazite na polarnost (+/-).
- Zamenjajte vse baterije hkrati in odpadne baterije zavržite v skladu s predpisi.
- Opozorilo! Baterij ne smete polniti ali jih ponovno aktivirati z drugimi sredstvi, ne smete jih razstavljati, vreči v ogenj ali povzročiti kratkega stika.
- Baterije vedno hranite izven dosega otrok.
- Ne uporabljajte baterij, ki jih je mogoče ponovno napolniti!
- Otroci ne smejo brez nadzora čistiti in vzdrževati naprave.
- Baterijske kontakte in kontakte naprave po potrebi in pred vstavljanjem očistite.
- Baterij ne izpostavljajte ekstremnim pogojem (npr. grelnim telesom ali neposrednemu sončnemu sevanju). V nasprotnem primeru je nevarnost iztekanja večja.
- Opozorilo. Izrabljene baterije takoj zavržite. Nove in rabljene baterije hranite zunaj dosega otrok. Če sumite, da je kdo pogoltnil baterijo ali da je zašla v kateri koli del telesa, takoj poiščite zdravniško pomoč.

⚠ Nevarnost!

- S poškodovano ali izteklo baterijo ravnajte izredno previdno in jo nemudoma zavržite v skladu s predpisi. Pri tem nosite rokavice.
- Če pridete v stik z baterijsko kislino, zadevno mesto sperite z vodo in milom. Če baterijska kislina pride v oči, jih sperite z vodo in nemudoma poiščite zdravniško pomoč!
- Na priključkih ne povzročite kratkega stika.

Vstavljanje baterij v izdelek (slika N)

⚠ PREVIDNO: Upoštevajte naslednja navodila, da preprečite mehanske in električne poškodbe.

Priložene baterije (25) vstavite v predal za baterije (8d) v kabini (8).

Vstavljanje baterij

1. Odprite predal za baterije (8d) na hrbtini strani kabine (8) in odstranite pokrov predala za baterije (8c).
2. V predal za baterije (8d) previdno vstavite 4 baterije 1,5 V tipa AA (25). Baterije morajo biti popolnoma vstavljene v predal za baterije (8d).

⚠ PREVIDNO: Pazite na pozitivni/negativni pol baterij (25)

in na pravilno vstavljanje, kot je označeno na dnu predala za baterije (8d).

3. Pritrdite vijak pokrova predala za baterije (8c) na hrbtini strani kabine.

Zamenjava baterij

⚠ PREVIDNO: Upoštevajte naslednja navodila, da preprečite mehanske in električne poškodbe.

Če baterije (25) ne delujejo več, jih zamenjajte tako, kot je opisano za vstavljanje. Preden vstavite nove baterije, odstranite baterije, ki se nahajajo v izdelku.

Navodila za postavitvev

- Izberite območje za vadbo velikosti pribl. 3,00 x 1,80 m (D x Š).
- Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.

Sestavljanje

Izdelek naj sestavljata dve osebi.

1. korak (slika C):

1. Pritrdite obe sprednji nogi (9a), (9b) na sprednjo stojno nogo (3).

Napotek: Pazite, da so oboki na obeh nogah (9a), (9b) obrnjeni navzven.

2. Pritrdite obe dolgi nogi (9a), (9b) na osnovni okvir (1).

Napotek: Za lažjo montažo nog obrnite osnovni okvir tako, da so luknje za vijake obrnjene navzgor.

2. korak (slika D):

1. Pustite osnovni okvir (1) v obrnjenem stanju in namestite sredinsko nogo (7).

Napotek: Po končani namestitvi naprave za veslanje lahko z vijakom z narebričeno glavo nastavite višino tal.

2. Nastavite višino tal z vijakom z narebričeno glavo in nato močno privijte protimatico (7a).

3. korak (slika E):

Pustite osnovni okvir (1) v obrnjenem stanju in namestite oba naslona za stopalo (6a), (6b).

Napotek: Pazite na pravilno usmerjenost (levo (6a)/desno (6b)) naslona za noge.

4. korak (slika F):

Pritrdite zadnjo stojno nogo (4) na drsno vodilo (2).

5. korak (slika G):

1. Sedež (5) potisnite od zadaj na drsno vodilo (2). To storite tako, da drsne sani, ki so predhodno nameščene pod sedežem, vstavite na drsno vodilo.

Napotek: Pazite na pravilno usmerjenost sedeža.

2. Omejevala (12) namestite desno in levo na sprednjem in zadnjem koncu drsnega vodila (2).

3. Namestite pokrovček (13) na zadnji konec drsnega vodila (2).

6. korak (slika H):

1. Osnovni okvir (1) in drsno vodilo (2) postavite na stojne noge.

2. Vstavite drsno vodilo (2) v osnovni okvir (1) in ga močno privijte. Pazite, da pri vstavljanju drsnega vodila (2) ne poškodujete ali stisnete kabla tipala.

3. Drsno vodilo (2) dvignite in vstavite vtič kabla tipala (1a) v ustrezno vtičnico (2a) drsnega vodila.

7. korak (slika I):

V odprtem stanju morate drsno vodilo (2) stabilizirati z varovalnim vijakom (10).

1. Vtaknite vtičnico (11) na varovalni vijak (10).

2. Varovalni vijak (10) od spodaj privijte v navojno izvrtino na drsnem vodilu (2).

Napotek: Varovalni vijak (10) močno privijte, tako da je naprava za veslanje med vadbo stabilna.

8. korak (slika K):

1. Oba kabla tipala kabine (8a) povežite s kablom tipala osnovnega okvirja (1b).

2. Močno privijte stojalo za kabino (8b) na osnovni okvir (1).

Zlaganje izdelka (slika L)

Kadar naprave ne uporabljate, jo zložite.

1. Kabino (8) nagnite nazaj.

2. Sedež (5) potisnite naprej.

Napotek: Pazite, da je sedež (5) potisnjen popolnoma naprej, tako da pri zlaganju naprave za veslanje ne more zdrsniti.

3. Odvijte varovalni vijak (10) in dvignite drsno vodilo (2).

4. Drsno vodilo (2) zavarujte z varnostnim zatičem (14), ki se v odprtem stanju nahaja pod verigo vlečnega droga (slika J).

Napotek: Da varovalnega vijaka (10) ne bi izgubili, ga ponovno privijte v predvideno navojno izvrtino na drsnem vodilu.

5. Napravo demontirate tako, da sledite obratnemu vrstnemu redu in postopku.

Napotek: Kadar varnostni zatič (14) pritrjujete ali ga želite izvleci, močno držite drsno nosilo (2).

Uporaba izdelka

Nastavitev upora (slika M)

Pred vadbo morate nastaviti upor na vetrnem kolesu (1c) na napravi za veslanje. Upor lahko nastavite v 10 stopnjah.

Napotek: Večji kot je upor, težja bo vadba.

Pazite, saj lahko previsoko nastavljen upor pripelje do obremenitev, ki lahko škodijo zdravju.

Nastavitev naslonov za stopala

(slika P)

Predenj pričnete z vadbo, nastavite naslon za stopala (6a), (6b) ustrezno vašim stopalom.

1. Gibljiv del naslona za stopala dvignite, da podaljšate stojno površino. Gibljiv del naslona za stopala spustite, da podaljšate stojno površino.

2. Pas povlecite tako, da vaše stopalo ne more zdrsniti.

Napotek: Pas se mora nahajati nad zaprstjem, tako da lahko zagotovi varen položaj stopala.

Upravljanje računalnika

Naprava za veslanje ustreza razredu natančnosti C, kar pomeni, da ni zahtevana natančnost prikazov v računalniku.

Vklop in izklop

Ko začnete z vadbo oziroma močno povlečete vlečno palico, se računalnik samodejno vključi.

Prikaže se standardni prikaz (vsi parametri kažejo 0).

Napotek: Če uporabljate eno od 3 tipk, se računalnik izklopi.

Če napravo za veslanje pribl. 100 sekund ne uporabljate, se računalnik samodejno izključi.

Prikaz (slika O)

Na zaslonu se prikaže:

- Trajanje vadbe od :00 do 59:59:59 (8e)

- Predvidevan čas, ki je potreben, da pri trenutni hitrosti preveslate 500 m od 0 do 9:59/500 m (8f)

- Skupna razdalja od 0 do 99999 m (8g)

- Povprečen čas, ki je potreben, da preveslate 500 m od :00 do 9:59.9 /500 m (8h)

- Pot, ki ste jo ob trenutni hitrosti preveslali v 5 minutah od 0 do 1999 TIMES/m (8i)

- Predvidevana pot, ki ste jo preveslali v 30 min od 0 do 9999 m/30:00 (8j)

- Utripov na minuto od 0 do 99 s/m (8k)

- Poraba kalorij* od 0 do 999 kcal (8l)

* Izračun temelji na vnaprej programiranih standardnih vrednostih, ki služijo le kot smernice.

Izbira načina

Opravite lahko individualni standardni trening ali pa izberete enega od 10 vnaprej programiranih programov vadbe.

Nastavitev predprogramiranih enot vadbe

1. Za način enote vadbe pritisnite tipko MODE (8m).

2. Za izbiro enega od 10 vnaprej programiranih enot vadbe (P01 – P10) pritisnite tipko SET (8n).

3. Za potrditev izbire pritisnite tipko OK (8o).

Enote vadbe

P01

1. Izberite program vadbe P01, kot je opisano v poglavju »Izbira načina«, in začnite vadbo.

2. Skupna razdalja znaša 2000 m.

3. Zdaj lahko začnete z vadbo. Računalnik šteje predhodno nastavljeno vrednost navzdol do »0 m«.

4. Ko je dosežen predhodno nastavljeni cilj, računalnik ne šteje naprej.

P02

1. Izberite program vadbe P02, kot je opisano v poglavju »Izbira načina«, in začnite vadbo.

2. Skupna razdalja znaša 5000 m.

3. Zdaj lahko začnete z vadbo. Računalnik šteje predhodno nastavljeno vrednost navzdol do »0 m«.

4. Ko je dosežen predhodno nastavljeni cilj, računalnik ne šteje naprej.

P03

1. Izberite program vadbe P03, kot je opisano v poglavju »Izbira načina«, in začnite vadbo.

2. Skupna razdalja znaša 10000 m.

3. Zdaj lahko začnete z vadbo. Računalnik šteje predhodno nastavljeno vrednost navzdol do »0 m«.

4. Ko je dosežen predhodno nastavljeni cilj, računalnik ne šteje naprej.

P04

1. Izberite program vadbe P04, kot je opisano v poglavju »Izbira načina«, in začnite vadbo.

2. Vadba traja 30 minut.

3. Zdaj lahko začnete z vadbo. Računalnik šteje predhodno nastavljeno vrednost navzdol do »0:00«.

4. Ko je dosežen predhodno nastavljeni cilj, računalnik ne šteje naprej.

P05

1. Izberite program vadbe P05, kot je opisano v poglavju »Izbira načina«, in začnite vadbo.

2. Veslajte 500 metrov.

3. Naredite 1-minutni odmor.

4. Naredite 5 ponovitev.

5. Ko so doseženi vsi krogi, računalnik ne šteje naprej.

P06

1. Izberite program vadbe P06, kot je opisano v poglavju »Izbira načina«, in začnite vadbo.

2. Veslajte 30 sekund.

3. Naredite 30-sekundni odmor.

4. Naredite 10 ponovitev.

5. Ko so doseženi vsi krogi, računalnik ne šteje naprej.

P07

1. Izberite program vadbe P07, kot je opisano v poglavju »Izbira načina«, in začnite vadbo.

2. Veslajte 1 minuto in naredite 1-minutni odmor.

3. Veslajte 2 minuti in naredite 2-minutni odmor.

4. Veslajte 3 minute in naredite 3-minutni odmor.

5. Veslajte 4 minute in naredite 4-minutni odmor.

6. Veslajte 3 minute in naredite 3-minutni odmor.

7. Veslajte 2 minuti in naredite 2-minutni odmor.

8. Veslajte 1 minuto in naredite 1-minutni odmor.

9. Ko so doseženi vsi krogi, računalnik ne šteje naprej.

P08

1. Izberite program vadbe P08, kot je opisano v poglavju »Izbira načina«, in začnite vadbo.

2. Veslajte 2000 m, 1500 m, 1000 m in 500 m.

3. Po vsakem setu naredite 3-minutni odmor.

4. Ko so doseženi vsi krogi, računalnik ne šteje naprej.

P09

1. Izberite program vadbe P09, kot je opisano v poglavju »Izbira načina«, in začnite vadbo.

2. Veslajte 100 sekund in naredite 20-sekundni odmor.

3. Vajo ponovite 5-krat.

- Po 5. ponovitvi naredite 140-sekundni odmor.
- Veslajte 100 sekund in naredite 20-sekundni odmor.
- Vajo ponovite 4-krat.
- Ko so doseženi vsi krogi, računalnik ne šteje naprej.

P10

- Izberite program vadbe P10, kot je opisano v poglavju »Izbira načina«, in začnite vadbo.
- Zdaj lahko začnete z vadbo.
- Računalnik šteje predhodno nastavljeno vrednost navzdol od »42195 m« do »0 m«.
- Ko je dosežen predhodno nastavljeni cilj, računalnik ne šteje naprej.

Nastavitev individualnih standardnih vadb

S01

- Za način standardnega treninga vadbe dva krat pritisnite tipko MODE (8m).
- Za potrditev izbire pritisnite tipko OK (8o).
- Za izbiro prikaza trajanja vadbe (8e) pritisnite tipko SET (8n).
- Tipko OK (8o) držite pritisnjeno tako dolgo, dokler ne nastavite zelenega trajanja vadbe.

Napotek: Za menjavo števk v polju pritisnite tipko SET (8n).

- Za izbiro prikaza skupne razdalje (8g) pritisnite tipko SET (8n).

- Tipko OK (8o) držite pritisnjeno tako dolgo, dokler ne nastavite zelene skupne razdalje.

Napotek: Za menjavo števk v polju pritisnite tipko SET (8n).

Napotek: Program vadbe je končan, ko zaslon več ne šteje dalje in sta trajanje vadbe in razdalja potekli.

Napotek: Če želite nastavitve spremeniti, pojdite po korakih opisanih od 1 – 6.

Ponastavljanje prikaza

Zaslon je le ob prvi uporabi nastavljen na vrednost 0. Z vadbo lahko pričnete ali izberete vnaprej programirane enote vadbe.

- Za ponastavitev prikaza držite tipko SET (8n) 2 sekundi.
- Za predčasen konec enote vadbe, pritisnite tipko MODE (8m).

Napotek: Prikaz END bo prikazan 3 sekunde. Prikaz kaže 0.

- Za zamenjavo enote vadbe med vadbo, pritisnite tipko SET (8n).

Splošni napotki za vadbo

- Nosite udobna športna oblačila.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in nato postopoma prenehajte z vadbo.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in veliko pijte.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte tekoče, brez sunkovitih gibov in počasi.
- Bodite pozorni na enakomerno dihanje. Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.
- Prepričajte se, da z nogama kar najbolje stojite na stopni ploskvi.

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo morate ponoviti od dvakrat do trikrat.

Vratne mišice

- Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite štiri- do petkrat.
- Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

Roke in ramena

- Dlani prekrižajte za hrbtom in jih previdno povlecite navzgor. Če se pri tem nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
- Z rameni krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
- Povlecite ramena proti ušesom in jih spustite.
- Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

- Postavite se na eno nogo, drugo pa dvignite s skrčenim kolonom pribl. 20 cm od tal.
- Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa jo po nekaj sekundah zamenjajte.
- Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
- Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko ohranite ravnotežje.

Potek vadbe

- Pokrčite kolena in zgornji del telesa nagnite naprej tako daleč, da dosežete vlečno palico (slika Q).

Napotek: Ramena naj bodo sproščena, glava vzravnan.

- S stopali hkrati potisnite nazaj in iztegnite noge. Zgornji del telesa nagnite rahlo nazaj (slika R).

Napotek: Noge nikoli ne iztegnite do konca, kolena naj bodo rahlo pokrčena.

- Šele, ko so vaše noge iztegnjene, povlecite vlečno palico do zgornjega dela telesa (slika S).

Napotek: Pazite, da se ročaj nahaja pod rebrnim lokom. Ramena in dlani naj bodo sproščena.

- Najprej iztegnite roke in se iz kolkov rahlo nagnite naprej.
- Pokrčite noge in s sedežem zapeljite naprej, tako da z dlanmi dosežete kolena (slika T).
- Ponovno začnite s 1. korakom.

Napotek: Pazite, da posamezni koraki prehajajo med seboj in tako tvorite tekoče gibanje.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 30–40 sekund.

Vratne mišice

- Stojte sproščeno. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno. S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

Roke in ramena

- Postavite se vzravnano, kolena naj bodo rahlo pokrčena.
- Desno roko dajte za glavo in sežite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
- Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
- Zamenjajte stran in ponovite vajo.

Mišice nog

- Postavite se vzravnano in dvignite eno stopalo od tal.
- Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
- Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

Pomembno: Pazite, da ostanejo vaša stegna vzporedno eno poleg drugega. Medenico pri tem potisnite naprej, zgornji del telesa naj ostane vzravnan.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, iz njega vedno vzemite baterije in ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi.

Po vsaki uporabi

Rolo zaščito in drsno vodilo čistite le z vodo in nato do suhega obrišite s krpo za čiščenje. **POMEMBNO!** Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Vsakih 50 obratovalnih ur

Verigo namažite s pomočjo papirnate brisače in približno 1 čajno žličko mineralnega olja (3-v-1 olja ali 20 W motornega olja). Odvečno olje odstranite z verige.

POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Napotki za odlaganje v smeti



Sosednji simbol označuje, da za to napravo velja Direktiva 2012/19/EU. Ta direktiva določa, da te naprave po koncu njene življenjske dobe ne smete odvreči med običajne gospodinjske odpadke, temveč jo morate oddati na posebej vzpostavljenih zbirnih mestih, v centrih za recikliranje ali v podjetjih za odstranjevanje. Varujte okolje in pravilno odstranjujte med odpadke.

Baterij/akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke. Lahko vsebujejo težke kovine, zato so podvržene predelavi posebnih odpadkov. Kemični simboli težkih kovin so naslednji: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec. Izrabljene baterije/akumulatorske baterije zato oddajte na komunalnem zbirnem mestu.



Druge informacije o odstranjevanju odslužene opreme med odpadke lahko dobite pri svoji občinski ali mestni upravi.

Opremo in embalažo zavrzite okolju prijazno. Embalažni material (kot so npr. vrečke iz folije) hranite izven dosega otrok.



Pri ločevanju odpadkov upoštevajte oznake embalažnih materialov. Označeni so s kraticami (a) in številkami (b) z naslednjim pomenom: 1–7: umetne mase / 20–22: papir in lepenka / 80–98: kompozitni materiali. Izdelek in embalažne materiale je mogoče reciklirati, zato jih zavrzite ločeno, da jih je mogoče lažje predelati.

Logotip Triman velja samo za Francijo.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin. Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnilo kupnino.

Druge pravice iz garancije ne obstajajo.

Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 432806_2204

 Servis Slovenija
Tel.: 080 080917
E-Mail: deltasport@lidl.si

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnilo kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravljiva nepooblaščenemu servisu ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda

