

- 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 vyklepte 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.

WASSER-RUDERGERÄT WATER ROWING MACHINE RAMEUR À EAU

DE AT CH
WASSER-RUDERGERÄT
Gebrauchsanweisung

FR BE
RAMEUR À EAU
Notice d'utilisation

PL
ERGOMETR WIOŚLARSKI
Instrukcja użytkowania

SK
VODNÝ VESLOVACÍ TRENAŽÉR
Návod na používanie

DK
ROMASKINE
Brugervejledning

HU
VÍZI EVEZŐGÉP
Használati útmutató

GB IE
WATER ROWING MACHINE
Instructions for use

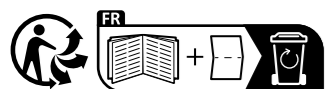
NL BE
WATERROEIMACHINE
Gebruiksaanwijzing

CZ
VODNÍ VESLAŘSKÝ TRENAŽÉR
Návod k použití

ES
REMO DE AGUA
Instrucciones de uso

IT
VOGATORE AD ACQUA
Istruzioni d'uso

DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	Seite	12
GB/IE	Usage and safety information	Page	17
FR/BE	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	22
NL/BE	Gebruiks- en veiligheidsstips	Pagina	28
PL	Wskazówki dot. użytkowania i bezpieczeństwa	Strona	33
CZ	Pokyny k použití a bezpečnosti	Stránky	38
SK	Pokyny pre používanie a bezpečnosť	Stranu	43
ES	Instrucciones de uso y seguridad	Página	48
DK	Brugs- og sikkerhedsanvisninger	Side	53
IT	Istruzioni d'uso e indicazioni di sicurezza	Pagina	58
HU	Használati és biztonsági utasítások	63.	Oldal

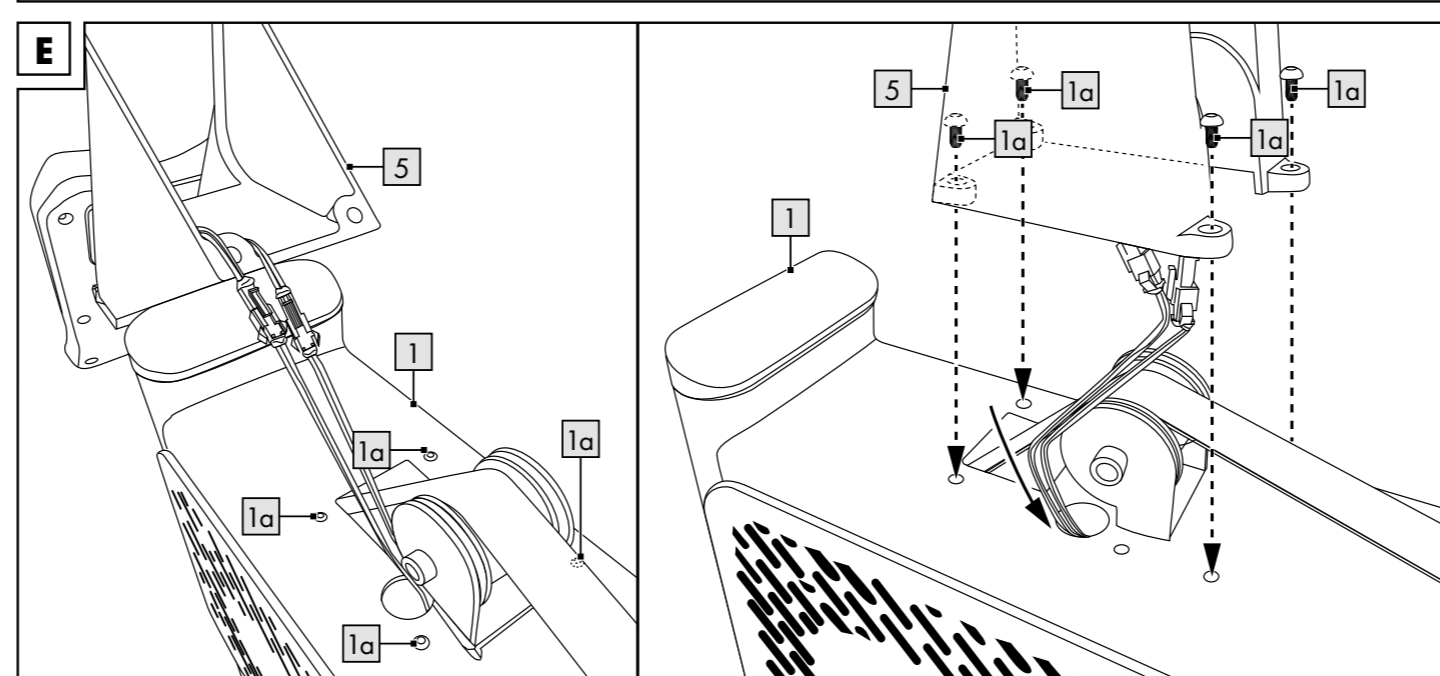
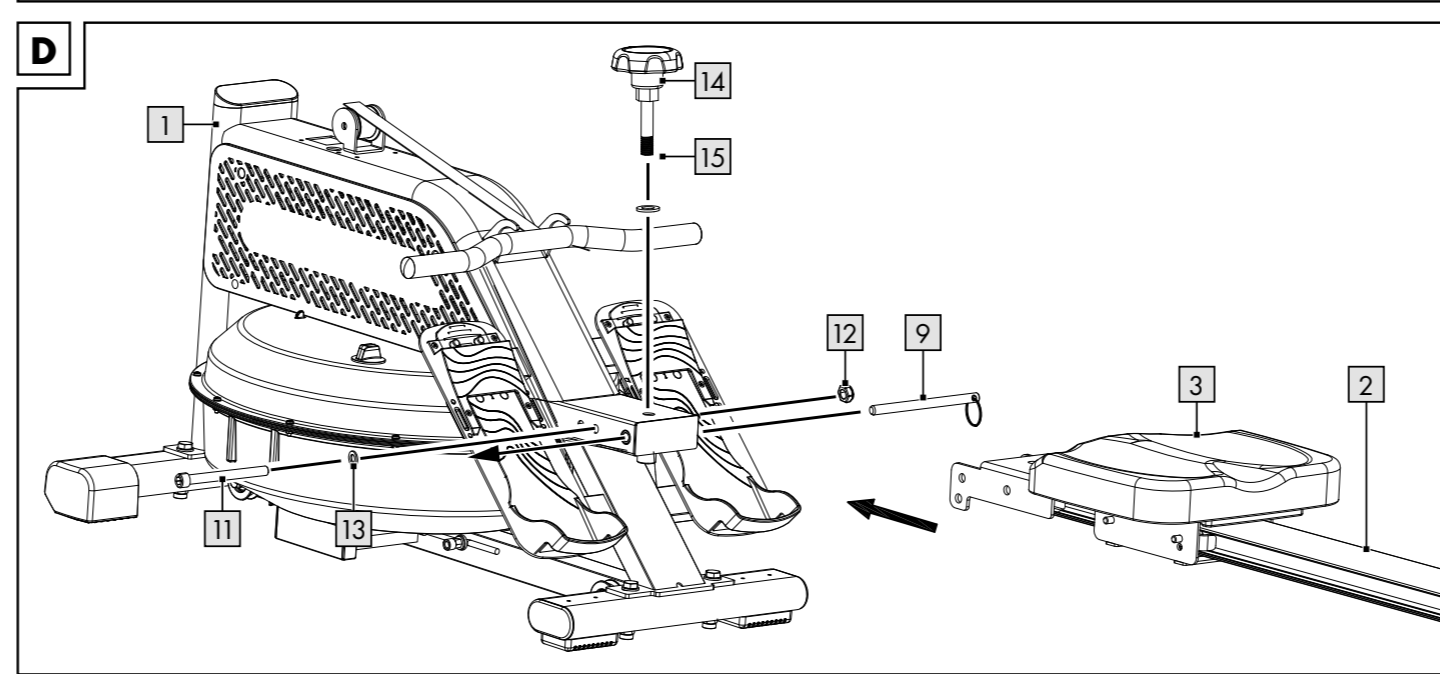
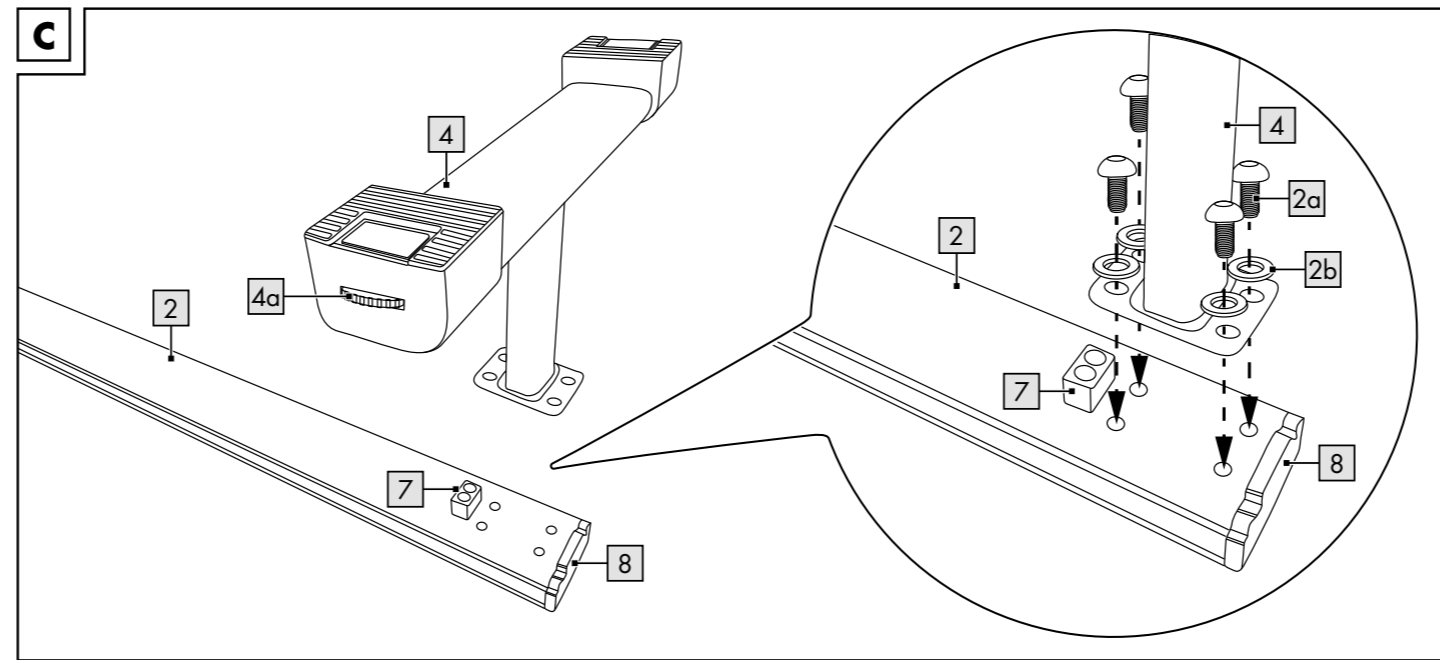
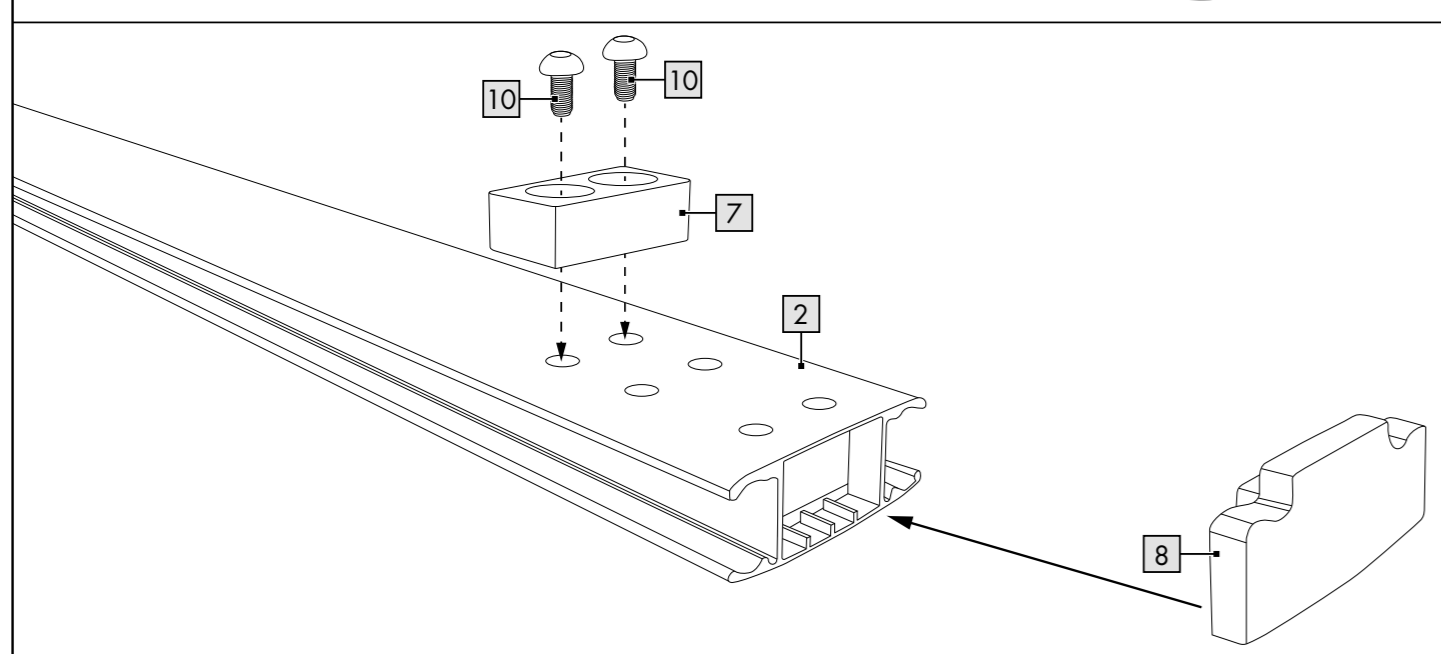
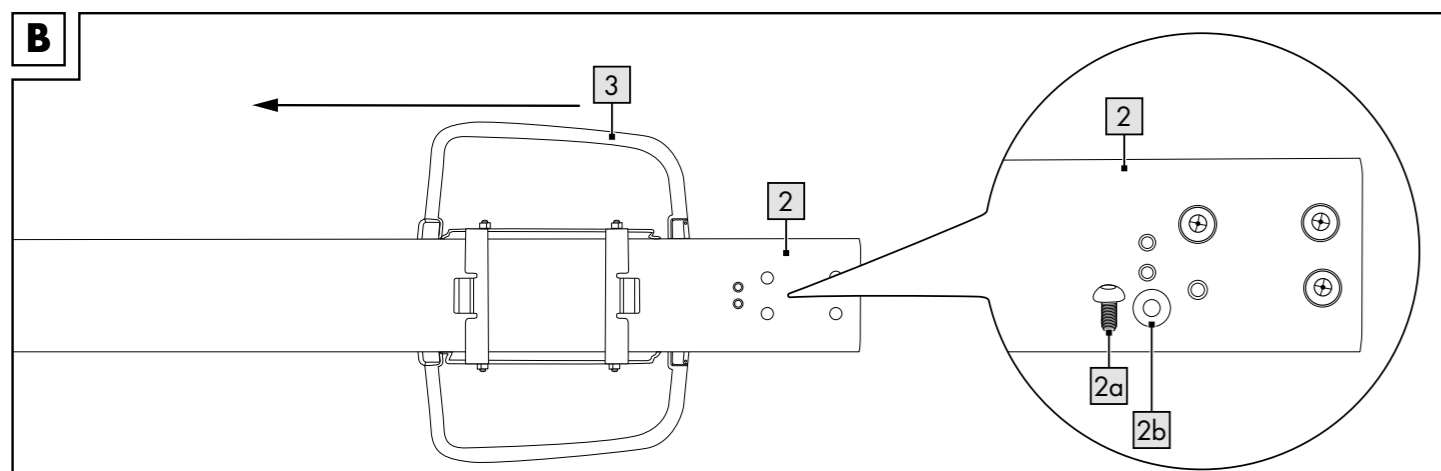
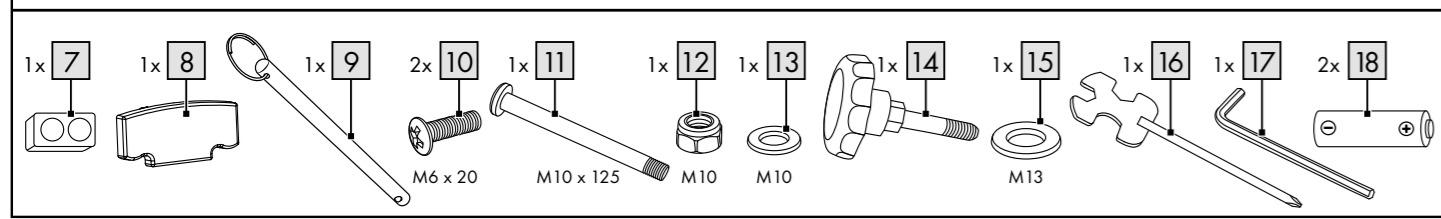
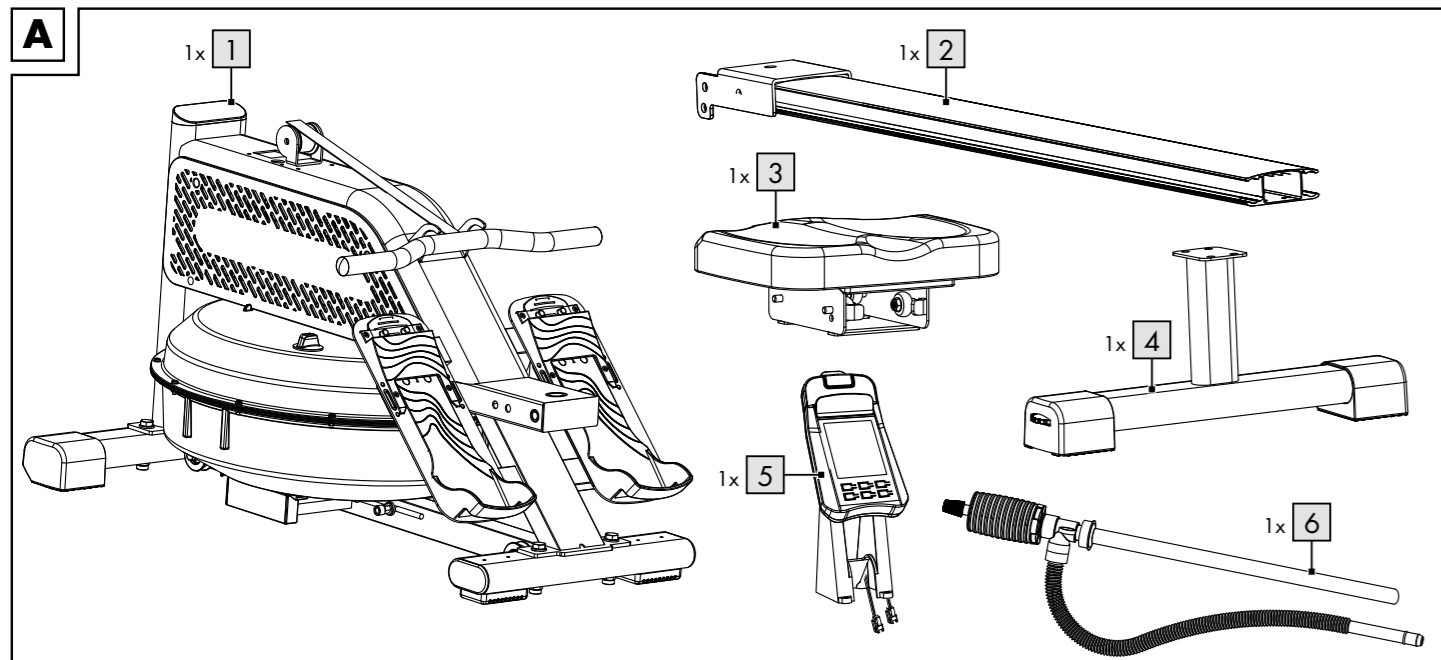


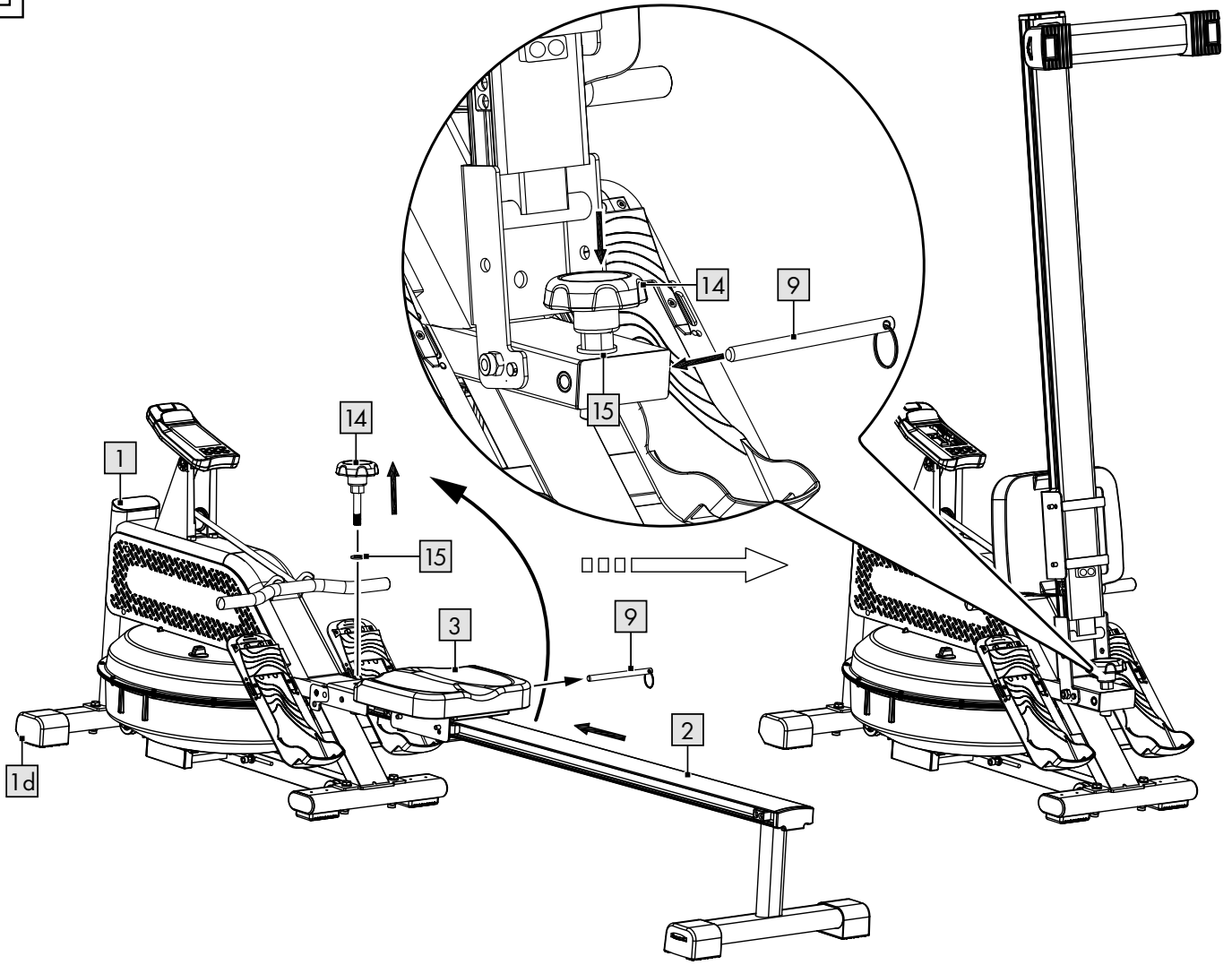
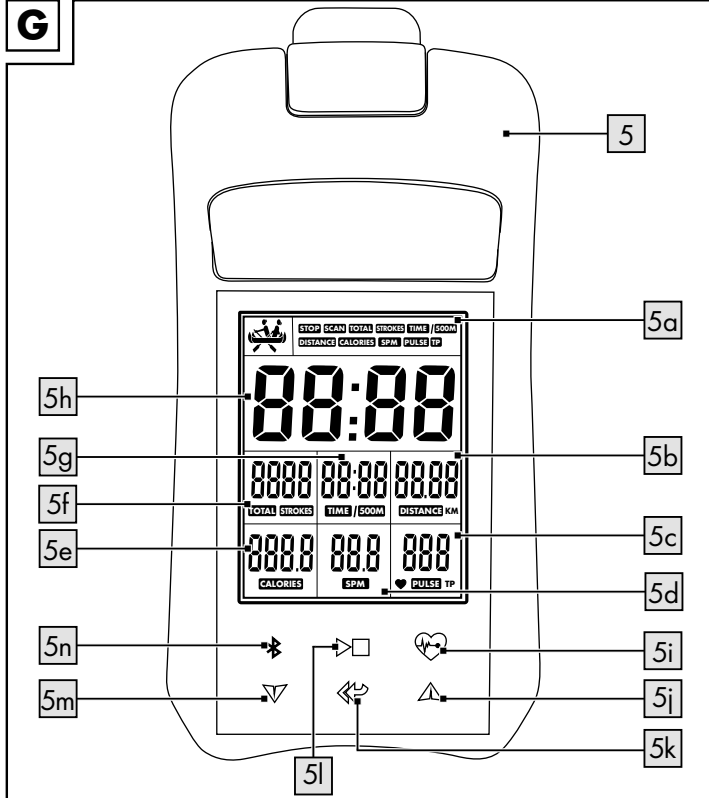
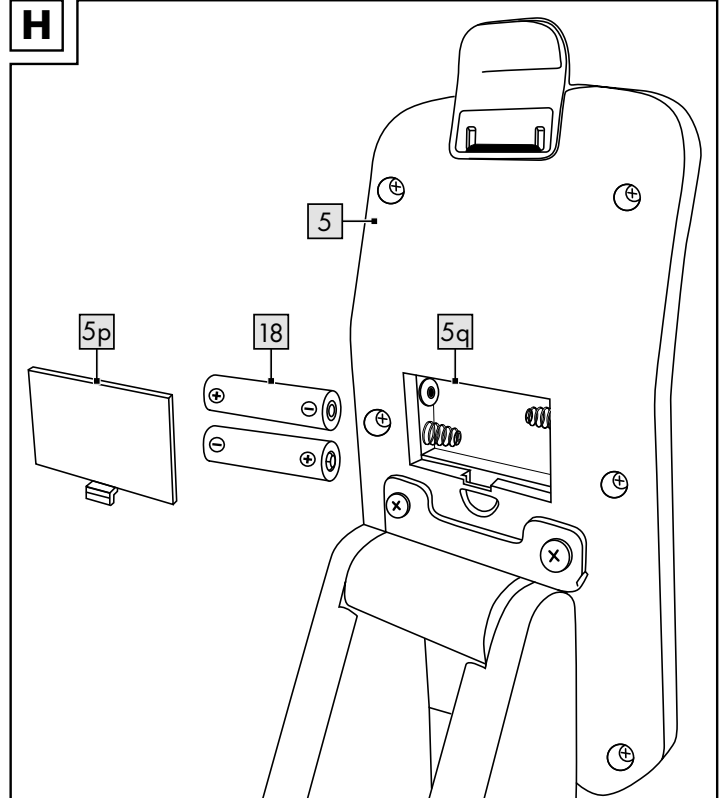
DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY

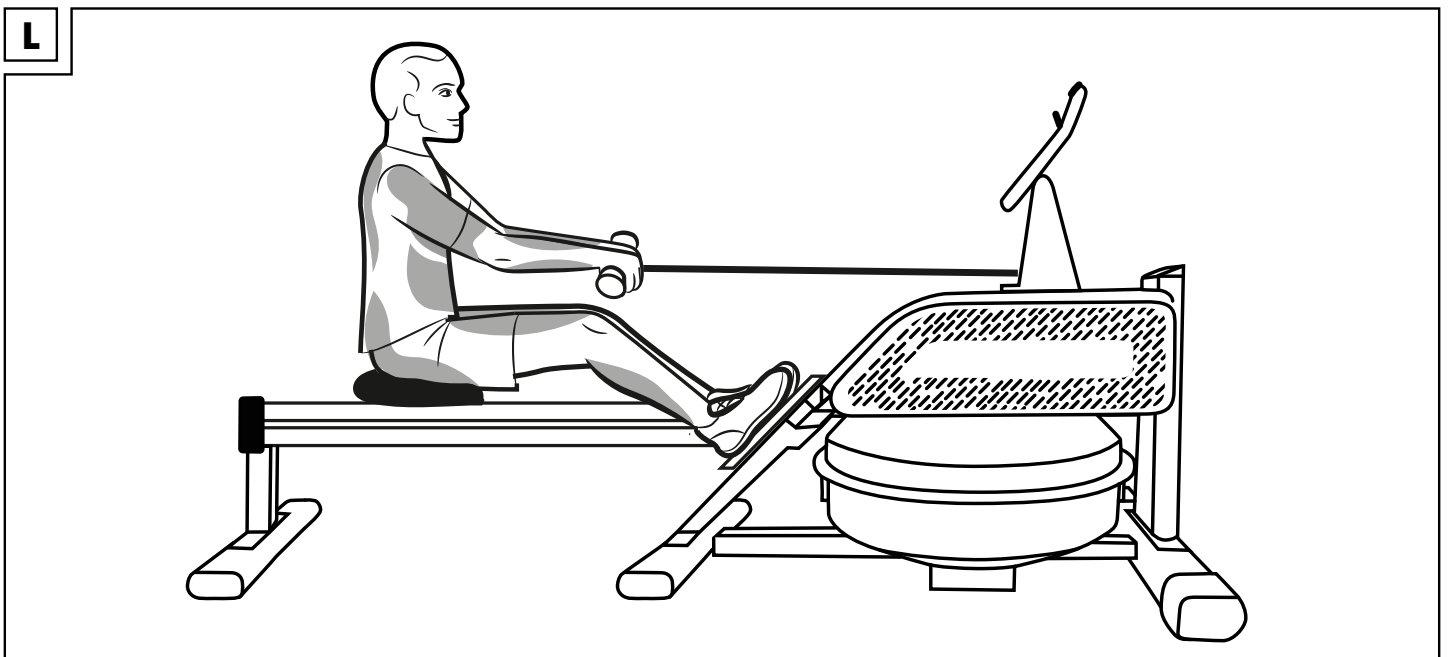
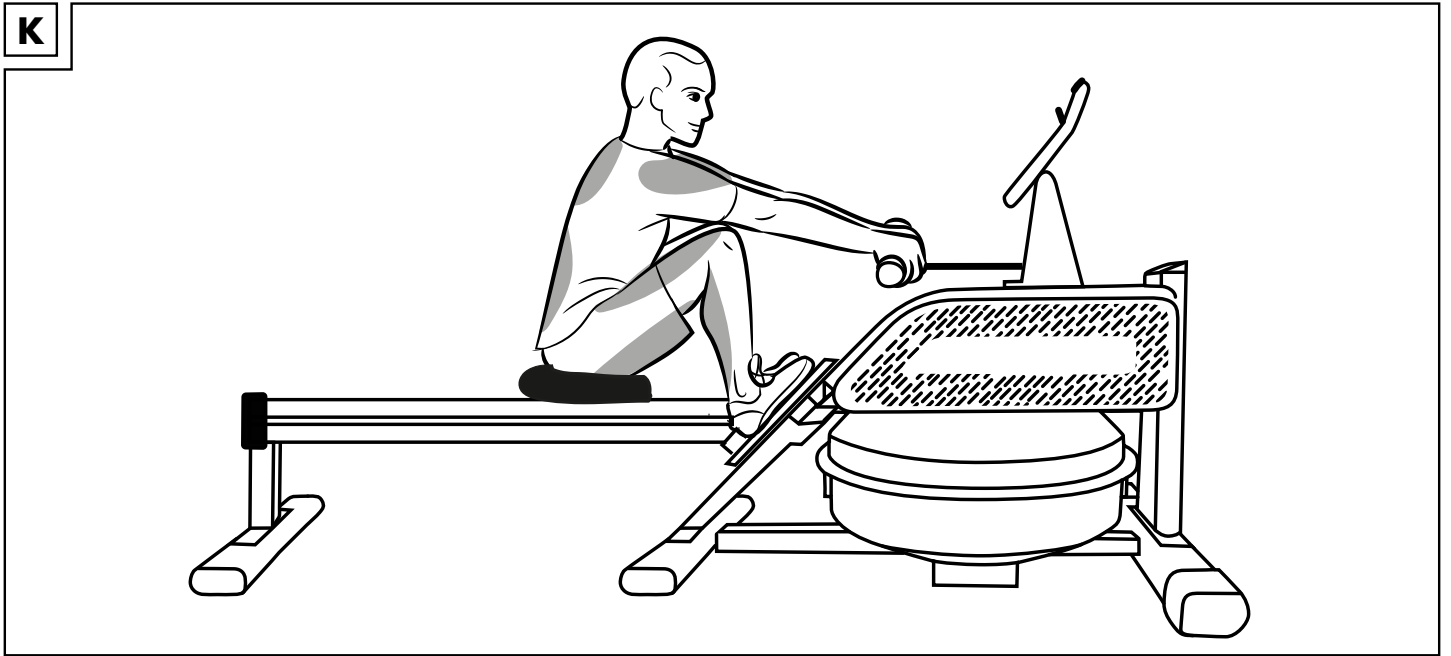
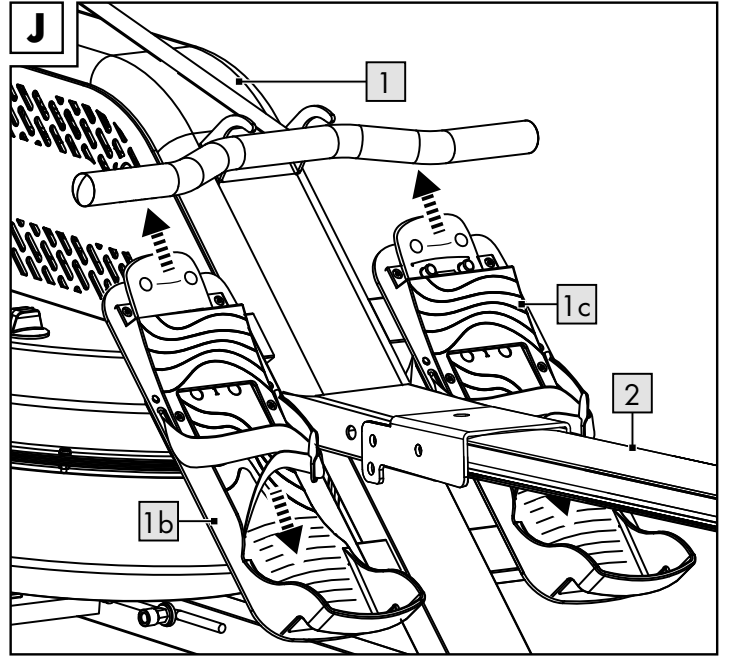
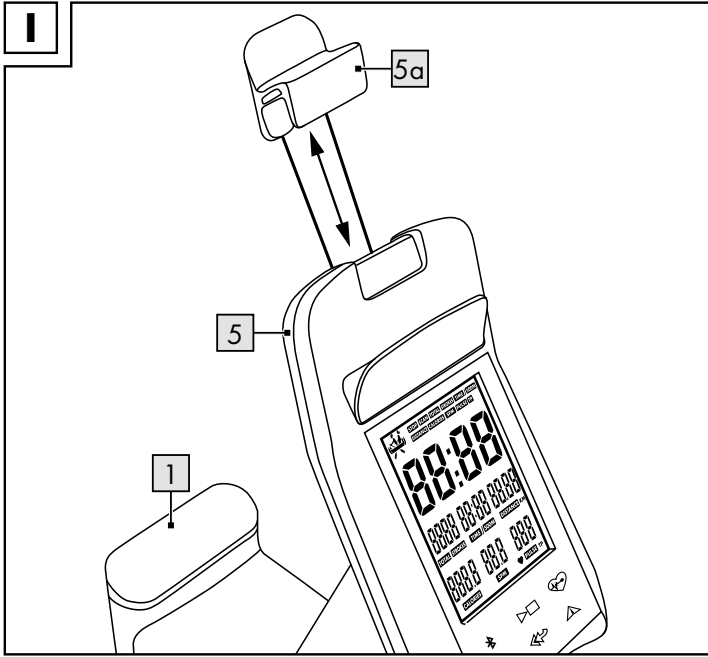
06/2024
Delta-Sport-Nr.: WR-9600

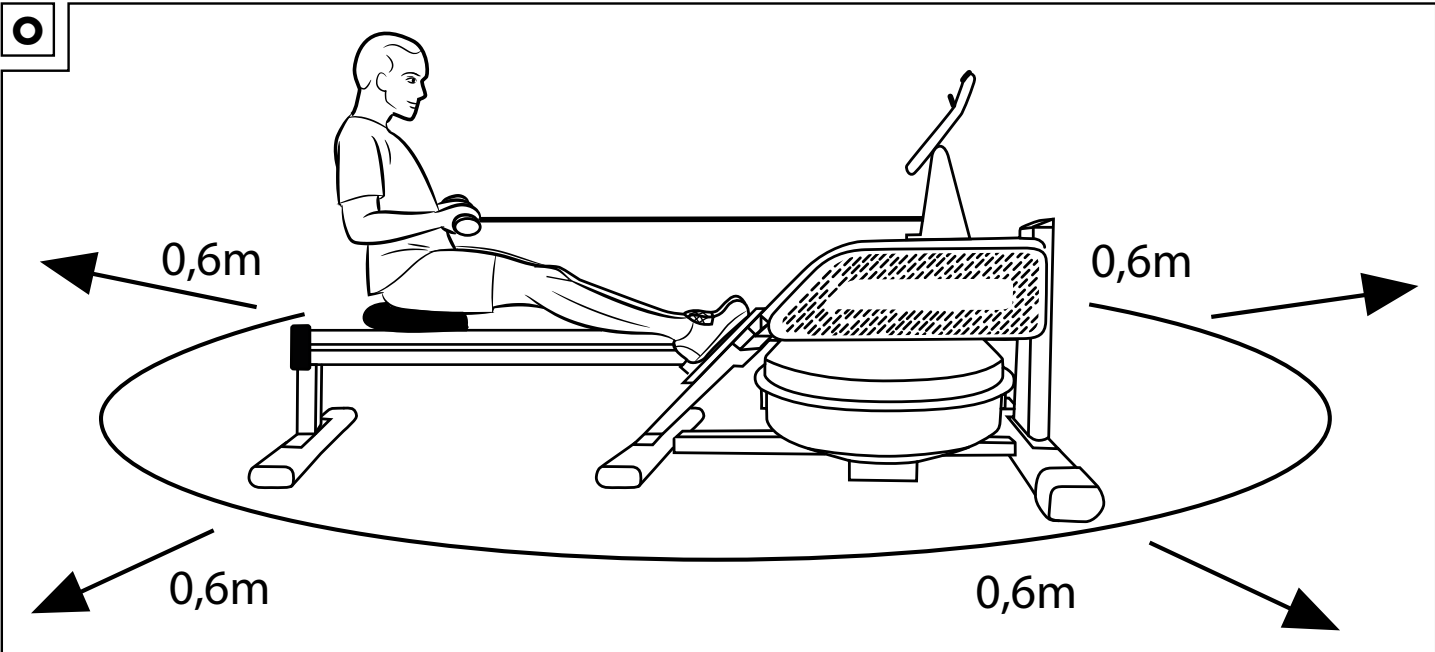
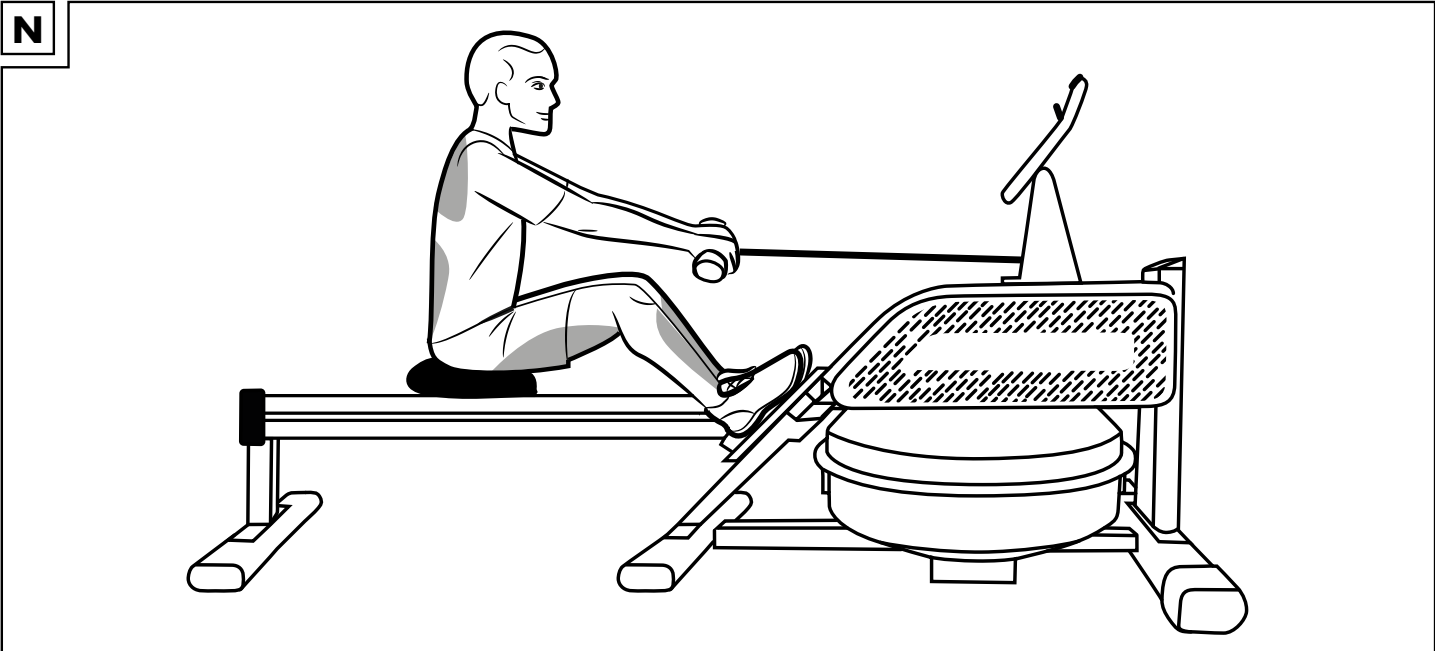
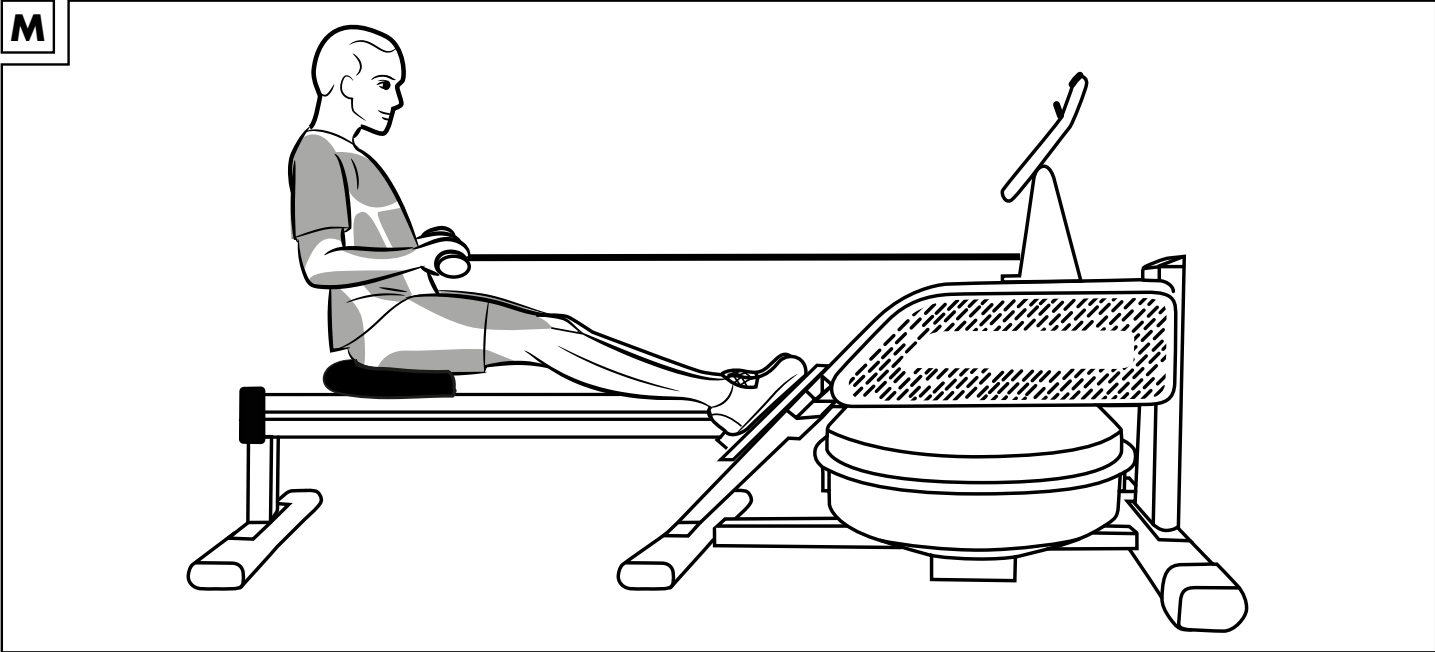
05.13.2024 / FM 3.57





F**G****H**





DE AT CH	GB IE	FR BE
Lieferumfang/Teilebezeichnung 12	Package contents/parts list 17	Étendue de la livraison/ désignation des pièces 22
Technische Daten 12	Technical data 17	Caractéristiques techniques 22
Hinweise zu Warenzeichen 12	Notes on trademarks 17	Remarques sur les marques 22
Bestimmungsgemäße Verwendung 12	Intended use 17	Utilisation conforme à sa destination 22
Sicherheitshinweise 12	Safety information 17	Consignes de sécurité 22
Lebensgefahr! 12	Life-threatening hazard! 17	Danger de mort ! 22
Verletzungsgefahr! 12	Risk of injury! 17	Risque de blessure ! 22
Gefahr von Quetschungen der Finger! 13	Danger of crushed fingers! 18	Risque d'écrasement des doigts ! 23
Verletzungsgefahr für Kinder! 13	Risk of injury for children! 18	Risque de blessure pour les enfants ! 23
Gefahren durch Verschleiß 13	Dangers due to wear and tear 18	Dangers causés par l'usure 23
Warnhinweise Batterien! 13	Battery warning notes! 18	Avertissements concernant les piles ! 23
Gefahr! 13	Danger! 18	Danger ! 23
Batterien in den Artikel einsetzen 14	Inserting the batteries into the product 18	Mise en place des piles dans l'article 24
Einsetzen der Batterien 14	Inserting the batteries 18	Mise en place des piles 24
Batterien austauschen 14	Replacing the batteries 18	Remplacement des piles 24
Aufbauhinweise 14	Notes on setting up 18	Consignes de montage 24
Montage 14	Assembly 19	Montage 24
Artikel zusammenklappen 14	Folding up the product 19	Pliage de l'article 24
Artikel verwenden 14	Using the product 19	Utilisation de l'article 24
Wassertank befüllen 14	Filling the water tank 19	Remplissage du réservoir d'eau 24
Wassertank entleeren 14	Emptying the water tank 19	Vidage du réservoir d'eau 24
Fußstützen einstellen 15	Adjusting the footrests 19	Réglage des repose-pieds 24
Halterung verwenden 15	Using the holder 19	Utilisation du support 24
Bedienung des Computers 15	Operating the computer 19	Utilisation de l'ordinateur 24
Uhrzeit und Datum einstellen 15	Setting the date and time 19	Réglage de la date et de l'heure 24
Ein- und Ausschalten 15	Turning the product on and off 19	Allumer et éteindre 25
Trainingsanzeige 15	Training display 19	Affichage relatif à l'entraînement 25
Tastenfunktionen 15	Button functions 19	Fonctions des boutons 25
Trainingsmodus auswählen 15	Selecting the training mode 20	Choix du mode d'entraînement 25
Individueller Trainingsmodus 15	Individual training mode 20	Mode d'entraînement personnalisé 25
Zieleinstellungsmodus 15	Goal-setting mode 20	Mode de fixation d'objectifs 25
Externe App per Bluetooth® verbinden 15	Connecting an external app via Bluetooth® 20	Connexion d'une application externe via Bluetooth® 25
Allgemeine Trainingshinweise 15	General training instructions 20	Conseils d'entraînement généraux 25
Aufwärmen 15	Warming up 20	Échauffement 25
Trainingsablauf 16	Training procedure 20	Déroulement de l'entraînement 25
Dehnen 16	Stretching 20	Étirements 26
Lagerung, Reinigung 16	Storage, cleaning 20	Stockage, nettoyage 26
Wassertank reinigen 16	Cleaning the water tank 20	Nettoyage du réservoir d'eau 26
Hinweise zur Entsorgung 16	Disposal 20	Mise au rebut 26
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung 16	Notes on the guarantee and service handling 21	Indications concernant la garantie et le service après-vente 26

NL BE		PL		CZ	
Leveringsomvang/Beschrijving van de onderdelen	28	Zakres dostawy/oznaczenie części	33	Obsah balení/seznam dílů	38
Technische gegevens	28	Dane techniczne	33	Technické údaje	38
Aanwijzingen met betrekking tot handelsmerken	28	Wskazówki dotyczące znaków towarowych	33	Upozornění k výstražným symbolům	38
Beoogd gebruik	28	Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	33	Použití dle určení	38
Veiligheidstips	28	Wskazówki bezpieczeństwa	33	Bezpečnostní pokyny	38
Levensgevaar!	28	Zagrożenie życia!	33	Nebezpečí ohrožení života!	38
Kans op lichamelijk letsel!	28	Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	33	Nebezpečí poranění!	38
Gevaar voor beknelling van vingers!	29	Niebezpieczeństwo zmiążdżenia palców!	34	Nebezpečí pohmoždění prstů!	39
Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	29	Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!	34	Nebezpečí poranění dětí!	39
Gevaren als gevolg van slijtage	29	Zagrożenia spowodowane zużyciem	34	Nebezpečí v důsledku opotřebení	39
Waarschuwingen batterijen!	29	Ostrzeżenia dotyczące baterii!	34	Varovné upozornění týkající se baterií!	39
Gevaar!	29	Niebezpieczeństwo!	35	Nebezpečí!	39
Batterijen in het artikel plaatsen	30	Wkładanie baterii do produktu	35	Vložení baterií do výrobku	39
Batterijen plaatsen	30	Wkładanie baterii	35	Vložení baterií	39
Batterijen wisselen	30	Wymiana baterii	35	Výměna baterií	39
Tips voor montage	30	Wskazówki dotyczące montażu	35	Pokyny k instalaci	39
Montage	30	Montaż	35	Montáž	40
Artikel inklappen	30	Składanie produktu	35	Sklopení výrobku	40
Artikel gebruiken	30	Użytkowanie produktu	35	Použití výrobku	40
Watertank vullen	30	Napełnianie zbiornika wody	35	Plnění nádrže na vodu	40
Watertank leegmaken	30	Opróżnianie zbiornika wody	35	Vypuštění nádrže na vodu	40
Voetsteunen instellen	30	Regulowanie podpórek na stopy	36	Nastavení opěrek nohou	40
Houder gebruiken	30	Korzystanie z uchwytu	36	Použití držáku	40
Bediening van de computer	30	Obsługa komputera	36	Ovládání počítače	40
Tijd en datum instellen	30	Ustawianie godziny i daty	36	Nastavení data a času	40
In- en uitschakelen	30	Włączanie i wyłączenie	36	Zapnutí a vypnutí	40
Trainingsweegave	31	Widok treningowy	36	Zobrazení cvičení	40
Toetsfuncties	31	Funkcje przycisków	36	Funkce tlačítek	40
Trainingsmodus kiezen	31	Wybór trybu treningowego	36	Volba cvičebního režimu	41
Individuele trainingsmodus	31	Indywidualny tryb treningu	36	Individuální cvičební režim	41
Doelinstellingsmodus	31	Tryb ustawiania celu	36	Režim se stanovením cíle	41
Een externe app verbinden via Bluetooth®	31	Podłączanie aplikacji zewnętrznej przez Bluetooth®	36	Spojení externí aplikace přes Bluetooth®	41
Algemene trainingsinstructies	31	Ogólne wskazówki dotyczące treningu	36	Obecné pokyny pro cvičení	41
Warming-up	31	Rozgrzewka	36	Zahřátí	41
Trainingsverloop	31	Przebieg treningu	37	Průběh cvičení	41
Rekken	31	Rozciąganie	37	Závěrečné protahování	41
Opslag, reiniging	32	Przechowywanie, czyszczenie	37	Uskladnění, čištění	41
Watertank reinigen	32	Czyszczenie zbiornika wody	37	Čištění nádrže na vodu	41
Afvalverwerking	32	Uwagi odnośnie recyklingu	37	Pokyny k likvidaci	41
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	32	Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	37	Pokyny k záruce a průběhu služby	42

SK		DK	
Rozsah dodávky/popis dielov	43	Leveringsomfang/komponentbetegnelse	53
Technické údaje	43	Tekniske data	53
Upozornenia k ochrannej značke	43	Oplysninger om varemærker	53
Určené použitie	43	Bestemmelsesmæssig brug	53
Bezpečnostné pokyny	43	Sikkerhedsanvisninger	53
Nebezpečnosť ohrozenia života!	43	Livsfare!	53
Nebezpečnosť poranenia!	43	Fare for kvæstelser!	53
Nebezpečnosť pomliaždenia prstov!	44	Fare for at få fingrene i klemme!	54
Nebezpečnosť poranenia detí!	44	Fare for kvæstelser for børn!	54
Nebezpečnosť v dôsledku opotrebenia	44	Fare på grund af slitage	54
Výstražné upozornenia batérií!	44	Advarsler batterier!	54
Nebezpečnosť!	44	Fare!	54
Vloženie batérií do výrobku	44	Isætning af batterier i artiklen	54
Vloženie batérií	44	Isætning af batterierne	54
Výmena batérií	44	Udskiftning af batterier	54
Montážne pokyny	44	Opstillingsanvisninger	54
Montáž	45	Montering	54
Skladanie výrobku	45	Sammenklapning af artiklen	55
Používanie výrobku	45	Brug af artiklen	55
Naplnenie nádrže na vodu	45	Påfyldning af vandtank	55
Vyprázdnenie nádrže na vodu	45	Tømning af vandtank	55
Nastavenie opierok nôh	45	Indstilling af fodstøtter	55
Použitie držiaka	45	Brug af holder	55
Ovládanie počítača	45	Betjening af computeren	55
Nastavenie času a dátumu	45	Indstilling af klokkeslæt og dato	55
Zapnutie a vypnutie	45	Tænding og slukning	55
Tréningový displej	45	Træningsvisning	55
Funkcie tlačidiel	45	Knapfunktioner	55
Výber tréningového režimu	46	Valg af træningstilstand	56
Individuálny tréningový režim	46	Individuel træningstilstand	56
Režim nastavenia cieľov	46	Tidsindstillingstilstand	56
Pripojenie externej aplikácie cez Bluetooth®	46	Forbindelse af ekstern app via Bluetooth®	56
Všeobecné pokyny na tréning	46	Generelle træningsanvisninger	56
Zahriatie	46	Opvarmning	56
Priebeh tréningu	46	Træningsforløb	56
Strečing	46	Udstrækning	56
Skladovanie, čistenie	46	Opbevaring, rengøring	56
Čistenie nádrže na vodu	46	Rengøring af vandtank	56
Pokyny k likvidácii	46	Henvisninger vedr. bortskaffelse	56
Pokyny k záruke a priebehu servisu	47	Oplysninger om garanti og servicehåndtering	57
ES			
Alcance de suministro/ denominación de partes	48		
Datos técnicos	48		
Notas sobre las marcas	48		
Uso previsto	48		
Indicaciones de seguridad	48		
¡Peligro de muerte!	48		
¡Peligro de lesiones!	48		
¡Peligro de aplastamiento de los dedos!	49		
¡Peligro de lesiones para niños!	49		
Peligro por desgaste	49		
¡Advertencias sobre las pilas!	49		
¡Peligro!	49		
Colocación de las pilas en el artículo	50		
Colocación de las pilas	50		
Cambio de pilas	50		
Instrucciones de montaje	50		
Montaje	50		
Plegado del artículo	50		
Uso del artículo	50		
Llenado del depósito de agua	50		
Vaciado del depósito de agua	50		
Ajuste de los reposapiés	50		
Uso del soporte	50		
Manejo del ordenador	50		
Ajuste de la fecha y la hora	51		
Encendido y apagado	51		
Indicador de entrenamiento	51		
Funciones de las teclas	51		
Selección del modo de entrenamiento	51		
Modo de entrenamiento individual	51		
Modo de ajuste de objetivos	51		
Conexión vía Bluetooth® de una aplicación externa	51		
Indicaciones generales de entrenamiento	51		
Calentamiento	51		
Procedimiento de entrenamiento	51		
Estiramiento	52		
Almacenamiento, limpieza	52		
Limpieza del depósito de agua	52		
Indicaciones para la eliminación	52		
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	52		

IT		HU	
Contenuto della fornitura/		gestione dei servizi di assistenza	62
Descrizione dei componenti	58	A csomag tartalma/A termék részei	63
Dati tecnici	58	Műszaki adatok	63
Note sui marchi registrati	58	Megjegyzések a védjegyekhez	63
Uso conforme alla destinazione	58	Rendeltetésszerű használat	63
Indicazioni di sicurezza	58	Biztonsági utasítások	63
Pericolo di morte!	58	Életveszély!	63
Pericolo di lesioni!	58	Balesetveszély!	63
Pericolo di schiacciamento delle dita!	59	Ujjak becsipődésének veszélye!	64
Pericolo di lesioni per i bambini!	59	Gyermekek számára balesetveszélyes!	64
Rischi dovuti all'usura	59	Elhasználódásból adódó veszélyek	64
Avvertenze sulle pile!	59	Elemekre vonatkozó figyelmeztetések!	64
Pericolo!	59	Veszély!	64
Inserimento delle pile nell'articolo	60	Elemek behelyezése a termékbe	64
Inserimento delle pile	60	Elemek behelyezése	64
Sostituzione delle pile	60	Elemek cseréje	64
Istruzioni di montaggio	60	Összeszerelési tanácsok	65
Montaggio	60	Összeszerelés	65
Chiusura dell'articolo	60	A termék összecukása	65
Utilizzo dell'articolo	60	Termék használata	65
Riempimento del serbatoio dell'acqua	60	A víztartály feltöltése	65
Svuotamento del serbatoio dell'acqua	60	A víztartály kiürítése	65
Regolazione dei poggiapiedi	60	Lábtámaszok beállítása	65
Uso del supporto	60	A tartó használata	65
Uso del computer	60	A számítógép kezelése	65
Impostazione di ora e data	61	Idő és dátum beállítása	65
Accensione e spegnimento	61	Be- és kikapcsolás	65
Schermata di allenamento	61	Edzési kijelző	65
Funzioni dei tasti	61	Billentyűfunkciók	66
Selezione della modalità di allenamento	61	Edzésmód kiválasztása	66
Modalità di allenamento individuale	61	Egyéni edzésmód	66
Modalità impostazione obiettivi	61	Célbeállítási mód	66
Collegare applicazioni esterne		Külső alkalmazás csatlakoztatása	
tramite Bluetooth®	61	Bluetooth®-on keresztül	66
Istruzioni generali di allenamento	61	Általános tanácsok az edzéshez	66
Riscaldamento	61	Bemelegítés	66
Svolgimento dell'allenamento	61	Az edzés menete	66
Stretching	62	Nyújtás	66
Conservazione, pulizia	62	Tárolás, tisztítás	66
Pulizia del serbatoio dell'acqua	62	A víztartály tisztítása	67
Smaltimento	62	Tudnivalók a hulladékkezelésről	67
Avvertenze sulla garanzia e sulla		A garanciával és a szerviz	

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 Wasser-Ruderggerät
 - 1 x Basisrahmen (1)
 - 1 x Gleitschiene (2)
 - 1 x Sattel (3)
 - 1 x Standfuß (4)
 - 1 x Computer (5)
 - 1 x Handpumpe (6)
 - 1 x Stopper (7)
 - 1 x Abdeckkappe (8)
 - 1 x Sicherungsstift (9)
- 1 x Schrauben-Set
 - 2 x Schraube M6 x 20 (10)
 - 1 x Schraube M10 x 125 (11)
 - 1 x Schraubenmutter M10 (12)
 - 1 x Unterlegscheibe M10 (13)
 - 1 x Sicherungsschraube (14)
 - 1 x Unterlegscheibe M13 (15)
- 1 x Werkzeug-Set
 - 1 x Kombinationswerkzeug mit Kreuzschlitz-Schraubendreher und Schraubenschlüssel 13, 15, 17 mm (16)
 - 1 x Innensechskantschlüssel 6 mm (17)
- 2 x Batterie (1,5 V  LR6, AA) (18)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße (ausgeklappt):


ca. 211 x 53 x 78 cm (L x B x H)


Maße (zusammengeklappt):

ca. 90 x 53 x 163,5 cm (L x B x H)

Gewicht: ca. 36 kg

Energieversorgung:

2 x 1,5 V  LR6, AA

 Symbol für Gleichspannung

Max. Sendeleistung: < 3,0 dBm,

Funkfrequenz: 2,4 GHz

Bremssystem:

Widerstand durch Wasserverdrängung
(geschwindigkeitsabhängig)

Kompatibel mit handelsüblichen Brustgurten
(nicht im Lieferumfang enthalten) mit einer unver-
schlüsselten 5-kHz-Übertragung.



Gefahr von Quetschungen der Finger!



Maximale Belastbarkeit: 130 kg


CE Hiermit erklärt Delta-Sport Handelskon-
tor GmbH, dass dieser Artikel mit den
folgenden grundlegenden Anforderungen und
den übrigen einschlägigen Bestimmungen
übereinstimmt:

2011/65/EU - RoHS-Richtlinie

2014/53/EU - RED-Richtlinie

Vollständige Konformitätserklärungen sind
erhältlich unter:


<http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
06/2024

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Hinweise zu Warenzeichen

Die Bluetooth  Wortmarke und Logos sind
eingetragene Warenzeichen der Bluetooth SIG,
Inc.. Alle weiteren Namen und Produkte können
die Warenzeichen oder eingetragenen Waren-
zeichen ihrer jeweiligen Eigentümer sein.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument ent-
wickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainie-
ren können. Der Artikel ist für den Einsatz im pri-
vaten Bereich konzipiert und ist für medizinische
sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der
Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.

Sicherheitshinweise



Anleitung lesen.



WARNUNG! Kein Trinkwasser!
Das Wasser in diesen Artikel ist
nicht zum Trinken geeignet.



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeauf-
sichtigt mit dem Verpackungsmateri-
al. Es besteht Erstickungsgefahr.



Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel kann von Kindern
ab 14 Jahren und darüber sowie
von Personen mit verringerten physi-
schen, sensorischen oder mentalen
Fähigkeiten oder Mangel an Erfah-
rung und Wissen benutzt werden,
wenn sie beaufsichtigt oder bezüg-
lich des sicheren Gebrauchs des
Artikels unterwiesen wurden und
die daraus resultierenden Gefahren
verstehen. Kinder dürfen nicht mit
dem Artikel 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 gesundheit-
lich eingeschränkt sind.

- Dieser Artikel ist für ein maximales
Körpergewicht von 130 kg ausge-
legt. Verwenden Sie den Artikel
nicht, wenn Ihr Körpergewicht
darüber liegt. Denken Sie dar-
an, sich vor dem Training immer
aufzuwärmen und trainieren Sie
Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit
entsprechend.

Bei unsachgemäßem Training oder
zu hoher Anstrengung und Übertrai-
ning drohen schwere Verletzungen.
Bei Beschwerden, Schwächege-
fühl oder Müdigkeit brechen Sie
das Training sofort ab und kontak-
tieren Sie einen Arzt.

- Bewahren Sie diese Informationen
gut auf. Händigen Sie alle Unter-
lagen bei Weitergabe des Artikels
an Dritte ebenfalls mit aus.
 - Schwangere sollten das Training
nur nach Absprache mit ihrem Arzt
durchführen.
 - Der Artikel darf immer nur von
einer Person zur gleichen Zeit
benutzt werden.
 - Um den Trainingsbereich muss
ein Freibereich von mind. 0,6 m
zu allen Seiten vorhanden sein
(Abb. O).
 - Trainieren Sie nur auf einem fla-
chen, waagerechten und rutschfes-
ten 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 kon-
sultieren Sie sofort einen Arzt.
- Warnhinweis!** Das System zur
Überwachung der Herzfrequenz
kann fehlerhaft sein. Zu starkes
Trainieren kann zu gefährlichen
Verletzungen oder zum Tod
führen. Sollte sich Ihre Leistungsfä-
higkeit ungewöhnlich stark vermin-
dern, beenden Sie das Training
sofort.

- Der Artikel darf nur von 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 vom Sitz fern.
- Ziehen Sie die Zugstange mit beiden Händen direkt bis an den Oberkörper heran. Rudern Sie nicht mit nur einer Hand.
- Verdrehen Sie niemals das Zugband. Ein Missbrauch des Zugbands kann zu Verletzungen führen.
- Bevor Sie die Zugstange loslassen, legen Sie sie in den Griffhalter oder vorsichtig 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.

Gefahr von Quetschungen der Finger!

- Achten Sie beim Auf- und Abstellen des Artikels auf Quetschstellen.

Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.

- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden. 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

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden! Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Sollten z. B. das Band 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. Fixieren oder verschrauben Sie den Artikel NICHT permanent am Boden. Zuwiderhandlung kann erhebliche Schäden am Artikel 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. H)

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

Setzen Sie die beiliegenden Batterien (18) in das Batteriefach (5q) des Computers (5) ein.

Einsetzen der Batterien

1. Nehmen Sie den Batteriefachdeckel (5p) auf der Rückseite des Computers (5) ab.
2. Legen Sie die 2 x 1,5V Batterien (18) vorsichtig in das Batteriefach (5q). Die Batterien müssen sich komplett im Batteriefach befinden.

Hinweis: Achten Sie auf die Plus-/Minus-Pole der Batterien und auf das korrekte Einsetzen, wie auf dem Boden des Batteriefachs gekennzeichnet.

3. Befestigen Sie den Batteriefachdeckel an der Rückseite des Computers.

Batterien austauschen

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

Sollten die Batterien 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.

Achtung bei empfindlichen Böden! Verwenden Sie ggf. eine Unterlage, um den Boden zu schützen.

Verwenden Sie für die Montage des Artikels das mitgelieferte Werkzeug (16)/(17).

Schritt 1 (Abb. B):

1. Legen Sie die Gleitschiene (2) auf einen festen, ebenen Untergrund, sodass die Schraubenbohrungen nach oben zeigen.
2. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (2a) und die Unterlegscheiben (2b) am Ende der Gleitschiene.
3. Schieben Sie den Sattel (3) von hinten auf die Gleitschiene. Führen Sie dazu den unter dem Sitz vormontierten Gleitschlitten in die Führung auf der Gleitschiene.

Hinweis: Achten Sie auf die korrekte Ausrichtung des Sattels! Die breiteste Stelle des Sattels muss nach vorn gerichtet sein.

4. Befestigen Sie den Stopper (7) mit den Schrauben (10) am hinteren Ende der Gleitschiene.
5. Stecken Sie die Abdeckkappe (8) auf das Ende der Gleitschiene.

Schritt 2 (Abb. C):

1. Lassen Sie die Gleitschiene (2) im umgedrehten Zustand und befestigen Sie den Standfuß (4) mit den zuvor entfernten Schrauben (2a) und Unterlegscheiben (2b).

Hinweis: Justieren Sie nach der Montage des Artikels den Bodenhöhenausgleich mithilfe des Rädchens (4a) jeweils links und rechts am Standfuß.

Schritt 3 (Abb. D):

1. Drehen Sie die Gleitschiene (2) um 180° und setzen Sie die Gleitschiene in den Basisrahmen (1) ein.
2. Befestigen Sie die Gleitschiene am Basisrahmen mit der Schraube (11), der Unterlegscheibe (13) und der Schraubenmutter (12).
3. Schrauben Sie die Sicherungsschraube (14) und die Unterlegscheibe (15) von oben in die dafür vorgesehene Gewindebohrung an der Gleitschiene.

Hinweis: Ziehen Sie die Sicherungsschraube fest an, damit der Artikel beim Training einen stabilen Stand hat.

4. Sichern Sie die Gleitschiene (2) mit dem Sicherungsstift (9).

Schritt 4 (Abb E):

1. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (1a) am Basisrahmen (1).
2. Halten Sie den Computer (5) an den Basisrahmen und verbinden Sie die beiden Sensorkabel des Computers mit den Sensorkabeln des Basisrahmens.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Sensorkabel fest miteinander verbunden sind, damit eine Signalübertragung gesichert ist.

3. Führen Sie die Sensorkabel vorsichtig in das dafür vorgesehene Loch im Basisrahmen ein.
4. Fixieren Sie den Computer am Basisrahmen mit den zuvor entfernten Schrauben (1a).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Sensorkabel nicht eingeklemmt werden.

Artikel zusammenklappen (Abb. F)

Wenn Sie den Artikel nicht benutzen, klappen Sie ihn zusammen.

1. Schieben Sie den Sattel (3) nach vorn.
- Hinweis:** Achten Sie darauf, dass der Sattel komplett nach vorn geschoben ist und beim Zusammenklappen des Artikels nicht mehr verrutschen kann.
2. Lösen Sie die Sicherungsschraube (14), die Unterlegscheibe (15) und den Sicherungsstift (9).
3. Klappen Sie die Gleitschiene (2) senkrecht nach oben.
4. Sichern Sie die Gleitschiene mit dem Sicherungsstift (9).
5. Befestigen Sie die Sicherungsschraube (14) und die Unterlegscheibe (15).

Hinweis: Der Artikel verfügt jeweils über eine Rolle (1d) rechts und links am vorderen Standfuß des Basisrahmens. Heben Sie den Artikel am hinteren Standfuß so weit an, bis die Rollen den Boden berühren und schieben Sie den Artikel an einen geeigneten Platz.

6. Um den Artikel wieder auszuklappen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge und Vorgehensweise vor.

Hinweis: Halten Sie die Gleitschiene gut fest, wenn Sie den Sicherungsstift befestigen oder herausziehen!

Artikel verwenden

Wassertank befüllen

Bevor Sie das Training beginnen, befüllen Sie den Wassertank mit Leitungswasser. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

1. Entfernen Sie den Verschluss auf der Oberseite des Wassertanks.
2. Platzieren Sie einen großen Eimer mit Leitungswasser neben dem Artikel und stecken Sie das starre Ende der Handpumpe in den Eimer.
3. Führen Sie den flexiblen Schlauch der Handpumpe in den Wassertank.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass das Entlüftungsröhrchen am oberen Ende der Handpumpe geschlossen ist, bevor Sie mit dem Befüllen beginnen.

4. Befüllen Sie den Wassertank mit max. 16 l Leitungswasser, indem Sie die Handpumpe zusammendrücken.

Hinweis: Orientieren Sie sich beim Befüllen des Wassertanks an der Wasserstandanzeige am Wassertank. Die maximale Füllmenge darf nicht überschritten werden!

5. Wenn Sie Ihren gewünschten Wasserstand erreicht haben, öffnen Sie das Entlüftungsröhrchen am oberen Ende der Handpumpe, damit überschüssiges Leitungswasser aus der Handpumpe ausfließen kann.
6. Stecken Sie den Verschluss wieder auf die Oberseite des Wassertanks.

Hinweis: Je mehr Wasser desto höher der Widerstand und anstrengender das Training. Beachten Sie, dass ein zu hoher Widerstand zu gesundheitsschädlichen Belastungen führen kann.

Wassertank entleeren

Entleeren Sie den Wassertank, wenn Sie den Artikel über einen längeren Zeitraum nicht verwenden bzw. einlagern.

1. Entfernen Sie den Verschluss auf der Oberseite des Wassertanks.
2. Führen Sie das starre Ende der Handpumpe in den Wassertank.
3. Platzieren Sie neben dem Artikel einen großen Eimer und stecken Sie den flexiblen Schlauch der Handpumpe in den Eimer.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass das Entlüftungsröhrchen am oberen Ende der Handpumpe geschlossen ist, bevor Sie mit dem Entleeren beginnen.

4. Pumpen Sie das Leitungswasser in den Eimer, indem Sie die Handpumpe zusammendrücken.
5. Öffnen Sie das Entlüftungsröhrchen am oberen Ende der Handpumpe, damit überschüssiges Leitungswasser aus der Handpumpe ausfließen kann.

Hinweis: Entsorgen Sie das ausgepumpte Leitungswasser!

6. Stecken Sie den Verschluss wieder auf die Oberseite des Wassertanks.

Fußstützen einstellen (Abb. J)

Bevor Sie das Training beginnen, stellen Sie die Fußstützen (1b), (1c) 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 Fußball befinden, um eine sichere Fußstellung zu gewährleisten.

Halterung verwenden (Abb. I)

1. Ziehen Sie den Clip (5o) am Computer (5) mit einer Hand nach oben.
2. Platzieren Sie mit der anderen Hand Ihr Smartphone oder Tablet in der Halterung.
3. Fixieren Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit dem Clip.

Bedienung des Computers

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

Hinweis: Ziehen Sie die Schutzfolie vom Display des Computers (5) ab.

Uhrzeit und Datum einstellen (Abb. G)

Sobald Sie die Batterien in den Computer eingelegt haben, ertönt ein Signalton und auf dem Display des Computers (5) erscheint eine Datums- und Uhrzeitanzeige sowie die aktuelle Raumtemperatur.

Stellen Sie mithilfe der Tasten (5j) und (5m) das Datum (Jahr/Monat/Tag) und die Uhrzeit ein und drücken sie auf die Taste (5l), um die jeweiligen Eingaben zu bestätigen.

Ein- und Ausschalten

- Wenn Sie mit dem Training beginnen bzw. kräftig an der Zugstange ziehen, schaltet sich der Computer automatisch ein. Die Trainingsanzeige wird angezeigt (alle Parameter stehen auf 0).
- Wird der Artikel ca. 4 Minuten nicht betätigt, erscheint die Temperaturanzeige, das Datum und die Uhrzeit. Nach kurzer Zeit schaltet sich der Computer automatisch aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Temperaturanzeige, das Datum und die Uhrzeit wieder einzublenden. Drücken Sie erneut auf eine Taste, um in die Trainingsanzeige zu gelangen.

Trainingsanzeige (Abb. G)

Am Display des Computers (5) erscheinen folgende Anzeigen mit den zugeordneten Funktionen:

- Einstellungswerte (5a), die manuell angepasst werden können
- Zurückgelegte Distanz (5b) von 0.00 bis 99.00 in km
- Puls (5c) von 0 bis max. 240 BPM

Hinweis: Für eine genaue und konstante Pulsmessung verfügt der Computer über einen Empfänger für uncodierte 5 kHz Brustgurte. Der Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) verbindet sich automatisch mit dem Computer und übermittelt die Herzfrequenz kabellos.

- Schläge pro Minute (5d) von 0 bis 99 S/m
- Kalorienverbrauch (5e) von 0 bis 999.0 cal

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

- Gesamtschläge (5f) von 0 bis 9990
- Durchschnittliche Zeit (5g), die benötigt wurde, um 500 m zurückzulegen von 00:00 bis 99:00/500m
- Abwechselnde Darstellung der jeweiligen Werte während des Trainings (5h)

Tastenfunktionen (Abb. G)

- Drücken Sie die Taste (5i), wenn Ihr Puls erkannt wurde, um Ihre Leistung zu messen.

Hinweis: Ihre Leistung kann nur in Verbindung mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) gemessen werden. Wenn Ihr Puls erkannt wurde, drücken Sie auf die Taste. Ein einminütiger Countdown startet. Nach Ablauf des Countdown erscheint auf dem Display eine Leistungseinstufung.

- Drücken Sie die Taste (5j), um die Werte bei der Eingabe zu erhöhen. Sie können die Werte in 10er-Schritten erhöhen.
- Drücken Sie die Taste (5k), um einen ausgewählten Wert zurückzusetzen.
- Drücken Sie die Taste (5l), um die Eingabe zu bestätigen.
- Drücken Sie die Taste (5m), um die Werte bei der Eingabe zu senken. Sie können die Werte in 10er-Schritten senken.
- Halten Sie die Taste 5k für drei Sekunden gedrückt um alle Einstellungen zurückzusetzen.

Folgende Leistungseinstufungen erscheinen auf dem Display, nachdem Ihre Leistung gemessen wurde:

- F1: Ausgezeichnet
- F2: Gut
- F3: Normal
- F4: Mittelmäßig
- F5: Schlecht
- F6: Sehr schlecht

Trainingsmodus auswählen

Wählen Sie zwischen dem individuellen Trainingsmodus oder dem Zieleinstellungsmodus aus.

Individueller Trainingsmodus

Absolvieren Sie ein individuelles Training, indem Sie direkt mit einem Training starten. Sie müssen keine Einstellungen an den Werten vornehmen. Der Computer zeichnet kontinuierlich Ihre Werte während des Trainings auf.

Zieleinstellungsmodus

Sie können in dem Zieleinstellungsmodus die Werte Gesamtschläge (5f), durchschnittliche Zeit (5g), zurückgelegte Distanz (5b), Kalorienverbrauch (5e) und Puls (5c) in dieser Reihenfolge einstellen. Zum Einstellen der Zielwerte gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie die Taste (5j), um sich auf dem Display des Computers fortzubewegen.
2. Drücken Sie die Taste (5j), um einen Wert zu erhöhen. Drücken Sie auf die Taste (5m), um einen Wert zu senken.
3. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der Taste (5l).
4. Beginnen Sie mit dem Training.

Hinweis: Ein eingestellter Zielwert wird auf 0 herunter gezählt. Werte, die nicht eingestellt werden, erhöhen sich während des Trainings bis zur Obergrenze.

Externe App per Bluetooth® verbinden

Verbinden Sie den Artikel per Bluetooth® mit einer externen Trainings-App, um vielfältige Möglichkeiten im Training zu nutzen und zu speichern.

1. Laden Sie sich im Appstore Ihres Smartphones bzw. Tablets eine Trainingsapp herunter, z.B. Kinomap.
2. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen der App.
3. Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem mobilen Endgerät und durch Drücken der Taste 5n am Computer des Rudergeräts. Das Bluetooth-Signal des Computers ist zwei Minuten aktiviert und schaltet sich dann automatisch wieder aus sofern keine aktive Verbindung hergestellt wurde.
4. Identifizieren Sie das verwendete Gerät über den vierstelligen Code welcher im Display des Computers angezeigt wird. Um eine Verbindung per Bluetooth herzustellen geben Sie den 6-stelligen Pairing-Code der im Display des Computers angezeigt wird in die verwendete App ein.

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 Trittpläche stehen.

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern gleichzeitig nach vorn 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 vorn, bis Sie die Zugstange greifen können (Abb. K).

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. L).

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. M).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass sich die Handgriffe unterhalb Ihres Rippenbogens befinden. 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 vorn.
5. Wenn Ihre Hände die Knie erreichen, beugen Sie Ihre Beine und rollen Sie mit dem Sitz nach vorn (Abb. N).

6. Beginnen Sie wieder mit 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 dreimal pro Seite à 15-30 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. 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 vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken, sauber, ohne Batterien und bei Raumtemperatur. Schützen Sie den Artikel vor direkter Sonneneinstrahlung. Bei längerem Nichtgebrauch entleeren Sie den Wassertank, wie in Abschnitt „Wassertank entleeren“ beschrieben.

Nach jedem Gebrauch

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Wassertank reinigen

Nutzen Sie handelsübliche Reinigungstabletten, um Algenbildung vorzubeugen. Beachten Sie hierbei die Packungsbeilage. Verwenden Sie zum Reinigen keinesfalls Pool-Chlor oder Chlorbleiche. Wechseln Sie das Leitungswasser im Tank alle 3-4 Monate oder nach Bedarf und fügen Sie jeweils eine Reinigungstablette hinzu.

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 unerschwinglich 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.

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 wie Schalter 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 Nutzungsumfanges 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: 458878_2401

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

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

CH 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 water rowing machine
 - 1 x base frame (1)
 - 1 x slide rail (2)
 - 1 x seat (3)
 - 1 x foot (4)
 - 1 x computer (5)
 - 1 x hand pump (6)
 - 1 x stopper (7)
 - 1 x cover cap (8)
 - 1 x locking pin (9)
- 1 x screw set
 - 2 x screw M6 x 20 (10)
 - 1 x screw M10 x 125 (11)
 - 1 x nut M10 (12)
 - 1 x washer M10 (13)
 - 1 x locking screw (14)
 - 1 x washer M13 (15)
- 1 x tool set
 - 1 x combination tool with cross-tip screwdriver and spanner 13, 15, 17mm (16)
 - 1 x hex key 6mm (17)
- 2 x battery (1.5V , AA) (18)
- 1 x instructions for use

Technical data

Dimensions (unfolded):


approx. 211 x 53 x 78cm (L x W x H)


Dimensions (folded up):

approx. 90 x 53 x 163.5cm (L x W x H)

Weight: approx. 36kg

Power supply:

2 x 1.5V , AA

 DC symbol


Max. transmission power: < 3.0dBm,


Radio frequency: 2.4GHz

Brake system:

Resistance through water displacement (depending on speed)


Compatible with standard chest straps (not included in the package contents) with uncoded 5kHz transmission.

 Danger of crushed fingers!

 Maximum load: 130kg

 Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product meets the following basic requirements, as well as other important regulations:
2011/65/EU - RoHS Directive
2014/53/EU - RED Directive

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

 Date of manufacture (month/year):
06/2024

ISO 20957 Category H
For use in: the home

Notes on trademarks

The Bluetooth® word mark and logo are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. All other names and products could be trademarks or registered trademarks of their respective owners.

Intended use

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

Safety information



Read instruction.



WARNING! Water is not for drinking! The water in this product is not suitable for drinking.



Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.



Risk of injury!

- This product may be used by children aged 14 and older, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental capabilities, or those with little experience and knowledge, as long as they are supervised or instructed with regard to its safe use, and provided they also understand the associated risks. Children must not be allowed to play with the product.
- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.

- This product is constructed for a maximum body weight of 130kg. Do not use the product if your body weight is above this. Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Exercising incorrectly or overexertion can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
 - Store this information in a secure place. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.
 - Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
 - The product must only be used by one person at a time.
 - There must be a free area of at least 0.6m on all sides around the training area (Fig. O).
 - Only exercise on a flat, level and 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.
- Warning notice!** The heart rate monitoring system can malfunction. Excessive training can lead to severe injury or death. If you notice an unusual reduction in your performance, stop training immediately.
- To prevent injuries due to incorrect handling, the product must only be assembled by adults. Be sure to 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.

- Use both hands to pull the pull rod directly up to your upper body. Do not row with just one hand.
- Never twist the strap. Misuse of the strap can result in injuries.
- Before you let go of the pull rod, put it down into the handle holder or set it down carefully.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.

⚠ Danger of crushed fingers!

- Pay attention to pinch points when setting up and putting away the product.

⚠ Risk of injury for children!

- Children must not be allowed to play with the product. Point out to children specifically that the product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product. To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use. Keep the packaging materials away from children. 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 must not be allowed to play with the product.

⚠ Dangers due to wear and tear

- Check the product for damage or wear before each use. Only use the product if it is in perfect condition! The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear. If, for example, the strap or the handles of the pull rod show signs of damage, do not use the product anymore.
- Use only original replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture. 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. Do NOT permanently secure or screw the product to the floor. Doing so can cause considerable damage to the product.

⚠ Battery warning notes!

- Remove the batteries when they are flat, or if the product is not in use for an extended period.
- Do not use different types or brands of battery or new and used batteries together or batteries with different capacities as these can leak and cause damage.
- Ensure the polarity (+/-) is correct when inserting the batteries.
- Replace all batteries at the same time and dispose of the old batteries as prescribed.
- Warning! Batteries must not be charged or reactivated by other means, taken apart, thrown into fire or short-circuited.
- Always keep batteries out of reach of children.
- Do not use rechargeable batteries!
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- Clean the battery and device contacts as needed and before inserting.

- Do not expose the batteries to extreme conditions (e.g. radiators or direct sunlight). Otherwise there is an increased risk of leakage.
- Warning. Used batteries must be immediately disposed of. Keep new and used batteries out of reach of children. If there is cause to suspect that batteries have been swallowed or have entered the body, seek medical help immediately.

Danger!

- Handle damaged or leaking batteries with extreme caution and dispose of them properly as soon as possible. Wear gloves when doing so.
- If you come into contact with battery acid, wash the affected area with soap and water. If battery acid gets in your eye, rinse it with water and seek medical attention immediately!
- The connection terminals must not be short-circuited.

Inserting the batteries into the product (Fig. H)

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

Insert the enclosed batteries (18) into the battery compartment (5q) of the computer (5).

Inserting the batteries

1. Remove the battery compartment cover (5p) on the back of the computer (5).
2. Carefully insert the 2 x 1.5V batteries (18) into the battery compartment (5q). The batteries must be inserted fully into the battery compartment.

⚠ Note: pay attention to the positive/negative poles of the batteries and ensure that they are inserted correctly as marked on the bottom of the battery compartment.

3. Fasten the battery compartment cover onto the back of the computer.

Replacing the batteries

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

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

Notes on setting up

- Choose a training 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.

Take care with floors that are susceptible to damage! Use a mat or the like, if necessary, to protect the floor.

Use the tool provided (16)/(17) to assemble the product.

Step 1 (Fig. B):

1. Place the slide rail (2) on a solid, level surface with the screw holes facing upwards.
2. Remove the pre-installed screws (2a) and the washers (2b) at the end of the slide rail.
3. Slide the seat (3) onto the slide rail from behind. To do this, direct the gliding carriage under the seat into the guide on the slide rail.

Note: make sure that the seat is properly aligned! The widest side of the seat must be facing forwards.

4. Fasten the stopper (7) onto the back end of the slide rail with the screws (10).
5. Place the cover cap (8) onto the end of the slide rail.

Step 2 (Fig. C):

1. Leave the slide rail (2) inverted and fasten the foot (4), with the screws (2a) and washers (2b) removed previously.

Note: after assembling the product, adjust the height with the little wheels (4a) on the left and right of the foot.

Step 3 (Fig. D):

1. Turn the slide rail (2) 180° and insert the slide rail into the base frame (1).
2. Fasten the slide rail on the base frame with the screw (11), the washer (13) and the nut (12).
3. Screw the locking screw (14) and the washer (15) from above into the threaded hole provided on the slide rail.

Note: tighten the locking screw so that the product remains stable during training.

4. Secure the slide rail (2) with the locking pin (9).

Step 4 (Fig. E):

1. Remove the pre-installed screws (1a) on the base frame (1).
2. Hold the computer (5) onto the base frame and connect the two sensor cables of the computer with those of the base frame.

Note: make sure that the sensor cables are firmly connected to ensure reliable signal transmission.

3. Carefully insert the sensor cables into the hole provided in the base frame.
4. Fasten the computer to the base frame with the previously removed screws (1a).

Note: make sure that the sensor cables do not get caught on anything.

Folding up the product (Fig. F)

Fold the product up if you are not using it.

1. Slide the seat (3) forwards.

Note: make sure that the seat is completely slid forward, and that it cannot move when the product is being folded up.

2. Loosen the locking screw (14), the washer (15) and the locking pin (9).
3. Fold the slide rail (2) vertically upwards.
4. Secure the slide rail with the locking pin (9).
5. Fasten the locking screw (14) and the washer (15).

Note: the product has wheels (1d) on the right and left of the front foot of the base frame. Lift the product from the back foot until the wheels touch the floor, and slide the product to the desired spot.

6. Perform this procedure in reverse to unfold the product again.

Note: hold the slide rail firmly when you are fastening or removing the locking pin!

Using the product

Filling the water tank

Before you start training, fill the water tank with mains water. Proceed as follows:

1. Remove the seal on top of the water tank.
2. Place a large bucket of mains water next to the product and insert the stiff end of the hand pump into the bucket.
3. Insert the flexible hose of the hand pump into the water tank.

Note: make sure that the ventilation tube at the upper end of the hand pump is closed before you start filling the tank.

4. Fill the water tank with max. 16l of mains water by pressing the hand pump together.

Note: pay attention to the fill level indicator on the water tank when filling the tank. The maximum fill level must not be exceeded!

5. Once you have reached the desired fill level, open the ventilation tube on the upper end of the hand pump so that excess mains water can flow out from the hand pump.

6. Place the seal back on top of the water tank.

Note: the more water you use, the greater the resistance and the more strenuous the exercise will be. Note that excessive resistance can lead to adverse effects on your health.

Emptying the water tank

Remove the water tank if you will be storing or not using the product for an extended period of time.

1. Remove the seal on top of the water tank.
2. Insert the stiff end of the hand pump into the water tank.
3. Place a large bucket next to the product and insert the flexible hose of the hand pump into the bucket.

Note: make sure that the ventilation tube on the upper end of the hand pump is closed before you begin emptying the tank.

4. Pump the mains water into the bucket by pressing the hand pump together.
5. Open the ventilation tube on the upper end of the hand pump so that excess mains water can flow out from the hand pump.

Note: dispose of the mains water that has been pumped out!

6. Place the seal back on top of the water tank.

Adjusting the footrests (Fig. J)

Before you start training, adjust the footrests (1b), (1c) to the appropriate size for your feet.

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 balls of your feet to guarantee a secure footing.

Using the holder (Fig. I)

1. Pull the clip (5o) on the computer (5) upwards with one hand.
2. Use your other hand to place your smartphone or tablet into the holder.
3. Fasten your smartphone or tablet with the clip.

Operating the computer

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

Note: remove the plastic film from the display of the computer (5).

Setting the date and time (Fig. G)

Once the batteries have been inserted into the computer, a signal tone will sound and the computer (5) will display the date and time as well as the current temperature in the room.

Use the buttons (5j/5m) to set the date (year/month/day) and the time, and press the button (5l) to confirm the respective inputs.

Turning the product on and off

- When you start exercising, or pull strongly on the pull rod, the computer switches on automatically. The training display is shown (all parameters are at 0).
- If the product is not used for approx. 4 minutes, the temperature, date and time are displayed. The computer turns off automatically after a short time. Press any button to display the temperature, date and time again. Press the button again to access the training display.

Training display (Fig. G)

The following information and respective functions are shown on the display of the computer (5):

- settings (5a), which can be adjusted manually
- distance travelled (5b) from 0.00 to 99.00 in km
- pulse (5c) from 0 to max. 240 BPM

Note: the computer has a receiver for uncoded 5kHz chest straps to ensure accurate and constant pulse measurement. The chest strap (not included in the package contents) automatically connects to the computer and transmits the heart frequency wirelessly.

- beats per minute (5d) from 0 to 99 BPM
- calory consumption (5e) from 0 to 999.0cal

Note: the calculation is based on pre-programmed standard values that serve as a guideline only.

- total beats (5f) from 0 to 9990
- average time (5g) required to travel 500m, from 00:00 to 99:00/500m
- alternating display of the respective values during training (5h)

Button functions (Fig. G)

- Press the button (5i), once your pulse is detected, to measure your performance.

Note: your performance can only be measured if you are using a chest strap (not included in the package contents). Press the button once your pulse is detected. A one-minute countdown starts. After the countdown, the display will show a performance grading.

- Press the button (5j) to increase the values during input. You can increase the values in increments of 10.
- Press the button (5k) to reset a selected value.
- Press the button (5l) to confirm the input.
- Press the button (5m) to decrease the values during input. You can decrease the values in increments of 10.

- Press and hold the 5k button for three seconds to reset all settings.

The following performance levels appear on the display after your performance has been measured:

- F1: outstanding
- F2: good
- F3: normal
- F4: moderate
- F5: poor
- F6: very poor

Selecting the training mode

Choose between the individual training mode or the goal-setting mode.

Individual training mode

Complete an individual training session by starting the workout directly. You do not have to enter any value settings. The computer continuously records your values during the exercise.

Goal-setting mode

In goal-setting mode you can set the values for total beats (5f), average time (5g), distance travelled (5b), calorie consumption (5e) and pulse (5c), in that order. Proceed as follows to set the target values:

1. Press the button (5j) to move around the computer display.
2. Press the button (5j) to increase a value. Press the button (5m) to decrease a value.
3. Confirm your selection with the button (5l).
4. Start the workout.

Note: a set target value is counted down to 0. Values that are not set increase during the workout until they reach the upper limit.

Connecting an external app via Bluetooth®

Connect the product to an external exercise app via Bluetooth® to use and store many different exercise options.

1. Download an exercise app from the app store of your smartphone or tablet, e.g. Kinomap.
2. Register and follow the app instructions.
3. Activate Bluetooth on your mobile device and by pressing the 5n button on the rowing machine's computer. The Bluetooth signal on the computer is activated for two minutes and then switches off again automatically if no active connection has been established.
4. Identify the device used using the four-digit code shown on the computer display. To establish a connection via Bluetooth, enter the 6-digit pairing code shown on the computer display into the app you are using.

General training instructions

- Wear comfortable sportswear.
- Warm up before each training session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- 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 treads.

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 shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle 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 your other leg, with the knee bent, approx. 20cm off the floor.
2. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds.
3. Switch legs and repeat this exercise.
4. Lift your legs one after another and take a few steps on the spot. 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. K).

Note: keep your shoulders relaxed and your head upright.

2. Push yourself back with your feet and stretch your legs. Lean your upper body backwards slightly (Fig. L).

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

3. Only pull the pull rod towards your upper body once your legs are outstretched (Fig. M).

Note: make sure the handles are 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. Once your hands reach your knees, bend your legs and roll forwards with the seat (Fig. N).
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 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.
2. 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. Grip 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 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. Keep the product away from direct sunlight. If you are not going to use the product for an extended period of time, empty the water tank as described in the section 'Emptying the water tank'.

After each use

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

Cleaning the water tank

Use commercial cleaning tablets to prevent algae formation. Follow the instructions provided with the packaging. Do not clean with pool chlorine or chlorine bleach. Change the mains water in the tank every 3–4 months or as needed, and insert a cleaning tablet each time.

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.

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 that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are 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 instructions for use 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. There are no further rights from the guarantee.

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

IAN: 458878_2401

GB Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE 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, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

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

- 1 rameur à eau
 - 1 cadre de base (1)
 - 1 rail (2)
 - 1 siège (3)
 - 1 pied (4)
 - 1 ordinateur (5)
 - 1 pompe manuelle (6)
 - 1 butée (7)
 - 1 capuchon (8)
 - 1 goupille de sûreté (9)
- 1 jeu de vis
 - 2 vis M6 x 20 (10)
 - 1 vis M10 x 125 (11)
 - 1 écrou M10 (12)
 - 1 rondelle M10 (13)
 - 1 vis de blocage (14)
 - 1 rondelle M13 (15)
- 1 jeu d'outils
 - 1 outil mixte avec tournevis cruciforme et clé de 13, 15, 17 mm (16)
 - 1 clé hexagonale 6 mm (17)
- 2 piles (1,5 V LR6, AA) (18)
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Dimensions (déplié) :

env. 211 x 53 x 78 cm (L x l x h)

Dimensions (replié) :

env. 90 x 53 x 163,5 cm (L x l x h)

Poids : env. 36 kg

Alimentation en énergie :

2 x 1,5 V LR6, AA

Symbole de tension continue

Puissance max. émise : < 3,0 dBm,

Fréquence radio : 2,4 GHz

Système de freinage :

Résistance à eau (dépendant de la vitesse)

Compatible avec les sangles de poitrine standard (non comprises dans l'étendue de la livraison) avec une transmission non codée de 5 kHz.



Risque d'écrasement des doigts !



Capacité de charge max. : 130 kg

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

2011/65/EU - Directive RoHS

2014/53/UE - Directive européenne RED

Les déclarations de conformité complètes sont disponibles sur :

<http://www.conformity.delta-sport.com/>

Date de fabrication (mois/année) : 06/2024

ISO 20957 Classe H

Domaine d'application : domestique

Remarques sur les marques

La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. Tous les autres noms et articles peuvent être les marques commerciales ou déposées de leurs propriétaires respectifs.

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales. L'article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

Consignes de sécurité



Lire les instructions.



AVERTISSEMENT ! Eau non-potable ! L'eau contenue dans l'article n'est pas destinée à être bue.



Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.



Risque de blessure !

- Cet article peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage sûr de l'article leur a été indiqué et s'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- 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 130 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids corporel est supérieur à ce poids. Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles.

Risque de blessures graves en cas d'entraînement inadapté, 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 cette information. Si vous cédez l'article à un tiers, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

- 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.

- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés (fig. O).

- 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.

Avertissement ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si votre performance diminue fortement de façon inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

- L'article doit être exclusivement monté par des adultes afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veuillez 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 loin 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 l'élastique. Une mauvaise utilisation de l'élastique peut entraîner des blessures.
- Avant de lâcher la barre de traction, placez-la dans le porte-poignée ou posez-la avec précaution.
- 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.
- Veuillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.

Risque d'écrasement des doigts !

- Faites attention aux points d'écrasement lorsque vous installez et déposez l'article.

Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article. Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.

- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Tenez les enfants éloignés du matériel d'emballage. Il existe des dangers 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

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état ! La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle des dommages et de l'usure régulier. Si le câble 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. Ne fixez ou ne vissez PAS l'article de manière permanente au sol. Tout manquement risque de causer des dommages considérables à l'article.

Avertissements concernant les piles !

- Retirez les piles lorsqu'elles sont usées ou si l'article n'est pas utilisé sur une longue période.

- N'utilisez pas ensemble des piles de marque et de type différents, des piles neuves et usées ou des piles de capacité différente, celles-ci risquant de fuir et de causer des dommages.
- Respectez la polarité (+/-) lors de la mise en place.
- Remplacez toutes les piles en même temps et mettez les piles usées au rebut conformément aux prescriptions.
- Avertissement ! Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, ni être démontées, jetées au feu ou court-circuitées.
- Conservez toujours les piles hors de portée des enfants.
- N'utilisez pas de piles rechargeables !
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- Nettoyez les contacts des piles et de l'appareil en cas de besoin et avant la mise en place.
- N'exposez pas les piles à des conditions extrêmes (par ex. radiateurs ou rayonnement direct du soleil). Il existe sinon un risque d'écoulement plus important.
- Attention. Éliminer immédiatement les piles usagées. Tenir les piles neuves et usagées hors de portée des enfants. Si vous pensez que des piles ont été avalées ou ont pénétré dans l'organisme, consultez immédiatement un médecin.

Danger !

- Soyez extrêmement prudent en présence d'une pile endommagée ou qui a coulé et jetez-la immédiatement selon la législation en vigueur. Pour cela, portez des gants.
- Si vous entrez en contact avec l'acide de la pile, lavez la zone concernée à l'eau et au savon. Si l'acide de la pile entre en contact avec vos yeux, rincez-les à l'eau et demandez immédiatement un traitement médical !

- Les bornes ne doivent pas être court-circuitées.

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

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

Insérez les piles fournies (18) dans le compartiment à piles (5q) de l'ordinateur (5).

Mise en place des piles

1. Retirez le couvercle du compartiment à piles (5p) au dos de l'ordinateur (5).
2. Placez les 2 piles de 1,5 V (18) avec précaution dans le compartiment à piles (5q). Les piles doivent se trouver complètement dans le compartiment à piles.

Remarque : prêtez attention au pôle positif/négatif des piles et veillez à une insertion correcte, comme indiqué au fond du compartiment à piles.

3. Fixez le couvercle du compartiment à piles au dos de l'ordinateur.

Remplacement des piles

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

Si les piles ne fonctionnent plus, remplacez-les 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 l).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.

Montage

L'article doit être monté par deux personnes.

Attention aux sols fragiles ! Si nécessaire, utilisez un support pour protéger le sol.

Pour le montage de l'article, utilisez l'outil fourni (16)/(17).

Étape 1 (fig. B) :

1. Posez le rail (2) sur un sol solide et plan de manière à ce que les trous des vis soient orientés vers le haut.
2. Enlevez les vis (2a) et les rondelles (2b) préalablement fixées à l'extrémité du rail.
3. Glissez le siège (3) par l'arrière sur le rail. Pour ce faire, insérez le chariot coulissant préassemblé sous le siège dans le guide du rail.

Remarque : veillez à ce que le siège soit orienté dans le bon sens ! La partie la plus large du siège doit être tournée vers l'avant.

4. Fixez la butée (7) avec les vis (10) à l'extrémité arrière du rail.
5. Insérez le capuchon (8) sur l'extrémité du rail.

Étape 2 (fig. C) :

1. Laissez le rail (2) à l'envers et fixez le pied (4) avec les vis (2a) et rondelles (2b) retirées au préalable.

Remarque : après le montage de l'article, compensez la différence de niveau du sol à l'aide de la molette (4a) située à gauche et à droite du pied.

Étape 3 (fig. D) :

1. Tournez le rail (2) de 180° et placez-le sur le cadre de base (1).
2. Fixez le rail au cadre de base avec les vis (11), les rondelles (13) et les écrous (12).
3. Serrez la vis de blocage (14) et la rondelle (15) par le dessus dans le trou fileté du rail prévu à cet effet.

Remarque : serrez fermement la vis de blocage pour que l'article soit stable pendant l'entraînement.

4. Bloquez le rail (2) avec la goupille de sûreté (9).

Étape 4 (fig. E) :

1. Enlevez les vis (1a) préalablement fixées au cadre de base (1).
 2. Tenez l'ordinateur (5) près du cadre de base et raccordez les deux câbles de capteur de l'ordinateur avec les câbles de capteur du cadre de base.
- Remarque :** assurez-vous que les câbles de capteur sont bien raccordés pour assurer la transmission du signal.
3. Insérez les câbles de capteur avec précaution dans le trou du cadre de base prévu à cet effet.
 4. Fixez l'ordinateur au cadre de base avec les vis précédemment retirées (1a).

Remarque : veillez à ce que les câbles de capteur ne soient pas pincés.

Pliage de l'article (fig. F)

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, repliez-le.

1. Glissez le siège (3) vers l'avant.
- Remarque :** veillez à ce que le siège soit glissé entièrement vers l'avant pour qu'il ne glisse plus en pliant l'article.
2. Retirez la vis de blocage (14), la rondelle (15) et la goupille de sûreté (9).
 3. Rabattez le rail (2) vers le haut à la verticale.
 4. Bloquez le rail avec la goupille de sûreté (9).
 5. Serrez la vis de blocage (14) et la rondelle (15).
- Remarque :** l'article dispose de roulettes (1d) à droite et à gauche du pied avant du cadre de base. Soulevez l'article par le pied arrière jusqu'à ce que les roulettes touchent le sol et poussez-le vers un endroit approprié.
6. Pour déplier à nouveau l'article, procédez dans l'ordre inverse.

Remarque : tenez-bien fermement le rail lors de la fixation ou du retrait de la goupille de sûreté !

Utilisation de l'article

Remplissage du réservoir d'eau

Avant de commencer l'entraînement, remplissez le réservoir d'eau avec de l'eau du robinet. Procédez comme suit :

1. Retirez le bouchon sur le dessus du réservoir d'eau.
2. Placez un grand seau d'eau du robinet à côté de l'article et insérez l'extrémité rigide de la pompe manuelle dans le seau.
3. Insérez le tuyau flexible de la pompe manuelle dans le réservoir d'eau.

Remarque : avant de commencer le remplissage, assurez-vous que le tube de purge en haut de la pompe manuelle est fermé.

4. Remplissez le réservoir d'eau avec 16 l max. d'eau du robinet en pressant la pompe manuelle.

Remarque : lors du remplissage du réservoir d'eau, référez-vous à la jauge de niveau d'eau qui se trouve sur le réservoir d'eau. La quantité de remplissage maximale ne doit pas être dépassée !

5. Lorsque vous avez atteint le niveau d'eau souhaité, ouvrez le tube de purge en haut de la pompe manuelle pour permettre à l'excès d'eau du robinet de s'écouler de la pompe manuelle.
6. Remplacez le bouchon sur le dessus du réservoir d'eau.

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

Vidage du réservoir d'eau

Videz le réservoir d'eau si vous n'utilisez pas l'article ou si le rangez pour une longue période.

1. Retirez le bouchon sur le dessus du réservoir d'eau.
2. Insérez l'extrémité rigide de la pompe manuelle dans le réservoir d'eau.
3. Placez un grand seau à côté de l'article et insérez le tuyau flexible de la pompe manuelle dans le seau.

Remarque : avant de commencer le vidage, assurez-vous que le tube de purge en haut de la pompe manuelle est fermé.

4. Pompez l'eau du robinet dans le seau en pressant la pompe manuelle.
5. Ouvrez le tube de purge en haut de la pompe manuelle pour permettre à l'excès d'eau du robinet de s'écouler de la pompe manuelle.

Remarque : jetez l'eau du robinet pompée !

6. Remplacez le bouchon sur le dessus du réservoir d'eau.

Réglage des repose-pieds (fig. J)

Avant de débiter l'entraînement, réglez les repose-pieds (1b) et (1c) 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 au-dessus de votre plante de pied pour assurer une bonne position du pied.

Utilisation du support (fig. I)

1. Tirez le clip (5o) de l'ordinateur (5) vers le haut avec une main.
2. Avec l'autre main, placez votre smartphone ou votre tablette dans le support.
3. Fixez votre smartphone ou votre tablette à l'aide du clip.

Utilisation de l'ordinateur

L'article 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.

Remarque : retirez le film de protection de l'écran de l'ordinateur (5).

Réglage de la date et de l'heure (fig. G)

Dès l'insertion des piles dans l'ordinateur, un signal sonore retentit et l'écran de l'ordinateur (5) affiche la date et l'heure ainsi que la température ambiante actuelle.

Réglez la date (année/mois/jour) et l'heure à l'aide des boutons (5j) et (5m) et appuyez sur le bouton (5l) pour confirmer chacune des données.

Allumer et éteindre

- Quand vous commencez l'entraînement ou tirez la barre de traction avec force, l'ordinateur s'allume automatiquement. L'affichage relatif à l'entraînement s'allume (tous les paramètres sont mis à zéro).
- Si l'article n'est pas activé pendant env. 4 minutes, l'affichage de la température, la date et l'heure apparaissent. Peu de temps après, l'ordinateur s'éteint automatiquement. Appuyez sur n'importe quel bouton pour qu'apparaisse à nouveau l'affichage de la température, la date et l'heure. Rappuyez sur un bouton pour accéder à l'affichage relatif à l'entraînement.

Affichage relatif à l'entraînement (fig. G)

Les indications suivantes s'affichent à l'écran de l'ordinateur (5) avec les fonctions suivantes :

- valeurs de réglage (5a) qui peuvent être ajustées manuellement
- distance parcourue (5b) de 0.00 à 99.00 en km
- pouls (5c) de 0 à 240 BPM max.

Remarque : pour une mesure précise et constante du pouls, l'ordinateur est équipé d'un récepteur pour les sangles de poitrine non codées de 5 kHz. La sangle de poitrine (non comprise dans l'étendue de la livraison) se connecte automatiquement à l'ordinateur et transmet le rythme cardiaque sans fil.

- mouvements par minute (5d) de 0 à 99 mvt/min
- dépense calorique (5e) de 0 à 999.0 cal

Remarque : le calcul est basé sur des valeurs par défaut préprogrammées, qui ne peuvent être utilisées qu'à titre indicatif.

- total des mouvements (5f) de 0 à 9990
- temps moyen (5g) nécessaire pour parcourir 500 m de 00:00 à 99:00/500m
- affichage alterné des valeurs respectives pendant l'entraînement (5h)

Fonctions des boutons (fig. G)

- Appuyez sur le bouton (5i) lorsque votre pouls est détecté pour mesurer votre performance.

Remarque : votre performance ne peut être mesurée qu'avec une connexion à une sangle de poitrine (non comprise dans l'étendue de la livraison).

Lorsque votre pouls est détecté, appuyez sur le bouton. Un compte à rebours d'une minute est lancé. À la fin du compte à rebours, l'écran affiche une classification de la performance.

- Appuyez sur le bouton (5j) pour augmenter les valeurs lors de la saisie. Vous pouvez augmenter les valeurs par pas de 10.
- Appuyez sur le bouton (5k) pour réinitialiser une valeur sélectionnée.
- Appuyez sur le bouton (5l) pour confirmer les données.
- Appuyez sur le bouton (5m) pour réduire les valeurs lors de la saisie. Vous pouvez réduire les valeurs par pas de 10.
- Maintenez le bouton 5k enfoncé pendant trois secondes pour réinitialiser tous les paramètres.

Une fois que votre performance a été mesurée, l'écran affiche les classifications de performance suivantes :

- F1 : excellent
- F2 : bien
- F3 : normal
- F4 : médiocre
- F5 : mauvais
- F6 : très mauvais

Choix du mode d'entraînement

Choisissez entre le mode d'entraînement personnalisé et le mode de fixation d'objectifs.

Mode d'entraînement personnalisé

Effectuez un entraînement personnalisé en commençant directement l'entraînement. Aucun réglage des valeurs n'est à effectuer. L'ordinateur enregistre vos valeurs en continu pendant l'entraînement.

Mode de fixation d'objectifs

Dans le mode de fixation d'objectifs, vous pouvez régler les valeurs du total des mouvements (5f), du temps moyen (5g), de la distance parcourue (5b), de la dépense calorique (5e) et du pouls (5c), dans cet ordre. Pour définir des valeurs cibles, procédez comme suit :

1. Appuyez sur le bouton (5j) pour naviguer sur l'écran de l'ordinateur.
2. Appuyez sur le bouton (5j) pour augmenter une valeur. Appuyez sur le bouton (5m) pour réduire une valeur.
3. Confirmez votre saisie avec le bouton (5l).
4. Commencez l'entraînement.

Remarque : une valeur cible que vous avez définie est décomptée jusqu'à 0. Les valeurs qui n'ont pas été réglées augmentent pendant l'entraînement, jusqu'à leur limite supérieure.

Connexion d'une application externe via Bluetooth®

Connectez l'article via Bluetooth® à une application d'entraînement externe pour utiliser et enregistrer de multiples fonctionnalités lors de l'entraînement.

1. Téléchargez une application d'entraînement dans l'Appstore de votre smartphone ou de votre tablette, par exemple Kinomap.
2. Inscrivez-vous et suivez les instructions de l'application.
3. Activez le Bluetooth sur votre appareil mobile et en appuyant sur la touche 5n de l'ordinateur du rameur. Le signal Bluetooth de l'ordinateur est activé pendant deux minutes, puis se désactive automatiquement si aucune connexion active n'a été établie.
4. Identifier l'appareil utilisé à l'aide du code à quatre chiffres qui s'affiche sur l'écran de l'ordinateur. Pour établir une connexion via Bluetooth, saisissez le code d'appariement à 6 chiffres qui s'affiche sur l'écran de l'ordinateur dans l'application utilisée.

Conseils d'entraînement généraux

- Portez des vêtements de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- 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 lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront 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. K).

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. L).

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

3. Seulement une fois vos jambes tendues, tirez la barre de traction vers votre torse (fig. M).

Remarque : veillez à ce que les poignées se trouvent 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, pliez les jambes et glissez avec le siège en avant (fig. N).

6. Recommencez avec l'étape 1.

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

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez effectuer chaque exercice 3 fois de chaque côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue.
 2. 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 en gardant le haut du corps 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. Protégez l'article des rayons directs du soleil. Si vous n'utilisez pas l'article pendant une période prolongée, videz le réservoir d'eau comme décrit dans la section « Vidage du réservoir d'eau ».

Après chaque utilisation

Nettoyez la protection de la roue ainsi que le rail uniquement avec de l'eau, puis essuyez avec un chiffon de nettoyage. IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Nettoyage du réservoir d'eau

Utilisez des tablettes de nettoyage disponibles dans le commerce pour empêcher la formation d'algues. Référez-vous à leur notice d'emballage. N'utilisez jamais de chlore de piscine ou d'eau de javel pour le nettoyage. Changez l'eau du robinet dans le réservoir tous les 3 - 4 mois ou selon les besoins et ajoutez à chaque fois une tablette de nettoyage.

Mise au rebut



Le symbole ci-contre indique que ce produit 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 ce produit 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 du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit 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. Le produit 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 p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs 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 d'utilisation 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 posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

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

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 458878_2401

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

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

* n'est valable que pour la France

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 waterroei-machine
 - 1 x basisframe (1)
 - 1 x glijrail (2)
 - 1 x zadel (3)
 - 1 x voet (4)
 - 1 x computer (5)
 - 1 x handpomp (6)
 - 1 x stopper (7)
 - 1 x afdekkap (8)
 - 1 x borgpen (9)
- 1 x schroevenset
 - 2 x schroef M6 x 20 (10)
 - 1 x schroef M10 x 125 (11)
 - 1 x moer M10 (12)
 - 1 x sluitring M10 (13)
 - 1 x borgschroef (14)
 - 1 x sluitring M13 (15)
- 1 x gereedschapset
 - 1 x combigereedschap met kruiskopschroeven-draaier en moersleutel 13, 15, 17 mm (16)
 - 1 x binnenzeskantsleutel 6 mm (17)
- 2 x batterij (1,5 V LR6, AA) (18)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen (uitgeklapt):

ca. 211 x 53 x 78 cm (l x b x h)

Afmetingen (ingeklapt):

ca. 90 x 53 x 163,5 cm (l x b x h)

Gewicht: ca. 36 kg

Stroomvoorziening:

2 x 1,5 V LR6, AA

Symbool voor gelijkspanning

Max. zendvermogen: < 3,0 dBm,

Radiofrequentie: 2,4 GHz

Remsysteem:

Weerstand door waterverplaatsing (afhankelijk van de snelheid)

Compatibel met standaardborstbanden (niet meegeleverd) met een ongecodeerde 5 kHz-overdracht.



Gevaar voor beknelling van vingers!



Maximale belasting: 130 kg

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

2011/65/EU - RoHS-richtlijn

2014/53/EU - RED-richtlijn

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



Productiedatum (maand/jaar):
06/2024

ISO 20957 Klasse H

Toepassingsgebied: Privégebruik

Aanwijzingen met betrekking tot handelsmerken

Het Bluetooth®-woordmerk en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. Alle andere namen en artikelen kunnen de handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren zijn.

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsinstrument waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden. Het artikel is geschikt voor gebruik binnenshuis.

Veiligheidstips



Lees de handleiding.



WAARSCHUWING! Geen drinkwater! Het water in dit artikel is niet geschikt om te drinken.



Levensgevaar!

• Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



Kans op lichamelijk letsel!

- Dit artikel kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale bekwaamheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of in het veilige gebruik van het artikel zijn onderwezen en zij de hieruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het artikel 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 130 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 verkeerde training of te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek bij klachten, slaptte of vermoeidheid de training onmiddellijk af en neem contact op met een arts.
- Bewaar deze informatie goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.
- 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.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. O).
- 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.
- **Waarschuwing!** Het systeem voor het controleren van de hartslag is mogelijk defect. Te veel training kan tot gevaarlijke verwondingen of de dood leiden. Beëindig de training meteen als uw prestaties abnormaal sterk verminderen.
- 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 bankwielletjes. De bankwielletjes kunnen letsel veroorzaken.

- Houd loszittende kleding uit de buurt van het bankje.
- Trek de trekstang met beide handen tot aan uw bovenlichaam. Roei niet met slechts één hand.
- Verdraai de trekband nooit. Onjuiste behandeling van de trekband kan tot letsel leiden.
- Leg de trekstang in de greephouder of voorzichtig weg 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.

⚠ Gevaar voor beknelling van vingers!

- Let bij het plaatsen en opbergen van het artikel op plekken waar u klem kunt raken.

⚠ Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd. Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Het artikel dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt. 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 de training 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.

⚠ Gevaren als gevolg van slijtage

- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt! De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Indien de band of de handgrepen van de trekstang beschadigd zijn, dient u het artikel niet meer te gebruiken.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- 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. Bevestig of schroef het artikel NOOIT permanent aan de vloer. Niet-naleving kan aanzienlijke schade aan het artikel veroorzaken.

⚠ Waarschuwingen batterijen!

- Verwijder de batterijen wanneer deze leeg zijn of wanneer het artikel gedurende langere tijd niet wordt gebruikt.
- Gebruik geen batterijen van verschillende typen of merken en gebruik geen nieuwe en gebruikte batterijen of batterijen met verschillende capaciteit door elkaar. Dit kan leiden tot lekkage en beschadiging.

- Houd bij het plaatsen rekening met de polariteit (+/-).
- Vervang alle batterijen tegelijkertijd en voer oude batterijen volgens de voorschriften af.
- Waarschuwing! Batterijen mogen niet worden opgeladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet worden gedemonteerd, niet in het vuur worden geworpen of worden kortgesloten.
- Bewaar batterijen altijd buiten het bereik van kinderen.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen!
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Reinig indien nodig vóór het plaatsen de contacten van de batterijen en het apparaat.
- Gebruik de batterijen niet onder extreme omstandigheden (bijv. verwarming of direct zonlicht). Er bestaat dan een verhoogde kans op lekkage.
- Waarschuwing. Voer gebruikte batterijen direct af. Houd nieuwe en gebruikte batterijen uit de buurt van kinderen. Schakel onmiddellijk medische hulp in als u vermoedt dat batterijen zijn ingeslikt of het lichaam zijn binnengedrongen.

Gevaar!

- Ga zeer voorzichtig om met beschadigde of lekkende batterijen en voer ze direct volgens de voorschriften af. Draag daarbij handschoenen.
- Indien u in aanraking komt met batterijzuur, dient u de betreffende plek direct met water en zeep te wassen. Indien u batterijzuur in uw ogen krijgt, dient u uw ogen direct met water te spoelen en moet u zich zo spoedig mogelijk door een arts laten behandelen!
- De aansluitklemmen mogen niet worden kortgesloten.

Batterijen in het artikel plaatsen (afb. H)

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

Plaats de meegeleverde batterijen (18) in het batterijvak (5q) van de computer (5).

Batterijen plaatsen

1. Neem het batterijvakdeksel (5p) aan de achterzijde van de computer (5) af.
2. Plaats de 2 batterijen van 1,5 V (18) voorzichtig in het batterijvak (5q). De batterijen moeten zich volledig in het batterijvak bevinden.

⚠ Aanwijzing: let op de plus-/minpool van de batterijen en zorg ervoor dat u deze correct plaatst, zoals aangegeven op de bodem van het batterijvak.

3. Bevestig het batterijvakdeksel aan de achterzijde van de computer.

Batterijen wisselen

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

Als de batterijen 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.

Let op bij slechte ondergrond! Gebruik zo nodig een mat om de vloer te beschermen.

Gebruik voor de montage van het artikel het meegeleverde gereedschap (16)/(17).

Stap 1 (afb. B):

1. Leg de glijrail (2) op een stevige, vlakke ondergrond, zodat de schroefgaten naar boven wijzen.
2. Verwijder de voorgemonteerde schroeven (2a) en de sluitringen (2b) aan het einde van de glijrail.
3. Schuif het zadel (3) vanaf de achterkant op de glijrail. Voer hiervoor de onder het zadel gemonteerde geleiding op de glijrail.

Aanwijzing: let erop dat u het zadel in de juiste richting plaatst! Het breedste deel van het zadel moet naar voren gericht zijn.

4. Bevestig de stopper (7) met de schroeven (10) aan het achterste uiteinde van de glijrail.
5. Plaats de afdekkap (8) op het uiteinde van de glijrail.

Stap 2 (afb. C):

1. Laat de glijrail (2) ondersteboven liggen en bevestig de voet (4) met de eerder verwijderde schroeven (2a) en sluitringen (2b).

Aanwijzing: stel na de montage van het artikel de vloerhoogtecompensatie af met behulp van de wieltjes (4a) die zich links en rechts aan de voet bevinden.

Stap 3 (afb. D):

1. Draai de glijrail (2) 180° om en plaats de glijrail in het basisframe (1).
2. Bevestig de glijrail aan het basisframe met de schroef (11), de sluitring (13) en de moer (12).

3. Schroef de borgschroef (14) en de sluitring (15) van bovenaf in de hiervoor bestemde schroefdraad van de glijrail.

Aanwijzing: draai de borgschroef strak aan zodat het artikel tijdens de training stabiel staat.

4. Borg de glijrail (2) met de borgpen (9).

Stap 4 (afb. E):

1. Verwijder de voorgemonteerde schroeven (1a) van het basisframe (1).
2. Houd de computer (5) tegen het basisframe en verbind de beide sensorkabels van de computer met de sensorkabels van het basisframe.

Aanwijzing: zorg ervoor dat de sensorkabels stevig op elkaar zijn aangesloten, zodat de signaaloverdracht is gegarandeerd.

3. Voer de sensorkabels voorzichtig in het hiervoor bestemde gat in het basisframe.
4. Maak de computer met de eerder verwijderde schroeven vast aan het basisframe (1a).

Aanwijzing: zorg ervoor dat de sensorkabels niet bekneld raken.

Artikel inklappen (afb. F)

Klap het artikel in als u het niet gebruikt.

1. Schuif het zadel (3) naar voren.

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

2. Verwijder de borgschroef (14), de sluitring (15) en de borgpen (9).
3. Klap de glijrail (2) recht omhoog.
4. Borg de glijrail met de borgpen (9).
5. Bevestig de borgschroef (14) en de sluitring (15).

Aanwijzing: het artikel beschikt zowel links als rechts aan de voorste voet van het basisframe over een wieltje (1d). Til het artikel zo ver aan de achterste voet op dat de wieltjes de vloer raken en beweeg het artikel naar een geschikte locatie.

6. Voer de handelingen in de omgekeerde volgorde uit om het artikel weer uit te klappen.

Aanwijzing: houd de glijrail goed vast wanneer u de borgpen bevestigt of verwijdert!

Artikel gebruiken

Watertank vullen

Vul de watertank met leidingwater voordat u met de training begint. Ga hierbij als volgt te werk:

1. Verwijder de dop aan de bovenzijde van de watertank.
2. Plaats een grote emmer met leidingwater naast het artikel en steek het onbeweeglijke uiteinde van de handpomp in de emmer.
3. Voer de flexibele slang van de handpomp in de watertank.

Aanwijzing: zorg ervoor dat het ontluchtungsbusje aan het bovenste uiteinde van de handpomp gesloten is, voordat u met het vullen begint.

4. Vul de watertank met max. 16 l leidingwater door de handpomp samen te drukken.

Aanwijzing: houd tijdens het vullen van de watertank de waterniveau-indicator van de watertank in de gaten. Het maximale vulvolume mag niet worden overschreden!

5. Als u het door u gewenste waterniveau hebt bereikt, opent u het ontluchtungsbusje aan het bovenste uiteinde van de handpomp, zodat overtollig leidingwater uit de handpomp kan stromen.
6. Steek de dop weer aan de bovenzijde op de watertank.

Aanwijzing: hoe meer water, hoe hoger de weerstand en inspannender de training. Houd er rekening mee dat een te hoge weerstand kan leiden tot gezondheidsschade door overbelasting.

Watertank leegmaken

Maak de watertank leeg als u het artikel gedurende langere tijd niet gebruikt of opslaat.

1. Verwijder de dop aan de bovenzijde van de watertank.
2. Voer het onbeweeglijke uiteinde van de handpomp in de watertank.
3. Plaats een grote emmer naast het artikel en steek de flexibele slang van de handpomp in de emmer.

Aanwijzing: zorg ervoor dat het ontluchtungsbusje aan het bovenste uiteinde van de handpomp gesloten is, voordat u met het leegmaken begint.

4. Pomp het leidingwater in de emmer door de handpomp samen te drukken.
5. Open het ontluchtungsbusje aan het bovenste uiteinde van de handpomp, zodat overtollig leidingwater uit de handpomp kan stromen.

Aanwijzing: voer het weggepompte leidingwater af!

6. Steek de dop weer aan de bovenzijde op de watertank.

Voetsteunen instellen (afb. J)

Voordat u met de training begint, moeten de voetsteunen (1b), (1c) 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.

Houder gebruiken (afb. I)

1. Trek de clip (5o) van de computer (5) met een hand omhoog.
2. Plaats met de andere hand uw smartphone of tablet in de houder.
3. Zet uw smartphone of tablet vast met de clip.

Bediening van de computer

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

Aanwijzing: verwijder de beschermfolie van het display van de computer (5).

Tijd en datum instellen (afb. G)

Zodra u de batterijen in de computer hebt geplaatst, klinkt er een signaaltoon en verschijnt er op het display van de computer (5) een datum- en tijdweergave, evenals de actuele kamertemperatuur.

Stel met behulp van de toetsen (5j) en (5m) de datum (jaar/maand/dag) en de tijd in en druk op de knop (5l) om de desbetreffende invoerwaarden te bevestigen.

In- en uitschakelen

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

- Als het artikel ca. 4 minuten niet wordt gebruikt, verschijnen de temperatuur- en datum, de datum en de tijd. Na enige tijd wordt de computer automatisch uitgeschakeld. Druk op een willekeurige toets om de temperatuur- en datum, de datum en de tijd weer te tonen. Druk nog een keer op een toets om naar de trainingsweergave te gaan.

Trainingsweergave (afb. G)

De volgende weergaven met de toegewezen functies verschijnen op het display van de computer (5):

- instelwaarden (5a) die handmatig kunnen worden aangepast
- afgelegde afstand (5b) van 0.00 tot 99.00 in km
- pols (5c) van 0 tot max. 240 BPM

Aanwijzing: voor een nauwkeurige en constante hartslagmeting beschikt de computer over een ontvanger voor ongecodeerde 5 kHz-borstbanden. De borstband (niet meegeleverd) verbindt automatisch met de computer en geeft de hartslag draadloos door.

- slagen per minuut (5d) van 0 tot 99 s/m
- calorieverbruik (5e) van 0 tot 999.0 cal

Aanwijzing: de berekening is gebaseerd op voorgeprogrammeerde standaardwaarden die alleen als richtwaarden dienen.

- totaal aantal slagen (5f) van 0 tot 9990
- gemiddelde tijd (5g) die nodig is om 500 m af te leggen, van 00:00 tot 99:00/500m
- afwisselende weergave van de desbetreffende waarden tijdens de training (5h)

Toetsfuncties (afb. G)

- Druk op de toets (5i) als uw hartslag is herkend om uw vermogen te meten.

Aanwijzing: uw vermogen kan alleen in combinatie met een borstband (niet meegeleverd) worden gemeten. Als uw hartslag is herkend drukt u op de toets. Er start een countdown die één minuut duurt. Nadat de countdown is afgelopen, verschijnt er op het display een classificatie van het vermogen.

- Druk op de toets (5j) om de waarden bij de invoer te verhogen. U kunt de waarden in stappen van 10 verhogen.
- Druk op de toets (5k) om een gekozen waarde te resetten.
- Druk op de toets (5l) om de invoer te bevestigen.
- Druk op de toets (5m) om de waarden bij de invoer te verlagen. U kunt de waarden in stappen van 10 verlagen.
- Houd de 5k knop drie seconden ingedrukt om alle instellingen te resetten.

De volgende vermogensclassificaties verschijnen op het display, nadat uw vermogen is gemeten:

- F1: uitstekend
- F2: goed
- F3: normaal
- F4: matig
- F5: slecht
- F6: zeer slecht

Trainingsmodus kiezen

Kies de individuele trainingsmodus of de doelinstellingsmodus.

Individuele trainingsmodus

Doorloop een individuele training door direct met de training te starten. U hoeft geen waarden in te stellen. De computer registreert uw waarden continu tijdens de training.

Doelinstellingsmodus

In de doelinstellingsmodus kunt u de waarden Totaal aantal slagen (5f), Gemiddelde tijd (5g), Afgelegde afstand (5b), Calorieverbruik (5e) en Pols (5c) in deze volgorde instellen. Ga als volgt te werk om de doelwaarden in te stellen:

1. Druk op de toets (5j) om verder te gaan op het display.
2. Druk op de toets (5j) om een waarde te verhogen. Druk op de toets (5m) om een waarde te verlagen.
3. Bevestig uw invoer met de toets (5l).
4. Begin met de training.

Aanwijzing: een ingestelde doelwaarde wordt naar 0 teruggeteld. Waarden die niet worden ingesteld, worden hoger tijdens de training tot aan het maximum.

Een externe app verbinden via Bluetooth®

Verbind het artikel via Bluetooth® met een externe trainingsapp om van uitgebreide trainingsmogelijkheden gebruik te maken en de training op te slaan.

1. Download in de appstore van uw smartphone of tablet een trainingsapp, bijv. Kinomap.
2. Laat u registreren en volg de instructies van de app op.
3. Activeer Bluetooth op uw mobiele apparaat en door op de 5n knop te drukken op de computer van de roeimachine. Het Bluetooth-signaal op de computer wordt twee minuten geactiveerd en schakelt daarna automatisch weer uit als er geen actieve verbinding tot stand is gebracht.
4. Identificeer het gebruikte apparaat aan de hand van de viercijferige code op het display van de computer. Om een verbinding via Bluetooth tot stand te brengen, voer je in de app die je gebruikt de 6-cijferige koppelcode in die op het display van de computer wordt getoond.

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 voetvlakken staan.

Warming-up

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.
4. 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

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

Aanwijzing: houd uw schouders ontspannen en uw hoofd rechtop.

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

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

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

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

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

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

6. Begin weer bij stap 1.

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

Rekken

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

Voer de oefeningen per zijde steeds drie keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. 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. Bescherm het artikel tegen direct zonlicht. Maak als u het artikel voor een langere tijd niet gebruikt, de watertank leeg zoals beschreven in het gedeelte „Watertank leegmaken“.

Na elk gebruik

Reinig de robbescherming en de glijrail alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Watertank reinigen

Gebruik in de handel verkrijgbare reinigingstabletten om algenvorming te voorkomen. Neem hierbij de bijsluiter in acht. Gebruik voor de reiniging in geen geval zwembadchloor of chloorbleekmiddelen. Ververs het leidingwater in de tank elke 3 - 4 maanden of naar behoefte en voeg telkens een reinigingstablet toe.

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.

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 slijtageonderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen zoals schakelaars 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 gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont 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: 458878_2401

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 użytkowania 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 ergometr wiosłarski
 - 1 x rama główna (1)
 - 1 x szyna bieżna (2)
 - 1 x siodelko (3)
 - 1 x stojak (4)
 - 1 x komputer (5)
 - 1 x pompa ręczna (6)
 - 1 x stoper (7)
 - 1 x pokrywa zabezpieczająca (8)
 - 1 x sworzeń zabezpieczający (9)
- 1 x zestaw śrub
 - 2 x śruba M6 x 20 (10)
 - 1 x śruba M10 x 125 (11)
 - 1 x nakrętka M10 (12)
 - 1 x podkładka M10 (13)
 - 1 x śruba zabezpieczająca (14)
 - 1 x podkładka M13 (15)
- 1 x zestaw narzędzi
 - 1 x narzędzie wielofunkcyjne ze śrubokrętem krzyżakowym i kluczem do śrub 13, 15, 17 mm (16)
 - 1 x klucz sześciokątny 6 mm (17)
- 2 x bateria (1,5 V  LR6, AA) (18)
- 1 x instrukcja użytkownika

Dane techniczne

Wymiary (rozłożony produkt):


ok. 211 x 53 x 78 cm (dł. x szer. x wys.)


Wymiary (złożony produkt):

ok. 90 x 53 x 163,5 cm (dł. x szer. x wys.)

Waga: ok. 36 kg

Zasilanie energią:

2 x 1,5 V  LR6, AA

 Symbol napięcia stałego

Maks. moc nadawcza: < 3,0 dBm,

Częstotliwość fal radiowych: 2,4 GHz

Układ hamulcowy:

Opór wynikający z wyporności wody (zależnie od prędkości)


Kompatybilny ze standardowymi pasami piersiowymi z nieszyfrowaną transmisją 5 kHz (brak w zakresie dostawy).



Niebezpieczeństwo zmiążdżenia palców!



Maksymalne obciążenie: 130 kg

 Firma Delta-Sport Handelskontor GmbH oświadcza niniejszym, że ten produkt spełnia poniższe najważniejsze wymagania oraz jest zgodny z pozostałymi odpowiednimi wytycznymi:

2011/65/UE - dyrektywa RoHS dotycząca bezpieczeństwa urządzeń elektrycznych

2014/53/UE - dyrektywa RED

Kompletne deklaracje zgodności są dostępne pod adresem:

<http://www.conformity.delta-sport.com/>



Data produkcji (miesiąc/rok):

06/2024

ISO 20957 Klasa H

Obszar zastosowania: domowy

Wskazówki dotyczące znaków towarowych

Znak słowny i logo Bluetooth® są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Bluetooth SIG, Inc. Wszystkie inne nazwy i produkty mogą być znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi należącymi do ich właścicieli.

Użytkowanie zgodnie z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe, umożliwiające trening całego ciała. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych i komercyjnych. Produkt przeznaczony do użytkowania w pomieszczeniach.

Wskazówki bezpieczeństwa



Przeczytać instrukcję.



OSTRZEŻENIE! Woda niezdatna do picia! Woda zawarta w tym produkcie nie jest zdatna do picia.



Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia się.



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Niniejszy produkt może być używany 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 produktu oraz możliwych zagrożeniach. Dzieciom nie wolno bawić się produktem.

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu w przypadku kontuzji lub ograniczeń zdrowotnych.
- Produkt jest dostosowany do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 130 kg. Nie należy używać produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość. Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Wykonywanie treningu w niewłaściwy sposób, zbyt duży wysiłek lub przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Niniejsze informacje należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt może być używany tylko przez jedną osobę jednocześnie.
- Podczas treningu należy zachować przynajmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół produktu ze wszystkich stron (rys. O).
- Należy trenować wyłącznie na płaskim, poziomym, odpornym na poślizg podłożu.
- Nie roztawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- **Ostrzeżenie!** System monitorowania pracy serca może być wadliwy. Zbyt intensywny trening może prowadzić do niebezpiecznych obrażeń lub śmierci. Jeśli Twoja wydajność wyjątkowo się obniży, natychmiast przerwij trening.

- 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.
- Uważać, aby luźne elementy ubrania nie znalazły się w obszarze siedziska.
- Drążek pociągowy należy przyciągać do tułowia obiema rękami. Nie należy wiosłować tylko jedną ręką.
- Nigdy nie dopuszczać do skręcenia pasa. Niewłaściwe użycie pasa może prowadzić do obrażeń.
- Przed puszczeniem drążka należy odłożyć go do uchwytu lub ostrożnie na bok.
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Czas między posiłkiem a treningiem powinien wynosić ok. 2 godzin.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.

⚠ Niebezpieczeństwo zmiążdżenia palców!

- Podczas ustawiania i odstawiania produktu uważać, by nie przytrzasnąć palców.

⚠ Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Dzieciom nie wolno bawić się produktem. Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.

- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność do eksperymentowania dzieci. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt. Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Gdy produkt nie jest używany, należy go przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Należy zwrócić uwagę, aby dzieci nie miały dostępu do elementów opakowania. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia się!
- Produkt nie jest przeznaczony do zabawy i powinien być zabezpieczony przed dostępem dzieci, kiedy nie jest używany. Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.
- Dzieciom nie wolno bawić się produktem.

⚠ Zagrożenia spowodowane użytkowaniem

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie! Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. Nie korzystać z produktu w wypadku uszkodzenia np. pasa lub uchwytów 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. NIE przytwierdzać ani nie przykręcać produktu na stałe do podłoża. W przeciwnym razie produkt może zostać poważnie uszkodzony.

⚠ Ostrzeżenia dotyczące 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 ani baterii o różnych pojemnościach, ponieważ może dojść do wycieku elektrolitu, co może spowodować uszkodzenie produktu.
- Baterie należy wkładać zgodnie z oznaczeniami biegunowości (+/-).
- Należy wymieniać wszystkie baterie jednocześnie i utylizować zużyte baterie w sposób zgodny z przepisami.
- Ostrzeżenie! Nie wolno ładować ani reaktywować 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 środowiska (np. działanie grzejników lub bezpośrednio światło słoneczne). W przeciwnym razie istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia wycieku.

- **Ostrzeżenie.** Zużyte baterie należy natychmiast oddać do utylizacji. Nowe i zużyte baterie należy przechowywać poza zasięgiem dzieci. W przypadku podejrzenia połknięcia lub przeniknięcia baterii do organizmu należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

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. H)

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

Umieścić dołączone baterie (18) w komorze baterii (5q) komputera (5).

Wkładanie baterii

1. Zdjąć pokrywę komory baterii (5p) z tyłu komputera (5).
2. Ostrożnie umieścić 2 baterie 1,5 V (18) w komorze baterii (5q). Baterie muszą znajdować się całkowicie wewnątrz komory baterii.

Wskazówka: zwrócić szczególną uwagę na symbole plus/minus na bateriach oraz prawidłowe włożenie baterii w sposób przedstawiony na dnie komory baterii.

3. Zamocować pokrywę komory baterii z tyłu komputera.

Wymiana baterii

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

Jeżeli baterie 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 niepozwalającym na poślizg podłożu.

Montaż

Montaż produktu powinien być przeprowadzony przez dwie osoby.

Uwaga na delikatne podłogi! W razie potrzeby użyć podkładki, aby zabezpieczyć podłogę.

Do montażu produktu należy użyć znajdującego się w zestawie narzędzia (16)/(17).

Krok 1 (rys. B):

1. Umieścić szynę biezną (2) na stabilnej, równej powierzchni, tak aby otwory na śruby były skierowane do góry.
2. Odkręcić zmontowane wstępnie śruby (2a) i podkładki (2b) na końcu szyny bieźnej.
3. Nasunąć siodełko (3) od tyłu na szynę biezną. W tym celu wsunąć zamontowany pod siodełkiem wózek w prowadnicę na szynie bieźnej.

Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłowe ustawienie siodełka! Najszerza część siodełka musi być skierowana do przodu.

4. Zamocować stoper (7) śrubami (10) na tylnym końcu szyny bieźnej.
5. Zamontować pokrywę zabezpieczającą (8) na końcu szyny bieźnej.

Krok 2 (rys. C):

1. Pozostawić szynę biezną (2) w stanie odwróconym i zabezpieczyć stojak (4) wcześniej zdemontowanymi śrubami (2a) i podkładkami (2b).

Wskazówka: po zamontowaniu produktu należy wyregulować wyrównanie wysokości względem podłogi za pomocą pokrętła (4a) po lewej i prawej stronie stojaka.

Krok 3 (rys. D):

1. Obrócić szynę biezną (2) o 180° i osadzić ją w ramie głównej (1).
2. Zamocować szynę biezną w ramie głównej za pomocą śruby (11), podkładki (13) i nakrętki (12).
3. Wkręcić śrubę zabezpieczającą (14) oraz podkładkę (15) od dołu w przewidziany do tego otwór gwintowany w szynie bieźnej.

Wskazówka: dobrze dokręcić śrubę zabezpieczającą, aby zapewnić stabilność produktu podczas treningu.

4. Zabezpieczyć szynę biezną (2) za pomocą sworznia zabezpieczającego (9).

Krok 4 (rys. E):

1. Odkręcić zmontowane wstępnie śruby (1a) na ramie głównej (1).
2. Przytrzymać komputer (5) na ramie głównej i podłączyć oba przewody czujników komputera do przewodów czujników ramy głównej.

Wskazówka: zwrócić uwagę na to, aby przewody czujników były ze sobą mocno połączone, aby zapewnić transmisję sygnału.

3. Ostrożnie włożyć przewody czujników w przewidziany do tego otwór w ramie głównej.
4. Zamocować komputer do ramy głównej za pomocą wykręconych wcześniej śrub (1a).

Wskazówka: upewnić się, że przewody czujników nie są zakleszczone.

Składanie produktu (rys. F)

Jeśli nie używa się tego produktu, należy go złożyć.

1. Przesunąć siodełko (3) do przodu.

Wskazówka: uważać, aby podczas składania produktu siodełko było maksymalnie przesunięte do przodu i unieruchomione.

2. Odkręcić śrubę zabezpieczającą (14), podkładkę (15) i sworznię zabezpieczającą (9).
3. Złożyć szynę biezną (2) pionowo do góry.
4. Zabezpieczyć szynę biezną za pomocą sworznia zabezpieczającego (9).
5. Zamocować śrubę zabezpieczającą (14) i podkładkę (15).

Wskazówka: produkt posiada po jednej rolce (1d) z prawej i lewej strony przedniego stojaka ramy głównej. Podnieść produkt za tylny stojak, aż kółka dotkną podłogi, i przesunąć produkt w odpowiednie miejsce.

6. W celu rozłożenia produktu wykonać powyższe kroki w odwrotnej kolejności.

Wskazówka: mocno przytrzymać szynę biezną podczas wkładania lub wyciągania sworznia zabezpieczającego!

Użytkowanie produktu

Napełnianie zbiornika wody

Przed rozpoczęciem treningu należy napełnić zbiornik wody wodą kranową. W tym celu należy wykonać następujące kroki:

1. Zdjąć korek na górze zbiornika wody.
2. Umieścić duże wiadro z wodą kranową obok produktu i włożyć sztywny koniec ręcznej pompy do wiadra.
3. Włożyć elastyczny wąż ręcznej pompy do zbiornika wody.

Wskazówka: przed rozpoczęciem napełniania należy upewnić się, że przewód odpowietrzający w górnej części ręcznej pompy jest zamknięty.

4. Napełnić zbiornik wody maks. 16 l wody kranowej, ściskając ręczną pompę.

Wskazówka: podczas napełniania zbiornika wody należy sprawdzać wskaźnik poziomu wody na zbiorniku wody. Nie wolno przekraczać maksymalnej dopuszczalnej ilości napełniania!

5. Po osiągnięciu żądanego poziomu wody należy otworzyć rurkę odpowietrzającą na górnym końcu ręcznej pompy, aby umożliwić wypływ nadmiaru wody kranowej z ręcznej pompy.
6. Założyć korek ponownie na górną część zbiornika wody.

Wskazówka: im więcej wody, tym większy jest opór i tym bardziej wyczerpujący jest trening. Należy pamiętać, że zbyt duży opór może być niekorzystny dla zdrowia.

Opróżnianie zbiornika wody

Opróżnić zbiornik wody, jeśli nie używa się go lub przechowuje się go przez dłuższy czas.

1. Zdjąć korek na górze zbiornika wody.
2. Włożyć sztywny koniec ręcznej pompy do zbiornika wody.
3. Umieścić duże wiadro obok produktu i włożyć do niego elastyczny wąż ręcznej pompy.

Wskazówka: przed rozpoczęciem opróżniania należy upewnić się, że przewód odpowietrzający w górnej części ręcznej pompy jest zamknięty.

4. Pompować wodę kranową do wiadra, ściskając ręczną pompę.
5. Otworzyć rurkę odpowietrzającą na górnym końcu ręcznej pompy, aby umożliwić wypływ nadmiaru wody kranowej z ręcznej pompy.

Wskazówka: usunąć wypompowaną wodę kranową!

6. Założyć korek ponownie na górną część zbiornika wody.

Regulowanie podpórek na stopy (rys. J)

Przed rozpoczęciem treningu dopasować podpórki na stopy (1b), (1c) 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.

Korzystanie z uchwytu (rys. I)

1. Jedną ręką pociągnąć klips (5o) na komputerze (5) do góry.

2. Drugą ręką umieścić swój smartfon lub tablet w uchwycie.

3. Zamocować smartfon lub tablet za pomocą klipsa.

Obsługa komputera

Produkt odpowiada klasie dokładności C. Oznacza to, że dokładność wyświetlanych na komputerze wyników jest przybliżona.

Wskazówka: zdjęć folię ochronną z wyświetlacza komputera (5).

Ustawianie godziny i daty (rys. G)

Po włożeniu baterii do komputera rozlega się sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu komputera (5) pojawia się data i godzina oraz aktualna temperatura pomieszczenia.

Za pomocą przycisków (5j) i (5m) ustawić datę (rok/miesiąc/dzień) i godzinę, a następnie nacisnąć przycisk (5l) w celu potwierdzenia odpowiednich wpisów.

Włączanie i wyłączanie

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

• Jeśli produkt nie będzie używany przez ok. 4 minuty, na wyświetlaczu pojawi się temperatura, data i godzina. Po krótkim czasie komputer wyłącza się automatycznie. Nacisnąć dowolny przycisk, aby ponownie wyświetlić wskazanie temperatury, datę i godzinę. Ponownie nacisnąć przycisk, aby wejść do widoku treningowego.

Widok treningowy (rys. G)

Na wyświetlaczu komputera (5) pojawiają się następujące widoki z przypisanymi funkcjami:

- wartości ustawień (5a), które można regulować ręcznie
- odległość pokonana (5b) od 0.00 do 99.00 w km
- tętno (5c) od 0 do maks. 240 BPM

Wskazówka: w celu dokładnego i stałego pomiaru tętna komputer posiada odbiornik do niekodowanych pasów piersiowych 5 kHz. Pas piersiowy (brak w zakresie dostawy) łączy się automatycznie z komputerem i bezprzewodowo przesyła tętno.

- liczba uderzeń na minutę (5d) od 0 do 99 ud./m
- spalanie kalorii (5e) od 0 do 999.0 cal

Wskazówka: wyliczenia opierają się na wstępnie zaprogramowanych wartościach standardowych, które mogą służyć jedynie jako wartości orientacyjne.

- łączna liczba uderzeń (5f) od 0 do 9990
- średni czas (5g) wymagany do pokonania 500 m od 00:00 do 99:00/500m
- naprzemienne wyświetlanie odpowiednich wartości podczas treningu (5h)

Funkcje przycisków (rys. G)

• Nacisnąć przycisk (5i) po wykryciu tętna, aby zmierzyć swoją wydajność.

Wskazówka: wydajność może być mierzona tylko w połączeniu z pasem piersiowym (brak w zakresie dostawy). Po wykryciu tętna należy nacisnąć przycisk. Rozpoczyna się jednonumitowe odliczanie. Po zakończeniu odliczania na wyświetlaczu pojawi się informacja o wydajności.

- Nacisnąć przycisk (5j) w celu zwiększenia wartości po ich wprowadzeniu. Wartości można zwiększać w krokach co 10 jednostek.
- Nacisnąć przycisk (5k), aby zresetować wybraną wartość.
- Nacisnąć przycisk (5l) w celu potwierdzenia wartości po ich wprowadzeniu.
- Nacisnąć przycisk (5m) w celu zmniejszenia wartości po ich wprowadzeniu. Wartości można zmniejszać w krokach co 10 jednostek.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk 5k przez trzy sekundy, aby zresetować wszystkie ustawienia.

Po zmierzeniu wydajności trenującej osoby na wyświetlaczu pojawiają się następujące wartości wydajności:

- F1: doskonała
- F2: dobra
- F3: normalna
- F4: średnia
- F5: zła
- F6: bardzo zła

Wybór trybu treningowego

Można wybrać indywidualny tryb treningowy lub tryb ustawiania celu.

Indywidualny tryb treningu

Ukończyć trening indywidualny, bezpośrednio po nim rozpoczynając trening. Nie ma potrzeby wprowadzania żadnych ustawień w wartościach. Komputer w sposób ciągły rejestruje wartości użytkownika podczas treningu.

Tryb ustawiania celu

W trybie ustawiania celu można ustawić wartości łącznej liczby uderzeń (5f), średniego czasu (5g), przebytej odległości (5b), spalonych kalorii (5e) i tętna (5c) w tej kolejności. Aby ustawić wartości docelowe, należy postępować w następujący sposób:

1. Nacisnąć przycisk (5j), aby poruszać się po wyświetlaczu komputera.
2. Nacisnąć przycisk (5j), aby zwiększyć wartość. Nacisnąć przycisk (5m), aby zmniejszyć wartość.
3. Potwierdzić swój wpis przyciskiem (5l).
4. Rozpocząć trening.

Wskazówka: ustawiona wartość docelowa jest odliczana do 0. Wartości, które nie zostaną ustawione, zwiększają się podczas treningu aż do górnej granicy.

Podłączanie aplikacji zewnętrznej przez Bluetooth®

Podłącz produkt przez Bluetooth® do zewnętrznej aplikacji treningowej, aby korzystać i zapisywać szeroki zakres opcji treningowych.

1. Pobrać aplikację treningową, np. Kinomap, ze sklepu z aplikacjami na smartfonie lub tablecie.
2. Zarejestrować się i postępować zgodnie z instrukcjami w aplikacji.
3. Aktywuj Bluetooth na urządzeniu mobilnym i naciskając przycisk 5n na komputerze wioślara. Sygnał Bluetooth na komputerze zostanie włączony na dwie minuty, a następnie wyłączony automatycznie, jeśli nie zostanie nawiązane aktywne połączenie.
4. Zidentyfikuj używane urządzenie za pomocą czterocyfrowego kodu wyświetlanego na wyświetlaczu komputera. Aby nawiązać połączenie przez Bluetooth, wprowadź 6-cyfrowy kod parowania widoczny na wyświetlaczu komputera w używanej aplikacji.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednie długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- 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 platformie.

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. Powoli 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 z górną częścią ciała pochyloną do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.

- Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
- Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

- Stając na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
- Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
- Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
- Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, aby utrzymać równowagę.

Przebieg treningu

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

Wskazówka: ramiona powinny być rozluźnione, a głowa wyprostowana.

- Odepchnąć się stopami do tyłu i wyprostować nogi. Lekko wychylić tułów do tyłu (rys. L).

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

- Dopiero po wyprostowaniu nóg można przyciągnąć drążek do tułowia (rys. M).

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

- Następnie najpierw wyprostować ramiona, a dopiero potem wychylić się lekko do przodu, kontrolując ruch biodrami.

- Gdy dłonie dosięgną kolan, ugiąć nogi, przesuwając się z siodełkiem do przodu (rys. N).

- Rozpocząć ponownie 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.

Wykonywać każde ćwiczenie trzy razy po 15-30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

- Stając 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

- Stając w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
- Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
- Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
- Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

- Ustawić się w pozycji wyprostowanej i odebrać jedną stopę od podłoża.
- Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
- Po chwili zmienić stopy.

Ważne: zwrócić uwagę, aby uda były ułożone równolegle 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. Chronić produkt przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

Jeżeli produkt nie będzie używany przez dłuższy okres, należy opróżnić zbiornik wody zgodnie z opisem w rozdziale „Opróżnianie zbiornika wody”.

Po każdym użyciu

Ostłony rolek i szynę bieżną czyścić wyłacznie wodą, następnie wytrzeć do sucha ściereczką. **WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Czyszczenie zbiornika wody

Stosować dostępne w handlu tabletki czyszczące, aby zapobiec powstawaniu glonów. Należy stosować się przy tym do informacji zawartych w ulotce dołączonej do opakowania. Nigdy nie używać chloru do czyszczenia basenów ani wybielaczy chlorowych. Wymieniać wodę krainową w zbiorniku co 3-4 miesiące lub w razie potrzeby i dodawać odpowiednio po jednej tabletkę.

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. Zużyty sprzęt może mieć szkodliwy wpływ na środowisko i zdrowie ludzi z uwagi na potencjalną zawartość niebezpiecznych substancji, mieszanin oraz części składowych. Gospodarstwo domowe spełnia ważną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku surowców wtórnych, w tym recyklingu zużytego sprzętu. Na tym etapie kształtuje się postawy, które wpływają na zachowanie wspólnego dobra jakim jest czyste środowisko naturalne. 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 miejscach 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.


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 takich jak przełączniki 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: 458878_2401

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

Srdečně blahopřejeme!

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



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovávejte 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 vodní veslovací trenažér
 - 1 x základní rám (1)
 - 1 x vodící lišta (2)
 - 1 x sedátko (3)
 - 1 x patka (4)
 - 1 x počítač (5)
 - 1 x ruční čerpadlo (6)
 - 1 x zarážka (7)
 - 1 x krytka (8)
 - 1 x pojistný kolík (9)
- 1 x sada šroubů
 - 2 x šroub M6 x 20 (10)
 - 1 x šroub M10 x 125 (11)
 - 1 x šroubová matice M10 (12)
 - 1 x podložka M10 (13)
 - 1 x pojistný šroub (14)
 - 1 x podložka M13 (15)
- 1 x sada nářadí
 - 1 x kombinované nářadí s křížovým šroubovákem a klíčem na šrouby 13, 15, 17 mm (16)
 - 1 x šestihranný klíč 6 mm (17)
- 2 x baterie (1,5 V LR6, AA) (18)
- 1 x návod k použití

Technické údaje

Rozměry (v rozloženém stavu):

cca 211 x 53 x 78 cm (l x š x v)

Rozměry (ve sklopeném stavu):

cca 90 x 53 x 163,5 cm (l x š x v)

Hmotnost: cca 36 kg

Napájení energií:

2 x 1,5 V LR6, AA

Symbol pro stejnosměrného napětí

Max. vysílací výkon: < 3,0 dBm,

Rádiová frekvence: 2,4 GHz

Brzdový systém:

Princip vodního odporu (závislý na rychlosti)

Kompatibilní s běžnými hrudními pásy s nekódovaným přenosem 5 kHz (není součástí obsahu balení).



Nebezpečí pohmoždění prstů!



Maximální zatížení: 130 kg

Tímto společnost Delta-Sport Handel-skontor GmbH prohlašuje, že tento výrobek je v souladu s následujícími základními požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními: 2011/65/EU – Směrnice RoHS 2014/53/EU – Směrnice o RED

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



Datum výroby (měsíc/rok):

06/2024

ISO 20957 Třída H

Oblast použití: domovské prostory

Upozornění k výstražným symbolům

Bluetooth® Slovní značka a logo jsou registrované obchodní značky společností Bluetooth SIG, Inc. Všechny další názvy a výrobky mohou být obchodními značkami nebo registrovanými obchodními značkami příslušných vlastníků.

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nástroj pro posilování celého těla. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely. Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.

Bezpečnostní pokyny



Přečtete si návod.



VÝSTRAHA! Voda není pitná!
Voda v tomto výrobku není určena k pití.



Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Nebezpečí zalknutí. Nebezpečí udušení.



Nebezpečí poranění!

- Tento výrobek smí 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 výrobku a chápou z něj vyplývající rizika. Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.

• Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 130 kg. Nepoužívejte výrobek, pokud je Vaše tělesná hmotnost vyšší. Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti.

V případě neodborného cvičení nebo nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.

Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.

- Tyto informace si dobře uschovejte. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.
 - Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
 - Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
 - Okolo cvičebního prostoru musí být ze všech stran volný prostor minimálně 0,6 m (obr. O).
 - 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 přerušete a konzultujte lékaře.
- Výstražné upozornění!** Systém ke kontrole srdeční frekvence může být chybný. Příliš namáhavý trénink může vést k nebezpečným zraněním nebo smrti. Jestliže se Vaše výkonnost neobvykle silně sníží, ukončete okamžitě cvičení.
- 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.
 - Zajistěte, aby se volné oblečení nezachytilo o sedátko.
 - Přitahujte táhlo oběma rukama přímo k horní části těla. Neveslujte jen jednou rukou.

- Nikdy nepřetácejte tažný pás. Nesprávné použití tažného pásu může způsobit poranění.
- Než táhlo pustíte, uložte jej do držadla vesla nebo jej opatrně odložte.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně větrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.

⚠ Nebezpečí pohmoždění prstů!

- Při montáži a demontáži výrobku si dávejte pozor na místa, na kterých je možné si skřípnout prsty.

⚠ Nebezpečí poranění dětí!

- Děti si nesmí s výrobkem hrát. Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhýbejte se situacím a jednání, pro které není výrobek určen. Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Pokud se výrobek nepoužívá, musí být uchovávan mimo dosah dětí. Uchovávejte balicí materiál mimo dosah dětí. Nebezpečí zalknutí! Nebezpečí udušení!
- Výrobek není vhodný jako hračka a musí být při nepoužívání uchovávan mimo dosah dětí. Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.
- Děti si nesmí s výrobkem hrát.

⚠ Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný. Tento výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu!

Bezpečnost výrobku může být zaručena pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. Pokud by např. pás nebo rukojeť 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 trvale NEPŘIPEVNŮJTE ani NEŠROUBUJTE k podlaze. Nedodržení tohoto pokynu by mohlo vést k závažnému poškození výrobku.

⚠ Varovné upozornění týkající se baterií!

- 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 baterie a přístroje.
- Baterie nevystavujte extrémním podmínkám (např. vlivu topných těles nebo přímému slunečnímu záření). Jinak hrozí riziko vytečení baterií.

- Upozornění. Použité (vybité) baterie neprodleně zlikvidujte. Nové i použité baterie udržujte mimo dosah dětí. V případě podezření, že došlo ke spolknutí baterií nebo jejich vniknutí do těla, ihned vyhledejte lékařskou pomoc.

Nebezpečí!

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

Vložení baterií do výrobku (obr. H)

- ⚠ UPOZORNĚNÍ: Dodržujte následující pokyny, abyste se vyvarovali mechanického a elektrického poškození.** Vložte příložené baterie (18) do prostoru pro baterie (5q) v počítači (5).

Vložení baterií

1. Sundejte kryt prostoru pro baterie (5p) na zadní straně počítače (5).
 2. Opatrně vložte 2 x 1,5 V baterii (18) do prostoru pro baterie (5q). Baterie se musí kompletně nacházet v prostoru pro baterie.
- ⚠ Upozornění:** Věnujte pozornost plusovému a minusovému pólům baterií a správnému vložení tak, jak je označeno na dně prostoru pro baterie.
3. Upevněte kryt prostoru pro baterie na zadní straně počítače.

Výměna baterií

- ⚠ UPOZORNĚNÍ: Dodržujte následující pokyny, abyste se vyvarovali mechanického a elektrického poškození.** Pokud baterie nefungují, vyměňte je způsobem, který je popsán u vložení baterií. Před vložení nových baterií vyjměte z výrobku stávající baterie.

Pokyny k instalaci

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

Montáž

Montáž výrobku by měly provádět dvě osoby.

Pozor na choulostivé podlahy! Použijte případně podložku na ochranu podlahy.

Pro montáž výrobku použijte nářadí (16)/(17), které je součástí obsahu balení.

Krok 1 (obr. B):

- Vodicí lištu (2) položte na pevný a rovný podklad tak, aby otvory pro šrouby směřovaly nahoru.
 - Odstraňte předmontované šrouby (2a) a podložky (2b) na konci vodicí lišty.
 - Nasuňte sedátko (3) zezadu na vodicí lištu. K tomuto účelu zasuňte kluzné saně namontované pod sedátkem do vedení na vodicí liště.
- Upozornění:** Dbejte na správné vyrovnaní sedátka! Nejširší místo sedátka musí směřovat dopředu.
- Pomocí šroubů (10) upevněte zarážku (7) na zadní konec vodicí lišty.
 - Na konec vodicí lišty nasadte krytku (8).

Krok 2 (obr. C):

- Nechte vodicí lištu (2) otočenou a upevněte patku (4) pomocí šroubů (2a) a podložek (2b), které jste předtím odstranili.

Upozornění: Po montáži výrobku seřídte výškové vyrovnaní podlahy s pomocí kolečka (4a), které se nachází vlevo a vpravo na patce.

Krok 3 (obr. D):

- Otočte vodicí lištu (2) o 180° a vsadte ji do základního rámu (1).
- Pomocí šroubu (11), podložky (13) a šroubové matice (12) upevněte vodicí lištu k základnímu rámu.
- Našroubujte pojistný šroub (14) a podložku (15) shora do k tomuto účelu určeného závitového otvoru na vodicí liště.

Upozornění: Aby měl výrobek při cvičení stabilitu, pevně dotáhněte pojistný šroub.

- Zajistěte vodicí lištu (2) pomocí pojistného kolíku (9).

Krok 4 (obr. E):

- Odstraňte předmontované šrouby (1a) na základním rámu (1).
- Přidržte počítač (5) na základním rámu a propojte oba senzorké kabely počítače se senzorkými kabely základního rámu.

Upozornění: Dbejte na to, aby byly senzorké kabely pevně propojené. Jen tak bude zajištěn přenos signálu.

- Senzorké kabely opatrně zaveďte do k tomu určeného otvoru na základním rámu.
- Zafixujte počítač k základnímu rámu pomocí k tomu určených šroubů (1a).

Upozornění: Dbejte na to, aby se senzorké kabely nepřiskříply.

Sklopení výrobku (obr. F)

Pokud výrobek nepoužíváte, sklopte jej.

- Posuňte sedátko (3) dopředu.

Upozornění: Dbejte na to, aby bylo sedátko posunuté úplně dopředu a při sklopení výrobku se už nemohlo posunout.

- Povolte pojistný šroub (14), podložku (15) a pojistný kolík (9).
- Sklopte vodicí lištu (2) kolmo nahoru.
- Zajistěte vodicí lištu pomocí pojistného kolíku (9).
- Upevněte pojistný šroub (14) a podložku (15).

Upozornění: Výrobek má po jednom kolečku (1d) vpravo a vlevo na přední patce základního rámu. Nadzvedněte výrobek za zadní patku natolik, aby se kolečka dotkla podlahy a posuňte výrobek na určené místo.

- Rozložení výrobku proveďte stejným postupem v opačném pořadí.

Upozornění: Při upevňování nebo vytažování pojistného kolíku vodicí lištu pevně držte!

Použití výrobku

Plnění nádrže na vodu

Než začnete cvičit, naplňte nádrž na vodu vodou z vodovodu. Postupujte takto:

- Sundejte uzávěr na horní straně nádrže na vodu.
- Umístěte velký kbelík s vodou z vodovodu vedle výrobku a pevný konec ručního čerpadla vsuňte do kbelíku.
- Flexibilní hadici ručního čerpadla zaveďte do nádrže na vodu.

Upozornění: Než začnete s plněním, dbejte na to, aby byla odvodušňovací trubička na horním konci ručního čerpadla zavřená.

- Stlačováním ručního čerpadla naplňte nádrž na vodu maximálně 16 l vody z vodovodu.

Upozornění: Při plnění nádrže na vodu se řiďte podle ukazatele hladiny vody na nádrži. Maximální kapacita nesmí být překročena!

- Po dosažení požadovaného stavu hladiny vody otevřete odvodušňovací trubičku na horním konci ručního čerpadla, aby mohla přebytečná voda vytéct z ručního čerpadla.
- Uzávěr nasuňte zpět na horní stranu nádrže na vodu.

Upozornění: Čím více vody, tím bude odpor větší a cvičení namáhavější. Pamatujte na to, že příliš vysoký odpor může vést k nezdravému zatížení.

Vypuštění nádrže na vodu

Pokud výrobek nebudete delší dobu používat, nebo jej uskladníte, vypusťte nádrž na vodu.

- Sundejte uzávěr na horní straně nádrže na vodu.
- Pevný konec ručního čerpadla zaveďte do nádrže na vodu.
- Umístěte vedle výrobku velký kbelík a flexibilní hadici ručního čerpadla vsuňte do kbelíku.

Upozornění: Než začnete s vypouštěním, dbejte na to, aby byla odvodušňovací trubička na horním konci ručního čerpadla zavřená.

- Stlačováním ručního čerpadla vyčerpajte vodu z vodovodu do kbelíku.
- Otevřete odvodušňovací trubičku na horním konci ručního čerpadla, aby mohla přebytečná voda vytéct z ručního čerpadla.

- Upozornění:** Vyčerpanou vodu z vodovodu vylijte!
- Uzávěr nasuňte zpět na horní stranu nádrže na vodu.

Nastavení opěrek nohou (obr. J)

Než začnete cvičit, nastavte opěrky nohou (1b), (1c) na vhodnou velikost.

- Pro zkrácení opěrné plochy vsuňte pohyblivou část opěrky nohou nahoru. Pro prodloužení opěrné plochy stáhněte pohyblivou část opěrky nohou dolů.
- Stahovací pásku přitáhněte tak, aby se Vám chodidlo už nemohlo sesmeknout.

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

Použití držáku (obr. I)

- Klip (5o) na počítači (5) vytáhněte jednou rukou nahoru.
- Druhou rukou umístěte svůj chytrý telefon nebo tablet do držáku.
- Svůj chytrý telefon nebo tablet zafixujte klipem.

Ovládání počítače

Výrobek odpovídá třídě přesnosti C, tzn., že nespĺňuje nárok na přesnost údajů zobrazených v počítači.

Upozornění: Stáhněte ochrannou fólii z displeje počítače (5).

Nastavení data a času (obr. G)

Po vložení baterií do počítače se ozve signální tón a na displeji počítače (5) se zobrazí datum a čas, a rovněž aktuální teplota v místnosti.

Pomocí tlačítek (5j) a (5m) nastavte datum (rok/měsíc/den) a čas. Stisknutím tlačítka (5l) se zadané hodnoty potvrdí.

Zapnutí a vypnutí

- Při zahájení cvičení nebo silném zatažení za táhlo se počítač automaticky zapne. Na displeji se zobrazí cvičení (všechny parametry jsou nastaveny na 0).
- Pokud se výrobku cca 4 minuty nedotknete, zobrazí se teplota, datum a čas. Po krátké době se počítač automaticky vypne. Stiskněte libovolné tlačítko a teplota, datum a čas se opět zobrazí. Znovu stiskněte tlačítko a na displeji se zobrazí cvičení.

Zobrazení cvičení (obr. G)

Na displeji počítače (5) se zobrazují tato zobrazení s přiřazenými funkcemi:

- hodnoty nastavení (5a), které lze manuálně upravovat
- ujetá vzdálenost (5b) od 0.00 do 99.00 v km
- puls (5c) od 0 do max. 240 TF

Upozornění: Pro přesné a konstantní měření tepové frekvence disponuje počítač přijímačem pro nekódované hrudní pásy 5 kHz. Hrudní pás (není součástí obsahu balení) se automaticky propojí s počítačem a bezdrátově přenáší tepovou frekvenci.

- záběry za minutu (5d) od 0 do 99 záběry/min
- spotřeba kalorií (5e) od 0 do 999.0 cal

Upozornění: Výpočet je založen na předem naprogramovaných výchozích hodnotách, které mohou sloužit jen jako orientační hodnoty.

- záběry celkem (5f) od 0 do 9990
- průměrná doba (5g), potřebná pro ujetí vzdálenosti 500 m od 00:00 do 99:00/500m
- střídavé zobrazování příslušných hodnot během cvičení (5h)

Funkce tlačítek (obr. G)

- Když byl zachycen Váš puls, stiskněte tlačítko (5i), aby se provádělo měření Vašeho výkonu.

Upozornění: Váš výkon lze měřit jen v kombinaci s hrudním pásem (není součástí obsahu balení). Když byl zachycen Váš puls, stiskněte tlačítko. Zahájí se výpočet trvající asi jednu minutu. Po uplynutí výpočtu se na displeji zobrazí stupnice výkonu.

- Pro zvýšení hodnot při zadávání stiskněte tlačítko (5j). Hodnoty můžete zvyšovat v krocích po 10.
- Pro resetování vybrané hodnoty stiskněte tlačítko (5k).
- Pro potvrzení zadání stiskněte tlačítko (5l).

- Pro snížení hodnot při zadávání stiskněte tlačítko (5m). Hodnoty můžete snižovat v krocích po 10.
- Stisknutím a podržením tlačítka 5k po dobu tří sekund obnovíte všechna nastavení.

Po změření Vašeho výkonu se na displeji zobrazí následující stupnice výkonu:

- F1: skvělý
- F2: dobrý
- F3: normální
- F4: průměrný
- F5: špatný
- F6: velmi špatný

Volba cvičebního režimu

Zvolte mezi individuálním cvičebním režimem nebo režimem se stanovením cíle.

Individuální cvičební režim

Absolvujte individuální cvičení tím, že přímo začnete cvičit. Nemusíte provádět žádné nastavení hodnot. Počítač bude během cvičení plynule zobrazovat Vaše hodnoty.

Režim se stanovením cíle

V režimu se stanovením cíle si můžete nastavit hodnoty záběrů celkem (5f), průměrného času (5g), ujeté vzdálenosti (5b), spotřeby kalorií (5e) a tepové frekvence (5c) a to právě v tomto pořadí. Pro nastavení cílových hodnot postupujte takto:

1. Pro pohyb na displeji počítače stiskněte tlačítko (5j).
2. Pro zvýšení hodnoty stiskněte tlačítko (5j). Pro snížení hodnoty stiskněte tlačítko (5m).
3. Svě zadání potvrďte tlačítkem (5l).
4. Začněte s cvičením.

Upozornění: Nastavená hodnota se odpočítává do 0. Hodnoty, které se nenastaví, se budou během cvičení zvyšovat až k horní hranici.

Spojení externí aplikace přes Bluetooth®

Pro využívání různých možností při cvičení a ukládání propojte výrobek přes Bluetooth® s externí aplikací pro cvičení.

1. V Appstore svého smartphonu nebo tabletu si stáhněte aplikaci pro cvičení, např. Kinomap.
2. Zaregistrujte se a následujte pokyny v aplikaci.
3. Aktivujte Bluetooth na mobilním zařízení a stisknutím tlačítka 5n na počítači veslovacího trenažéru. Signál Bluetooth na počítači se aktivuje na dvě minuty a poté se opět automaticky vypne, pokud nebylo navázáno aktivní spojení.
4. Identifikujte použité zařízení pomocí čtyřmístného kódu zobrazeného na displeji počítače. Chcete-li navázat spojení přes Bluetooth, zadejte do používané aplikace šestimístný kód pro párování zobrazený na displeji počítače.

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 odlehlení se nadechněte.
- 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. Nižší 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. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Sřídavě 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. Zvedněte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedněte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Průběh cvičení

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

Upozornění: Uvolněte ramena a držte hlavu vzpřímeně.

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

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

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

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

4. Nejprve znovu natáhněte paže a poté se z boků mírně předkloněte dopředu.
5. Jakmile se Vaše ruce dostanou ke kolenům, ohněte nohy a popojedte sedačkou dopředu (obr. N).

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. Nižší naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět třikrát na každé straně po dobu 15–30 vteřin.

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.

Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

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 vystřídejte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý, čistý, bez baterií a při pokojové teplotě. Výrobek chraňte před přímým slunečním zářením. Pokud výrobek delší dobu nebudete používat, vypusťte nádrž na vodu tak, jak je popsáno v odstavci „Vypuštění nádrže na vodu“.

Po každém použití

Kryt pojezdu a vodící lištu čistěte pouze vodou a následně ořete do sucha hadříkem. **DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Čištění nádrže na vodu

Abyste zabránili tvorbě řas, používejte běžné čisticí tablety. Přitom dodržujte návod na obalu. K čištění v žádném případě nepoužívejte bazénový chlor nebo chlorové bělení. Každé 3–4 měsíce, nebo podle potřeby, měňte vodu z vodovodu a vždy přidejte jednu čisticí tabletu.


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.

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 běžnému opotřebení, a proto je třeba je považovat za opotřebitelné díly (např. baterie), ani na křehké díly, jako jsou vypínače nebo díly 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 reklamaci se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, 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: 458878_2401

 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 vodný veslovací trénažér
 - 1 x základný rám (1)
 - 1 x klzná lišta (2)
 - 1 x sedlo (3)
 - 1 x stojan (4)
 - 1 x počítáč (5)
 - 1 x ručná pumpa (6)
 - 1 x zarážka (7)
 - 1 x kryt (8)
 - 1 x zaisťovací kolík (9)
- 1 x súprava skrutiek
 - 2 x skrutka M6 x 20 (10)
 - 1 x skrutka M10 x 125 (11)
 - 1 x skrutková matica M10 (12)
 - 1 x podložka M10 (13)
 - 1 x poistná skrutka (14)
 - 1 x podložka M13 (15)
- 1 x súprava náradia
 - 1 x kombinovaný nástroj s krížovým skrutkovačom a otvoreným kľúčom 13, 15, 17 mm (16)
 - 1 x šesťhranný kľúč 6 mm (17)
- 2 x batéria (1,5 V  LR6, AA) (18)
- 1 x návod na používanie

Technické údaje

Rozmery (rozložený výrobok):


cca 211 x 53 x 78 cm (D x Š x V)


Rozmery (zložený výrobok):

cca 90 x 53 x 163,5 cm (D x Š x V)

Hmotnosť: cca 36 kg

Napájanie:

2 x 1,5 V  LR6, AA

 Symbol pre jednosmerné napätie


Max. vysielací výkon: < 3,0 dBm,


Rádiová frekvencia: 2,4 GHz


Brdiaci systém:

Odpor spôsobený výtlakom vody (v závislosti od rýchlosti)

Kompatibilný s bežnými hrudnými popruhmi (nie sú v rozsahu dodávky) s nezakódovaným 5 kHz prenosom.


 Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov!

 Maximálne zaťaženie: 130 kg

 Spoločnosť Delta-Sport Handelskontor GmbH týmto vyhlasuje, že tento výrobok je v súlade s nasledujúcimi základnými požiadavkami a ostatnými príslušnými ustanoveniami: 2011/65/EÚ – Smernica o obmedzení používania určitých nebezpečných látok v elektrických a elektronických zariadeniach 2014/53/EÚ – Smernica o RED

Kompletné vyhlásenia o zhode sú k dispozícii na stránke:

<http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Dátum výroby (mesiac/rok): 06/2024

ISO 20957 Kategória H

Oblasť použitia: domáce prostredie

Upozornenia k ochrannej značke

Slovná značka a logo Bluetooth® sú zaregistrované ochranné značky spoločnosti Bluetooth SIG, Inc. Všetky ďalšie názvy a výrobky môžu byť ochranné značky alebo zaregistrované ochranné značky svojich príslušných vlastníkov.

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, ktorý vám umožňuje trénovať celé telo. Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely. Tento výrobok je vhodný na použitie v interiéri.

Bezpečnostné pokyny



Prečítajte si návod.



VAROVANIE! Žiadna pitná voda! Voda v tomto výrobku nie je vhodná na pitie.



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento výrobok môžu používať deti od 14 rokov a staršie, 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 výrobku a porozumeli z toho plynúcim rizikám. Deti sa nesmú hrať s výrobkom.
- 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 130 kg. Výrobok nepoužívajte, keď máte vyššiu telesnú hmotnosť. Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a trénujte s ohľadom na svoju aktuálnu športovú výkonnosť. Pri nesprávnom tréningu alebo pri príliš veľkom zaťažení a nadmernom tréningu hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
 - Tieto informácie si dobre uschovajte. Pri postúpení výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.
 - Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
 - Výrobok smie v tom istom čase používať iba jedna osoba.
 - Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m do všetkých strán (obr. O).
 - Trénujte len na vyrovnanom, vodorovnom a nešmyklavom podklade.
 - Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podestí.
 - Okamžite ukončíte tréning, ak sa cítite malátne, pociťujete búšenie srdca atď., a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- ### **Výstražné upozornenie!**
- Systém kontroly srdcovej frekvencie môže byť chybný. Nadmerné tréningovanie môže viesť k nebezpečným zraneniam alebo smrti. Ak je vaša schopnosť výkonu mimoriadne nízka, ihneď ukončíte tréning.
- Výrobok môžu zmontovať iba dospelí, aby sa predišlo zraneniam v dôsledku nesprávnej manipulácie. Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži. Zabráňte prístupu detí, domácich zvierat ku kolieskam sedadla a tiež sa k nim nepribližujte prstami. Kolieska sedadla môžu spôsobiť zranenie.

- Voľné oblečenie sa nesmie dostať do blízkosti sedadla.
- Ťahaciu tyč priťahujte oboma rukami až k hornej časti tela. Neveslujte len s jednou rukou.
- Expander nikdy nepretáčajte. Nesprávne použitie expanderu môže viesť k zraneniam.
- Skôr ako pustíte ťahaciu tyč, položte ju do držiaka držiadiel alebo ju opatrne odložte.
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekoncentrovaný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhnite sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.

⚠ Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov!

- Pri postavení a odstavení výrobku si dávajte pozor na miesta pomliaždenia.

⚠ Nebezpečenstvo poranenia detí!

- Deti sa nesmú hrať s výrobkom. Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok. S cieľom predísť nebezpečenstvu poranenia sa deti nesmú počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku.
- Čistenie a používateľskú údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Ak sa výrobok nepoužíva, musí sa uchovávať mimo dosahu detí. Obalový materiál uchovávať mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo udusení!
- Výrobok nie je vhodný na hranie a keď sa nepoužíva, musí sa uskladňovať mimo dosahu detí. S cieľom predísť nebezpečenstvu poranenia sa deti nesmú počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku.
- Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.

- Deti sa nesmú hrať s výrobkom.

⚠ Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave! Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Ak by, napr. pás alebo držadlá ťahacej tyče vykazovali známky poškodenia, výrobok prestaňte používať.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže spôsobiť poranenia. **NEUPEVNŮJTE ani NEZASKRUTKUJTE** výrobok natrvalo na podlahu. Nedorážanie môže spôsobiť značné poškodenia na výrobku.

⚠ Výstražné upozornenia 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 vytiecť a poškodiť výrobok.
- Pri vkladaní batérií dbajte na správnu 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 uchovávať vždy mimo dosahu detí.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie!
- Čistenie a používateľskú údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.

- Ak je to potrebné, pred vložením batérií vyčistite kontakty batérie a zariadenia.
- Nevystavujte batérie extrémnym podmienkam (napr. vykurovacím telesám alebo priamemu slnečnému žiareniu). V opačnom prípade hrozí zvýšené nebezpečenstvo vytečenia.
- Upozornenie. Vybité batérie ihneď zlikvidujte. Nové aj vybité batérie udržiavajte mimo dosahu detí. Pri podozrení na prehltutie alebo vniknutie batérií do tela ihneď vyhľadajte lekársku pomoc.

Nebezpečenstvo!

- S poškodenou alebo vytečenou batériou zaobchádzajte s maximálnou opatrnosťou a ihneď ju zlikvidujte v súlade s predpismi. Používajte pritom rukavice.
- Ak ste prišli do kontaktu s kyselinou batérie, umyte zasiahnuté miesto vodou a mydlom. Ak sa vám kyselina batérie dostane do oka, vypláchnite ho vodou a ihneď vyhľadajte lekárske ošetrenie!
- Pripájacie svorky sa nesmú nikdy skratovať.

Vloženie batérií do výrobku (obr. H)

⚠ POZOR: Dbajte na nasledujúce pokyny, aby ste zabránili mechanickým alebo elektrickým poškodeniam.

Vložte priložené batérie (18) do priehradky na batérie (5q) počítača (5).

Vloženie batérií

1. Odoberte kryt priehradky na batérie (5p) na zadnej strane počítača (5).
 2. Do priehradky na batérie (5q) opatrne vložte 2 x 1,5 V batérie (18). Batérie musia byť kompletne uložené v priehradke na batérie.
- ⚠ Upozornenie:** Dávajte pozor na kladné/záporné póly batérií a na ich správne osadenie, ako je to vyznačené na spodnej časti priehradky na batérie.
3. Upevnite kryt priehradky na batérie na zadnej strane počítača.

Výmena batérií

⚠ POZOR: Dbajte na nasledujúce pokyny, aby ste zabránili mechanickým alebo elektrickým poškodeniam.

Ak už batérie nefungujú, vymeňte ich, ako je opísané pri vkladaní. Pred vložením nových batérií vyberte batérie umiestnené vo výrobku.

Montážne pokyny

- Vyberte si priestor na tréning o veľkosti cca 3,00 x 1,80 m (D x Š).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.

Montáž

Výrobok by mali zmontovať dve osoby. Pozor na citlivé podlahy! Použite popr. podložku na ochranu podlahy.

Na montáž výrobku použite dodané náradie (16)/(17).

Krok 1 (obr. B):

1. Klznú lištu (2) položte na pevný, rovný podklad tak, aby otvory na skrutky smerovali nahor.
2. Odstráňte predmontované skrutky (2a) a podložky (2b) na konci klznej lišty.
3. Zasuňte sedlo (3) zozadu na klznú lištu. Za týmto účelom zasuňte pod sedadlo predmontované klzné sane do vodiacej lišty na klznej lište.

Upozornenie: Dbajte na správne vyrovnanie sedla! Najširšia časť sedla musí smerovať dopredu.

4. Upevnite zarážku (7) pomocou skrutiek (10) na zadnom konci klznej lišty.
5. Nasuňte kryt (8) na koniec klznej lišty.

Krok 2 (obr. C):

1. Klznú lištu (2) nechajte obrátenú a upevnite stojan (4) pomocou skrutiek (2a) a podložiek (2b), ktoré boli predtým odstránené.

Upozornenie: Po montáži vyrovnať výrobok podľa výšky podlahy pomocou kolieska (4a) vždy vľavo a vpravo na stojane.

Krok 3 (obr. D):

1. Otočte klznú lištu (2) o 180° a nasadte klznú lištu do základného rámu (1).
2. Upevnite klznú lištu na základnom ráme pomocou skrutky (11), podložky (13) a skrutkovej matice (12).
3. Zaskrutkujte poistnú skrutku (14) a podložku (15) zhora do závitového otvoru, ktorý je na to určený na klznej lište.

Upozornenie: Poistnú skrutku pevne utiahnite, aby bol výrobok počas tréningu stabilný.

4. Zaisťovacie kolíky (9).

Krok 4 (obr. E):

1. Odstráňte predmontované skrutky (1a) na základnom ráme (1).
2. Pridržte počítač (5) na základnom ráme a spojte obidva káble snímača počítača s káblami snímača základného rámu.

Upozornenie: Dbajte na to, aby boli káble snímačov navzájom pevne spojené, a tým sa zabezpečil prenos signálu.

3. Vovedte snímacie káble opatrne do otvoru v základnom ráme, ktorý je na to určený.
4. Zafixujte počítač na základnom ráme pomocou skrutiek (1a), ktoré boli predtým odstránené.

Upozornenie: Dávajte pozor na to, aby sa káble snímačov nezacvikli.

Skladanie výrobku (obr. F)

Keď výrobok nepoužívate, zložte ho.

1. Posuňte sedlo (3) dopredu.

Upozornenie: Dajte pozor na to, aby sa sedlo úplne posunulo dopredu a pri skladaní výrobku už nemohlo sklznúť.

2. Uvoľnite poistnú skrutku (14), podložku (15) a zaisťovací kolík (9).
3. Zložte klznú lištu (2) zvislo smerom nahor.
4. Zaisťovacie kolíky (9).
5. Upevnite poistnú skrutku (14) a podložku (15).

Upozornenie: Výrobok má na prednom stojane základného rámu vľavo a vpravo vždy valček (1d). Zdvíhajte výrobok za zadný stojan, kým sa valčeky nedotýkajú podlahy a výrobok posuňte na vhodné miesto.

6. Ak chcete výrobok opäť rozložiť, zvolte postup v opačnom poradí.

Upozornenie: Ak chcete pripevniť alebo vytiahnuť zaisťovací kolík, klznú lištu pevne pridržte!

Používanie výrobku

Naplnenie nádrže na vodu

Skôr ako začnete s tréningom, naplňte nádrž na vodu vodou z vodovodu. Postupujte takto:

1. Odstráňte uzáver na vrchnej strane nádrže na vodu.
2. Vedľa výrobku umiestnite veľké vedro s vodou z vodovodu a do vedra dajte pevný koniec ručnej pumpy.
3. Pružnú hadicu ručnej pumpy zaveďte do nádrže na vodu.

Upozornenie: Skôr ako začnete s naplňaním, dávajte pozor na to, aby bola odvodušňovacia rúrka na hornom konci ručnej pumpy zatvorená.

4. Stláčaním ručnej pumpy naplňajte nádrž na vodu max. 16 l vody z vodovodu.

Upozornenie: Pri naplňaní nádrže na vodu sa orientujte podľa ukazovateľa hladiny vody na nádrži na vodu. Maximálne množstvo naplnenia sa nesmie prekročiť!

5. Keď ste dosiahli požadovanú hladinu vody, otvorte odvodušňovaciu rúrku na hornom konci ručnej pumpy, aby z ručnej pumpy mohla vytečť prebytočná voda z vodovodu.
6. Na vrchnú stranu nádrže na vodu opäť nasadte uzáver.

Upozornenie: Čím je viac vody, tým väčší je odpor a tréning je náročnejší. Dávajte pozor na to, že príliš vysoký odpor môže mať škodlivé účinky na zdravie.

Vyprázdnenie nádrže na vodu

Nádrž na vodu vyprázdňte, ak výrobok nebudete dlhší čas používať, resp. ho budete uskladňovať.

1. Odstráňte uzáver na vrchnej strane nádrže na vodu.
2. Pevný koniec ručnej pumpy zaveďte do nádrže na vodu.
3. Vedľa výrobku umiestnite veľké vedro a pružnú hadicu ručnej pumpy zasuňte do vedra.

Upozornenie: Skôr ako začnete s vyprázdňovaním, dávajte pozor na to, aby bola odvodušňovacia rúrka na hornom konci ručnej pumpy zatvorená.

4. Vodu čerpajte do vedra stláčaním ručnej pumpy.
5. Otvorte odvodušňovaciu rúrku na hornom konci ručnej pumpy, aby z ručnej pumpy mohla vytečť prebytočná voda.

Upozornenie: Odčerpanú vodu zlikvidujte ako odpadovú vodu!

6. Na vrchnú stranu nádrže na vodu opäť nasadte uzáver.

Nastavenie opierok nôh (obr. J)

Pred začatím tréningu nastavte opierky nôh (1b), (1c) 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 zošmyknúť.

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

Použitie držiaka (obr. I)

1. Jednou rukou fahajte sponu (5o) na počítači (5) smerom nahor.
2. Druhou rukou vložte svoj smartfón alebo tablet do držiaka.
3. Upevnite svoj smartfón alebo tablet pomocou spony.

Ovládanie počítača

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

Upozornenie: Z displeja počítača stiahnite ochrannú fóliu (5).

Nastavenie času a dátumu (obr. G)

Hneď ako vložíte batérie do počítača, zaznie signálny tón a na displeji počítača (5) sa zobrazí dátum a čas a aktuálna teplota v miestnosti. Pomocou tlačidiel (5j) a (5m) nastavte dátum (rok/mesiac/deň) a čas a stlačte tlačidlo (5l) potvrďte každé zadanie.

Zapnutie a vypnutie

- Počítač sa zapne automaticky, keď začnete s tréningom, príp. silno zatiahnete za fahaciu tyč. Zobrazí sa tréningový displej (všetky parametre sú na 0).
- Ak sa výrobok nevedie do činnosti cca 4 minúty, objaví sa zobrazenie teploty, dátumu a času. Po krátkom čase sa počítač automaticky vypne. Stlačte ľubovoľné tlačidlo, aby sa znova ukázalo zobrazenie teploty, dátumu a času. Opätovne stlačte tlačidlo, aby ste sa dostali na tréningový displej.

Tréningový displej (obr. G)

Na displeji počítača (5) sa objavujú nasledujúce zobrazenia s priradenými funkciami:

- nastavovacie hodnoty (5a), ktoré je možné manuálne prispôbiť
- absolvovaná vzdialenosť (5b) od 0.00 do 99.00 v km
- pulz (5c) od 0 do max. 240 BPM

Upozornenie: Na presné a konštantné meranie pulzu má počítač k dispozícii prijímač pre nekódované 5 kHz hrudné popruhy. Hrudný popruh (nie je v rozsahu dodávky) sa automaticky pripája k počítaču a bezdrôtovo odosiela srdcovú frekvenciu.

- údery za minútu (5d) od 0 do 99 ú/m
- spotreba kalórií (5e) od 0 do 999.0 cal

Upozornenie: Výpočet spočívajúci na vopred naprogramovaných štandardných hodnotách, ktoré môžu slúžiť iba ako orientačné hodnoty.

- celkové údery (5f) od 0 do 9990
- priemerný čas (5g), ktorý bol potrebný na absolvovanie 500 m od 00:00 do 99:00/500m
- striedavé zobrazenie príslušných hodnôt počas tréningu (5h)

Funkcie tlačidiel (obr. G)

- Keď bol zistený váš pulz, stlačte tlačidlo (5i) na meranie vášho výkonu.

Upozornenie: Váš výkon je možné merať iba v spojení s hrudným popruhom (nie je v rozsahu dodávky). Keď bol zistený váš pulz, stlačte tlačidlo. Začne sa odpočítavanie jednej minúty. Po uplynutí odpočítavania sa na displeji objaví odstupňovanie výkonu.

- Stlačte tlačidlo (5j), aby sa hodnoty pri zadávaní zvýšili. Hodnoty môžete zvyšovať v krokoch po 10.
- Stlačte tlačidlo (5k), aby sa zvolená hodnota vrátila späť.
- Stlačte tlačidlo (5l), aby sa zadania potvrdili.
- Stlačte tlačidlo (5m), aby sa hodnoty pri zadávaní znížili. Hodnoty môžete znižovať v krokoch po 10.
- Stlačením a podržaním tlačidla 5k na tri sekundy obnovíte všetky nastavenia.

Po zmeraní vášho výkonu sa na displeji zobrazia nasledovné odstupňovania výkonov:

- F1: vynikajúci
- F2: dobrý
- F3: normálny
- F4: priemerný
- F5: zlý
- F6: veľmi zlý

Výber tréningového režimu

Vyberte si medzi individuálnym tréningovým režimom alebo režimom nastavenia cieľov.

Individuálny tréningový režim

Absolvujte individuálny tréning tým, že začnete priamo s tréningom. Nemusíte vykonávať žiadne nastavenia hodnôt. Počas tréningu počítač neustále zaznamenáva vaše hodnoty.

Režim nastavenia cieľov

V režime nastavenia cieľov môžete v takomto poradí nastaviť hodnoty celkového počtu úderov (5f), priemerného času (5g), absolvovanej vzdialenosti (5b), spálených kalórií (5e) a srdcového rytmu (5c). Pri nastavovaní cieľových hodnôt postupujte nasledovne:

1. Stláčajte tlačidlo (5j), aby ste sa na displeji počítača posúvali.
2. Stláčajte tlačidlo (5j) na zvýšenie hodnoty. Stláčajte tlačidlo (5m) na zníženie hodnoty.
3. Zadanie potvrdíte tlačidlom (5l).
4. Začnite s tréningom.

Upozornenie: Nastavená cieľová hodnota sa odpočíta na 0. Hodnoty, ktoré nie sú nastavené, sa zvyšujú počas tréningu až po hornú hranicu.

Pripojenie externej aplikácie cez Bluetooth®

Pripojte výrobok cez Bluetooth® k externej tréningovej aplikácii, aby ste mohli využívať a ukladať rôzne možnosti v tréningu.

1. V obchode s aplikáciami svojho smartfónu, resp. tabletu si stiahnite tréningovú aplikáciu, napr. Kinomap.
2. Zaregistrujte sa a riadte sa pokynmi aplikácie.
3. Aktivujte Bluetooth na mobilnom zariadení a stlačením tlačidla 5n na počítači veslovacieho trenažéra. Signál Bluetooth na počítači sa aktivuje na dve minúty a potom sa opäť automaticky vypne, ak sa nenadviazalo aktívne spojenie.
4. Identifikujte použité zariadenie pomocou štvormiestneho kódu zobrazeného na displeji počítača. Ak chcete nadviazať spojenie cez Bluetooth, zadajte šesťmiestny párovací kód zobrazený na displeji počítača do používanej aplikácie.

Všeobecné pokyny na tréning

- Noste pohodlné športové oblečenie.
- Zahrejte sa pred každým tréningom a postupne poľavte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.
- Ako začiatok nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte 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 tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel 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 jedným smerom, potom druhým smerom.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrižte 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 minúte 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. Ohýbajte kolena a prednú časť tela nakláňajte dopredu, až kým nemôžete uchopiť ťahaciu tyč (obr. K).

Upozornenie: Udržujte svoje ramená uvoľnené a hlavu vzpriamene.

2. Zatlačte chodidlami dozadu a vystrite nohy. Nakloňte hornú časť tela mierne dozadu (obr. L).

3. **Upozornenie:** Nikdy si nevystierajte nohy úplne, držte kolena mierne pokrčené.
3. Až keď sú vaše nohy vystreté, vyťahnite ťahaciu tyč smerom k hornej časti tela (obr. M).

Upozornenie: Dbajte na to, aby sa rukoväť nachádzala pod vašimi rebrovými oblúkmi. Nechajte svoje ramená a ruky uvoľnené.

4. Vystrite najprv znovu vaše ramená a potom sa mierne ohnite v bokoch dopredu.
5. Keď vaše ruky dosiahnu na kolena, ohnite nohy a posúvajte sa so sedadlom dopredu (obr. N).

6. Začnite znova krokom 1.

Upozornenie: Dbajte na to, aby jednotlivé kroky navzájom splyvali a aby vytvárali pružný priebeh pohybov.

Strečing

Po každom cvičení sa dostatočne ponahajte. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

1. Stojte vzpriamene, kolena 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. Výrobok chráňte pred priamym slnečným žiarením. Ak výrobok dlhšie nepoužívate, vyprázdnite nádrž na vodu, ako je to opísané v odseku „Vyprázdnenie nádrže na vodu“.

Po každom použití

Kryt pojazdu, ako aj kľznú lištu čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou. **DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistíte ostrými čistiacimi prostriedkami.

Čistenie nádrže na vodu

Na zabránenie tvorby vodných rias používajte bežne dostupné čistiace tablety. Všimnite si pritom príbalový leták. Na čistenie nikdy nepoužívajte bazénový chlór ani chlórové bielinidlo. Vodu z vodovodu v nádrži vymieňajte každé 3 – 4 mesiace alebo podľa potreby a zakaždým pridajte jednu čistiacu tabletu.

Pokyny k likvidácii



Vedľa 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.

Chránite 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. Použité 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.

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 nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely 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: 458878_2401

 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 remo de agua
 - 1 bastidor base (1)
 - 1 raíl de deslizamiento (2)
 - 1 sillín (3)
 - 1 pie de apoyo (4)
 - 1 ordenador (5)
 - 1 bomba manual (6)
 - 1 tope (7)
 - 1 tapa de cubierta (8)
 - 1 pasador de seguridad (9)
- 1 conjunto de tornillos
 - 2 tornillo M6 x 20 (10)
 - 1 tornillo M10 x 125 (11)
 - 1 tuerca M10 (12)
 - 1 arandela M10 (13)
 - 1 tornillo de seguridad (14)
 - 1 arandela M13 (15)
- 1 conjunto de herramientas
 - 1 herramienta combinada con destornillador de cruz y llave inglesa 13, 15, 17 mm (16)
 - 1 llave hexagonal 6 mm (17)
- 2 pilas (1,5 V  LR6, AA) (18)
- 1 instrucciones de uso

Datos técnicos

Dimensiones (desplegado):


aprox. 211 x 53 x 78 cm (L x F x A)


Dimensiones (plegado):

aprox. 90 x 53 x 163,5 cm (L x F x A)

Peso: aprox. 36 kg

Alimentación de energía:

2 pilas de 1,5 V  LR6, AA

 Símbolo de tensión continua

Potencia de emisión máx.: < 3,0 dBm,

Frecuencia de transmisión: 2,4 GHz

Sistema de frenado:

Resistencia por desplazamiento de agua (dependiendo de la velocidad)

Compatible con correas de pecho comerciales (no incluidas en el alcance de suministro) con una transmisión de 5 kHz sin codificar.



¡Peligro de aplastamiento de los dedos!



Capacidad de carga máxima: 130 kg

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

2011/65/UE - Directiva RoHS

2014/53/UE - Directiva RED

Las declaraciones de conformidad completas se pueden obtener en:

<http://www.conformity.delta-sport.com/>



Fecha de fabricación (mes/año):

06/2024

ISO 20957 Clase H

Ámbito de aplicación: doméstico

Notas sobre las marcas

La marca denominativa y los logotipos Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. Todos los demás nombres y artículos pueden ser marcas o marcas registradas de sus respectivos titulares.

Uso previsto

Este artículo se desarrolló como instrumento de entrenamiento, con el que puede ejercitar todo el cuerpo. El artículo está 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



Leer las instrucciones.



¡ADVERTENCIA! ¡No potable!
El agua contenida en este artículo no es apta para beber.



¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.



¡Peligro de lesiones!

- Este artículo 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 artículo y comprenden los peligros derivados. Los niños no deben jugar con el artículo.
- 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 130 kg. No lo utilice si excede dicho peso. Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejércitese de acuerdo con su capacidad de ejercicio actual. Un entrenamiento inadecuado o esfuerzos desmesurados 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 esta información a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de mín. 0,6 m en todas las direcciones (Fig. O).
- Entrene solamente sobre una superficie plana, horizontal y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Finalice el entrenamiento de inmediato si se marea, si siente taquicardia, etc., y consulte de inmediato a un médico.
¡Advertencia! El sistema para la monitorización de la frecuencia cardíaca puede tener errores. Un entrenamiento excesivo puede causar lesiones graves o la muerte. En caso de que su capacidad de ejercicio disminuyera de manera inusual, finalice el entrenamiento de inmediato.
- El artículo solamente debe ser montado por adultos para evitar lesiones debidas a una manipulación inadecuada.

Tenga en cuenta que el artículo solo debe 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 del asiento.
- Tire de la barra de tracción con ambas manos directamente hasta el torso. No reme solo con una mano.
- No fuerce nunca la cinta de tracción. Un mal uso de la cinta de tracción puede provocar lesiones.
- Antes de soltar la barra de tracción, colóquela en los soportes de la empuñadura o deposítela 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.

¡Peligro de aplastamiento de los dedos!

- Tenga cuidado con los puntos de aplastamiento al colocar y retirar el artículo.

¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Adverta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.
- Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños. Evite situaciones y comportamientos que no estén previstos para el artículo. No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.

- El artículo se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice. Mantenga a los niños alejados del material de embalaje. ¡Existe peligro de asfixia!
- El artículo no es apto como juguete y se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice. No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- Adverta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.
- Los niños no deben jugar con el artículo.

Peligro por desgaste

- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo. La seguridad del artículo se puede garantizar solo si se revisa regularmente que no tenga daños y desgaste. Si, p. ej., la cinta o la empuñadura 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. NO fije ni atornille el artículo al suelo de forma permanente. En caso de incumplimiento se pueden provocar daños considerables en el artículo.

¡Advertencias sobre las pilas!

- Retire las pilas cuando estén gastadas o cuando no se vaya a usar el artículo durante mucho tiempo.
- No utilice tipos o marcas de pilas diferentes, ni pilas nuevas y gastadas juntas o con capacidad diferente, ya que se pueden dar fugas y provocar daños.

- Tenga en cuenta la polaridad (+/-) al ponerlas.
- Sustituya todas las pilas a la vez y deseche las pilas usadas según las instrucciones.
- ¡Advertencia! Las pilas no se deben cargar ni reactivar con otros medios, desmontar, arrojar al fuego ni cortocircuitar.
- Mantenga siempre las pilas fuera del alcance de los niños.
- No utilice pilas recargables.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- Limpie los contactos del aparato y de la pila cuando sea necesario y antes de insertar la pila.
- No someta las pilas a condiciones extremas (p. ej. radiadores o radiación solar directa). De lo contrario, existe un alto peligro de fugas.
- Advertencia. Deseche inmediatamente las pilas gastadas. Mantenga las pilas nuevas y usadas fuera del alcance de los niños. En caso de sospechar la ingesta o la penetración en el cuerpo de pilas, acuda inmediatamente a un médico.

¡Peligro!

- Proceda con precaución en caso de que haya una pila dañada o que presente fugas y deséchela de inmediato según las instrucciones. Debe llevar guantes durante esta operación.
- Si entra en contacto con el ácido de la pila, lávese la zona afectada con agua y jabón. Si se le mete ácido de la pila en los ojos, enjuáguelos con agua y acuda de inmediato a un médico.
- No se deben cortocircuitar los bornes de conexión.

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

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

Introduzca las pilas suministradas (18) en el compartimento de las pilas (5q) del ordenador (5).

Colocación de las pilas

1. Quite la tapa del compartimento de las pilas (5p) en la parte trasera del ordenador (5).
2. Coloque las 2 pilas de 1,5 V (18) con cuidado en el compartimento de las pilas (5q). Las pilas deben estar completamente dentro del compartimento de las pilas.

⚠ Nota: Preste atención al polo positivo/negativo de las pilas y colóquelos correctamente, tal como se marca en la base del compartimento de las pilas.

3. Fija la tapa del compartimento de las pilas en la parte trasera del ordenador.

Cambio de pilas

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

Si las pilas ya no funcionan, cámbielas tal 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 F).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.

Montaje

El artículo debería ser montado entre dos personas.

¡Tenga cuidado con suelos delicados! En su caso, utilice una base para proteger el suelo.

Utilice únicamente las herramientas suministradas (16)/(17) para el montaje del artículo.

Paso 1 (Fig. B):

1. Coloque el raíl de deslizamiento (2) en una superficie firme y plana, de modo que los orificios de los tornillos apunten hacia arriba.
2. Retire los tornillos premontados (2a) y las arandelas (2b) en el extremo del raíl de deslizamiento.
3. Empuje el sillín (3) desde atrás en el raíl de deslizamiento. Para ello introduzca el carro deslizante premontado debajo del asiento en la guía del raíl de deslizamiento.

Nota: Preste atención a la orientación correcta del sillín. El punto más ancho del sillín debe apuntar hacia delante.

4. Fije el tope (7) con los tornillos (10) en el extremo trasero del raíl de deslizamiento.
5. Coloque la tapa de cubierta (8) en el extremo del raíl de deslizamiento.

Paso 2 (Fig. C):

1. Deje el raíl de deslizamiento (2) en estado girado y fije el pie de apoyo (4) con los tornillos (2a) y las arandelas (2b) quitados previamente.

Nota: Después de montar el artículo, ajuste la compensación de altura sobre el suelo con la ruedecilla (4a) situada en la parte izquierda y derecha del pie de apoyo.

Paso 3 (Fig. D):

1. Gire el raíl de deslizamiento (2) 180° e insértelo en el bastidor base (1).
2. Fije el raíl de deslizamiento en el bastidor base con la ayuda del tornillo (11), de la arandela (13) y de la tuerca (12).
3. Enrosque el tornillo de seguridad (14) y la arandela (15) desde arriba en el orificio roscado previsto para ello en el raíl de deslizamiento.

Nota: Apriete bien el tornillo de seguridad para que el artículo tenga estabilidad durante el entrenamiento.

4. Asegure el raíl de deslizamiento (2) con el pasador de seguridad (9).

Paso 4 (Fig. E):

1. Retire los tornillos premontados (1a) en el bastidor base (1).
2. Aplique el ordenador (5) en el bastidor base y conecte los dos cables del sensor del ordenador con los cables del sensor del bastidor base.

Nota: Asegúrese de que los cables del sensor estén conectados firmemente para garantizar la transmisión de las señales.

3. Introduzca los cables del sensor con cuidado en el agujero previsto en el bastidor base.
4. Fije el ordenador en el bastidor base con los tornillos (1a) retirados previamente.

Nota: Asegúrese de que los cables del sensor no queden aprisionados.

Plegado del artículo (Fig. F)

Pliegue el artículo cuando no lo utilice.

1. Empuje el sillín (3) hacia delante.
- Nota:** Asegúrese de que el sillín se haya empujado completamente hacia delante y ya no se pueda deslizar al plegar el artículo.
2. Suelte el tornillo de seguridad (14), la arandela (15) y el pasador de seguridad (9).
3. Repliegue el raíl de deslizamiento (2) verticalmente hacia arriba.
4. Asegure el raíl de deslizamiento con el pasador de seguridad (9).
5. Fije el tornillo de seguridad (14) y la arandela (15).

Nota: El artículo dispone de dos ruedas (1d) situadas a la derecha y a la izquierda en el pie de apoyo delantero del bastidor base. Eleve el artículo por el pie de apoyo trasero hasta que las ruedas toquen el suelo y empuje el artículo a un emplazamiento apropiado.

6. Para volver a desplegar el artículo, realice el proceso contrario en el orden inverso.

Nota: Sujete bien el raíl de deslizamiento cuando fije o quite el pasador de seguridad.

Uso del artículo

Llenado del depósito de agua

Antes de comenzar con el entrenamiento, llene el depósito de agua con agua del grifo. Para este fin, proceda de la siguiente forma:

1. Quite el cierre en la parte superior del depósito de agua.
2. Ponga un cubo grande con agua del grifo junto al artículo y coloque el extremo rígido de la bomba manual en el cubo.
3. Introduzca el tubo flexible de la bomba manual en el depósito de agua.

Nota: Preste atención a que el tubo de purga en el extremo superior de la bomba manual esté cerrado antes de iniciar el llenado.

4. Llene el depósito de agua con un máximo de 16 l de agua del grifo, apretando la bomba manual.

Nota: Al llenar el depósito de agua, oriéntese en el indicador de nivel de agua en el depósito. No se debe exceder la capacidad de llenado máxima.

5. Una vez que haya alcanzado el nivel de agua deseado, abra el tubo de purga en el extremo superior de la bomba manual para que pueda salir el agua del grifo sobrante de la bomba manual.
6. Vuelva a colocar el cierre en la parte superior del depósito de agua.

Nota: Cuanto mayor sea la cantidad de agua, mayor será la resistencia y más duro el entrenamiento. Tenga en cuenta que una resistencia demasiado alta puede provocar cargas perjudiciales para su salud.

Vaciado del depósito de agua

Vacíe el depósito de agua si no utilizará el artículo durante un tiempo prolongado o antes de almacenarlo.

1. Quite el cierre en la parte superior del depósito de agua.
2. Introduzca el extremo rígido de la bomba manual en el depósito de agua.
3. Ponga un cubo grande junto al artículo y coloque el tubo flexible de la bomba manual en el cubo.

Nota: Preste atención a que el tubo de purga en el extremo superior de la bomba manual esté cerrado antes de iniciar el vaciado.

4. Bombee el agua del grifo al cubo, apretando la bomba manual.
5. Abra el tubo de purga en el extremo superior de la bomba manual para que pueda salir el agua del grifo sobrante de la bomba manual.

Nota: Deseche el agua del grifo bombeado.

6. Vuelva a colocar el cierre en la parte superior del depósito de agua.

Ajuste de los reposapiés (Fig. J)

Antes de empezar el entrenamiento, ajuste los reposapiés (1b), (1c) a un tamaño adecuado para sus pies.

1. Tire de la pieza móvil del reposapiés hacia arriba para acortar la superficie de apoyo. Tire de la pieza móvil del reposapiés hacia abajo para alargar la superficie de apoyo.
2. Apriete la correa de manera que ya no se pueda deslizar el pie.

Nota: La correa se debe encontrar encima de la parte anterior de la planta del pie para garantizar una posición segura del pie.

Uso del soporte (Fig. I)

1. Con una mano, tire del clip (5o) en el ordenador (5) hacia arriba.
2. Con la otra mano, coloque su smartphone o tableta en el soporte.
3. Fije su smartphone o tableta con el clip.

Manejo del ordenador

El artículo 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.

Nota: Retire la lámina protectora de la pantalla del ordenador (5).

Ajuste de la fecha y la hora (Fig. G)

En cuanto haya insertado las pilas en el ordenador, suena una señal acústica y en la pantalla del ordenador (5) aparecen la indicación de la fecha y la hora y la temperatura ambiente actual.

Con la ayuda de las teclas (5j) y (5m), ajuste la fecha (año/mes/día) y la hora y pulse la tecla (5l) para confirmar las respectivas entradas.

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 el indicador de entrenamiento (todos los parámetros están a 0).
- Si el artículo no se acciona durante aprox. 4 minutos, aparecen la indicación de la temperatura, la fecha y la hora. Al cabo de poco tiempo, el ordenador se apaga automáticamente. Pulse cualquier tecla para volver a mostrar la indicación de temperatura, la fecha y la hora. Vuelva a pulsar una tecla para acceder al indicador de entrenamiento.

Indicador de entrenamiento (Fig. G)

En la pantalla del ordenador (5) aparecen los siguientes indicadores con las respectivas funciones asignadas:

- valores de ajuste (5a) que se pueden adaptar manualmente
- distancia recorrida (5b) de 0.00 a 99.00 en km
- pulso (5c) desde 0 hasta máx. 240 BPM

Nota: Para la medición precisa y constante del pulso, el ordenador dispone de un receptor para correas de pecho de 5 kHz sin codificar. La correa de pecho (no incluida en el alcance de suministro) se conecta automáticamente con el ordenador y transmite la frecuencia cardiaca por vía inalámbrica.

- movimientos por minuto (5d) de 0 a 99 m/m
- consumo de calorías (5e) de 0 a 999.0 cal

Nota: El cálculo se basa en valores estándar previamente programados que solo pueden servir como valores indicativos.

- total movimientos (5f) de 0 a 9990
- tiempo medio (5g) que se necesitó para recorrer 500 m, de 00:00 a 99:00/500m
- representación alternativa de los respectivos valores durante el entrenamiento (5h)

Funciones de las teclas (Fig. G)

- Pulse la tecla (5i) cuando se haya detectado su pulso para medir su rendimiento.

Nota: Su rendimiento solo se puede medir en combinación con una correa de pecho (no incluida en el alcance de suministro). Pulse la tecla cuando se haya detectado su pulso. Se inicia una cuenta atrás de un minuto. Al finalizar la cuenta atrás aparece una clasificación de rendimiento.

- Pulse la tecla (5j) para aumentar los valores al efectuar la entrada. Puede aumentar los valores en pasos de 10.
- Pulse la tecla (5k) para poner a cero un valor seleccionado.
- Pulse la tecla (5l) para confirmar la entrada.
- Pulse la tecla (5m) para reducir los valores al efectuar la entrada. Puede reducir los valores en pasos de 10.
- Mantén pulsado el botón 5k durante tres segundos para restablecer todos los ajustes.

Después de medir su rendimiento aparecen las siguientes clasificaciones de rendimiento en pantalla:

- F1: excelente
- F2: bueno
- F3: normal
- F4: regular
- F5: malo
- F6: muy malo

Selección del modo de entrenamiento

Elija entre el modo de entrenamiento individual o el modo de ajuste de objetivos.

Modo de entrenamiento individual

Realice un entrenamiento individual, comenzando directamente con un entrenamiento. No necesita realizar ajustes en los valores. El ordenador registra continuamente sus valores durante el entrenamiento.

Modo de ajuste de objetivos

En el modo de ajuste de objetivos puede ajustar, en este orden, los valores Total movimientos (5f), Tiempo medio (5g), Distancia recorrida (5b), Consumo de calorías (5e) y Pulso (5c). Proceda de esta forma para ajustar los valores de objetivo:

1. Pulse la tecla (5j) para desplazarse en la pantalla del ordenador.
2. Pulse la tecla (5j) para aumentar un valor. Pulse la tecla (5m) para reducir un valor.
3. Confirme su entrada con la tecla (5l).
4. Comience con el entrenamiento.

Nota: Se realiza una cuenta atrás desde el valor objetivo hasta 0. Los valores que no están ajustados van aumentando durante el entrenamiento hasta el límite superior.

Conexión vía Bluetooth® de una aplicación externa

Conecte el artículo vía Bluetooth® con una aplicación de entrenamiento externa para utilizar y memorizar múltiples posibilidades de entrenamiento.

1. Descargue una aplicación de entrenamiento, p. ej., Kinomap, de la tienda de aplicaciones de su smartphone o tableta.
2. Regístrese y siga las instrucciones de la aplicación.
3. Activa el Bluetooth en tu dispositivo móvil y pulsando el botón 5n en el ordenador de la máquina de remo. La señal Bluetooth en el ordenador se activa durante dos minutos y luego se apaga de nuevo automáticamente si no se ha establecido una conexión activa.
4. Identifique el dispositivo utilizado mediante el código de cuatro dígitos que aparece en la pantalla del ordenador. Para establecer una conexión a través de Bluetooth, introduce el código de emparejamiento de 6 dígitos que aparece en la pantalla del ordenador en la app que estás utilizando.

Indicaciones generales de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.

- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Vigile que su respiración sea uniforme. Espire durante los esfuerzos e inspire 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 inclina el torso hacia delante, todos los músculos se calientan de manera óptima.
2. Haga un movimiento circular con los 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 unos pasos en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

Procedimiento de entrenamiento

1. Flexione las rodillas e incline el torso hacia delante hasta que pueda agarrar la barra de tracción (Fig. K).

Nota: Mantenga los hombros distendidos y la cabeza erguida.

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

Nota: Nunca estire completamente las piernas; deje las rodillas ligeramente flexionadas.

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

Nota: Asegúrese de que los asideros se encuentran debajo de su arco costal. Deje los hombros y las manos distendidos.

4. Primero extienda nuevamente los brazos e inclíneselos ligeramente hacia delante desde la cadera.

5. Cuando sus manos alcancen las rodillas, flexione las piernas y deslícese con el asiento hacia delante (Fig. N).

6. Comience de nuevo con el paso 1.

Nota: Asegúrese de que los pasos individuales se enlacen con suavidad y formen una secuencia de movimientos fluida.

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio tres veces por lado durante 15-30 segundos.

Músculos de la nuca

1. Colóquese en posición relajada.

2. Presione la cabeza suavemente con la mano, 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 flexionadas.

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, manteniendo el torso erguido.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio, sin pilas y a temperatura ambiente. Proteja el artículo de la radiación solar directa. Si no utilizará el artículo durante un tiempo prolongado, vacíe el depósito de agua, tal como se describe en el apartado «Vaciado del depósito de agua».

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.

Limpieza del depósito de agua

Utilice pastillas de limpieza comerciales para prevenir la formación de algas. Observe el folleto adjunto al producto. No utilice bajo ningún concepto cloro para piscinas o lejía para la limpieza. Cambie el agua del grifo en el depósito cada 3-4 meses o según sea necesario, añadiendo cada vez una pastilla de limpieza.

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.

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 y se consideren por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores 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: 458878_2401

ES Servicio España

Tel.: 900 984 989

E-Mail: deltasport@idl.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 sadel (3)

1 x fod (4)

1 x computer (5)

1 x håndpumpe (6)

1 x stopper (7)

1 x afdækning (8)

1 x låsepal (9)

1 x skruesæt

2 x skrue M6 x 20 (10)

1 x skrue M10 x 125 (11)

1 x møtrik M10 (12)

1 x spændeskive M10 (13)

1 x låseskrue (14)

1 x spændeskive M13 (15)

1 x værktøjsæt

1 x kombinationsværktøj med stjerneskrue-trækker og skruenøgle 13, 15, 17 mm (16)

1 x unbrakonøgle 6 mm (17)

2 x batteri (1,5 V LR6, AA) (18)

1 x brugervejledning

Tekniske data

Mål (klappet ud):

ca. 211 x 53 x 78 cm (l x b x h)

Mål (klappet sammen):

ca. 90 x 53 x 163,5 cm (l x b x h)

Vægt: ca. 36 kg

Strømforsyning:

2 x 1,5 V LR6, AA

Symbol for jævnspænding

Maks. sendeeffekt: < 3,0 dBm,

Radiofrekvens: 2,4 GHz

Bremsesystem:

Modstand ved vandfortrængning (hastighedsafhængig)

Kompatibel med almindelige brystremme (medfølger ikke ved levering) med ukrypteret 5 kHz overførsel.



Fare for at få fingrene i klemme!



Maks. kapacitet: 130 kg

Hermed erklærer Delta-Sport Handelskontor GmbH, at denne artikel er i overensstemmelse med følgende grundlæggende krav og de øvrige gældende bestemmelser: 2011/65/EU - RoHS-direktiv 2014/53/EU - RED-direktiv

De fuldstændige overensstemmelseserklæringer findes på:

<http://www.conformity.delta-sport.com/>

Fremstillingsdato (måned/år): 06/2024

ISO 20957 Klasse H

Anvendelsesområde: Hjemmet

Oplysninger om varemærker

Bluetooth®-ordmærket og logoerne er registrerede varemærker, der tilhører Bluetooth SIG, Inc. Alle øvrige navne og artikler kan være varemærker eller registrerede varemærker, der tilhører de pågældende ejere.

Bestemmelsesmæssig brug

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

Sikkerhedsanvisninger



Læs denne vejledning.



ADVARSEL! Ikke drikkevand!

Vandet i denne artikel er uegnet til at drikke.



Livsfare!

• Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningsfare.



Fare for kvæstelser!

- Denne artikel kan benyttes af børn fra 14 år samt af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller er blevet instrueret i en sikker brug af artiklen og forstår de heraf resulterende farer. Børn må ikke lege med artiklen.
- 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 dimensioneret til en maksimal kropsvægt på 130 kg. Brug ikke artiklen, hvis din kropsvægt ligger over dette. Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved forkert træning eller 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 disse oplysninger et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis artiklen videregives til en tredjepart.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Rundt om hele træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (fig. O).
- 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.
- Advarsel!** Systemet til overvågning af puls kan være fejlbehæftet. For hård træning kan medføre alvorlige skader eller dødsfald. Hvis din ydeevne falder usædvanlig kraftigt, skal du straks afslutte træningen.
- Artiklen må kun monteres af voksne, så der undgås kvæstelser som følge af forkert håndtering. Sørg for først at bruge artiklen, når den er fuldstændigt monteret. Hold børn, kæledyr og fingre på afstand af sæderullerne. Sæderullerne kan forårsage kvæstelser.
- Hold løst tøj på afstand af sædet.
- Træk trækstangen direkte til overkroppen med begge hænder. Lad være med at ro med kun én hånd.
- Trækbåndet må aldrig blive snoet. Misbrug af trækbåndet kan medføre kvæstelser.

- Læg trækstangen i holderen eller forsigtigt ned, 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.

Fare for at få fingrene i klemme!

- Pas på klemmesteder, når artiklen opstilles og afmonteres.

Fare for kvæstelser for børn!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør børn tydeligt opmærksom på, at artiklen ikke er et legetøj.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen. For at undgå fare for kvæstelser må børn ikke befinde sig inden for artiklens rækkevidde under træningen.
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug. Hold børn på afstand af emballagematerialet. Der er kvælningfare!
- Artiklen er ikke egnet som legetøj og skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug. For at undgå fare for kvæstelser må børn ikke befinde sig inden for artiklens rækkevidde under træningen.
- Gør børn tydeligt opmærksom på, at artiklen ikke er et legetøj.
- Børn må ikke lege med artiklen.

Fare på grund af slitage

- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand! Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. Hvis f.eks. båndet 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 tidlig slitage og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst. Artiklen må IKKE fastgøres permanent til eller skrues fast i gulvet. Overtrædelser kan forårsage betydelige skader på artiklen.

Advarsler batterier!

- Tag batterierne ud, når de er brugt op, eller når artiklen ikke skal anvendes i længere tid.
- Brug ikke forskellige batterityper, -mærker, nye og brugte batterier eller batterier med forskellig kapacitet sammen, da disse kan lække og dermed forårsage skader.
- Vær opmærksom på polariteten (+/-) ved isætning.
- Skift alle batterierne samtidig, og bortskaf de gamle batterier ifølge forskrifterne.
- Advarsel! Batterier må ikke oplades eller genaktiveres på anden måde, må ikke skilles ad, ikke udsættes for åben ild eller kortsluttes.
- Opbevar altid batterier utilgængeligt for børn.
- Anvend ikke genopladelige batterier!
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Rengør om nødvendigt batteriets og apparatets kontakter inden isætning.
- Udsæt ikke batterierne for ekstreme forhold (f.eks. varmelegemer eller direkte sollys). Dette vil medføre øget risiko for lækage.
- Advarsel. Brugte batterier skal bortskaffes straks. Nye og brugte batterier skal opbevares utilgængeligt for børn. Ved mistanke om, at batterier er blevet slugt eller befinder sig inde i kroppen, skal der straks søges lægehjælp.

Fare!

- Beskadigede eller utætte batterier skal håndteres yderst forsigtigt og omgående bortskaffes ifølge forskrifterne. Bær handsker imens.
- Hvis du kommer i kontakt med batterisyre, skal det berørte sted vaskes med vand og sæbe. Hvis der kommer batterisyre i øjet, skyl med vand, og søg omgående lægehjælp!
- Tilslutningsklemmerne må ikke kortsluttes.


Isætning af batterier i artiklen (fig. H)

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

Sæt de medfølgende batterier (18) i batterirummet (5q) i computeren (5).

Isætning af batterierne

1. Tag batteridækslet (5p) på bagsiden af computeren (5) af.
2. Læg forsigtigt 2 x 1,5 V batterier (18) i batterirummet (5q). Batterierne skal være helt inde i batterirummet.

 **Bemærk:** Vær opmærksom på batteriernes plus-/minuspol og på korrekt isætning som vist i bunden af batterirummet.

3. Sæt batteridækslet på bagsiden af computeren på.

Udskiftning af batterier

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

Hvis batterierne ikke længere virker, kan du skifte dem som beskrevet for 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.

Pas på sarte gulve! Anvend om nødvendigt et underlag for at beskytte gulvet.

Anvend kun det medfølgende værktøj (16)/(17) til montering af artiklen.

Trin 1 (fig. B):

1. Læg glideskinnen (2) på et fast, jævnt underlag, så skruenhullerne vender opad.
2. Fjern de formonterede skruer (2a) og spændeskiverne (2b) for enden af glideskinnen.
3. Skub sadlen (3) bagfra ind på glideskinnen. Gør dette ved at føre den formonterede glideslæde under sædet ind i føringen på glideskinnen.

Bemærk: Sørg for, at sadlen vender rigtigt! Det bredeste sted på sadlen skal vende fremad.

4. Fastgør stopperen (7) på bagenden af glideskinnen med skrue (10).
5. Sæt afdækningen (8) på enden af glideskinnen.

Trin 2 (fig. C):

1. Lad glideskinnen (2) være i omvendt stilling, og fastgør foden (4) med skruerne (2a) og spændeskiverne (2b), der blev fjernet tidligere.

Bemærk: Juster højden over gulvet, efter artiklen er monteret, ved hjælp af det lille hjul (4a) til venstre og til højre på foden.

Trin 3 (fig. D):

1. Drej glideskinnen (2) 180°, og sæt glideskinnen ind i grundrammen (1).
2. Fastgør glideskinnen på grundrammen med skruen (11), spændeskiven (13) og møtrikken (12).
3. Skru låseskruen (14) og spændeskiven (15) ind i den dertil beregnede gevindboring i glideskinnen oppefra.

Bemærk: Stram låseskruen, så artiklen står stabilt under træningen.

4. Lås glideskinnen (2) med låsepalen (9).

Trin 4 (fig. E):

1. Fjern de formonterede skruer (1a) fra grundrammen (1).
2. Hold computeren (5) ved grundrammen, og forbind computerens to sensor kabler i computeren med sensor kablerne fra grundrammen.

Bemærk: Sørg for, at sensor kablerne er fast forbundet med hinanden for at sikre signaloverførslen.

3. Før forsigtigt sensor kablerne ind i det dertil beregnede hul i grundrammen.
4. Fastgør computeren på grundrammen med de skruer (1a), der blev fjernet før.

Bemærk: Sørg for, at sensor kablerne ikke kommer i klemme.

Sammenklapning af artiklen (fig. F)

Klap artiklen sammen, når du ikke bruger den.

1. Skub sadlen (3) frem.

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

2. Løsn låseskruen (14), spændeskiven (15) og låsepalen (9).

3. Klap glideskinnen (2) lodret op.

4. Lås glideskinnen med låsepalen (9).

5. Fastgør låseskruen (14) og spændeskiven (15).

Bemærk: Artiklen er udstyret med hjul (1d) til højre og til venstre på grundrammens forreste ben. Løft artiklen så højt i det bagerste ben, at hjulene rører gulvet, og skub artiklen hen til et egnet sted.
6. Gå frem i omvendt rækkefølge og fremgangsmåde for at klappe artiklen ud igen.

Bemærk: Hold godt fat i glideskinnen, når du sætter låsepalen fast eller trækker den ud!

Brug af artiklen

Påfyldning af vandtank

Fyld vandtanken med postevand, inden du påbegynder træningen. Gå frem som følger:

1. Fjern proppen på vandtankens overside.
2. Stil en stor spand med postevand ved siden af artiklen, og stik den stive ende af håndpumpen ned i spanden.
3. Før håndpumpens fleksible slange ned i vandtanken.

Bemærk: Sørg for, at ventilationsrøret i den øverste ende af håndpumpen er lukket, før du begynder med påfyldningen.

4. Fyld vandtanken med maks. 16 l postevand ved at trykke håndpumpen sammen.

Bemærk: Hold øje med vandstandsindikatoren på vandtanken, mens du fylder vandtanken. Den maksimale kapacitet må ikke overskrides!

5. Når du har nået den ønskede vandstand, skal du åbne ventilationsrøret i den øverste ende af håndpumpen, så det overskydende postevand kan løbe ud af håndpumpen.

6. Sæt derefter proppen på oversiden af vandtanken i igen.

Bemærk: Jo mere vand, desto større modstand og mere anstrengende træning. Bemærk, at hvis modstanden er for høj, kan det medføre sundhedsskadelige belastninger.

Tømning af vandtank

Tøm vandtanken, hvis artiklen ikke skal anvendes i længere tid eller skal stilles til opbevaring.

1. Fjern proppen på vandtankens overside.

2. Før den stive ende af håndpumpen ned i vandtanken.

3. Stil en stor spand ved siden af artiklen, og stik håndpumpens fleksible slange ned i spanden.

Bemærk: Sørg for, at ventilationsrøret i den øverste ende af håndpumpen er lukket, før du begynder med tømningen.

4. Pump postevandet over i spanden ved at trykke håndpumpen sammen.

5. Åbn ventilationsrøret i den øverste ende af håndpumpen, så det overskydende postevand kan løbe ud af håndpumpen.

Bemærk: Bortskaf det udpumpede postevand!

6. Sæt derefter proppen på oversiden af vandtanken i igen.

Indstilling af fodstøtter (fig. J)

Inden du begynder at træne, skal du indstille fodstøtterne (1b), (1c), 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.

Brug af holder (fig. I)

1. Træk klemmen (5o) på computeren (5) opad med den ene hånd.

2. Placer med den anden hånd din smartphone eller tablet i holderen.

3. Fastgør din smartphone eller tablet med klemmen.

Betjening af computeren

Artiklen har nøjagtighedsklasse C, dvs. der er ikke krav om nøjagtigheden for visningen i computeren.

Bemærk: Træk beskyttelsesfolien af displayet på computeren (5).

Indstilling af klokkeslæt og dato (fig. G)

Så snart du har sat batterierne i computeren, lyder der en signaltone, og dato og klokkeslæt samt den aktuelle stuetemperatur vises på computerens (5) display.

Indstil datoen (år/måned/dag) og klokkeslættet ved hjælp af knapperne (5j) og (5m), og tryk på knappen (5l) for at bekræfte indtastningerne.

Tænding og slukning

• Når du starter træningen eller trækker kraftigt i trækstangen, tænder computeren automatisk. Træningsvisningen vises (alle parametre står på 0).

• Hvis artiklen ikke bliver brugt i ca. 4 minutter, vises temperaturen, datoen og klokkeslættet. Computeren slukkes automatisk igen efter kort tid. Tryk på en vilkårlig knap for at vise temperaturen, datoen og klokkeslættet igen. Tryk på en knap igen for at komme til træningsvisningen.

Træningsvisning (fig. G)

På computerens (5) display vises følgende visninger med til tilhørende funktioner:

• indstillingsværdier (5a), der kan tilpasses manuelt
• tilbagelagt distance (5b) fra 0,00 til 99,00 i km
• puls (5c) fra 0 til maks. 240 BPM

Bemærk: For at opnå en nøjagtig og konstant pulsmåling er computeren udstyret med en modtager til ukodede 5 kHz pulsbølger. Brystremmen (medfølger ikke ved levering) opretter automatisk forbindelse til computeren og overfører hjertefrekvensen trådløst.

• slag i minuttet (5d) fra 0 til 99 s/m

• kalorieforbrug (5e) fra 0 til 999,0 cal

Bemærk: Beregningen er baseret på forprogrammerede standardværdier, der kun er vejledende.

• slag i alt (5f) fra 0 til 9990

• gennemsnitlig tid (5g), der er nødvendig til at tilbagelægge 500 m fra 00:00 til 99:00/500 m

• skiftende visning af de forskellige værdier under træningen (5h)

Knapfunktioner (fig. G)

• Tryk på knappen (5i), når din puls er blevet registreret, for at måle din ydelse.

Bemærk: Din ydelse kan kun måles i forbindelse med en brystrem (medfølger ikke ved levering). Tryk på en knap, når du puls er blevet registreret. En nedtælling på et minut starter. Efter nedtællingen er slut, vises et ydelsestrin på displayet.

• Tryk på knappen (5j) for at øge værdierne ved indtastningen. Du kan øge værdierne i trin a 10.

• Tryk på knappen (5k) for at nulstille en valgt værdi.

• Tryk på knappen (5l) for at bekræfte indtastningen.

• Tryk på knappen (5m) for at sænke værdierne ved indtastningen. Du kan sænke værdierne i trin a 10.

• Tryk og hold 5k-knappen nede i tre sekunder for at nulstille alle indstillinger.

Følgende ydelsestrin vises på displayet, efter din ydelse er blevet målt:

• F1: udmærket

• F2: godt

• F3: normalt

• F4: middelmådig

• F5: dårligt

• F6: meget dårligt

Valg af træningstilstand

Vælg mellem individuel træningstilstand eller tidsindstillingstilstand.

Individuel træningstilstand

Vælg individuel træning ved at starte træningen med det samme. Du behøver ikke at foretage nogen indstilling af værdier. Computeren viser kontinuerligt dine værdier under træningen.

Tidsindstillingstilstand

I tidsindstillingstilstand kan du indstille værdierne slag i alt (5f), gennemsnitlig tid (5g), tilbagelagt distance (5b), kalorieforbrug (5e) og puls (5c) i denne rækkefølge. Gå frem som følger for at indstille målværdierne:

1. Tryk på knappen (5j) for at navigere frem på computerens display.
2. Tryk på knappen (5j) for at øge en værdi. Tryk på knappen (5m) for at sænke en værdi.
3. Bekræft din indtastning med knappen (5l).
4. Begynd med træningen.

Bemærk: En indstillet målværdi tæller ned til 0. Værdier, der ikke er indstillet, stiger til maksimumsgænsen under træningen.

Forbindelse af ekstern app via Bluetooth®

Forbind artiklen via Bluetooth® med en ekstern træningsapp for at gøre brug af de mange muligheder og gemme dine data under træningen.

1. Download en træningsapp, f.eks. Kinomap, til din smartphone eller tablet.
2. Bliv registreret, og følg anvisningerne i appen.
3. Aktivér Bluetooth på din mobile enhed og ved at trykke på 5n-knappen på romaskinens computer. Bluetooth-signalet på computeren er aktiveret i to minutter og slukkes derefter automatisk igen, hvis der ikke er etableret en aktiv forbindelse.
4. Identificer den anvendte enhed ved hjælp af den firecifrede kode, der vises på computerens display. For at etablere en forbindelse via Bluetooth skal du indtaste den 6-cifrede paringskode, der vises på computerens display, i den app, du bruger.

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 hovedet 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 skuldrene 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. K).

Bemærk: Slap af i skuldrene, og ret kroppen op.

2. Tryk bagud med fødderne, og stræk benene. Læn overkroppen let bagud (fig. L).

Bemærk: Stræk aldrig benene helt ud, lad knæene være let bøjede.

3. Først når benene er strakt, trækker du trækstangen ind til overkroppen (fig. M).

Bemærk: Sørg for, at håndtaget 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. N).

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 tre gange a 15-30 sekunder for hver side.

Halsmusklerne

1. Stil dig i en afslappet stilling.
2. 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. Beskyt artiklen mod direkte sollys. Hvis den ikke skal bruges i længere tid, skal du tømme vandtanken som beskrevet i afsnittet „Tømning af vandtank“.

Efter hver brug

Rengør kun rullebeskyttelsen og glideskinnen med vand, og tør efter med et viskestykke.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Rengøring af vandtank

Brug almindelige rensetabletter til at forebygge algedannelse. Følg anvisningerne på indlægssedlen. Anvend aldrig pool-klor eller klorblegemiddel til rengøringen. Skift postevandet i tanken ud hver 3-4 måneder eller efter behov, og tilsæt en rensetablet.

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 emballagematerialernes 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.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering


Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR 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 dækker ikke dele, der udsættes for normal slitage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skrøbelige dele såsom afbrydere 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 garanti-perioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garanti-perioden 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: 458878_2401

 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 ad acqua
 - 1 x telaio di base (1)
 - 1 x guida di scorrimento (2)
 - 1 x sellino (3)
 - 1 x piede di supporto (4)
 - 1 x computer (5)
 - 1 x pompa manuale (6)
 - 1 x fermo (7)
 - 1 x copertura (8)
 - 1 x perno di sicurezza (9)
- 1 x set di viti
 - 2 x vite M6 x 20 (10)
 - 1 x vite M10 x 125 (11)
 - 1 x dado M10 (12)
 - 1 x rondella M10 (13)
 - 1 x vite di sicurezza (14)
 - 1 x rondella M13 (15)
- 1 x set di utensili
 - 1 x attrezzo multiplo composto da cacciavite a croce e chiave inglese da 13, 15, 17 mm (16)
 - 1 x chiave a brugola esagonale da 6 mm (17)
- 2 x pila (1,5 V  LR6, AA) (18)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Misure (aperto):


ca. 211 x 53 x 78 cm (L x L x A)


Misure (chiuso):

ca. 90 x 53 x 163,5 cm (L x L x A)

Peso: ca. 36 kg

Alimentazione:

2 x 1,5 V  LR6, AA

 Simbolo di corrente continua

Max. potenza di trasmissione: < 3,0 dBm,

Frequenza radio: 2,4 GHz

Sistema frenante:

Resistenza tramite dislocamento d'acqua (in base alla velocità)

Compatibile con i normali cardiofrequenzimetri a fascia pettorale con trasmissione non codificata a 5 kHz (non incluso nel contenuto della fornitura).



Pericolo di schiacciamento delle dita!




Capacità di carico massima: 130 kg

CE Con la presente Delta-Sport Handelskontor GmbH dichiara che questo articolo è conforme ai seguenti requisiti di base e alle altre disposizioni vigenti:
2011/65/UE - Direttiva RoHS
2014/53/UE - Direttiva RED

Le dichiarazioni di conformità complete sono disponibili all'indirizzo:

<http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Data di produzione (mese/anno):
06/2024

ISO 20957 Classe H

Campo di impiego: ambito domestico

Note sui marchi registrati

Il nome e il logo Bluetooth® sono marchi di Bluetooth SIG, Inc. Ogni altro eventuale nome o articolo può essere il marchio o il marchio registrato del rispettivo titolare.

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale strumento di allenamento con cui è possibile allenare tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale. L'articolo è adatto all'impiego in ambienti chiusi.

Indicazioni di sicurezza



Leggere le istruzioni.



AVVERTENZA! Acqua non potabile. L'acqua contenuta in questo articolo non è adatta per bere.



Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Sussiste il rischio di soffocamento.



Pericolo di lesioni!

- Questo articolo 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 l'articolo.
- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o non si è in perfetto stato di salute.

- L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 130 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore. Effettuare sempre il riscaldamento prima di procedere all'esercizio fisico, allenandosi sempre in modo conforme al proprio stato di forma attuale. In caso di allenamento inadeguato o eccessivo affaticamento e sovrallenamento, si rischiano lesioni gravi.

- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.

- Conservare accuratamente queste informazioni. In caso di cessione dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.

- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.

- Intorno all'area di allenamento devono esserci almeno 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. O).

- 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, tachicardia ecc. e consultare subito un medico.

Avvertenze! Il sistema per il monitoraggio del battito cardiaco può essere difettoso. Un allenamento troppo intenso può portare a lesioni pericolose o, in alcune circostanze, anche alla morte.

Nel caso che le proprie capacità fisiche dovessero ridursi in modo sensibile, interrompere immediatamente l'allenamento.

- L'articolo può essere montato soltanto 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 sellino. Le rotelle del sellino possono causare lesioni.

- Tenere lontani dal sedile i capi di abbigliamento larghi.
- Tirare la barra di trazione con entrambe le mani direttamente fino alla parte superiore del corpo. Non remare solo con una mano.
- Non torcere mai il nastro. Un uso improprio del nastro può provocare lesioni.
- Prima di lasciare la barra di trazione, riporla nel supporto della maniglia oppure farlo con cautela.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.

Pericolo di schiacciamento delle dita!

- Prestare attenzione alle dita quando si posiziona e si ripone l'articolo.

Pericolo di lesioni per i bambini!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Informare i bambini in particolare del fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti nei quali non è previsto l'uso dell'articolo. I bambini non devono trovarsi alla portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.

- In caso di mancato utilizzo, l'articolo deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini. Tenere i bambini lontani dal materiale di imballaggio. Sussiste il rischio di soffocamento!
- L'articolo non è adatto come giocattolo e, quando non viene utilizzato, deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini. I bambini non devono trovarsi alla portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- Informare i bambini in particolare del fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- I bambini non devono giocare con l'articolo.

Rischi dovuti all'usura

- Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni! La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. Se ad esempio il nastro o le maniglie della barra di trazione risultano danneggiati, 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 struttura, cosa che può comportare lesioni. **NON** fissare né avvitare l'articolo in modo permanente al pavimento. In caso contrario si possono causare notevoli danni all'articolo.

Avvertenze sulle pile!

- Togliere le pile una volta scariche o in caso di prolungato inutilizzo dell'articolo.
- Non utilizzare tipi o marche di pile diversi, né pile nuove e usate insieme o pile di capacità diverse, poiché potrebbero perdere liquido e causare danni.

- Quando si inseriscono le pile, fare attenzione alla polarità (+/-).
- Sostituire contemporaneamente tutte le pile e smaltire quelle vecchie secondo le disposizioni di legge.
- Avvertenza! Non è consentito ricaricare le pile o riattivarle con altri mezzi, smontarle, gettarle nel fuoco o cortocircuitarle.
- Conservare sempre le pile fuori della portata dei bambini.
- Non usare batterie ricaricabili.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- Se necessario, pulire i contatti delle pile e dell'apparecchio prima di inserire le pile.
- Non esporre le pile a condizioni estreme (ad es. termosifoni o raggi diretti del sole). In caso contrario aumenta il rischio di fuoriuscita di liquido.
- Avvertenza. Smaltire tempestivamente le pile usate. Tenere pile nuove e usate fuori dalla portata dei bambini. In caso di sospetta ingestione o penetrazione delle pile nel corpo, richiedere immediatamente assistenza medica.

Pericolo!

- Trattare con estrema cautela una pila danneggiata o che perde liquido e smaltirla al più presto nel rispetto delle norme. Per farlo indossare dei guanti.
- Se si entra in contatto con l'acido della pila, lavare il punto interessato con acqua e sapone. Se l'acido della pila entra in contatto con gli occhi, sciacquarli con acqua e richiedere immediatamente assistenza medica.
- Non cortocircuitare i morsetti.

Inserimento delle pile nell'articolo (fig. H)

⚠ ATTENZIONE: per evitare danni meccanici ed elettrici, attenersi alle seguenti istruzioni.

Inserire le pile fornite in dotazione (18) nel vano batterie (5q) del computer (5).

Inserimento delle pile

1. Estrarre il coperchio del vano batterie (5p) sul retro del computer (5).
2. Inserire le 2 x pile da 1,5 V (18) con cautela nel vano batterie (5q). Le pile devono essere completamente inserite all'interno del vano batterie.

⚠ Nota: prestare attenzione al polo positivo/negativo della batteria e al corretto inserimento in base a quando indicato sul fondo del vano batterie.

3. Fissare il coperchio del vano batterie sul retro del computer.

Sostituzione delle pile

⚠ ATTENZIONE: per evitare danni meccanici ed elettrici, attenersi alle seguenti istruzioni.

Se le pile non dovessero più funzionare, sostituirle come descritto nella sezione dedicata al loro inserimento. Prima di inserire pile 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.

Fare attenzione a non danneggiare il pavimento! Utilizzare un tappeto di protezione, se necessario.

Per il montaggio dell'articolo utilizzare solo l'attrezzo fornito in dotazione (16)/(17).

Passaggio 1 (Fig. B):

1. Posizionare la guida di scorrimento (2) su una superficie solida e piana in modo che i fori per le viti sia rivolti verso l'alto.
2. Rimuovere le viti (2a) e le rondelle (2b) premondate all'estremità della guida di scorrimento.
3. Spingere il sellino (3) da dietro sulla guida di scorrimento. Per farlo, inserire la slitta di scorrimento premondata sotto al sellino nella sede della guida di scorrimento.

Nota: verificare il corretto orientamento del sellino! La parte più larga del sellino deve essere rivolta in avanti.

4. Fissare il fermo (7) con le viti (10) sull'estremità posteriore della guida di scorrimento.
5. Inserire la copertura (8) sull'estremità della guida di scorrimento.

Passaggio 2 (Fig. C):

1. Lasciare la guida di scorrimento (2) in posizione rovesciata e montare il piede di supporto (4) con le viti (2a) e rondelle (2b) rimosse in precedenza.

Nota: dopo il montaggio dell'articolo, metterlo in piano regolando l'altezza a destra e sinistra del piede di supporto con la rotellina (4a).

Passaggio 3 (Fig. D):

1. Ruotare la guida di scorrimento (2) di 180° e inserirla nel telaio di base (1).
2. Fissare la guida di scorrimento al telaio con la vite (11), la rondella (13) e il dado (12).
3. Avvitare la vite di sicurezza (14) e la rondella (15) dall'alto nel foro filettato predisposto sulla guida di scorrimento.

Nota: serrare saldamente la vite di sicurezza per garantire la stabilità dell'articolo durante l'allenamento.

4. Fissare la guida di scorrimento (2) con il perno di sicurezza (9).

Passaggio 4 (fig. E):

1. Togliere le viti (1a) premondate dal telaio di base (1).
2. Mettere il computer (5) sul telaio di base e collegare i due cavi dei sensori del computer con i cavi dei sensori del telaio di base.
- Nota:** fare attenzione che i cavi siano ben collegati tra loro, in modo da garantire il trasferimento del segnale.
3. Far passare con cautela in cavo del sensore nell'apposito foro nel telaio di base.
4. Fissare il computer al telaio di base con le viti rimosse in precedenza (1a).

Nota: accertarsi che i cavi del sensore non siano schiacciati.

Chiusura dell'articolo (fig. F)

Chiudere l'articolo quando non viene utilizzato.

1. Spingere il sellino (3) in avanti.
- Nota:** accertarsi che il sellino sia spinto completamente in avanti e che non possa più scivolare in caso di chiusura dell'articolo.
2. Allentare la vite di sicurezza (14), la rondella (15) e il perno di sicurezza (9).
3. Spingere perpendicolarmente verso l'alto la guida di scorrimento (2).
4. Fissare la guida di scorrimento con il perno di sicurezza (9).
5. Allentare la vite di sicurezza (14), e la rondella (15).

Nota: l'articolo è dotato di una ruota (1d) a destra e una a sinistra montate sul piede di supporto anteriore del telaio di base. Sollevare l'articolo dal piede di supporto posteriore in modo che le ruote tocchino il pavimento e spingere l'articolo in un luogo adatto.

6. Per riaprire l'articolo, procedere nella sequenza inversa.

Nota: tenere ben salda la guida di scorrimento quando si fissa o si estrae il perno di sicurezza!

Utilizzo dell'articolo

Riempimento del serbatoio dell'acqua

Prima di iniziare ad allenarsi, riempire il serbatoio con acqua del rubinetto. Procedere come segue:

1. Aprire il tappo sulla parte superiore del serbatoio dell'acqua.
2. Posizionare un grande secchio con acqua del rubinetto accanto all'articolo e inserire la parte rigida della pompa manuale nel secchio.
3. Mettere il tubo flessibile della pompa manuale nel serbatoio dell'acqua.

Nota: verificare che il tubicino di sfiato all'estremità superiore della pompa manuale sia chiuso prima di iniziare a riempire il serbatoio.

4. Riempire il serbatoio con 16 l di acqua del rubinetto al massimo premendo la pompa manuale.

Nota: per il riempimento del serbatoio dell'acqua fare riferimento all'indicatore di livello sul serbatoio. Non superare la capacità di riempimento massima!

5. Quando è stato raggiunto il livello dell'acqua desiderato, aprire il tubicino di sfiato all'estremità superiore della pompa manuale in modo che l'acqua in eccesso possa uscire dalla pompa.
6. Inserire nuovamente il coperchio sulla parte superiore del serbatoio dell'acqua.

Nota: maggiore è la quantità d'acqua, maggiore è la resistenza e più faticoso l'allenamento. Una resistenza troppo elevata può causare un carico dannoso per la salute.

Svuotamento del serbatoio dell'acqua

Svuotare il serbatoio dell'acqua quando l'articolo non viene utilizzato per un lungo periodo o viene riposto.

1. Aprire il tappo sulla parte superiore del serbatoio dell'acqua.
2. Mettere la parte rigida della pompa manuale nel serbatoio dell'acqua.
3. Posizionare un grande secchio con acqua del rubinetto accanto all'articolo e inserire il tubo flessibile della pompa manuale nel secchio.

Nota: verificare che il tubicino di sfiato all'estremità superiore della pompa manuale sia chiuso prima di iniziare a svuotare il serbatoio.

4. Pompate l'acqua nel secchio premendo la pompa manuale.
5. Aprire il tubicino di sfiato all'estremità superiore della pompa manuale in modo che l'acqua in eccesso possa uscire dalla pompa.

Nota: smaltire l'acqua estratta dal serbatoio!

6. Inserire nuovamente il coperchio sulla parte superiore del serbatoio dell'acqua.

Regolazione dei poggiatesta (fig. J)

Prima di iniziare l'allenamento, regolare i poggiatesta (1b), (1c) alla misura dei propri piedi.

1. Tirare la parte mobile dei poggiatesta verso l'alto per accorciare la superficie di appoggio. Tirare la parte mobile dei poggiatesta verso il basso per allungare la superficie di appoggio.
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 supporto (fig. I)

1. Tirare la clip (5o) sul computer (5) verso l'alto con una mano.
2. Con l'altra mano, inserire lo smartphone o il tablet nel supporto.
3. Fissare il proprio smartphone o tablet con la clip.

Uso del computer

L'articolo corrisponde alla categoria di precisione C, ovvero non esiste alcuna pretesa di accuratezza dei dati visualizzati sul display del computer.

Nota: rimuovere la pellicola protettiva dal display del computer (5).

Impostazione di ora e data (fig. G)

Non appena vengono inserite le pile nel computer, si sente un segnale acustico e sul display del computer (5) viene visualizzato un indicatore di data e ora e la temperatura ambiente attuale. Impostare la data (anno/mese/giorno) e l'ora con i tasti (5j) e (5m) e premere il tasto (5l) per confermare i singoli dati.

Accensione e spegnimento

- Quando si inizia l'allenamento o si tira con forza la barra di trazione, il computer si accende automaticamente. Viene visualizzata la schermata di allenamento (tutti i parametri sono su 0).
- Se l'articolo non viene utilizzato per ca. 4 minuti, vengono visualizzate temperatura, data e ora. Dopo breve tempo il computer si spegne automaticamente. Toccare un tasto qualsiasi per visualizzare nuovamente la temperatura, la data e l'ora. Toccare nuovamente un tasto per aprire la schermata di allenamento.

Schermata di allenamento (fig. G)

Sul display del computer (5) vengono visualizzati i seguenti dati con le rispettive funzioni:

- Valori di impostazione (5a) da adattare manualmente
- Distanza percorsa (5b) da 0,00 a 99,00 in km
- Pulsazioni (5c) da 0 fino a max. 240 BPM

Nota: per una misurazione costante e precisa delle pulsazioni, il computer è dotato di un ricevitore per una fascia pettorale con trasmissione non codificata a 5 kHz. La fascia pettorale (non inclusa nel contenuto della fornitura) si collega automaticamente al computer e rileva la frequenza cardiaca in modalità wireless.

- Colpi al minuto (5d) da 0 a 99 colpi/m
- Consumo di calorie (5e) da 0 fino a 999,0 cal

Nota: il calcolo si basa sui valori standard preimpostati e deve essere considerato solamente come un valore indicativo.

- Colpi totali (5f) da 0 fino a 9990
- Tempo medio (5g) necessario a percorrere 500 m da 00:00 a 99:00/500 m
- Visualizzazione alternata dei rispettivi valori durante l'allenamento (5h)

Funzioni dei tasti (fig. G)

- Quando le pulsazioni vengono rilevate, premere il tasto (5i) per misurare le proprie prestazioni.

Nota: le prestazioni possono essere misurate solo con la fascia toracica (non inclusa nel contenuto della fornitura). Quando le pulsazioni vengono rilevate, premere il tasto. Parte un minuto di conto alla rovescia. Allo scadere del conto alla rovescia, sul display viene visualizzata una valutazione delle prestazioni.

- Premere il tasto (5j) per aumentare il valore dei dati inseriti. I dati possono essere aumentati in intervalli di 10.
- Premere il tasto (5k) per resettare un valore selezionato.
- Premere il tasto (5l) per confermare i dati inseriti.
- Premere il tasto (5m) per diminuire il valore dei dati inseriti. I dati possono essere diminuiti in intervalli di 10.
- Tenere premuto il pulsante 5k per tre secondi per ripristinare tutte le impostazioni.

Dopo la misurazione delle prestazioni, sul display compaiono le seguenti valutazioni:

- F1: eccellente
- F2: buono
- F3: normale
- F4: discreto
- F5: scarso
- F6: molto scarso

Selezione della modalità di allenamento

È possibile scegliere tra la modalità di allenamento individuale e quella con impostazione di obiettivi.

Modalità di allenamento individuale

Svolgere un allenamento individuale iniziando ad allenarsi. Non è necessario impostare alcun valore. Il computer visualizza costantemente i valori durante l'allenamento.

Modalità impostazione obiettivi

In questa modalità è possibile impostare i seguenti valori: colpi totali (5f), tempo medio (5g), distanza percorsa (5b), consumo di calorie (5e) e pulsazioni (5c) in questa sequenza. Per impostare i valori procedere come segue:

1. Premere il pulsante (5j) per navigare all'interno del display del computer.
2. Premere il pulsante (5j) per aumentare un valore. Premere il pulsante (5m) per ridurre un valore.
3. Confermare i dati con il tasto (5l).
4. Iniziare l'allenamento.

Nota: per un valore impostato viene fatto un conto alla rovescia fino a 0. I valori che non sono stati impostati aumentano durante l'allenamento fino al limite superiore.

Collegare applicazioni esterne tramite Bluetooth®

È possibile collegare l'articolo tramite Bluetooth® a un'applicazione di allenamento esterna per sfruttare e memorizzare varie possibilità di allenamento.

1. Le applicazioni possono essere scaricate dall'app store dello smartphone o del tablet. Un esempio è Kinomap.
2. Effettuare la registrazione e seguire le istruzioni dell'app.
3. Attivare il Bluetooth sul dispositivo mobile e premere il tasto 5n sul computer del vogatore. Il segnale Bluetooth del computer si attiva per due minuti e si spegne automaticamente se non è stata stabilita una connessione attiva.
4. Identificare il dispositivo utilizzato utilizzando il codice a quattro cifre visualizzato sul display del computer. Per stabilire una connessione via Bluetooth, inserire il codice di accoppiamento a 6 cifre visualizzato sul display del computer nell'applicazione in uso.

Istruzioni generali di allenamento

- Indossare abbigliamento sportivo comodo.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata 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 regolare. Durante lo sforzo espirare e inspirare nella fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.
- Accertarsi che i piedi appoggino in modo ottimale sui poggiatesta.

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. Eseguire delle rotazioni complete e lente della 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. Piegarle le ginocchia e inclinare il busto in avanti fino ad afferrare la barra di trazione (fig. K).

Nota: tenere le spalle sciolte e tenere la testa dritta.

2. Spingersi indietro con i piedi e allungare le gambe. Inclinare il busto leggermente indietro (fig. L).

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. M).

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 quindi piegarsi leggermente in avanti con un movimento che parte dalle anche.
5. Quando le mani raggiungono le ginocchia, piegare le gambe e rotolare con il sellino in avanti (fig. N).

6. Ricominciare dal passaggio 1.

Nota: accertarsi che i singoli passaggi avvengano in modo fluido creando una sequenza di movimenti armoniosa.

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 15-30 secondi.

Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata.
 2. 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. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po' cambiare piede.

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 pile in un luogo asciutto e pulito. Proteggere l'articolo dai raggi solari diretti. Se l'articolo non viene utilizzato per un lungo periodo, svuotare il serbatoio dell'acqua come indicato nella sezione "Svuotamento del serbatoio dell'acqua".

Dopo ogni uso

Pulire la protezione delle rotelle e la guida di scorrimento solo con acqua, quindi asciugare con un panno. **IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Pulizia del serbatoio dell'acqua

Utilizzare le comuni tavolette detergenti per prevenire la formazione di alghe. Attenersi al foglietto illustrativo contenuto nella confezione. Non utilizzare in nessun caso cloro per piscine o candeggina. Sostituire l'acqua di rubinetto nel serbatoio ogni 3-4 mesi o quando necessario e aggiungere una tavoletta detergente.

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.

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 per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

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 d'uso, 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: 458878_2401

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 vízi evezőgép
 - 1 x alapkeret (1)
 - 1 x vezetősín (2)
 - 1 x nyereg (3)
 - 1 x tartótalp (4)
 - 1 x számítógép (5)
 - 1 x kézipumpa (6)
 - 1 x stopper (7)
 - 1 x takarósapka (8)
 - 1 x biztosítócsap (9)
- 1 x csavarkészlet
 - 2 x csavar, M6 x 20 (10)
 - 1 x csavar, M10 x 125 (11)
 - 1 x csavaranya, M10 (12)
 - 1 x alátét, M10 (13)
 - 1 x biztosítócsavar (14)
 - 1 x alátét, M13 (15)
- 1 x szerszámkészlet
 - 1 x kombinált szerszám keresztfejű csavarhúzóval és villáskulccsal, 13, 15, 17 mm (16)
 - 1 x 6 mm-es belső hatlapú kulcs (17)
- 2 x elem (1,5 V LR6, AA) (18)
- 1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Méret (kinyitva):

kb. 211 x 53 x 78 cm (H x SZÉ x MA)

Méret (összecsukva):

kb. 90 x 53 x 163,5 cm (H x SZÉ x MA)

Tömeg: kb. 36 kg

Energiaellátás:

2 x 1,5 V LR6, AA

Egyenfeszültség jele

Max. adóteljesítmény: < 3,0 dBm,

Rádiófrekvencia: 2,4 GHz

Férekndszer:

Víziszorítás miatti ellenállás (sebességtől függő)

Kompatibilis az 5 kHz-es, kódolatlan átvitelű, kereskedelmi forgalomban kapható mellpántokkal (a csomag nem tartalmazza).



Ujjak becsípődésének veszélye!



Maximális terhelhetőség: 130 kg

A Delta-Sport Handelskontor GmbH kijelenti, hogy a termék megfelel az alábbi általános követelményeknek és az egyéb vonatkozó rendelkezéseknek:
2011/65/EU - RoHS irányelv
2014/53/EU - RED irányelv

A teljes megfelelőségi nyilatkozat a következő címen érhető el:

<http://www.conformity.delta-sport.com/>

Gyártási dátum (hónap/év):
06/2024

ISO 20957 H osztály

Rendeltetés: otthoni használat

Megjegyzések a védjegyekhez

A Bluetooth® szövegdjegy és a logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei. A többi név és termék a megfelelő tulajdonosok védjegye vagy bejegyzett védjegye lehet.

Rendeltetészerű használat

A terméket olyan edzőeszközként fejlesztették ki, amellyel az egész testét edzheti. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az nem alkalmas gyógyászati és iparüzési célra. A termék beltéri használatra alkalmas.

Biztonsági utasítások



Olvassa el az útmutatót.



FIGYELMEZTETÉS! Nem ivóvíz! A termékben lévő víz nem alkalmas fogyasztásra.



Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.



Balesetveszély!

- A terméket csak akkor használhatják gyerekek (14 éves kortól) és olyan személyek, akik nincsenek fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeik teljes birtokában, illetve akik híján vannak a tapasztalatoknak és tudásnak, ha felügyeletet kapnak vagy a termék biztonságos használatát elmagyarázták nekik, és tisztában vannak az abból eredő veszélyekkel. Gyerekek nem játszhatnak a termékkel.
- 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.

- A termék legfeljebb 130 kg test súlyig használható. Ne használja a terméket, ha a testsúlya ezt az értéket meghaladja. Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően edzzen. A szakszerűtlen edzés, a meg erőltetés 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.
- Gondosan őrizze meg ezt a tájékoztatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egyszerre mindig csak egy személy használhatja.
- Az edzés helye körül egy legalább 0,6 m nagyságú terület szabadon kell hagyni (O ábra).
- Sík, vízszintes, csúszásmentes aljazaton edzzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, erős szívdobogást stb. érez, és azonnal forduljon orvoshoz.
- Figyelmeztetés!** A pulzust figyelő rendszer könnyen meghibásodhat. A túl erős edzés veszélyes sérülést vagy halált okozhat. Ha a teljesítőképessége szokatlan mértékben lecsökkenne, akkor azonnal hagyja abba az edzést.
- 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 ülőpadtól távol. A görgős ülőpadok sérüléseket okozhatnak.
- A laza ruházatot tartsa távol az üléstől.

- A húzófogantyút mindkét kezével egészen a felsőtestéig húzza. Ne evezzen fél kézzel.
- A húzószalagot soha ne csavarja meg. A húzószalag rongálása sérülésekhez vezethet.
- Mielőtt elengedné a húzófogantyút, helyezze a fogantyútartóba vagy óvatosan fektesse le.
- 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.

Ujjak becsípődésének veszélye!

- A termék felállítása és lefektetése közben különösen vigyázzon a becsípődési helyekre.

Gyermekek számára balesetveszélyes!

- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel. Hívja fel a gyermekek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztönét és kísérletezésre való hajlamát. Előzze meg az olyan helyzeteket és magatartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendeltetésének. A balesetveszély elkerülése érdekében az edzés alatt gyermekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörén belül.
- Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.
- Ha a terméket nem használja, akkor tárolja azt gyermekek számára nem elérhető helyen. 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

- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni! A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódást rendszeresen ellenőrzik. Ha pl. a szalagon 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. NE rögzítse és ne csavarozza a terméket véglegesen a padlóhoz. Ennek az előírásnak a be nem tartása jelentős károkat okozhat a termékben.

Elemekre vonatkozó 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 régieket.
- 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 felhasználói 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 napsugárzás). Különben megnő a kifolyás veszélye.
- Figyelmeztetés. A használt elemeket haladéktalanul helyezze az erre a célra szolgáló hulladékgyűjtőbe. Az új és a használt elemeket tartsa távol a gyermekektől. Az elemek lenyelése vagy azok szervezetbe jutásának gyanúja esetén azonnal orvoshoz kell fordulni.

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 (H ábra)

VIGYÁZAT: tartsa be a következő utasításokat a mechanikus és elektromos károk elkerülésére.

Helyezze a mellékelt elemeket (18) a számítógép (5) elemtartó rekeszébe (5q).

Elemek behelyezése

1. Vegye le az elemtartó rekesz fedelét (5p) a számítógép (5) hátoldalán.
2. Óvatosan tegye a 2 x 1,5 V-os elemet (18) az elemtartó rekeszbe (5q). Az elemeknek teljes terjedelmükben az elemtartó rekeszben kell elhelyezkedniük.

-  **Megjegyzés:** figyeljen az elemek plusz/- mínusz-pólusára és a helyes berakásra, ahogyan az elemtartó rekesz alján van jelölve.
3. Rögzítse az elemtartó rekesz fedelét a számítógép hátoldalán.

Elemek cseréje

VIGYÁZAT: tartsa be a következő utasításokat a mechanikus és elektromos károk elkerülésére.

Ha lemerültek az elemek, az első behelyezéssel azonos módon cserélje ki őket. Az új elemek behelyezése előtt vegye ki a termékből a régi elemeket.

Összeszerelési tanácsok

- Válasszon egy kb. 3,00 x 1,80 m (H x SZÉ) méretű edzőterületet.
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.

Összeszerelés

A terméket két személynek kell összeszerelnie.

Vigyázzon, ha érzékeny a padló! Szűkség esetén használjon alátétet a padló védelmére.

A termék összeszereléséhez használja a hozzá kapott szerszámot (16)/(17).

1. lépés (B ábra):

1. Helyezze a vezetősínt (2) szilárd, vízszintes felületre úgy, hogy a csavarfuratok felfelé nézzenek.
2. Vegye le az előszerelt csavarokat (2a) és az alátétet (2b) a vezetősín végéről.
3. Tolja rá a nyeret (3) hátulról a vezetősínre. Ehhez vezesse az ülés alá szerelt csúszószánt a vezetősínben levő vezetőelembe.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a nyereg a helyes irányba nézzen! A nyereg legszélesebb része nézzen előre.

4. Rögzítse a stoppert (7) a csavarokkal (10) a vezetősín hátsó végén.
5. Tolja rá a takarósapkát (8) a vezetősín végére.

2. lépés (C ábra):

1. Hagyja a vezetősínt (2) felfordított helyzetben, és rögzítse a tartótálpát (4) a korábban levett csavarokkal (2a) és alátéttekkel (2b).

Megjegyzés: a termék összeszerelése után szintezze a talajmagasság egyenletlenségeit a tartótálp bal és jobb oldalán levő kerekcsékvél (4a).

3. lépés (D ábra):

1. Fordítsa el a vezetősínt (2) 180°-kal, és illeszse be a vezetősínt az alapkeretbe (1).
2. Rögzítse a vezetősínt az alapkerethez a csavarral (11), az alátéttel (13) és a csavaranyával (12).
3. Csavarja be felülről a biztosítócsavart (14) és az alátétet (15) a vezetősínre erre a célra kialakított menetes furatba.

Megjegyzés: szorítsa meg a biztosítócsavart annak biztosításához, hogy a termék az edzés során stabilan álljon.

4. Biztosítsa a vezetősínt (2) a biztosítócsappal (9).

4. lépés (E ábra):

1. Távolítsa el az előszerelt csavarokat (1a) az alapkeretből (1).
2. Tartsa a számítógépet (5) az alapkerethez, és csatlakoztassa a számítógép mindkét érzékelőkábelét az alapkeret érzékelőkábeleibe.

Megjegyzés: ügyeljen az érzékelőkábelek szoros csatlakoztatására a jelátvitel biztosításához.

3. Óvatosan vezesse be az érzékelőkábeleket az alapkeretben erre a célra kialakított lyukba.
4. Rögzítse a korábban eltávolított csavarokkal (1a) a számítógépet az alapkeretre.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy az érzékelőkábelek ne szoruljanak be sehova.

A termék összecukása (F ábra)

Csukja össze a terméket, ha nem használja.

1. Tolja a nyeret (3) előre.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a nyereg teljesen előre legyen tolvá, és a termék összecukásakor ne tudjon elcsúszni.

2. Oldja ki a biztosítócsavart (14), az alátétet (15) és a biztosítócsapot (9).
3. Hajtsa fel a vezetősínt (2) függőlegesen.
4. Biztosítsa a vezetősínt a biztosítócsappal (9).
5. Rögzítse a biztosítócsavart (14) és az alátétet (15).

Megjegyzés: a terméken van egy-egy görgő (1d) az alapkeret elülső tartótálpjának jobb és bal oldalán. Emelje fel a terméket a hátsó tartótálpnál fogva annyira, hogy a görgők a földre érjenek, és tolja a terméket a megfelelő helyre.

6. A termék ismételt kinyitásához járjon el ellenkező sorrendben.

Megjegyzés: amikor a biztosítócsapot rögzíti vagy kihúzza, tartsa erősen a vezetősínt!

Termék használata

A víztartály feltöltése

Az edzés megkezdése előtt tölts fel csapvízzel a víztartályt. Ennek menete:

1. Vegye le a víztartály felső részén lévő kupakot.
2. Tegyen egy nagy vödör csapvizet a termék mellé, és dugja a kézipumpa merev végét a vödörbe.
3. A kézipumpa hajlékony tömlőjét vezesse a víztartályba.

Megjegyzés: a töltés megkezdése előtt ügyeljen arra, hogy a kézipumpa tetején lévő szellőzőcső zárva legyen.

4. Tölts fel a víztartályt max. 1 l csapvízzel a kézipumpa összenyomásával.

Megjegyzés: a víztartály feltöltésekor a víztartályon lévő vízszintjelzőre figyeljen. A maximális töltési mennyiséget nem szabad túllépni!

5. Amikor elérte a kívánt vízszintet, nyissa ki a kézipumpa tetején lévő szellőzőcsövet, hogy a felesleges csapvíz ki tudjon folyni a kézipumpából.

6. Tegye vissza a kupakot a víztartály tetejére.

Megjegyzés: minél több a víz, annál nagyobb az ellenállás és nehezebb az edzés. Gondoljon arra, hogy a túl nagyra állított ellenállás az egészségre ártalmas terheléshez vezethet.

A víztartály kiürítése

Üritse ki a víztartályt, ha hosszabb ideig nem fogja használni vagy elraktározza a terméket.

1. Vegye le a víztartály felső részén lévő kupakot.
2. A kézipumpa merev végét vezesse a víztartályba.
3. Tegyen egy nagy vödört a termék mellé, és dugja a kézipumpa hajlékony tömlőjét a vödörbe.

Megjegyzés: az ürítés megkezdése előtt ügyeljen arra, hogy a kézipumpa tetején lévő szellőzőcső zárva legyen.

4. A csapvizet a kézipumpával pumpálja át a vödörbe.
5. Nyissa ki a kézipumpa tetején lévő szellőzőcsövet, hogy a felesleges csapvíz ki tudjon folyni a kézipumpából.

Megjegyzés: öntse ki a lepumpált csapvizet!

6. Tegye vissza a kupakot a víztartály tetejére.

Lábtámaszok beállítása (J ábra)

Mielőtt megkezdéné az edzést, állítsa be a lábtámaszokat (1b), (1c) a lábához megfelelő méretre.

1. Húzza a lábtámasz mozgatható részét felfelé a támasztási felület rövidítéséhez. Húzza a lábtámasz mozgatható részét lefelé a támasztási felület meghosszabbításához.
2. Húzza a szíjat olyan szorosra, hogy a lába ne tudjon elcsúszni.

Megjegyzés: a láb biztonságos tartásához a szíjnak a lábfej bütyke fölött kell átfutnia.

A tartó használata (I ábra)

1. Egyik kezével húzza felfelé a számítógépen (5) lévő csíptetőt (5o).
2. A másik kezével helyezze be az okostelefont vagy a táblagépet a tartóba.
3. Rögzítse az okostelefont vagy a táblagépet a csíptető segítségével.

A számítógép kezelése

A termék a C pontossági osztálynak felel meg, azaz a számítógép kijelzőjén megjelenő adatok pontosságára vonatkozóan követelés nem támasztható.

Megjegyzés: húzza le a védőfóliát a számítógép (5) kijelzőjéről.

Idő és dátum beállítása (G ábra)

Amint behelyezte az elemeket a számítógépbe, hangjelzés szólal meg, és a számítógép (5) kijelzőjén megjelenik a dátum és idő, valamint az aktuális szobahőmérséklet.

Az (5j) és (5m) gombokkal állítsa be a dátumot (év/hónap/nap) és az időt, és nyomja meg az (5l) gombot a mindenkori adatok megerősítésére.

Be- és kikapcsolás

- Az edzés megkezdésekor, illetve a húzófogantyú erős meghúzásakor a számítógép automatikusan bekapcsol. Megjelenik az edzési kijelző (minden paraméter nullán áll).
- Ha kb. 4 percig nem használják a terméket, akkor megjelenik a hőmérséklet, a dátum és az idő. Kis idő múlva a számítógép automatikusan kikapcsol. Nyomjon meg egy tetszőleges gombot a hőmérséklet, a dátum és az idő újbóli megjelenítéséhez. Nyomjon meg újra egy gombot, hogy az edzési kijelzőhöz jusson.

Edzési kijelző (G ábra)

A számítógép (5) kijelzőjén a következő jelzések jelennek meg a hozzájuk rendelt funkciókkal:

- kézzel beállítható beállítási értékek (5a)
- a megtett távolság (5b) 0,00 és 99,00 km között
- pulzus (5c) 0 és 240 BPM között

Megjegyzés: a pontos és folyamatos pulzusz mérésért a számítógép vevővel rendelkezik kódolatlan 5 kHz-es mellpántokhoz. A mellpánt (a csomag nem tartalmazza) automatikusan kapcsolódik a számítógéphez, és vezeték nélkül át küldi a szívritmust.

- percenként megtett evezőhúzások száma (5d) 0 és 99 S/m között
- elégetett kalória (5e) 0 és 999,0 cal között

Megjegyzés: a számítás előre meghatározott általános értékeken alapul, amelyek csak irányadó értéként szolgálhatnak.

- összes evezőhúzás (5f) 0 és 9990 között
- az 500 m megtételéhez szükséges átlagos időtartam (5g) 00:00 és 99:00/500 m között

- a mindenkori értékek váltakozó megjelenítése az edzés alatt (5h)

Billentyűfunkciók (G ábra)

- Nyomja meg az (5i) gombot, amikor a rendszer felismerte a pulzusát, hogy mérje a teljesítményét.

Megjegyzés: a teljesítménye csak mellpánttal (a csomag nem tartalmazza) összekapcsolva mérhető. Amikor a rendszer felismerte a pulzusát, nyomja meg a gombot. Egyperces visszaszámlálás kezdődik. A visszaszámlálás után a kijelzőn megjelenik egy teljesítménybesorolás.

- A bevitt értékek növeléséhez nyomja meg az (5j) gombot. Az értékeket 10-es lépésekben növelheti.
- Nyomja meg az (5k) gombot egy kiválasztott érték visszaállításához.
- Nyomja meg az (5l) gombot a bevitt érték megerősítéséhez.
- A bevitt értékek csökkentéséhez nyomja meg az (5m) gombot. Az értékeket 10-es lépésekben csökkentheti.
- Tartsa lenyomva az 5k gombot három másodpercig az összes beállítás visszaállításához.

A következő teljesítménybesorolások jelennek meg a kijelzőn a teljesítménye mérése után:

- F1: kiváló
- F2: jó
- F3: normál
- F4: közepes
- F5: rossz
- F6: nagyon rossz

Edzésmód kiválasztása

Válasszon az egyéni edzésmód és a célbeállítási mód között.

Egyéni edzésmód

Végezzen egyéni edzést úgy, hogy közvetlenül edzeni kezd. Nem kell beállítania az értékeket. A számítógép folyamatosan felvázolja az értékeket az edzés alatt.

Célbeállítási mód

A célbeállítási módban beállíthatja az összes evezőhúzás (5f), átlagos idő (5g), megtett távolság (5b), elégetett kalória (5e) és pulzus (5c) értékét ebben a sorrendben. A célértékek beállításának menete:

1. Nyomja meg az (5j) gombot a számítógép kijelzőjén való előrehaladáshoz.
2. Nyomja meg az (5j) gombot egy érték növeléséhez. Nyomja meg az (5m) gombot egy érték csökkentéséhez.
3. Erősítse meg a bevitt adatokat az (5l) gombbal.
4. Kezdje el az edzést.

Megjegyzés: egy beállított célértéket a rendszer 0-ig számol vissza. A nem beállított értékek edzés alatt a felső határig növekednek.

Külső alkalmazás csatlakoztatása Bluetooth®-on keresztül

Csatlakoztassa a terméket Bluetooth®-on keresztül egy külső edzésalkalmazáshoz a számos edzési lehetőség kihasználásához és a mentéshez.

1. Töltsön le egy edzőalkalmazást az okostelefon vagy a táblagép alkalmazás-áruházából, például a Kinomapot.
2. Regisztráljon, és kövesse az alkalmazásban található utasításokat.

3. Aktiválja a Bluetooth-t a mobil eszközén és az evezőgép számítógépén az 5n gomb megnyomásával. A számítógép Bluetooth jele két percre aktiválódik, majd automatikusan újra kikapcsol, ha nem jött létre aktív kapcsolat.
4. Azonosítsa a használt eszközt a számítógép kijelzőjén megjelenő négyjegyű kód segítségével. A Bluetooth-on keresztül történő kapcsolat létrehozásához adja meg a számítógép kijelzőjén látható 6 számjegyű párosítási kódot a használt alkalmazásban.

Általános tanácsok az edzéshez

- Viseljen kényelmes sportruházatot.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne edzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.
- 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 el a fejét lassan jobbra, majd balra. Ismétlje meg ezt a mozdulatot négyszer-öttször.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha közben előredönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melegeedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaesni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térdrel.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábával az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson lábat, és ismétlje meg a gyakorlatot.
4. Emelgessen felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Az edzés menete

1. Hajlítsa be a térdét és döntse a felsőtestét annyira előre, hogy meg tudja fogni a húzófogantyút (K ábra).

Megjegyzés: vállait tartsa lazán, fejét egyenesen.

2. Lábat kinyújtva nyomja magát hátra. Döntse a felsőtestét enyhén hátra (L ábra).

Megjegyzés: soha ne nyújtsa ki teljesen lábait, a térdét mindig tartsa enyhén behajlítva.

3. Csak akkor húzza a húzófogantyút a felsőteste felé, amikor a lábai már nyújtva vannak (M ábra).

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a fogantyú a bordáiv alatt legyen. Vállait és kezeit tartsa lazán.

4. Először nyújtsa ki ismét a karjait, majd csipőből indítva a mozdulatot, dőljön kissé előre.
5. Amikor kezei elérik a térdét, hajlítsa be lábait, és gördüljön az ülés felé (N 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 15–30 másodpercig, oldalanként háromszor végezze.

Nyakizmok

1. Álljon lazán.
 2. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra.
- Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térd legyen kissé behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.
3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismétlje meg a gyakorlatot.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje el az egyik lábfejét a talajtól.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenes.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja elemek nélkül, ha azt nem használja. Óvja a terméket közvetlen napsugárzástól. Ha a gépet hosszabb ideig nem használják, ürítse ki a víztartályt „A víztartály kiürítése” című fejezetben leírtak szerint.

Minden használat után

A gördülésvédelmet, valamint a vezetősínt csak vízzel tisztítsa, majd törölkendővel törölje szárazra. **FONTOS!** Ne használjon éles tisztítószereket a tisztításhoz.

A víztartály tisztítása

Használjon a kereskedelemben kapható tisztítótablettákat az algaképződés megelőzésére. Erre vonatkozóan kövesse a használati utasítását. A tisztításhoz semmi esetben se használjon medencéklorát vagy klórtartalmú fehérítőt. A tartályban 3-4 havonta vagy szükség szerint cserélje ki a csapvizet, és minden alkalommal adjon hozzá egy tisztítótablettát.

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 községi gyűjtőhelyen adja le.



Az elhasználadott 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 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 felhasználásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra vagy az üvegből készült alkatrészekre.


Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt felhasználási 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: 458878_2401

 Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu



VON KINDERN FERNHALTEN
KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN
TENIR LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS
BUITEN HET BEREIK VAN KINDEREN OPBERGEN
MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS
TENERE LONTANO DALLA PORTATA DEI BAMBINI
MANTER FORA DO ALCANCE DE CRIANÇAS
OPBEVARES UTILGÆNGELIGT FOR BØRN
SÄILYTTÄVÄ LASTEN ULOTTUMATTOMISSA
FÖRVARAS UTOM RÄCKHÅLL FÖR BARN
PRZECHOWYWAĆ POZA ZASIĘGIEM DZIECI
SAUGOTI NUO VAIKŲ



NICHT INS FEUER WERFEN
DO NOT DISPOSE OF IN FIRE
NE PAS JETER LES PILES AU FEU
NIET IN VUUR WERPEN
NO ARROJAR AL FUEGO
NON GETTARE NEL FUOCO
NÃO ATIRAR PARA O FOGO
MÅ IKKE KASTES I ILD
EI SAA HEITTÄÄ TULEEN
FÅR EJ KASTAS I ELD
NIE WRZUCAĆ DO OGNI
NEMESTI I UGNJ



NICHT FALSCH EINLEGEN
DO NOT INSERT INCORRECTLY
NE PAS INSÉRER LES PILES DE MANIÈRE INCORRECTE
NIET VERKEERD INLEGGEN
NO INTRODUCIR INCORRECTAMENTE
NON INSERIRE IN MODO ERRATO
NÃO INSERIR INCORRETAMENTE
MÅ IKKE LÆGGES FORKERT I
EI SAA ASETTAA VÄÄRIN
FÅR EJ SÅTTAS I FELAKTIGT
NIE WKŁADAĆ NIEPOPRAWNIE
NEĮDĒTI KLAIDINGAI



NICHT DEFORMIEREN ODER BESCHÄDIGEN
DO NOT DEFORM OR DAMAGE
NE PAS DÉFORMER/ENDOMMAGER LES PILES
NIET VERVORMEN/BESCHADIGEN
NO DEFORMAR/DANĀR
NON DEFORMARE / DANNEGGIARE
NÃO DEFORMAR/DANIFICAR
MÅ IKKE DEFORMERES/BESKADIGES
EI SAA VAURIOITTA MEKAANISESTI
FÅR EJ DEFORMERAS/SKADAS
NIE DEFORMOWAĆ/NIE USZKADZAĆ
NEDEFORMUOTI / NEPAŽEISTI



NICHT ÖFFNEN ODER AUSEINANDERNEHMEN
DO NOT OPEN OR DISMANTLE
NE PAS OUVRIR OU DÉMANTELER LES PILES
NIET OPENEN/NIET DEMONTEREN
NO ABRIR/NO DESARMAR
NON APRIRE / SMONTARE
NÃO ABRIR NEM DESMONTAR
MÅ IKKE ÅBNES/SKILLES AD
EI SAA AVATA TAI PURKAA OSIIN
FÅR EJ ÖPPNAS ELLER DEMONTERAS
NIE ROZMONTOWYWAĆ
NEATIDARYTI / NEARDYTI



UNTERSCHIEDLICHE TYPEN UND MARKEN NICHT MITEINANDER MISCHE
DO NOT MIX DIFFERENT TYPES OR BRANDS
NE PAS MÉLANGER DES MARQUES OU DES TYPES DE PILES DIFFÉRENTS
NOOIT VERSCHILLENDE SYSTEMEN, MERKEN EN TYPES GELIJKTIJDIG GEBRUIKEN
NO MEZCLAR SISTEMAS, MARCAS Y TIPOS DIFERENTES
NON UTILIZZARE CONTEMPORANEAMENTE SISTEMI, MARCHE E TIPI DIFFERENTI
NÃO MISTURAR DIFERENTES MARCAS OU TIPOS
BRUG ALDRIG FORSKELLIGE SYSTEMER, MÆRKER OG TYPER SAMTIDIGT
ÄLÄ KÄYTÄ SAMANAIKAISESTI ERI TYYPISÄ TAI MERKISÄ PARISTOJA
BLANDA INTE OLIKA TYPER ELLER MÄRKEN
NIE ŁĄCZYĆ Z BATERIAMI INNYCH MAREK LUB RODZAJÓW
SKIRTINGŲ SISTEMŲ, PREKIŲ ŽENKLŲ IR TIPŲ NENAUDOTI KARTU



HOIA LASTELE KÄTTESAAMATUS KOHAS
UZGLABĀT BĒRNIEM NEPIEĒJAMĀ VIETĀ
GYERMEKEK ELŐL ELZÁRVA TARTANDÓ
HRANITI ZUNAJ DOSEGA OTROK
UCHOVÁVEJTE MIMO DOSAH DĚTÍ
UCHOVÁVAĚ MIMO DOSAHU DĚTÍ
ČUVATI IZVAN DOHVATA DJECE
DRŽATI VAN DOMAŠAJA DECE
A SE ȚINE DEPARTE DE COPII
СЪХРАНЯВАЙТЕ НА МЯСТО, НЕДОСТЪПНО ЗА ДЕЦА
ΝΑ ΦΥΛΑΣΣΟΝΤΑΙ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ

ÄRA VISKA TULLE
NEMEST UGUNĪ
NE DOBJA TŪZBE
NE METATI V OGENJ
NEHÁZEJTE DO OHNĚ
NEVHADZOVAĚ DO OHŇA
NE BACATI U VATRU
NE BACATI U VATRU
A NU SE ARUNCA ÎN FOC
НЕ ХВЪРЛЯЙТЕ В ОГЪН
ΝΑ ΜΗΝ ΑΠΟΡΡΪΠΤΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΦΩΤΙΑ

ÄRA SISESTA VALESTI
NEIEVIETOT NEPAREIZI
NE HELYEZSE BE ROSSZ IRÁNYBAN
NE NARAČNO VSTAVLJATI
NEVKLÁDEJTE ŠPATNĚ
NEVKLADAĚ NESPRÁVNE
NE UMETATI POGREŠNO
NE UMETATI POGREŠNO
A NU SE INTRODUCÉ GREȘIT
НЕ ПОСТАВЛЯЙТЕ НЕПРАВИЛНО
ΝΑ ΜΗΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΣΦΑΛΜΈΝΗ ΤΟΠΟΘΈΤΗΣΗ

ÄRA DEFORMEERI/KAHJUSTA
NEDEFORMĚT/NEBOJĀT
NE DEFORMĀLJA / NE SĒRTSE MEG
NE DEFORMIRATI/POŠKODOVATI
NEDEFORMUJTE/NEPOŠKOZUJTE
NEDEFORMOVAĚ/NEPOŠKODZOVAĚ
NE DEFORMIRATI/OŠTEĆIVATI
NE DEFORMISATI/OŠTEĆIVATI
A NU SE DEFORMA SAU DETERIORA
НЕ ДЕФОРМИРАЙТЕ/НЕ ПОВРЕЖДАЙТЕ
ΜΗΝ ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΝΕΤΕ/ΚΑΤΑΣΤΡΈΦΕΤΕ

ÄRA AVA EGA VÖTA KOOST LAHTI
NEATVĚRT/NEIZJAUKT
NE NYISSA KI ÉS NE SZEDJE SZÉT
NE ODPIRATI/RAZSTAVLJATI
NEOTEVÍREJTE/NEROZEBÍREJTE
NEOTVÁRAĚ/NEROZOBĚRAĚ
NE OTVARATI/RASTAVLJATI
NE OTVARATI/NE RASTAVLJATI
A NU SE DESCHIDE SAU DEZASAMBLA
НЕ ОТВАРЯЙТЕ/НЕ РАЗГЛОБЯВАЙТЕ
ΜΗΝ ΑΝΟΙΓΕΤΕ / ΜΗΝ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΕΙΤΕ

ÄRA KASUTA KORRAGA ERINEVAID SŪSTEEME, KAUBAMÄRKE EGA TÜÜPE
VIENLAICĪGI NEIZMANTOT DAŽĀDU SISTĒMU, RAŽOTĀJU UN TIPU BATERIJAS
SOHA NE HASZNÁLJON EGYIDEJŰLEG KÜLÖNBÖZŐ RENDSZEREKET,
MÁRKÁKAT ÉS TÍPUSOKAT
NE UPORABLJATI HKRATI RAZLIČNIH ZNAMK ALI VRST
NIKDY NEPOUŽÍVEJTE SOUČASNĚ RŮZNÉ SYSTÉMY, ZNAČKY A TYPY
NIKDY NEPOUŽÍVAĚ SŪČASNE RŮZNE SYSTÉMY, ZNAČKY A TYPY
NIKAD NE KORISTITI ISTOVREMENO RAZLIČITE SUSTAVE, MARKE I TIPOVE
NIKADA NE KORISTITI RAZLIČITE SISTEME, BRENDOVE I TIPOVE U ISTO VREME
A NU SE AMESTECA DIFERITE TIPURI DE BATERII SAU DIN MĂRCI DIFE-
RITE
НИКОГА НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ ЕДНОВРЕМЕННО РАЗЛИЧНИ СИСТЕМИ,
МАРКИ И ТИПОВЕ
ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΠΟΤΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ, ΜΑΡΚΕΣ ΚΑΙ
ΤΥΠΟΥΣ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ



NEUE UND GEBRAUCHTE BATTERIEN NICHT MITEINANDER MISCHEN
DO NOT MIX NEW AND USED
NE PAS MÉLANGER DES PILES NEUVES ET USAGÉES
NOOIT NIEUWE EN GEBRUIKTE BATTERIJEN DOOR ELKAAR GEBRUIKEN
NO MEZCLAR PILAS NUEVAS Y USADAS
NON UTILIZZARE INSIEME BATTERIE NUOVE E USATE
NÃO MISTURAR PILHAS NOVAS E USADAS
BLAND ALDRIG NYE OG BRUGTE BATTERIER
ÄLÄ KÄYTÄ VANHOJA PARISTOJA UUSIEN KANSSA
BLANDA INTE GAMLA OCH NYA BATTERIER
NIE ŁĄCZYĆ UŻYWANYCH I NOWYCH BATERII
NAUJŲ IR NAUDOTŲ BATERIJŲ NENAUDOTI KARTU



NICHT LADEN
DO NOT CHARGE
NE PAS RECHARGER LES PILES
NIET HERLADEN
NO RECARGAR
NON RICARICARE
NÃO RECARREGAR
MÅ IKKE GENOPLADES
EI SAA LADATA
FÅR EJ ÅTERUPPLADDAS
NIE ŁADOWAĆ PONOWNIE
NEĮKRAUTI



NICHT IN WASSER TAUCHEN ODER IM REGEN STEHEN LASSEN
DO NOT TO RAIN OR WATER IMMERSION
NE PAS PLONGER LES PILES DANS L'EAU NI LES LAISSER SOUS LA PLUIE
NIET IN WATER DOMPELEN OF IN DE REGEN LATEN STAAN
NO SUMERGIR EN AGUA NI EXPONER A LA LLUVIA
NON IMMERGERE IN ACQUA O LASCIARE ALLA PIOGGIA
NÃO MERGULHAR EM ÁGUA NEM EXPOR À CHUVA
MÅ IKKE NEDSÆNKES I VAND ELLER EFTERLADES I REGN
EI SAA UPOTTA VETEEN TAI JÄTTÄÄ SATEESEEN
FÅR INTE SÅNKAS NED I VATTEN ELLER STÅ I REGN
NIE ZANURZAĆ W WODZIE I NIE NARAŻAĆ NA DZIAŁANIE DESZCZU
NENARDINTI Į VANDENĮ IR NELAIKYTI LIETUJE



NICHT KURZSCHLIESSEN
DO NOT SHORT-CIRCUIT
LA PILE PEUT EXPLOSER OU COULER LORSQU'ELLE EST COURT-CIRCUITÉE
NIET KORTSLUITEN
NO PONER EN CORTOCIRCUITO
NON COLLEGARE IN CORTO CIRCUITO
NÃO PROVOCAR CURTO-CIRCUITO
MÅ IKKE KORTSLUTTES
EI SAA OIKOSULKEA
FÅR EJ KORTSLUTAS
NIE ZWIERAĆ
NEATLIKTI TRUMPOJO JUNGIMO



AUF RICHTIGES EINLEGEN ACHTEN
INSERT CORRECTLY
RESPECTER LES POLARITÉS (+/-)
POLARITEIT (+/-) IN ACHT NEMEN
RESPECTAR LA POLARIDAD (+/-)
RISPETTARE LA POLARITÀ (+/-)
RESPEITAR A POLARIDADE (+/-)
VÆR OPMÆRKSOM PÅ POLARITETEN (+/-)
HUOMIOI NAPAIUUUS (+/-)
OBSERVERA POLERNAS PLACERING (+/-)
SPRAWDZIĆ PRAWIDŁOWĄ BIEGUNOWOŚĆ (+/-)
LAIKYTIS POLIŠKUMO (+/-)

ÄRA SEGA OMVAHAEL UUSI JA KASUTATUD PATAREISID
VIENLAICĪGI NEIZMANTOT JAUNAS UN LIETOTAS BATERIJAS
SOHA NE KEVERJE AZ ÚJ ÉS A HASZNÁLT ELEMÉKET
NIKOLI NE MEŠATI NOVIH IN RABLJENIH BATERIJ
NIKDY NEKOMBINUJTE NOVÉ A POUŽITÉ BATERIE
NIKDY NEKOMBINOVAŤ NOVÉ A POUŽITÉ BATERIE
NIKAD MIJEŠATI NOVE I RABLJENE BATERIJE
NIKADA NE MEŠATI NOVE I KORIŠĆENE BATERIJE
A NU SE AMESTECA BATERII UZATE CU BATERII NOI
НИКОГА НЕ СМЕСВАЈТЕ НОВИ И УПОТРЕБЈВАНИ БАТЕРИИ
ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΑΝΑΜΙΓΝΎΤΕΤΕ ΝΕΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΈΝΕΣ ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ

ÄRA LAE
NELÄDĚT
NE TÖLTSE ÚJRA
NE POLNITI
NENABÍJEJTE
OPĀTOVNE NENABÍJAŤ
NE PUNITI
NE PUNITI
A NU SE ÎNCĂRCA
НЕ ПРЕЗАРЕЖДАЙТЕ
ΜΗΝ ΕΠΑΝΑΦΟΡΤΙΖΕΤΕ

ÄRA KASTA VETTE EGA JÄTA VIHMA KÄTTE
NEGREMDĚT ŪDENĪ VAI NEATSTĀT LIETŪ
NE MERĪTSE VĪZBE, ĒS NE HAGYJA ESŐBEN
NE POTAPLJATI V VODO ALI PUŠČATI NA DEŽJU
NEPONOŪJTE DO VODY A NENECHÁVEJTE NA DEŠTI
NEPONÁRAŤ DO VODY ALEBO NENECHÁVAŤ NA DAŽDI
NE URANJATI U VODU ILI OSTAVLJATI NA KIŠI
NE POTAPATI U VODU I NE OSTAVLJATI NA KIŠI
A NU SE SCUFUNDA ÎN APĂ SAU LĂSA ÎN PLOAIE
НЕ ПОТАПЯЙТЕ ВЪВ ВОДА ИЛИ НЕ ОСТАВЯЙТЕ ПОД ДЪЖДА
ΜΗΝ ΤΙΣ ΒΥΘΊΖΕΤΕ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΜΗΝ ΤΙΣ ΑΦΉΝΕΤΕ ΣΤΗ ΒΡΟΧΗ

ÄRA LASE TEKKIDA LŪHISEL
NEIZVEIDOT ĪSSAVIENOJUMU
NE ZĀRJA RŌVIDRE
NE POVZROČATI KRATKEGA STIKA
NEZKRATUJTE
NESKRATOVAŤ
NE KRATKO SPAJATI
NEMOJTE KRATKO SPAJATI
A NU SE SCURTCIRCUITA
НЕ СВЪРЗВАЙТЕ НАКЪСО
ΜΗΝ ΒΡΑΧΥΚΥΚΛΩΝΕΤΕ

SISESTA ŐGESTI
IEVĒROT POLARITĀTI (+/-)
ŪGYELJEN A POLARITĀSRA (+/-)
UPOŠTEVATI POLARNOST (+/-)
DODRŽUJTE POLARITU (+/-)
DODRŽOVAŤ POLARITU (+/-)
UMETNUTI ISPRAVNO
VODITI RAČUNA O POLARITETU (+/-)
A SE RESPECTA POLARITATEA
СПАЗВАЙТЕ ПОЛЯРНОСТТА (+/-)
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΟΛΙΚΌΤΗΤΑ (+/-)