DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

07/2020
Delta-Sport-Nr.: WR-8221

07.17.2020 / PM 2:48

IAN 347012_2001

8

crivit

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

WASSER-RUDERMASCHINE
WATER ROWING MACHINE
RAMEUR À EAU

DE AT CH
WASSER-RUDERMASCHINE
Gebrauchsanweisung

FR BE
RAMEUR À EAU
Notice d'utilisation

PL
ERGOMETR WIOŚLARSKI
Instrukcja użytkowania

SK
MECHANICKÉ VODNÉ VESLO
Návod na používanie

GB IE
WATER ROWING MACHINE
Instructions for use

NL BE
WATER-ROEIMACHINE
Gebruiksaanwijzing

CZ
VESLOVACÍ TRENAŽÉR
Návod k použití

CE

IAN 347012_2001

DE AT CH GB IE FR
BE NL PL CZ SK

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

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

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

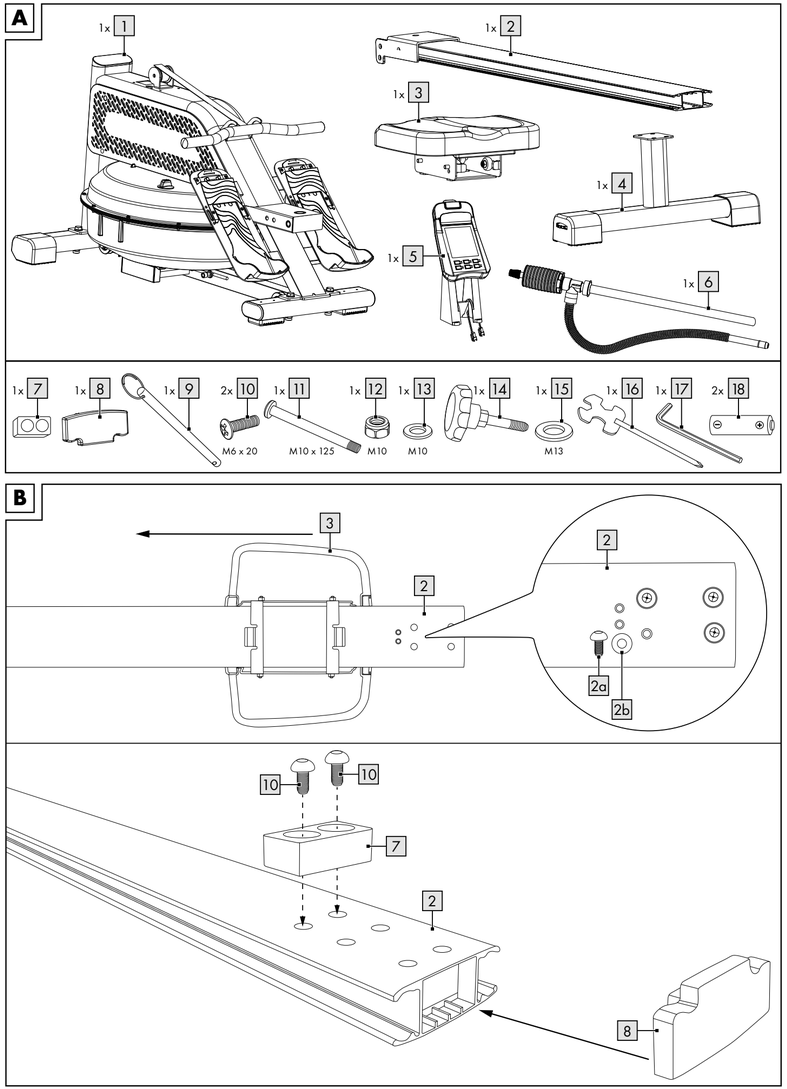
NL BE
Klap voor het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vervolgens vertrouwd met alle functies van het apparaat.

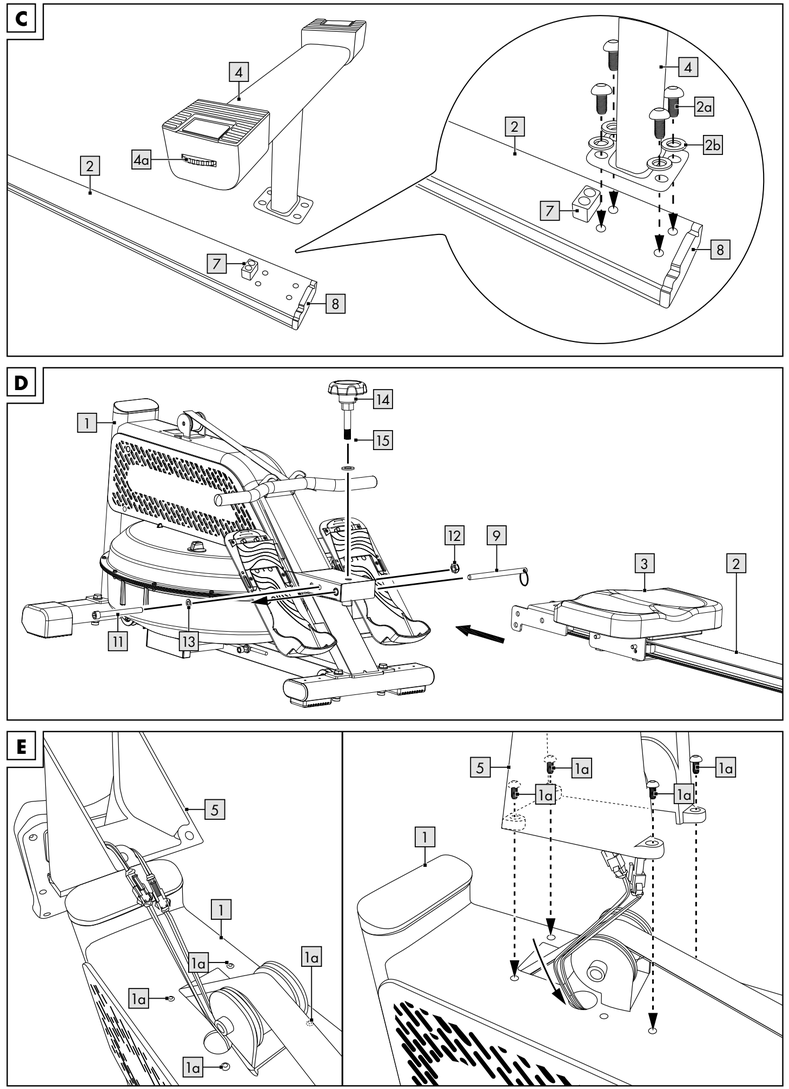
PL
Przed przeczytaniem należy rozłożyć bok z ilustracjami a następnie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami urządzenia.

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

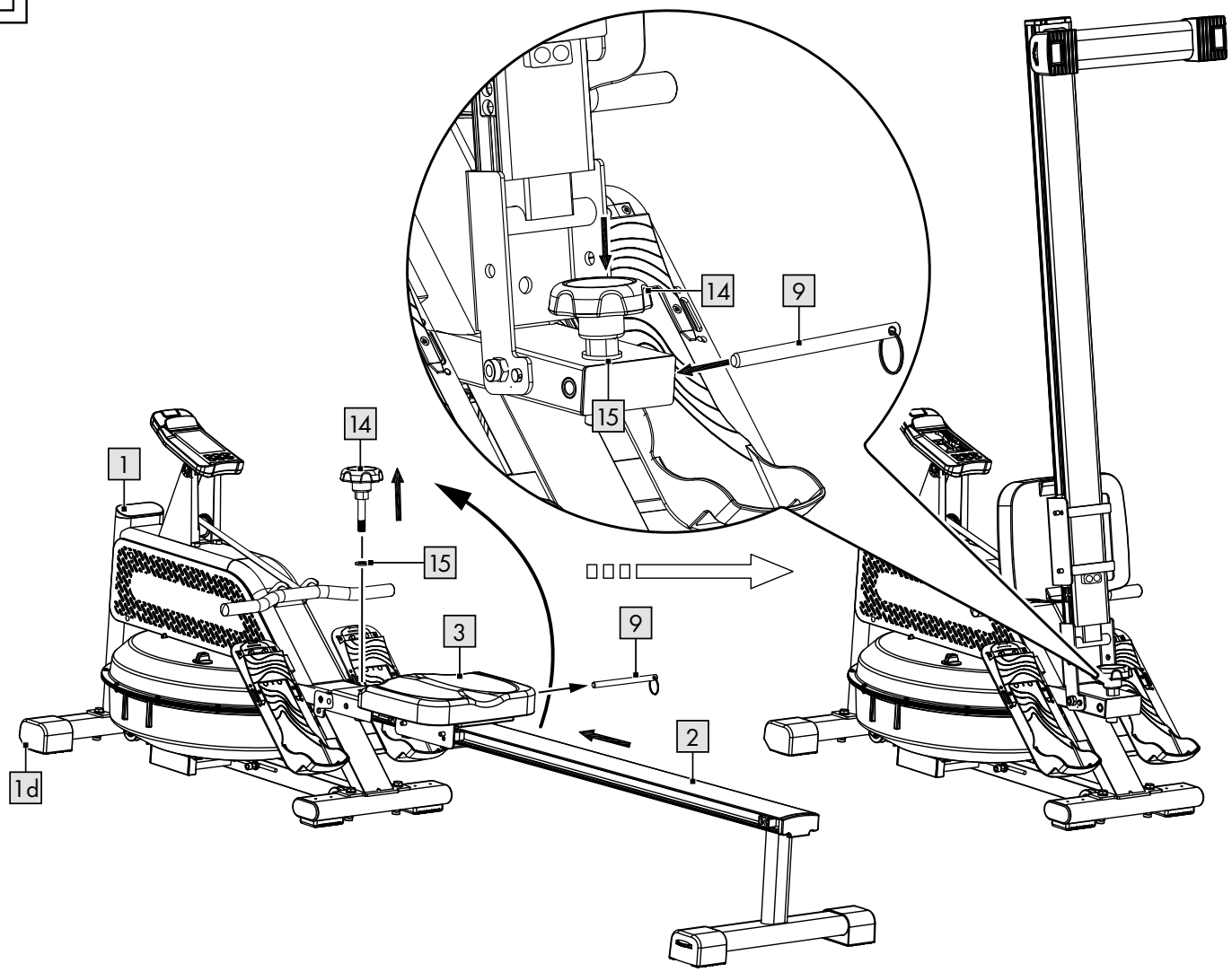
SK
Skôr než začnete návod čítať, si ho otvorte na strane s obrázkami a oboznámte sa so všetkými funkciami prístroja.

DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	Seite	11
GB/IE	Usage and safety information	Page	16
FR/BE	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	20
NL/BE	Gebruiks- en veiligheidstips	Pagina	25
PL	Wskazówki dot. użytkowania i bezpieczeństwa	Strona	30
CZ	Pokyny k použití a bezpečnosti	Stránky	35
SK	Pokyny pre používanie a bezpečnosť	Stranu	39

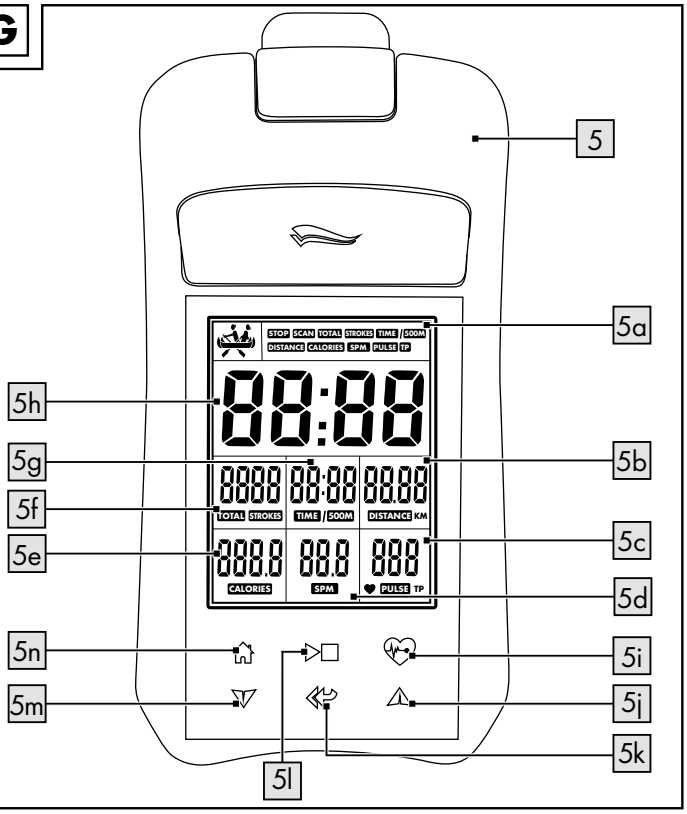

A
1x 1
1x 2
1x 3
1x 4
1x 5
1x 6
1x 7
1x 8
1x 9
2x 10
1x 11
1x 12
1x 13
1x 14
1x 15
1x 16
1x 17
2x 18
M6 x 20
M10 x 125
M10
M10
M13
B
3
2
2a
2b
10
10
7
2
8


C
4
2
4a
7
8
4
2a
2b
2
7
8
D
1
14
15
12
9
11
13
3
2
E
5
1
1a
1a
1a
1a
5
1a
1a
1a
1

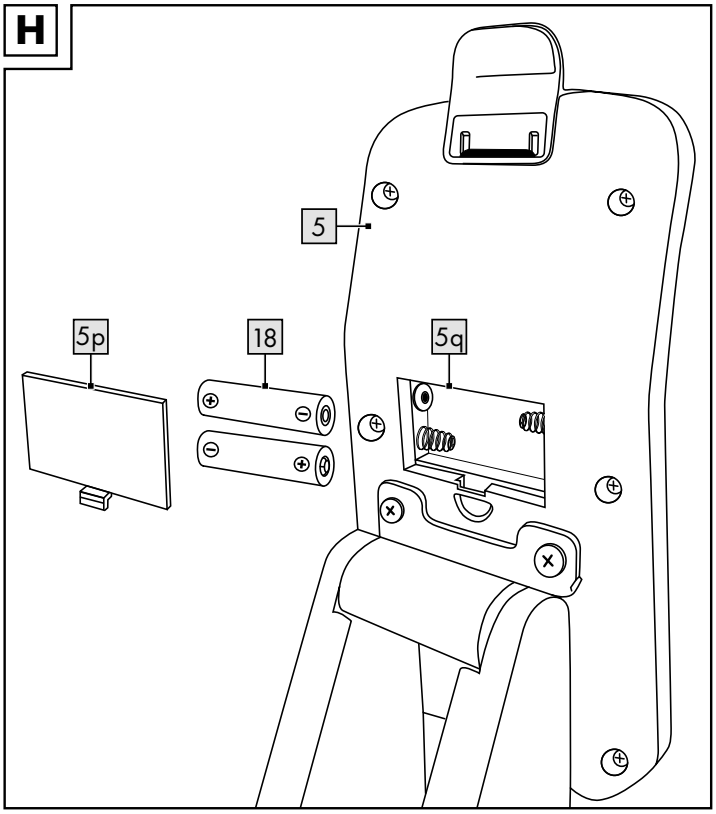
F


14
9
15
14
1
15
3
9
2
1d

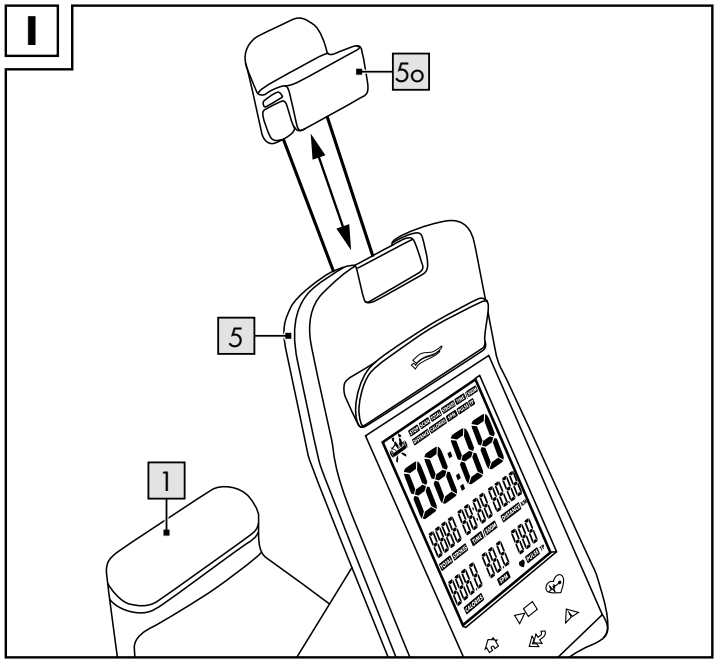
G


5
5a
5h
5g
5b
5f
5c
5e
5d
5n
5i
5m
5j
5k
5l
STOP SCAN TOTAL STROKES TIME /500M
DISTANCE CALORIES SPM PULSE TP
00:00
TOTAL STROKES
TIME /500M
DISTANCE KM
CALORIES
SPM
PULSE TP

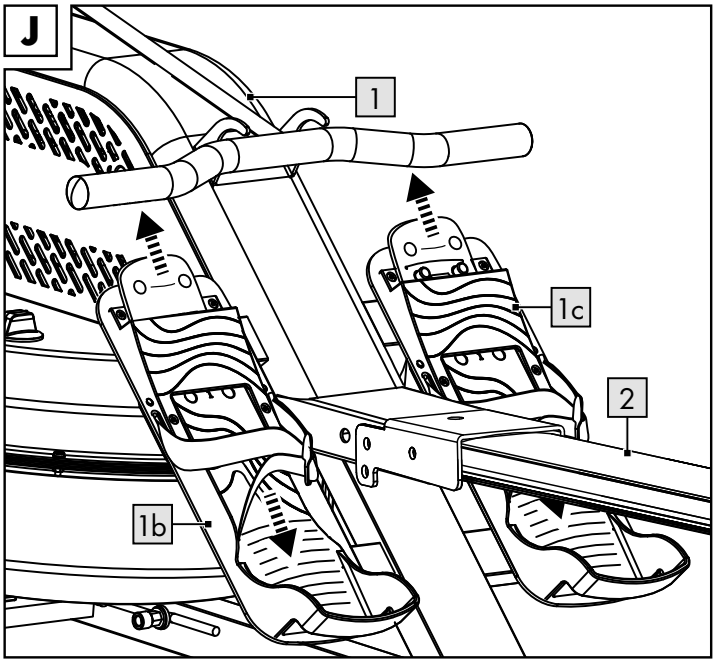
H


5
5p
18
5q

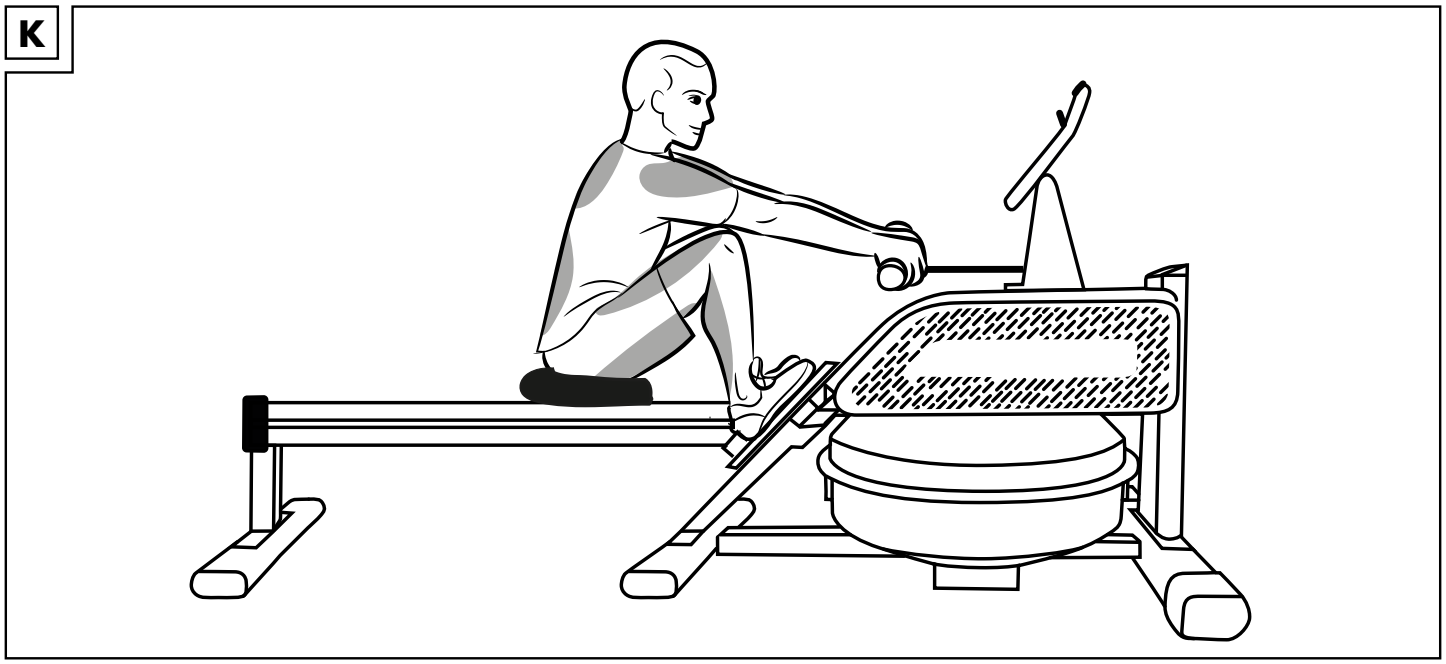
I



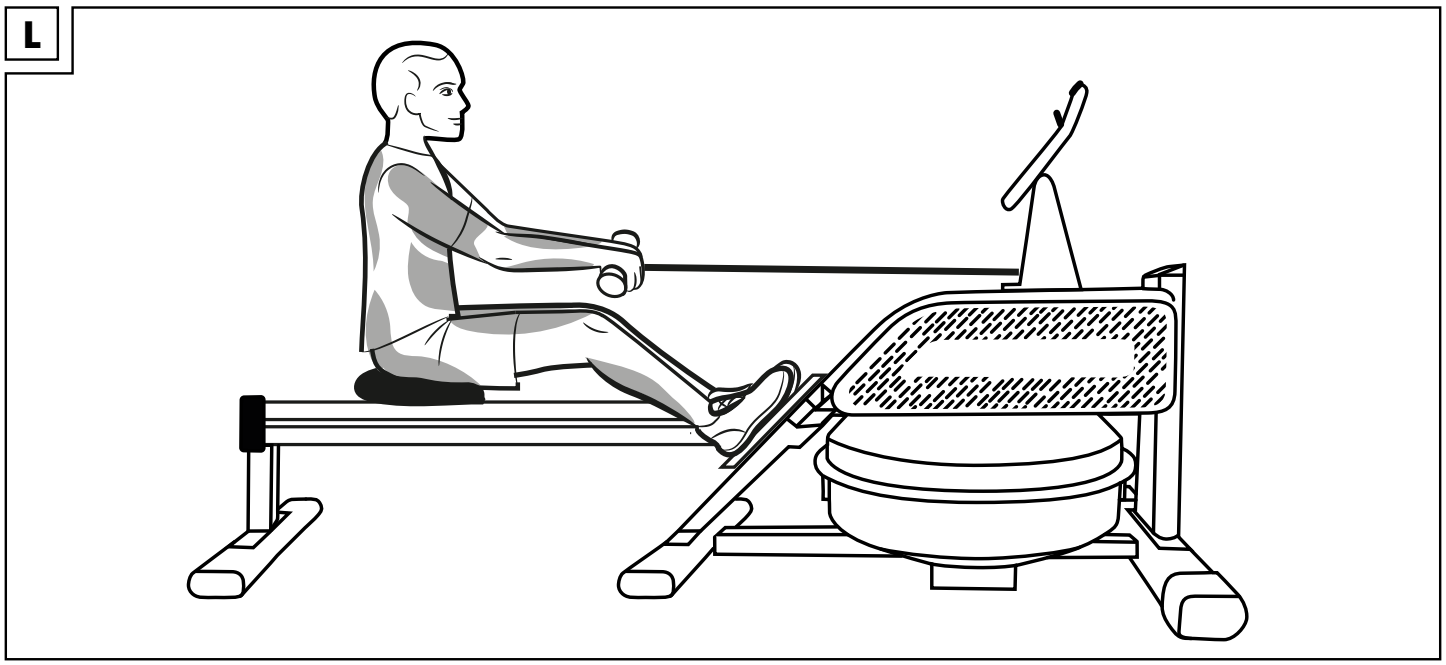
J



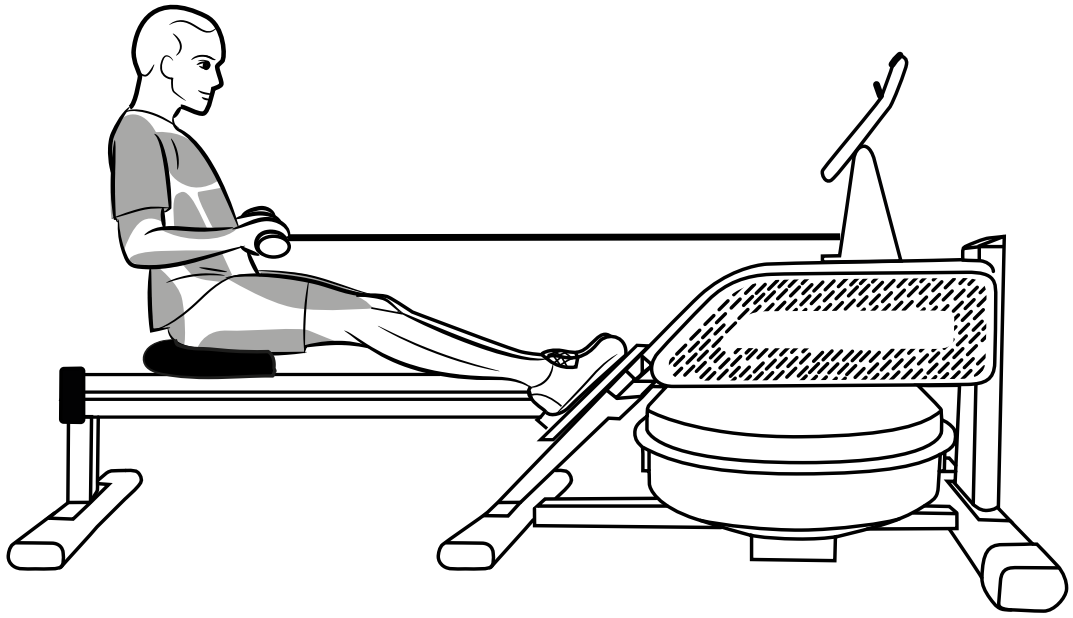
K



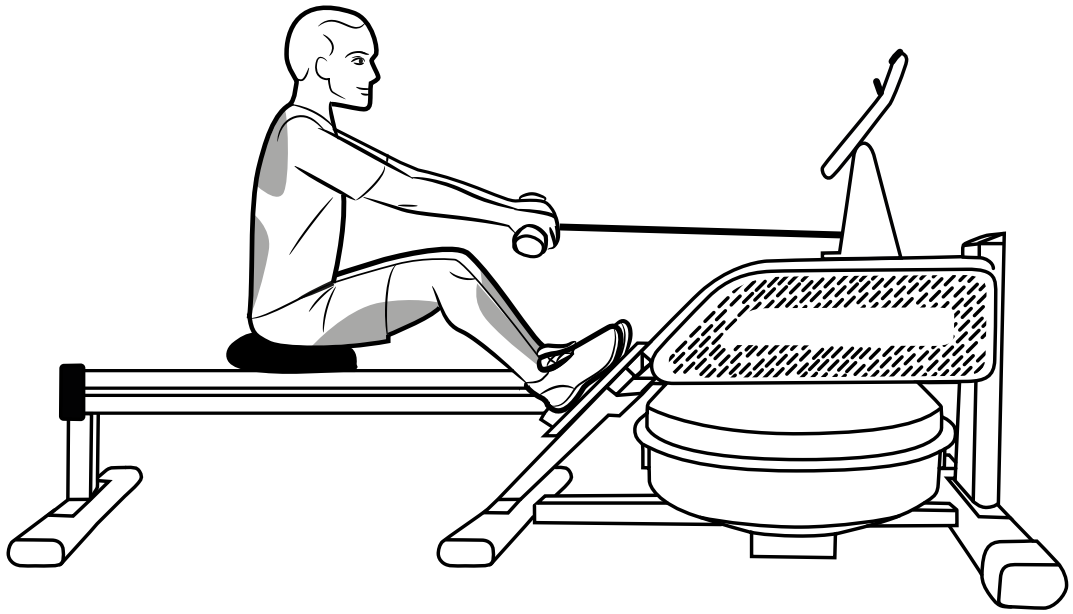
L



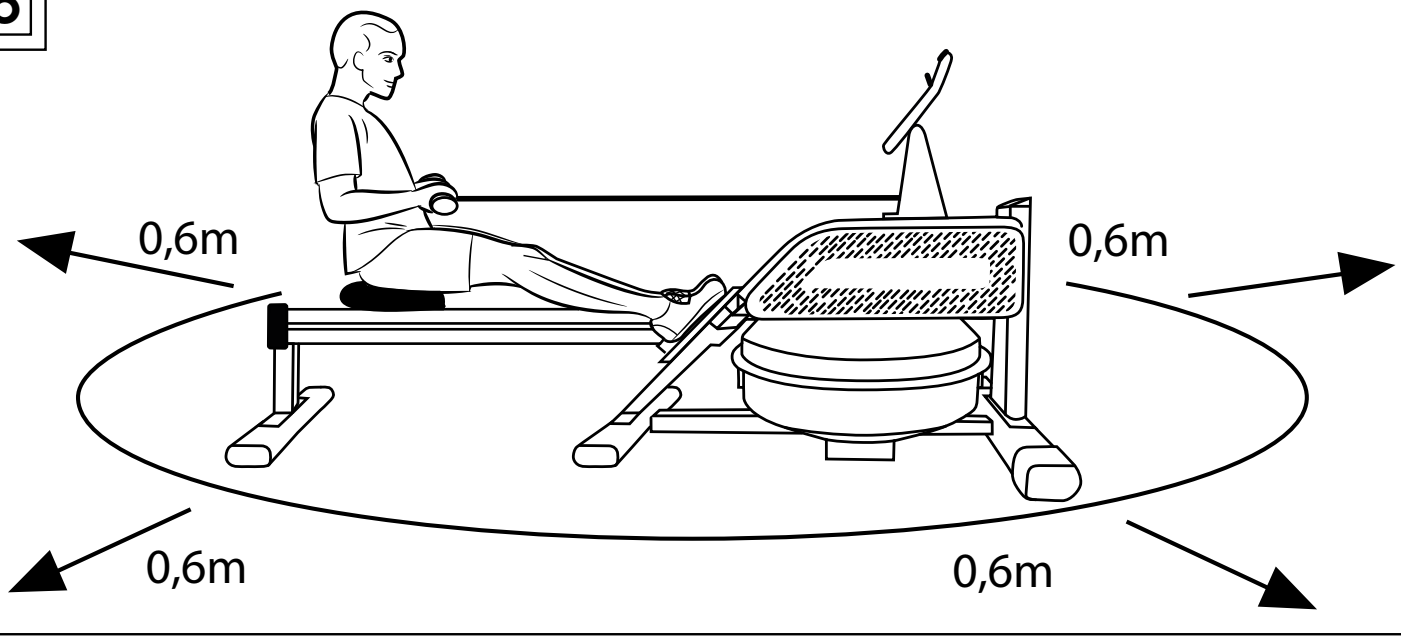
M



N



O



(DE) (AT) (CH)

Lieferumfang/Teilebezeichnung 11
Technische Daten 11
Bestimmungsgemäße Verwendung 11
Sicherheitshinweise ..... 11 - 12
Verletzungsgefahr! ..... 11 - 12
Gefahr von Quetschungen der Finger! 12
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder! 12
Gefahren durch Verschleiß 12
Warnhinweise Batterien! 12
Gefahr! 12
Batterien in den Artikel einsetzen 12
Einsetzen der Batterien 12
Batterien austauschen 12
Aufbauhinweise 12
Montage 13
Artikel zusammenklappen 13
Artikel verwenden 13
Wassertank befüllen 13
Wassertank entleeren 13
Fußstützen einstellen 13
Halterung verwenden 13
Bedienung des Computers ..... 13 - 14
Uhrzeit und Datum einstellen 13
Ein- und Ausschalten ..... 13 - 14
Trainingsanzeige 14
Tastenfunktionen 14
Trainingsmodus auswählen 14
Individueller Trainingsmodus 14
Zieleinstellungsmodus 14
Allgemeine Trainingshinweise 14
Aufwärmen 14
Trainingsablauf 14
Dehnen ..... 14 - 15
Lagerung, Reinigung 15
Wassertank reinigen 15
Hinweise zur Entsorgung 15
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung 15

(GB) (IE)

Package contents/parts list 16
Technical data 16
Intended use 16
Safety information ..... 16 - 17
Risk of injury! 16
Danger of crushed fingers! 16
Extra caution – risk of injury to children! ... 17
Dangers due to wear and tear 17
Warnings on batteries! 17
Danger! 17
Inserting the batteries into the product 17
Inserting the batteries 17
Replacing the batteries 17
Notes on setting up 17
Assembly ..... 17 - 18
Folding up the product 18
Using the product 18
Filling the water tank 18
Emptying the water tank 18
Adjusting the footrests 18
Using the holder 18
Operating the computer 18
Setting the date and time 18
Turning the product on and off 18
Training display 18
Button functions 18
Selecting the training mode 18
Individual training mode 18
Goal-setting mode 18
General training instructions 18
Warming up 19
Training procedure 19
Stretching 19
Storage, cleaning 19
Cleaning the water tank 19
Disposal 19
Notes on the guarantee and service handling 19

(FR) (BE)

Étendue de la livraison/désignation des pièces 20
Caractéristiques techniques 20
Utilisation conforme à sa destination 20
Consignes de sécurité ..... 20 - 21
Risque de blessure ! ..... 20 - 21
Risque d'écrasement des doigts ! 21
Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants ! 21
Dangers causés par l'usure 21
Consignes pour les piles ! 21
Danger ! 21
Mise en place des piles dans l'article 21
Mise en place des piles 21
Remplacement des piles 21
Consignes de montage 21
Montage ..... 21 - 22
Pliage de l'article 22
Utilisation de l'article 22
Remplissage du réservoir d'eau 22
Vidage du réservoir d'eau 22
Réglage des repose-pieds 22
Utilisation du support 22
Utilisation de l'ordinateur 22
Réglage de la date et de l'heure 22
Allumer et éteindre 22
Affichage relatif à l'entraînement 22
Fonctions des boutons ..... 22 - 23
Choix du mode d'entraînement 23
Mode d'entraînement personnalisé 23
Mode de fixation d'objectifs 23
Conseils d'entraînement généraux 23
Échauffement 23
Déroulement de l'entraînement 23
Étirements 23
Stockage, nettoyage 23
Nettoyage du réservoir d'eau 23
Mise au rebut ..... 23 - 24
Indications concernant la garantie et le service après-vente 24

(NL) (BE)

Leveringsomvang/Beschrijving van de onderdelen 25
Technische gegevens 25
Beoogd gebruik 25
Veiligheidstips ..... 25 - 26
Kans op lichamelijk letsel! 25
Gevaar voor beknelling van vingers! 26
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen! 26
Gevaren als gevolg van slijtage 26
Waarschuwingsinstructies batterijen! 26
Gevaar! 26
Batterijen in het artikel plaatsen 26
Batterijen plaatsen 26
Batterijen wisselen 26
Tips voor montage 26
Montage ..... 26 - 27
Artikel inklappen 27
Artikel gebruiken 27
Watertank vullen 27
Watertank leegmaken 27
Voetsteunen instellen 27
Houder gebruiken 27
Bediening van de computer 27
Tijd en datum instellen 27
In- en uitschakelen 27
Trainingsweergave 27
Toetsfuncties ..... 27 - 28
Trainingsmodus kiezen 28
Individuele trainingsmodus 28
Doelinstellingsmodus 28
Algemene trainingsinstructies 28
Warming-up 28
Trainingsverloop 28
Rekken 28
Opslag, reiniging 28
Watertank reinigen 28
Afvalverwerking 28
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling 29

(PL)

Zakres dostawy/oznaczenie części 30
Dane techniczne 30
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem 30
Wskazówki bezpieczeństwa ..... 30 - 31
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! ..... 30 - 31
Niebezpieczeństwo zmiażdżenia palców! 31
Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci! 31
Zagrożenia spowodowane zużyciem 31
Ostrzeżenia odnośnie baterii! 31
Niebezpieczeństwo! 31
Wkładanie baterii do produktu ..... 31 - 32
Wkładanie baterii 31
Wymiana baterii 32
Wskazówki dotyczące montażu 32
Montaż 32
Składanie produktu 32
Użytkowanie produktu 32
Napełnianie zbiornika wody 32
Opróżnianie zbiornika wody 32
Regulowanie podpórek na stopy 32
Korzystanie z uchwytu 32
Obsługa komputera ..... 32 - 33
Ustawianie godziny i daty 32
Włączanie i wyłączanie 32
Widok treningowy 33
Funkcje przycisków 33
Wybór trybu treningowego 33
Indywidualny tryb treningu 33
Tryb ustawiania celu 33
Ogólne wskazówki dotyczące treningu 33
Rozgrzewka 33
Przebieg treningu 33
Rozciąganie 33
Przechowywanie, czyszczenie ..... 33 - 34
Czyszczenie zbiornika wody 34
Uwagi odnośnie recyklingu 34
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej 34

(CZ)

Obsah balení/seznam dílů 35
Technické údaje 35
Použití dle určení 35
Bezpečnostní pokyny ..... 35 - 36
Nebezpečí poranění! 35
Nebezpečí pohmoždění prstů! 35
Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí! ..... 35 - 36
Nebezpečí v důsledku opotřebení 36
Varovné pokyny pro baterie! 36
Nebezpečí! 36
Vložení baterií do výrobku 36
Vložení baterií 36
Výměna baterií 36
Pokyny k instalaci 36
Montáž 36
Sklopení výrobku ..... 36 - 37
Použití výrobku 37
Plnění nádrže na vodu 37
Vypuštění nádrže na vodu 37
Nastavení opěrek nohou 37
Použití držáku 37
Ovládání počítače 37
Nastavení data a času 37
Zapnutí a vypnutí 37
Zobrazení cvičení 37
Funkce tlačítek 37
Volba cvičebního režimu 37
Individuální cvičební režim 37
Režim se stanovením cíle 37
Obecné pokyny pro cvičení 37
Zahřátí 38
Průběh cvičení 38
Závěrečné protahování 38
Uskladnění, čištění 38
Čištění nádrže na vodu 38
Pokyny k likvidaci 38
Pokyny k záruce a průběhu služby 38

SK

Rozsah dodávky/popis dielov 39
Technické údaje 39
Určené použitie 39
Bezpečnostné pokyny ..... 39 - 40
Nebezpečenstvo poranenia! 39
Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov! 39
Mimoriadna opatrnosť –
nebezpečenstvo poranenia detí! 40
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia 40
Výstražné pokyny pre batérie! 40
Nebezpečenstvo! 40
Vloženie batérií do výrobku 40
Vloženie batérií 40
Výmena batérií 40
Montážne pokyny 40
Montáž ..... 40 - 41
Skladanie výrobku 41
Používanie výrobku 41
Naplnenie nádrže na vodu 41
Vyprázdnenie nádrže na vodu 41
Nastavenie opierok nôh 41
Použitie držiaka 41
Ovládanie počítača 41
Nastavenie času a dátumu 41
Zapnutie a vypnutie 41
Tréningový displej 41
Funkcie tlačidiel 41
Výber tréningového režimu 41
Individuálny tréningový režim 41
Režim nastavenia cieľov 41
Všeobecné pokyny na tréning ..... 41 - 42
Zahriatie 42
Priebeh tréningu 42
Strečing 42
Skladovanie, čistenie 42
Čistenie nádrže na vodu 42
Pokyny k likvidácii 42
Pokyny k záruke a priebehu servisu 42

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-Rudermaschine
- 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. 42 kg
Energieversorgung:
2 x 1,5 V ⎓ LR6, AA
⎓ Symbol für Gleichspannung
Bremssystem:
Widerstand durch Wasserverdrängung (geschwindigkeitsabhängig)
Kompatibel mit handelsüblichen Brustgurten (nicht im Lieferumfang enthalten) mit einer unverschlüsselten 5-kHz-Übertragung.

Gefahr von Quetschungen der Finger!

Maximale Belastbarkeit: 130 kg

CE Hiermit erklärt Delta-Sport Handelskontor GmbH, dass dieser Artikel mit den folgenden grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen übereinstimmt:
2014/30/EU – EMV-Richtlinie
2011/65/EU – RoHS-Richtlinie

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

Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 07/2020

Geräteklasse: HC (für den Einsatz in privaten Haushalten, Genauigkeit C) / nicht für therapeutisches Training vorgesehen
Geprüft nach: DIN EN ISO 20957-1: 2014, EN 957-7 : 1998

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

⚠ Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des 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 gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 130 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. O).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen, waagerechten und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc., und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Der Artikel darf nur von Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden. Halten Sie Kinder, Haustiere und Finger von den Sitzrollern fern. Die Sitzroller können Verletzungen verursachen.
- Halten Sie lose Kleidung von den Sitzrollern fern.
- Ziehen Sie die Zugstange mit beiden Händen direkt bis an den Oberkörper heran. Rudern Sie nicht mit nur einer Hand.
- Verdrehen Sie niemals das Band. Ein Missbrauch des Bands kann zu Verletzungen führen.
- Lassen Sie die Kette niemals an der Bandführung schleifen.
- 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.
- Stellen Sie sicher, dass der Artikel zusammengeklappt und durch den Sicherungsstift fest verriegelt ist, bevor Sie den Artikel bewegen.

Gefahr von Quetschungen der Finger!

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

⚠ Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

⚠ Gefahren durch Verschleiß

- 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.
- Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

⚠ 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. 12 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 Fußballen 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.
- Drücken Sie die Taste (5n), 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.

Allgemeine Trainingshinweise

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

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach 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 befindet. Lassen Sie Ihre Schultern und Hände locker.

4. Strecken Sie zuerst Ihre Arme wieder aus und beugen Sie sich dann aus der Hüfte heraus leicht nach 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 30-40 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

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

Werfen Sie Ihren Artikel, wenn er ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie ihn einer fachgerechten Entsorgung zu.
Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.
Defekte oder verbrauchte Batterien/Akkus müssen gemäß Richtlinie 2006/66/EG und deren Änderungen recycelt werden. Geben Sie Batterien/Akkus und/oder den Artikel über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück.
Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.

Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien/Akkus! 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.

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.

Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1-7: Kunststoffe/ 20-22: Papier und Pappe/80-98: Verbundstoffe.
Der Artikel und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich. Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.
Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.
Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten.
Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert.
Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 347012_2001

(DE) Service Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de

(AT) Service Österreich
Tel.: 0820 201 222
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at

(CH) Service Schweiz
Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!
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 ⎓ LR6, 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. 42kg
Power supply:
2 x 1.5V ⎓ LR6, AA
⎓ DC symbol
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

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

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

Date of manufacture (month/year):
07/2020

Device class: HC (for use in private households, accuracy C)/not intended for therapeutic training
Tested according to: DIN EN ISO 20957-1: 2014, EN 957-7: 1998

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

Risk of injury!

- This product may be used by children 14 years of age and older, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, and provided they also understand the potential associated risks. Children must not be allowed play with the product.
- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- This product is designed for a maximum body weight of 130kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability.
  High exertion and overtraining can lead to serious injuries.
  Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- The product must only be used by one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around all sides of the training area (Fig. O).
- Only train 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.
- To prevent injuries due to incorrect handling, the product must only be assembled by adults.
  Make sure you use the product only after it has been completely assembled.
  Keep children, pets and fingers away from the seat rollers. The seat rollers can cause injuries.
- Keep loose clothing away from the seat rollers.
- 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. Improper use of the strap can lead to injury.
- Never let the strap rub against the strap guide.
- 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 for approx. 2 hours before starting your exercise session.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Make sure that the product is folded up and firmly secured by the locking pin before you move the product.

Danger of crushed fingers!

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

⚠ Extra caution – risk of injury to children!

- 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 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 dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- Do NOT permanently secure or screw the product to the floor. Doing so can cause considerable damage to the product.

⚠ Warnings on batteries!

- 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.
- Batteries can be life-threatening if swallowed. Therefore, store batteries in a place inaccessible to small children. Medical attention must be sought immediately if a battery is swallowed.

⚠ 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. 12l 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 the button (5n) 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.

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 30–40 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

In the interest of protecting the environment, do not throw your product into the household waste once you are finished with it, but rather take it to a specialty disposal facility. Find out about collection sites and their hours of operation from your local authority. Defective or used batteries must be recycled pursuant to Directive 2006/66/EC and changes to it. Return batteries and/or the product via the collecting sites provided. Packaging materials, such as plastic bags, must be kept away from children. Keep the packaging materials out of reach of children.

Environmental damage caused by improper disposal of batteries! 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.

Dispose of the product and packaging in an environmentally friendly manner.

Note the label on the packaging materials when separating waste, as these are labelled with abbreviations (a) and numbers (b) with the following meaning: 1–7: plastics/20–22: paper and cardboard/80–98: composite materials.
The product and the packaging materials can be recycled, dispose of them separately for better treatment of waste. The Triman logo only applies to France. Find out how to dispose of the used product from your municipal or city administration.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.
The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty. With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.
Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 347012_2001

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

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

Félicitations !
Vous 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. 42 kg
Alimentation en énergie :
2 x 1,5 V ⎓ LR6, AA
⎓ Symbole de tension continue
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

CE Delta-Sport Handelskontor GmbH déclare par la présente que cet article est conforme aux exigences essentielles et autres dispositions en vigueur suivantes :
2014/30/UE – Directive européenne CEM
2011/65/EU – Directive RoHS
Les déclarations de conformité complètes sont disponibles sur :
http://www.conformity.delta-sport.com/

Date de fabrication (mois/année) : 07/2020
Classe d'appareil : HC (pour une utilisation domestique, exactitude C)/non approprié pour l'exercice thérapeutique
Homologué selon : DIN EN ISO 20957-1: 2014, EN 957-7: 1998

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

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 est supérieur à cette limite.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles.
  Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
  Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les propositions d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'env. 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.
- L'article doit être exclusivement monté par des adultes afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte.
  Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
  Tenez les enfants, les animaux et les doigts éloignés des roues du siège. Les roues du siège sont susceptibles de causer des blessures.
- Tenez les vêtements amples à distance des roues du siège.
- Tirez la barre de traction avec les deux mains directement jusqu'au torse. Ne tirez pas avec une seule main.
- Ne tordez jamais le câble. Une mauvaise utilisation du câble peut entraîner des blessures.
- Ne laissez jamais le câble frotter sur le guide-câble.
- 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 débuter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.

- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Assurez-vous que l'article est replié et bien verrouillé avec la goupille de sûreté avant de le déplacer.

Risque d'écrasement des doigts !

- Prêtez attention aux points d'écrasement lors du pliage tout comme lors du déploiement de l'article.

Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Tenez les enfants éloignés du matériel d'emballage. 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 ou usé. 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 régulier des dommages et de l'usure. 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.

Consignes pour 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.
- Les piles peuvent être mortelles en cas d'ingestion. Conservez de ce fait les piles hors de portée des jeunes enfants. En cas d'ingestion d'une pile, il faut consulter 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 ce 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 12 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. Replacez 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. Replacez le bouchon sur le dessus du réservoir d'eau.

Réglage des repose-pieds (fig. J)

Avant de débuter 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.
- Appuyez sur le bouton (5n) pour réinitialiser toutes les réglages.

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.

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 30 à 40 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

Afin de protéger l'environnement, ne jetez pas votre article avec les ordures ménagères lorsqu'il ne vous est plus utile, mais jetez-le de façon appropriée. Vous pouvez obtenir des informations sur les points de collecte et leurs heures d'ouverture auprès des autorités compétentes de votre localité.

Les piles/batteries défectueuses ou usagées doivent être recyclées conformément à la directive 2006/66/CE et à ses amendements. Retournez les piles/batteries et/ou l'article à travers les possibilités de collecte offertes. Les matériaux d'emballage comme les sacs plastique ne doivent pas tomber entre les mains des enfants. Gardez le matériel d'emballage hors de la portée des enfants.

Dommages environnementaux dus à l'élimination inappropriée des piles/batteries ! 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.

Jetez l'article et l'emballage dans le respect de l'environnement.

Notez le marquage des matériaux d'emballage lors du tri des déchets. Ceux-ci sont marqués par les abréviations (a) et les chiffres (b) avec la signification suivante : 1 - 7 : plastique/20 - 22 : papier et carton/80 - 98 : matériaux composites.
L'article et les matériaux d'emballage sont recyclables. Éliminez-les séparément pour une meilleure gestion des déchets. Le logo Triman ne s'applique qu'à la France. Vous pouvez vous renseigner auprès des autorités locales ou municipales pour savoir comment vous débarrasser de l'article mis au rebut.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

Article L217-16 du Code de la consommation
Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir.

Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

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

Article L217-4 du Code de la consommation
Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.
Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation
Le bien est conforme au contrat :
1° S´il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

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

Article L217-12 du Code de la consommation
L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil
Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil
L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

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

IAN : 347012_2001

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

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

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 water-roeimachine
- 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 gereedschapsset
- 1 x combigereedschap met kruiskopschroevendraaier 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. 42 kg
Stroomvoorziening:
2 x 1,5 V ⎓ LR6, AA
⎓ Symbool voor gelijkspanning
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 Handelskontor GmbH dat dit artikel voldoet aan de volgende basiseisen en de overige ter zake doende bepalingen:
2014/30/EU – EMC-richtlijn
2011/65/EU – RoHS-richtlijn
Volledige conformiteitsverklaringen zijn verkrijgbaar via:
http://www.conformity.delta-sport.com/

Productiedatum (maand/jaar):
07/2020
Apparaatklasse: HC (voor gebruik in particuliere huishoudens, nauwkeurigheid C)/niet bedoeld voor therapeutische trainingen
Getest volgens: DIN EN ISO 20957-1: 2014, EN 957-7: 1998

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainings instrument 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

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 te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
  Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de voorbeeldoefeningen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van ca. 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.
- Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden.
  Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.
  Houd kinderen, huisdieren en vingers uit de buurt van de zitrollen. De zitrollen kunnen letsel veroorzaken.
- Houd loszittende kleding uit de buurt van de zitrollen.
- Trek de trekstang met beide handen tot aan uw bovenlichaam. Roei niet met slechts één hand.
- Verdraai de band nooit. Onjuiste behandeling van de band kan tot letsel leiden.
- Laat de band nooit langs de bandvoering slepen.
- 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.
- Zorg ervoor dat het artikel is ingeklapt en met de borgpen stevig is vergrendeld voordat u het artikel verplaatst.

Gevaar voor beknelling van vingers!

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

Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

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

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.

Waarschuwingsinstructies 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. verwarmingen of direct zonlicht). Er bestaat dan een verhoogde kans op lekkage.
- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn wanneer ze worden ingeslikt. Bewaar batterijen daarom buiten het bereik van kleine kinderen. Schakel na het inslikken van een batterij onmiddellijk medische hulp in.

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 ontluchtingsbuisje aan het bovenste uiteinde van de handpomp gesloten is, voordat u met het vullen begint.

4. Vul de watertank met max. 12 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 ontluchtingsbuisje 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 ontluchtingsbuisje 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 ontluchtingsbuisje 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 temperatuuraanduiding, de datum en de tijd. Na enige tijd wordt de computer automatisch uitgeschakeld. Druk op een willekeurige toets om de temperatuuraanduiding, de datum en de tijd weer te tonen. Druk nog een keer op een toets om naar de trainingsweergave te gaan.

Trainingsweegave (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.
- Druk op de toets (5n) 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.

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 ademhalen. 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 30 - 40 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 rolbescherming 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

Gooi uw afgedankte artikel ter bescherming van het milieu niet bij het huisafval, maar breng het naar een erkende afvalinzamelaar. U kunt bij uw gemeente informeren naar inzamelpunten en hun openingstijden.
Defecte of lege batterijen/accu's moeten conform richtlijn 2006/66/EG en wijzigingen ervan worden gerecycled. Geef batterijen/accu's en/of het artikel terug via de aangeboden inzamelvoorzieningen. Geef verpakkingsmaterialen zoals foliezakjes niet aan kinderen. Berg het verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen op.

Milieuschade door verkeerde afvoer van batterijen/accu's! 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.

Voer het artikel en de verpakking op een milieuvriendelijke manier af.

Neem de markering van verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht. Deze zijn gemarkeerd met afkortingen (a) en nummers (b) met de volgende betekenis: 1 - 7: kunststoffen/20 - 22: papier en karton/80 - 98: composietmaterialen.
Het artikel en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; voer ze gescheiden af voor een betere afvalbehandeling. Het Triman-logo is alleen van toepassing voor Frankrijk. Informatie over de mogelijkheden om het afgedankte artikel af te voeren, wordt verstrekt door de gemeentelijke overheid.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.
De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.
In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan. De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen. Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 347012_2001

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

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

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 użytkowania.

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 wioślarski
- 1 x rama główna (1)
- 1 x szyna bieżna (2)
- 1 x siodełko (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 użytkowania

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. 42 kg
Zasilanie energią:
2 x 1,5 V ⎓ LR6, AA
⎓ Symbol napięcia stałego
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 zmiażdżenia palców!

Maksymalne obciążenie: 130 kg

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

2014/30/UE – dyrektywa EMC
2011/65/UE – dyrektywa RoHS dotycząca bezpieczeństwa urządzeń elektrycznych

Kompletne deklaracje zgodności są dostępne pod adresem:
http://www.conformity.delta-sport.com/

Data produkcji (miesiąc/rok):
07/2020

Klasa urządzenia: HC (do stosowania w prywatnych gospodarstwach domowych, dokładność C)/ nie nadaje się do treningu terapeutycznego
Skontrolowano wg: DIN EN ISO 20957-1: 2014, EN 957-7: 1998

Użytkowanie zgodne 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

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 obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Produkt jest dostosowany do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 130 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji.
- Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy zawsze przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt może być używany tylko przez jedną osobę jednocześnie.
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Podczas treningu należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia (rys. O).
- Należy trenować wyłącznie na płaskim, poziomym, odpornym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji. Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu. Dzieci i zwierzęta domowe nie powinny zbliżać się do obszaru rolek siedziska. Nie wolno również wkładać palców w ten obszar. Rolki siedziska mogą spowodować obrażenia.
- Należy uważać, żeby luźne elementy ubrania nie znalazły się w obszarze rolek siedziska.
- Drążek należy przyciągać do tułowia obiema rękami. Nie należy wiosłować tylko jedną ręką.
- Nigdy nie przekręcać pasa. Niewłaściwe użycie pasa może prowadzić do obrażeń.

- Nigdy nie wolno pozwolić, aby pas ocierał się o prowadnicę pasa.
- 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.
  Okres między treningiem a posiłkiem powinien wynieść ok. 2 godz.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Przed przenoszeniem produktu upewnić się, że urządzenie jest złożone i unieruchomione sworzniem zabezpieczającym.

Niebezpieczeństwo zmiażdżenia palców!

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

⚠ Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Należy zwrócić uwagę, aby dzieci nie miały dostępu do elementów opakowania. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Produkt nie jest przeznaczony do zabawy i powinien być zabezpieczony przed 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 zużyciem

- 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 odnośnie baterii!

- Należy wyjąć baterie, jeśli są wyczerpane lub jeśli produkt nie jest używany przez dłuższy okres.
- Nigdy nie należy łączyć baterii różnych typów, marek, baterii nowych i używanych 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 żadne ekstremalne warunki (np. działanie grzejników lub bezpośrednie światło słoneczne). W przeciwnym razie istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia wycieku.
- Połknięcie baterii może mieć skutki śmiertelne. Dlatego należy przechowywać baterie w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W wypadku połknięcia baterii należy od razu zasięgnąć pomocy medycznej.

⚠ 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 bieżną (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 bieżnej.
3. Nasunąć siodełko (3) od tyłu na szynę bieżną. W tym celu wsunąć zamontowany pod siodełkiem wózek w prowadnicę na szynie bieżnej.

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

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

Krok 2 (rys. C):

1. Pozostawić szynę bieżną (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 bieżną (2) o 180° i osadzić ją w ramie głównej (1).
2. Zamocować szynę bieżną 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 bieżnej.

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

4. Zabezpieczyć szynę bieżną (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 sworzeń zabezpieczający (9).
3. Złożyć szynę bieżną (2) pionowo do góry.
4. Zabezpieczyć szynę bieżną 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. Podnosić 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 bieżną 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. 12 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: zdjąć 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 jednominutowe 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.
- Nacisnąć przycisk (5n), aby zresetować wszystkie ustawienia.

Po zmierzeniu wydajności trenującej osoby na wyświetlaczu pojawią 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.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio 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.
Powtórzyć 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.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. 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

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

Przebieg treningu

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

Wskazówka: ramiona powinny być rozluźnione, a głowa wyprostowana.

2. 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.

3. 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.

4. Następnie najpierw wyprostować ramiona, a dopiero potem wychylić się lekko do przodu, kontrolując ruch biodrami.
5. Gdy dłonie dosięgną kolan, ugiąć nogi, przesuwając się z siodełkiem do przodu (rys. N).
6. 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 30–40 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji.
2. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę.

To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

Ręce i barki

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

Mięśnie nóg

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. 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

Osłony rolek i szynę bieżną czyścić wyłącznie 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 kranową w zbiorniku co 3–4 miesiące lub w razie potrzeby i dodawać odpowiednio po jednej tabletce.

Uwagi odnośnie recyklingu

Jeśli produkt jest zużyty, nie należy go wyrzucać wraz z odpadami domowymi ze względu na ochronę środowiska, ale należy go odpowiednio zutylizować. Informacje o punktach zbiórki i godzinach otwarcia można uzyskać w lokalnej administracji. Uszkodzone lub zużyte baterie/akumulatory należy poddać recyklingowi zgodnie z dyrektywą 2006/66/WE i jej zmianami. Zwrócić baterie/akumulatory i/lub produkt, korzystając z udostępnionych urządzeń przeznaczonych do zbiórki. Opakowania, takie jak torby plastikowe, nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Opakowanie przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

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

Produkt oraz opakowanie należy utylizować w sposób przyjazny dla środowiska.

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

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Produkt został wyprodukowany bardzo starannie i podczas stałej kontroli. Państwo otrzymują na ten produkt trzy lata gwarancji od daty zakupu. Prosimy o zachowanie paragonu.

Gwarancja obejmuje tylko błędy materiałowe lub fabryczne i traci ważność podczas używania produktu nie właściwie i nie zgodnie z jego przeznaczeniem. Państwa prawa, w szczególności zasady odpowiedzialności z tytułu rękojmi, nie zostaną ograniczone tą gwarancję.
W razie ewentualnych reklamacji należy skontaktować się pod niżej podanym numerem infolinii lub poprzez pocztę elektroniczną. Nasi współpracownicy omówią z Państwem jak najszybciej dalszy przebieg sprawy. Z naszej strony gwarantujemy doradztwo. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upłynięciu czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 347012_2001

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

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

Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uschovejte 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 veslovací trenažér
- 1 x základní rám (1)
- 1 x vodicí 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 42 kg

Napájení energií:
2 x 1,5 V ⎓ LR6, AA

⎓ Symbol pro stejnosměrného napětí

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

CE Tímto společnost Delta-Sport Handelskontor GmbH prohlašuje, že tento výrobek je v souladu s následujícími základními požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními:
2014/30/EU – Směrnice o EMK
2011/65/EU – Směrnice RoHS

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

Datum výroby (měsíc/rok):
07/2020

Třída přístroje: HC (pro použití v soukromých domácnostech, přesnost C)/není určen pro terapeutický trénink
Odzkoušen podle: DIN EN ISO 20957-1: 2014, EN 957-7: 1998

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

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 poraďte 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 tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti.
  V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Návod k použití s doporučenými cviky mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Okolo tréninkového prostoru musí být ze všech stran volný prostor cca 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 cvičení přerušte a konzultujte lékaře.
- Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením.
  Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.
  Zabraňte přístupu dětí a domácích zvířat k pojezdovým kolečkům. Pojezdová kolečka mohou způsobit zranění.
- Pokud nosíte volné oblečení, udržujte bezpečnou vzdálenost od pojezdových koleček.
- Přitahujte táhlo oběma rukama přímo k horní části těla. Neveslujte jen jednou rukou.
- Nikdy nepřekrucujte pás. Nesprávné použití pásu může způsobit poranění.
- Nikdy nenechávejte pás brousit o vedení pásu.
- Než táhlo pustíte, uložte jej do držáku rukojeti nebo jej opatrně odložte.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle.
  Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Před manipulací s výrobkem se ujistěte, že je výrobek složený a pevně zajištěný pojistným kolíkem.

Nebezpečí pohmoždění prstů!

- Při skládání a rozkládání výrobku dávejte pozor na místa, kde hrozí nebezpečí skřípnutí.

⚠ Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Uchovávejte balicí materiál mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí udušení!

- Výrobek není vhodný jako hračka a musí být při nepoužívání uchováván mimo dosah dětí. Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo 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 rukojeti táhla vykazovaly poškození, výrobek už nepoužívejte.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Výrobek trvale NEPŘIPEVŇUJTE ani NEŠROUBUJTE k podlaze. Nedodržení tohoto pokynu by mohlo vést k závažnému poškození výrobku.

⚠ Varovné pokyny pro baterie!

- Odstraňte baterie, pokud jsou vybité nebo pokud výrobek nebyl déle používán.
- Nepoužívejte různé typy baterií nebo značek, nové a použité baterie dohromady a baterie s různou kapacitou, protože ty pak mohou vytéct a způsobit škody.
- Při vložení dbejte na polaritu (+/-).
- Provádějte výměnu všech baterií společně a likvidujte staré baterie podle předpisu.
- Výstraha! Baterie se nesmějí dobíjet nebo reaktivovat pomocí jiných prostředků, nesmějí se rozebírat, házet do ohně nebo zkratovat.
- Uchovávejte baterie vždy mimo dosah dětí.
- Nepoužívejte dobíjecí baterie!
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Vyčistěte, pokud je to potřeba, před vložením kontakty baterií a přístroje.
- Baterie nevystavujte extrémním podmínkám (např. vlivu topných těles nebo přímému slunečnímu záření). Jinak hrozí riziko vytečení baterií.
- Baterie mohou být při spolknutí životu nebezpečné. Uchovávejte proto baterie mimo dosah malých dětí. Při spolknutí baterie musí být okamžitě zavolána lékařská pomoc.

⚠ Nebezpečí!

- Zacházejte s poškozenou nebo vyteklou 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 baterií 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 přiložené 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 plusovým a minusovým 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 vložením 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):

1. Vodicí lištu (2) položte na pevný a rovný podklad tak, aby otvory pro šrouby směřovaly nahoru.
2. Odstraňte předmontované šrouby (2a) a podložky (2b) na konci vodicí lišty.
3. 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 vyrovnání sedátka! Nejširší místo sedátka musí směřovat dopředu.

4. Pomocí šroubů (10) upevněte zarážku (7) na zadní konec vodicí lišty.
5. Na konec vodicí lišty nasaďte krytku (8).

Krok 2 (obr. C):

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

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

Krok 3 (obr. D):

1. Otočte vodicí lištu (2) o 180° a vsaďte ji do základního rámu (1).
2. Pomocí šroubu (11), podložky (13) a šroubové matice (12) upevněte vodicí lištu k základnímu rámu.
3. 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.

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

Krok 4 (obr. E):

1. Odstraňte předmontované šrouby (1a) na základním rámu (1).
2. Přidržte počítač (5) na základním rámu a propojte oba senzorické kabely počítače se senzorickými kabely základního rámu.

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

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

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

Sklopení výrobku (obr. F)

Pokud výrobek nepoužíváte, sklopte jej.

1. Posuňte sedátko (3) dopředu.

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

2. Povolte pojistný šroub (14), podložku (15) a pojistný kolík (9).
3. Sklopte vodicí lištu (2) kolmo nahoru.
4. Zajistěte vodicí lištu pomocí pojistného kolíku (9).
5. 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.

6. Rozložení výrobku proveďte stejným postupem v opačném pořadí.

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

Použití výrobku

Plnění nádrže na vodu

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

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

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

4. Stlačováním ručního čerpadla naplňte nádrž na vodu maximálně 12 l vody z vodovodu.

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

5. Po dosažení požadovaného stavu hladiny vody otevřete odvzdušňovací trubičku na horním konci ručního čerpadla, aby mohla přebytečná voda vytéct z ručního čerpadla.
6. 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.

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

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

4. Stlačováním ručního čerpadla vyčerpejte vodu z vodovodu do kbelíku.
5. Otevřete odvzdušňovací trubičku na horním konci ručního čerpadla, aby mohla přebytečná voda vytéct z ručního čerpadla.

Upozornění: Vyčerpanou vodu z vodovodu vylijte!

6. 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.

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

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

Použití držáku (obr. I)

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

Ovládání počítače

Výrobek odpovídá třídě přesnosti C, tzn., že nesplňuje 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.
- Pro resetování všech nastavení stiskněte tlačítko (5n).

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. Své 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.

Obecné pokyny pro cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechujte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.
- Dbejte na optimální stabilitu nohou na nášlapné ploše.

Zahřátí

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

Šíjové svalstvo

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

Paže a ramena

1. Zkřižte 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. Střídavě 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. Stejné cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Průběh cvičení

1. Pokrčte kolena a předkloňte 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 předkloňte dopředu.
5. Jakmile se Vaše ruce dostanou ke kolenům, ohněte nohy a popojeďte 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 cvičením si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.
Jednotlivé cviky byste měli provádět třikrát na každé straně po dobu 30–40 vteřin.

Šíjové 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 vodicí lištu čistěte pouze vodou a následně otřete 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

V zájmu ochrany životního prostředí nevyhazujte svůj výrobek do odpadu v případě, že dosloužil, ale odneste jej na profesionální místo k likvidaci. O sběrných místech a jejich otevírací době se můžete informovat u příslušné místní správy.
Vadné nebo použité baterie/akumulátory musejí být recyklovány v souladu se směrnicí 2006/66/ES a jejími změnami. Odevzdejte baterie/akumulátory a/nebo výrobek prostřednictvím nabízených sběrných zařízení. Balicí materiály jako např. fóliové pytle nepatří do rukou dětí. Uchovávejte balicí materiál mimo dosah dětí.

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.

Výrobek a obal zlikvidujte ekologicky.

Při třídění odpadu dodržujte označení balicích materiálů, které jsou označeny zkratkami (a) a čísly (b) s následujícím významem: 1–7: plasty/20–22: papír a karton/80–98: smíšený odpad.
Výrobek a balicí materiály jsou recyklovatelné, likvidujte je odděleně pro lepší zpracování odpadu. Logo Triman platí pouze pro Francii. Možnosti likvidace výrobku, který dosloužil, jsou k dispozici u místní nebo městské správy.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolovaný ve výrobní procesu. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uschovejte si pokladní stvrzenku. Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva.
Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme.
Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 347012_2001

(CZ) Servis Česko
Tel.: 800143873
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 mechanické vodné veslo
- 1 x základný rám (1)
- 1 x klzná lišta (2)
- 1 x sedlo (3)
- 1 x stojan (4)
- 1 x počítač (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 42 kg

Napájanie:
2 x 1,5 V ⎓ LR6, AA

⎓ Symbol pre jednosmerné napätie

Brzdiaci 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!

max. 130 KG Maximálne zaťaženie: 130 kg

CE Spoločnosť Delta-Sport Handelskontor GmbH týmto vyhlasuje, že tento výrobok je v súlade s nasledujúcimi základnými požiadavkami a ostatnými príslušnými ustanoveniami:
2014/30/EÚ – Smernica o elektromagnetickej kompatibilite
2011/65/EÚ – Smernica o obmedzení používania určitých nebezpečných látok v elektrických a elektronických zariadeniach

Kompletné vyhlásenia o zhode sú k dispozícii na stránke:
http://www.conformity.delta-sport.com/

Dátum výroby (mesiac/rok):
07/2020

Trieda zariadenia: HC (na použitie v domácnostiach, presnosť C)/nie je určené na terapeutické cvičenie
Testované podľa: DIN EN ISO 20957-1: 2014, EN 957-7: 1998

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

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 v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne k svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie majte spolu s navrhovanými cvičeniami vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok smie v tom istom čase používať iba jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo tréningového priestoru musí byť voľný priestor na všetkých stranách cca 0,6 m (obr. O).
- Trénujte len na vyrovnanom, vodorovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podest.
- Ukončite okamžite tréning, ak cítite závraty, pociťujete silné búšenie srdca atď., a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- 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.
- Voľným odevom sa nepribližujte ku kolieskam sedadla.
- Ťahaciu tyč priťahujte oboma rukami až k hornej časti tela. Neveslujte len s jednou rukou.
- Pás nikdy nepretáčajte. Nesprávne použitie pásu môže viesť k zraneniam.
- Nikdy nenechajte pás odierať o vedenie pásu.
- Skôr ako pustíte ťahaciu tyč, položte ju do držiaka rukoväte 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.
- Predtým ako začnete výrobok premiestňovať, presvedčte sa, či je zložený a či je pomocou zaisťovacieho kolíka pevne zablokovaný.

Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov!

- Pri skladaní a rozkladaní výrobku dávajte pozor na miesta možného pomliaždenia.

⚠ Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Obalový materiál uchovávajte mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo udusenia!
- Výrobok nie je vhodný na hranie pre deti a musí sa uskladňovať mimo ich dosahu. Deti by sa nemali počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku, aby sa predišlo nebezpečenstvu poranenia.
- Upozornite deti zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.
- Deti sa nesmú hrať s výrobkom.

⚠ Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave! Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len pri pravidelnom kontrolovaní poškodenia a opotrebovania. Ak by mali napr. pás alebo držadlá rukoväte ťahacej tyče vykazovať 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 viesť k poraneniam.
- NEFIXUJTE ani NEZASKRUTKUJTE výrobok natrvalo na podlahu. Nedodržanie tohto zákazu môže viesť k značným poškodeniam výrobku.

⚠ Výstražné pokyny pre batérie!

- Ak výrobok dlhší čas nepoužívate alebo ak sú batérie vybité, vyberte ich.
- Nepoužívajte rôzne typy alebo značky batérií, nemiešajte spolu nové a použité batérie alebo batérie s rôznou kapacitou, pretože môžu vytiecť a poškodiť výrobok.
- Pri vkladaní batérií dodržte správnu polaritu (+/-).
- Všetky batérie vymeňte naraz a použité batérie zlikvidujte v súlade s predpismi.
- Varovanie! Batérie sa nesmú dobíjať a ani iným spôsobom znovu aktivovať, rozoberať, vhadzovať do ohňa alebo skratovať.
- Batérie uchovávajte vždy mimo dosahu detí.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie!
- Bežné čistenie a 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.
- Batérie môžu byť pri prehltnutí životu nebezpečné. Uchovávajte preto batérie mimo dosahu malých detí. Ak došlo k prehltnutiu batérie, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

⚠ Nebezpečenstvo!

- S poškodenou alebo vytečenou batériou zaobchádzajte s maximálnou opatrnosťou a ihneď ju v súlade s predpismi zneškodnite. Používajte pritom rukavice.
- Ak ste prišli do kontaktu s kyselinou batérie, umyte zasiahnuté miesto vodou a mydlom. Ak sa kyselina batérie dostane do vášho oka, vypláchnite ho vodou a vyhľadajte okamžite 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 vyrovnajte 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 nasaďte 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. Zaistite klznú lištu (2) pomocou zaisťovacieho kolíka (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. Voveďte 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 skĺznuť.

2. Uvoľnite poistnú skrutku (14), podložku (15) a zaisťovací kolík (9).
3. Zložte klznú lištu (2) zvislo smerom nahor.
4. Zaistite klznú lištu pomocou zaisťovacieho kolíka (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, zvoľte 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 napĺňaním, dávajte pozor na to, aby bola odvzdušňovacia rúrka na hornom konci ručnej pumpy zatvorená.

4. Stláčaním ručnej pumpy napĺňajte nádrž na vodu max. 12 l vody z vodovodu.

Upozornenie: Pri napĺňaní 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 odvzdušňovaciu rúrku na hornom konci ručnej pumpy, aby z ručnej pumpy mohla vytiecť prebytočná voda z vodovodu.
6. Na vrchnú stranu nádrže na vodu opäť nasaďte 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 vyprázdnite, 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 odvzdušňovacia rúrka na hornom konci ručnej pumpy zatvorená.

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

Upozornenie: Odčerpanú vodu zlikvidujte ako odpadovú vodu!

6. Na vrchnú stranu nádrže na vodu opäť nasaďte 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 ťahajte 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 stlačením tlačidla (5l) potvrďte každé zadanie.

Zapnutie a vypnutie

- Počítač sa zapne automaticky, keď začnete s tréningom, príp. silno zatiahnete za ťahaciu tyč. Zobrazí sa tréningový displej (všetky parametre sú na 0).
- Ak sa výrobok neuvedie 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 prispôsobiť
- 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 spočíva 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.
- Stlačte tlačidlo (5n), aby sa všetky nastavenia vrátili späť.

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 potvrďte 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.

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 začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte 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 prekrížte za chrbtom a opatrne ich ťahajte hore.
   Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po 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 kolená 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).

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

3. Až keď sú vaše nohy vystreté, vytiahnite 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 kolená, ohnite nohy a posúvajte sa so sedadlom dopredu (obr. N).
6. Začnite znova krokom 1.

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

Strečing

Po každom cvičení sa dostatočne ponaťahujte. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.
Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 30 – 40 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu najprv doľava, potom doprava.

Pri tomto cviku sa naťahujú boky vášho krku.

Ruky a plecia

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

Svaly nôh

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

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

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý, čistý, bez batérií a pri izbovej teplote. 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 klznú lištu čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou. DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite 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 bielidlo. Vodu z vodovodu v nádrži vymieňajte každé 3 – 4 mesiace alebo podľa potreby a zakaždým pridajte jednu čistiacu tabletu.

Pokyny k likvidácii

V záujme ochrany životného prostredia nevyhadzujte svoj výrobok do domáceho odpadu, ak doslúžil, ale odneste ho na špecializovanú likvidáciu. O zberných miestach a ich otváracích hodinách sa môžete informovať na vašej príslušnej miestnej správe. Chybné alebo použité batérie/akumulátory sa musia recyklovať v súlade so smernicou 2006/66/ES a jej zmenami. Vráťte batérie/akumulátory a / alebo výrobok prostredníctvom ponúkaných zberných zariadení. Obalové materiály, ako napr. plastové vrecká, nepatria do rúk deťom. Uchovávajte obalový materiál mimo dosahu detí.

Škody na životnom prostredí nesprávnou likvidáciou batérií/akumulátorov!
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.

Výrobok a obal zlikvidujte ekologickým spôsobom.

Pri triedení odpadu dodržiavajte označenie obalových materiálov, ktoré sú označené skratkami (a) a číslami (b) s nasledujúcim významom: 1 – 7: plasty/20 – 22: papier a lepenka/80 – 98: kompozitné látky. Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, likvidujte tieto oddelene pre lepšie spracovanie odpadu. Logo Triman je len pre Francúzsko. Možnosti likvidácie doslúženého výrobku sa dozviete na vašej správe obci alebo mesta.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Produkt bol vyrobený s maximálnou zodpovednosťou a v priebehu výroby bol neustále kontrolovaný. Na tento produkt máte tri roky záruku od dátumu kúpy produktu. Pokladničný lístok si odložte.
Záruka sa vzťahuje len na chyby materiálu a výrobné chyby a zaniká pri neodbornej manipulácii s produktom. Záruka nemá vplyv na Vaše zákonné práva, predovšetkým na práva vyplývajúce zo záruky. V prípade reklamácie sa obráťte na nižšie uvedenú servisnú linku, alebo nám napíšte e-mail.
Naši servisní zamestnanci sa s Vami dohodnú na ďalšom postupe a urýchlene vykonajú všetky potrebné kroky. V každom prípade Vám poradíme osobne.
Záručná lehota sa nepredlžuje v dôsledku eventuálnych opráv na základe záruky, zákonného plnenia záruky alebo v dôsledku prejavu ochoty. To platí tiež pre vymenené alebo opravené diely. Opravy vykonané po uplynutí záručnej lehoty sú spoplatnené.

IAN: 347012_2001

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

07.17.2020 / PM 2:47