

I MANUALE UTENTE
D BENUTZERHANDBUCH

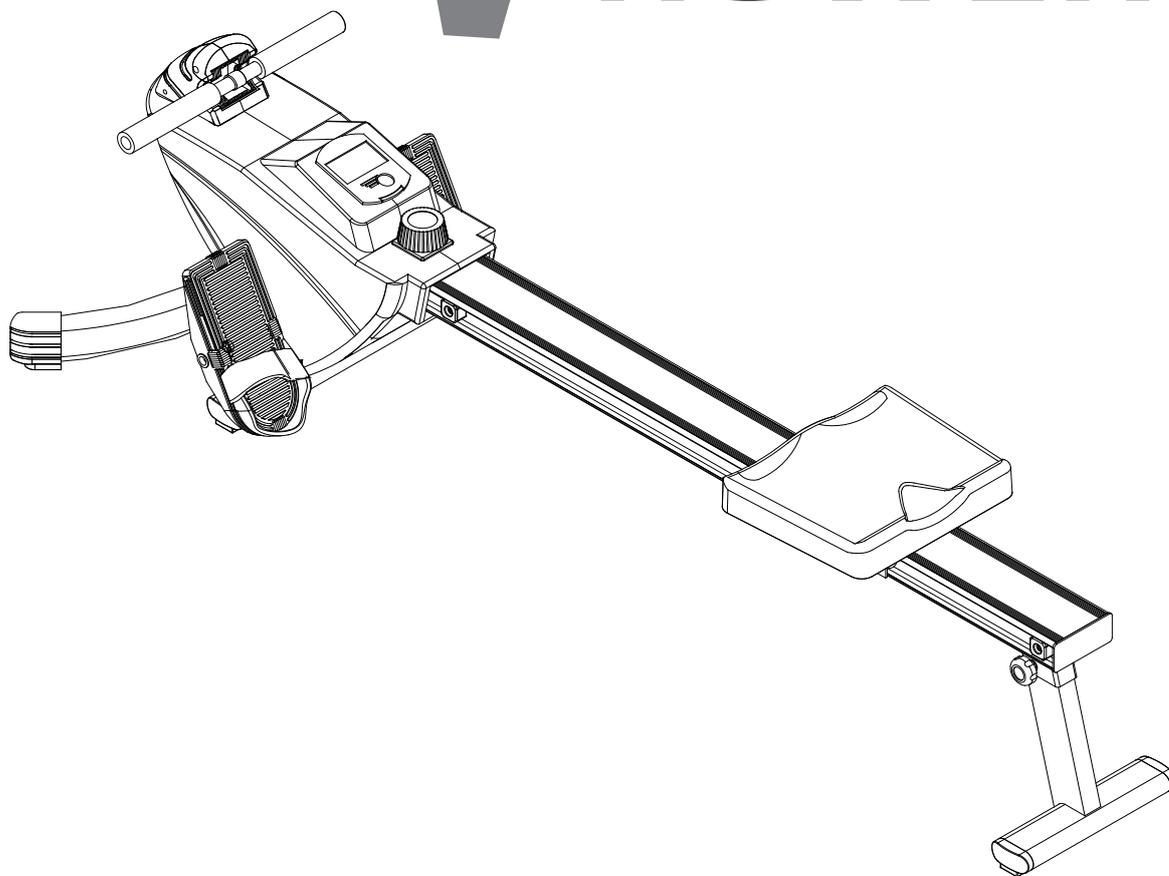


Codice : SPADOCVROWER
Kennziffer : _____

Revisione :
Überarbeitung : 00

Edizione : 06/16
Ausgabe : _____

V-ROWER



	<p><i>Istruzioni originali in lingua italiana.</i> Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.</p>
	<p>Übersetzung der Originalanleitung Sorgfältig durchlesen und für zukünftige Verwendung aufbewahren.</p>





INDICE DEGLI ARGOMENTI

• AVVERTENZE	pag. 3
• USO PREVISTO - REQUISITI UTENTE	pag. 3
• SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO	pag. 4
• DATI TECNICI	pag. 4
• ETICHETTE ADESIVE	pag. 5
• REQUISITI DI INSTALLAZIONE	pag. 6
• DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA.....	pag. 6
• MONTAGGIO	pag. 8
• IMMAGAZZINAMENTO.....	pag. 13
• PRINCIPI DI ALLENAMENTO.....	pag. 14
• CARDIOFREQUENZIMETRO A FASCIA (OPTIONAL).....	pag. 15
• CONSIGLI PRATICI	pag. 16
• COMPUTER.....	pag. 18
• MANUTENZIONE.....	pag. 19
• SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE	pag. 19
• SMALTIMENTO	pag. 19
• ESPLOSO RICAMBI	pag. 20
• LISTA RICAMBI	pag. 21
• ORDINE RICAMBI.....	pag. 22
• SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI.....	pag. 22
• GARANZIA	pag. 23



AVVERTENZE

OBBLIGHI

- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto all'interno di ambienti domestici.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto da persone in perfette condizioni fisiche e di età superiore a 16 anni.
- È obbligatorio, prima di ogni operazione sul prodotto, leggere con la massima attenzione il manuale utente e tenerlo sempre a portata di mano.
- È obbligatorio fornire istruzioni sull'uso corretto del prodotto agli eventuali utilizzatori, quali amici e familiari.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato indossando un abbigliamento comodo composto da scarpe e tuta da ginnastica oppure leggero, adatto alla corsa. Indumenti che impediscono la traspirazione oppure scarpe rigide o inadatte all'uso sportivo sono dannosi.
- È obbligatorio allontanare bambini e animali domestici durante l'impiego del prodotto; le parti in movimento dell'attrezzo possono diventare la causa di ferite agli arti.
- È obbligatorio interrompere immediatamente l'esercizio e chiamare un medico qualora, durante l'allenamento con l'attrezzo, si avverte senso di svenimento, dolore toracico o sensazione di affanno.
- È obbligatorio controllare periodicamente il serraggio della viteria il buono stato di tutte le parti del prodotto.

DIVIETI

- È vietato impiegare l'attrezzo in centri medici o palestre.
- È vietato impiegare l'attrezzo per test oppure per scopi terapeutici e/o riabilitativi.
- È vietata la presenza di bambini o animali domestici in prossimità del prodotto in funzione, durante l'allenamento.
- È vietato avvicinare contenitori con liquidi vicino o sopra l'attrezzo.
- È vietato impiegare per la pulizia del prodotto sostanze chimiche aggressive, spazzole o spugne abrasive.
- È vietato smontare parti dell'attrezzo, ad esclusione dei casi espressamente indicati nel manuale utente.
- È vietato l'impiego del prodotto in caso di guasto o cattivo funzionamento. In caso di malfunzionamenti, spegnere l'attrezzo e non manometterlo. Contattare il servizio assistenza per la riparazione.
- È vietato indossare un abbigliamento in materiale sintetico o misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica e la possibilità di creare pericolose cariche elettrostatiche.



USO PREVISTO REQUISITI UTENTE

Grazie alla serie di prodotti per uso sportivo della linea Get-Fit, si possono praticare attività fisiche all'interno delle proprie mura domestiche, in qualunque stagione, quando il troppo caldo, il troppo freddo o la pioggia non permettono di uscire da casa, oppure per brevi pause da dedicare all'attività fisica quando non si ha modo o tempo per frequentare una palestra o per intraprendere un programma di allenamento.

Il prodotto documentato in questo Manuale Utente è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo che consente la pratica del "rowing", simulando il particolare movimento delle vogate nel canottaggio che viene diviso in quattro fasi: attacco, spinta, finale e recupero. Con il rowing si tonificano i muscoli e si migliora la postura, prevenendo alcuni disturbi osteoarticolari e muscolo-scheletrici; coadiuvando inoltre un intenso movimento degli arti che comporta azione dimagrante su tutto il corpo.

Allenarsi in sicurezza e in modo consapevole, entro i limiti della propria età e della propria condizione fisica è un fattore importante che deve essere valutato attraverso un esame di controllo presso il proprio medico curante, prima di cominciare ad utilizzare il prodotto.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

- **utilizzatore di età inferiore a 16 anni;**
- **utilizzatore di peso superiore al limite indicato nella targa e nei dati tecnici;**
- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore con diabete;**
- **utilizzatore con patologie legate a cuore, ai polmoni, o ai reni.**



La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale utente;**
- **mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale utente.**



Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto dell'attrezzo.

L'utilizzatore del prodotto, amici e familiari che faranno uso di questo attrezzo, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro.



SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO

Istruzioni e avvertenze contenute nel manuale utente garantiscono la massima sicurezza d'uso ed la migliore durata del prodotto.

Avvisi e particolari richiami che comportano delle operazioni a rischio sono stati evidenziati in testo grassetto e sono precedute dai simboli qui di seguito illustrati e definiti.



PERICOLO: una operazione che comporta il rischio di ferite personali o a persone nelle vicinanze.

Attenersi scrupolosamente alle istruzioni indicate.



AVVERTENZA: una operazione che comporta il rischio di danneggiamento al prodotto.

Prestare massima attenzione!



NOTA: un avviso o una nota su funzioni chiave o informazioni utili.



Le illustrazioni presenti nel manuale utente rendono più chiari concetti e informazioni. Un continuo aggiornamento dei prodotti può comportare lievi differenze tra il disegno riportato e il prodotto acquistato.

Nel caso le illustrazioni nel manuale non corrispondano per qualche dettaglio al prodotto in vostro possesso, ricordiamo che tali differenze sono a carattere estetico e non riguardano le istruzioni per la sicurezza che sono comunque garantite.

Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza specifico preavviso.



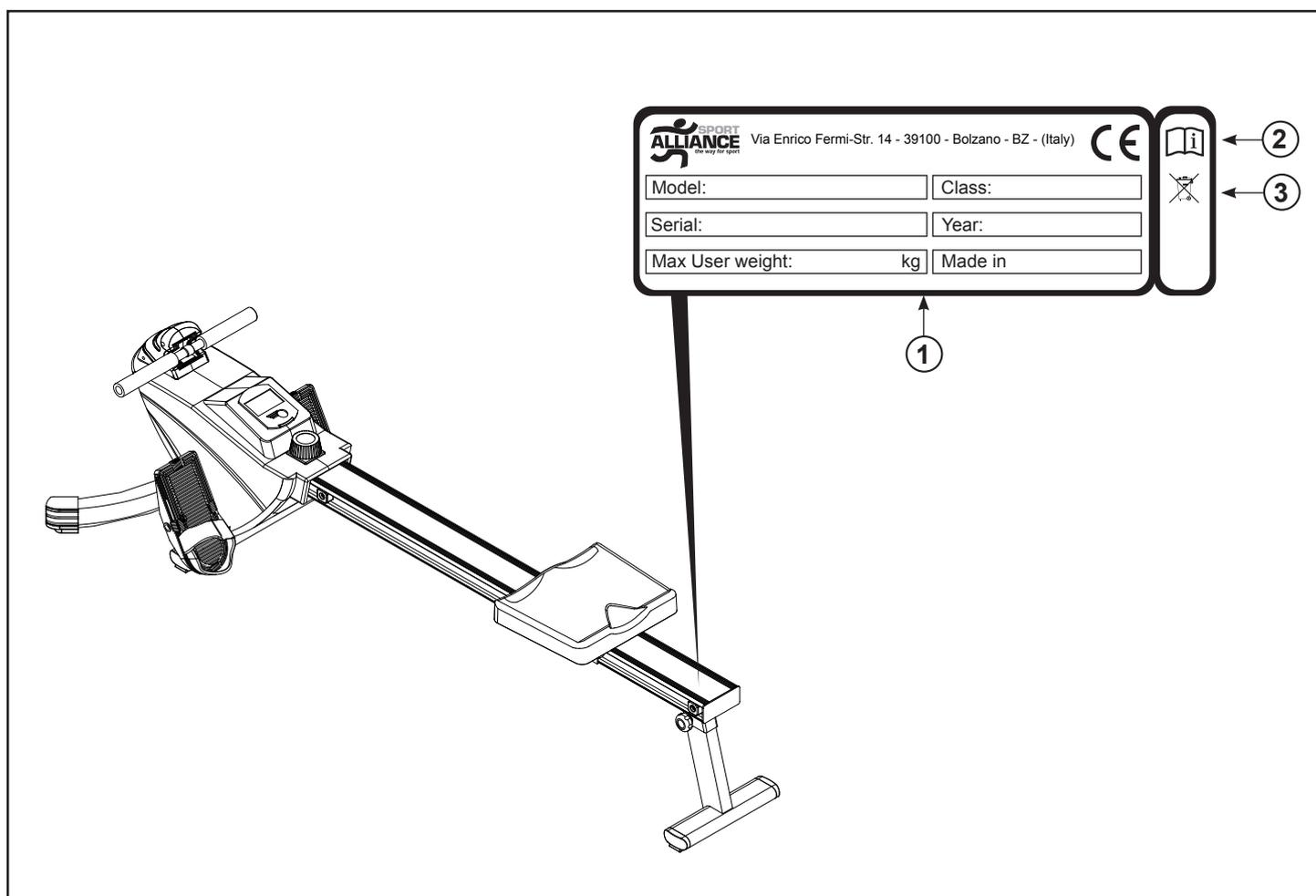
DATI TECNICI

SISTEMA DI RALLENTAMENTO :	freno a induzione magnetica
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA :	regolazione manuale a 8 livelli
PRESTAZIONI DEL COMPUTER :	tempo, calorie, conteggio vogate, vogate totali, distanza
	pulsazioni
SELLINO MOBILE	scorrevole con ruote su binario di alluminio
STRUTTURA	pieghevole per occupare meno spazio
PESO GRUPPO VOLANO :	9 kg
INGOMBRI APERTO (LxPxh) :	1650 x 565 x 470 mm
INGOMBRI CHIUSO (LxPxh) :	470 x 565 x 1620 mm
PESO NETTO :	20,4 kg
PESO LORDO :	23,3 kg
PESO MASSIMO UTENTE :	120 kg
ALIMENTAZIONE COMPUTER :	2 batterie tipo AA
RILEVAZIONE CARDIACA:	fascia toracica (optional)



ETICHETTE ADESIVE

- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta i dati tecnici, e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale utente prima dell'impiego.
- 3) Simboli di indicazione di conformità del prodotto alle direttive comunitarie che riguardano il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche.





REQUISITI DI INSTALLAZIONE

Scegliere la stanza nella quale installare il prodotto.

- L'ambiente dove si installa e si impiega il prodotto dev'essere coperto (il prodotto non può essere installato all'aperto, come ad esempio su un terrazzo) ma deve essere aerato e bene illuminato.
- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole o troppo vicino ad un termosifone o a un impianto di climatizzazione e possibilmente deve disporre di una presa elettrica.
- La pavimentazione deve essere piana e priva di irregolarità; nel caso di pavimenti rivestiti con materiali pregiati quali ad esempio moquettes o parquet, consigliamo di provvedere a proteggere i punti di contatto con materiale morbido.
- È preferibile installare il prodotto in una camera che disponga di porta, in modo che non sia accessibile a bambini o animali domestici.



Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di custodirlo nell'eventualità il prodotto presenti dei difetti e sia necessaria la riparazione in garanzia.



DISIMBALLO CONTENUTO SCATOLA

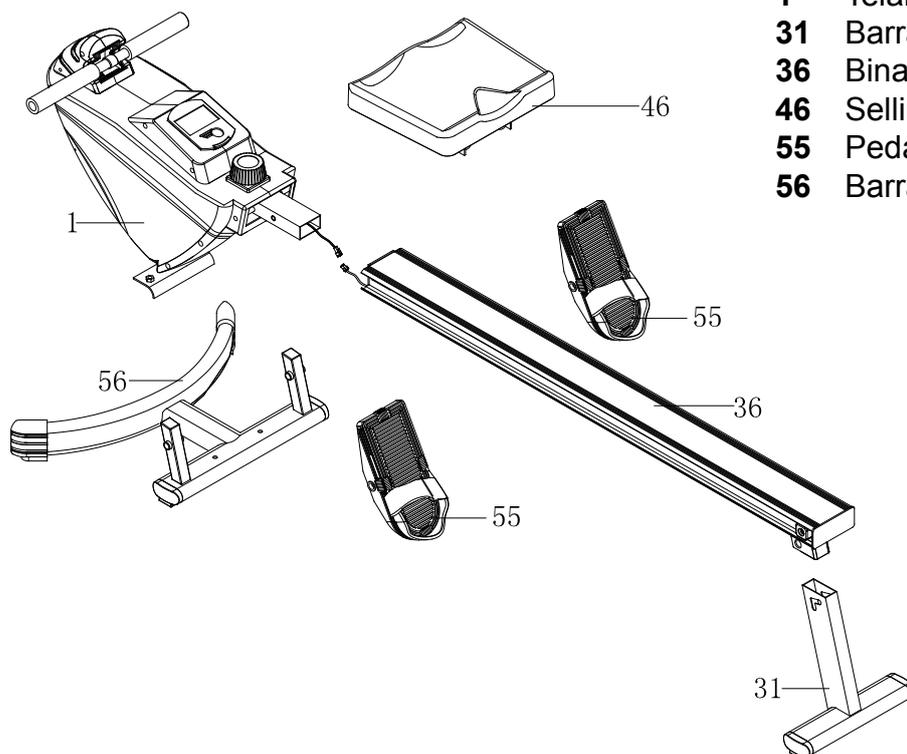
L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura. Per sollevare e spostare la scatola chiedere l'aiuto di altre persone, nel caso di imballi voluminosi e pesanti. Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'eventuale indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.



L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili. Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

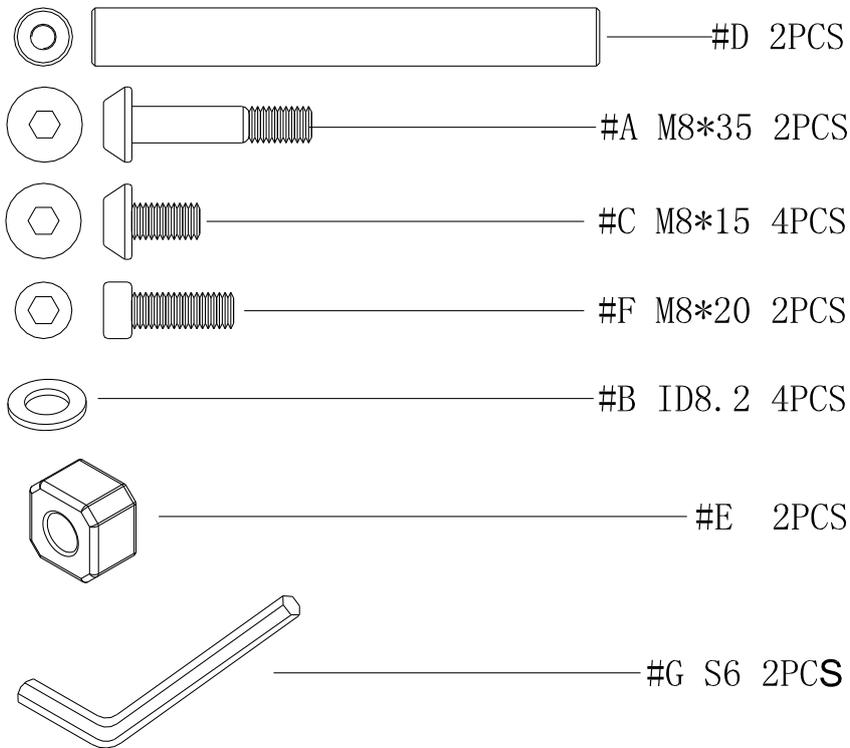


Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti sotto illustrate.



- 1** Telaio principale
- 31** Barra di appoggio posteriore
- 36** Binario in alluminio
- 46** Sellino mobile
- 55** Pedana
- 56** Barra di appoggio anteriore

Elementi di montaggio:



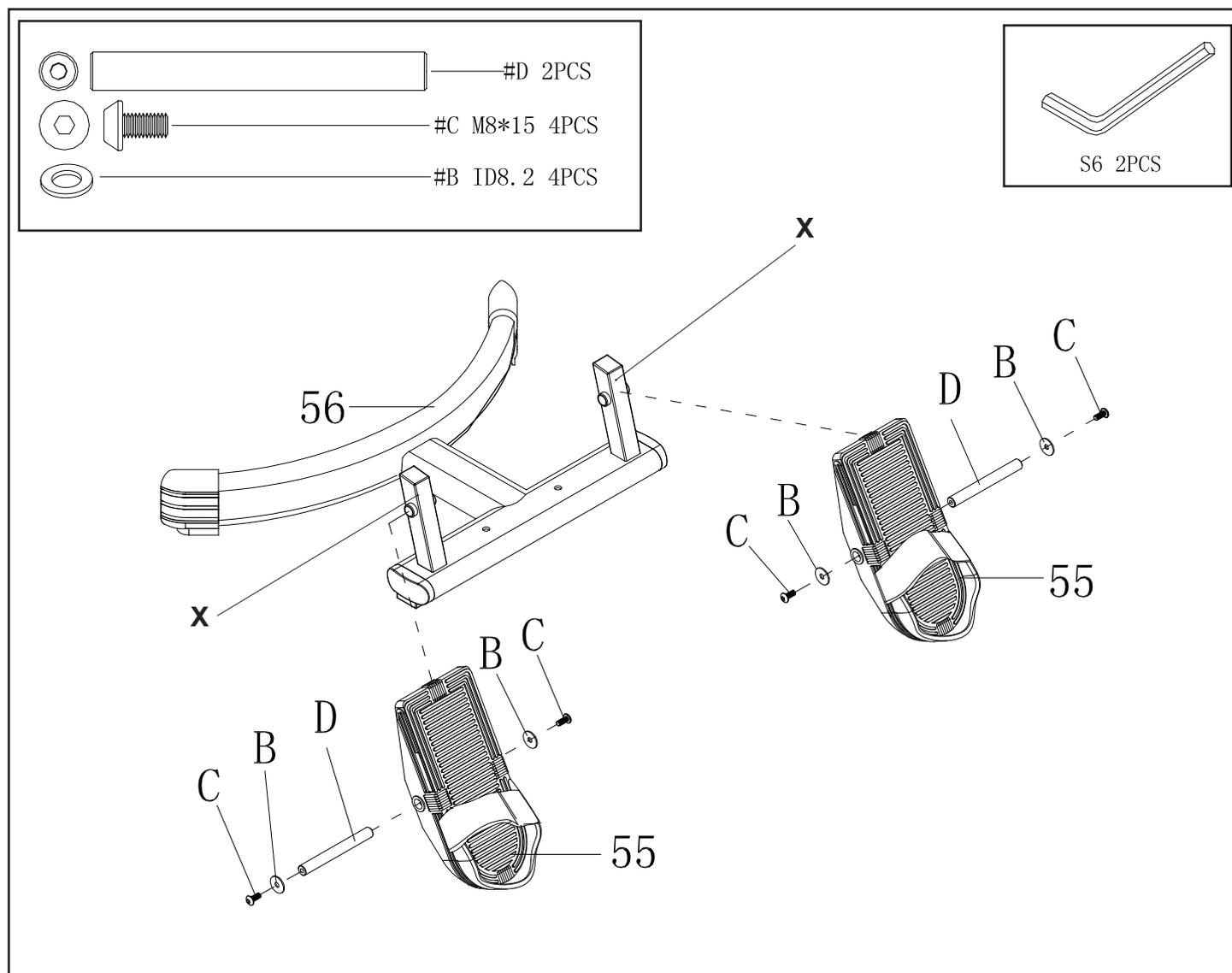
Ferramenta di montaggio:



MONTAGGIO

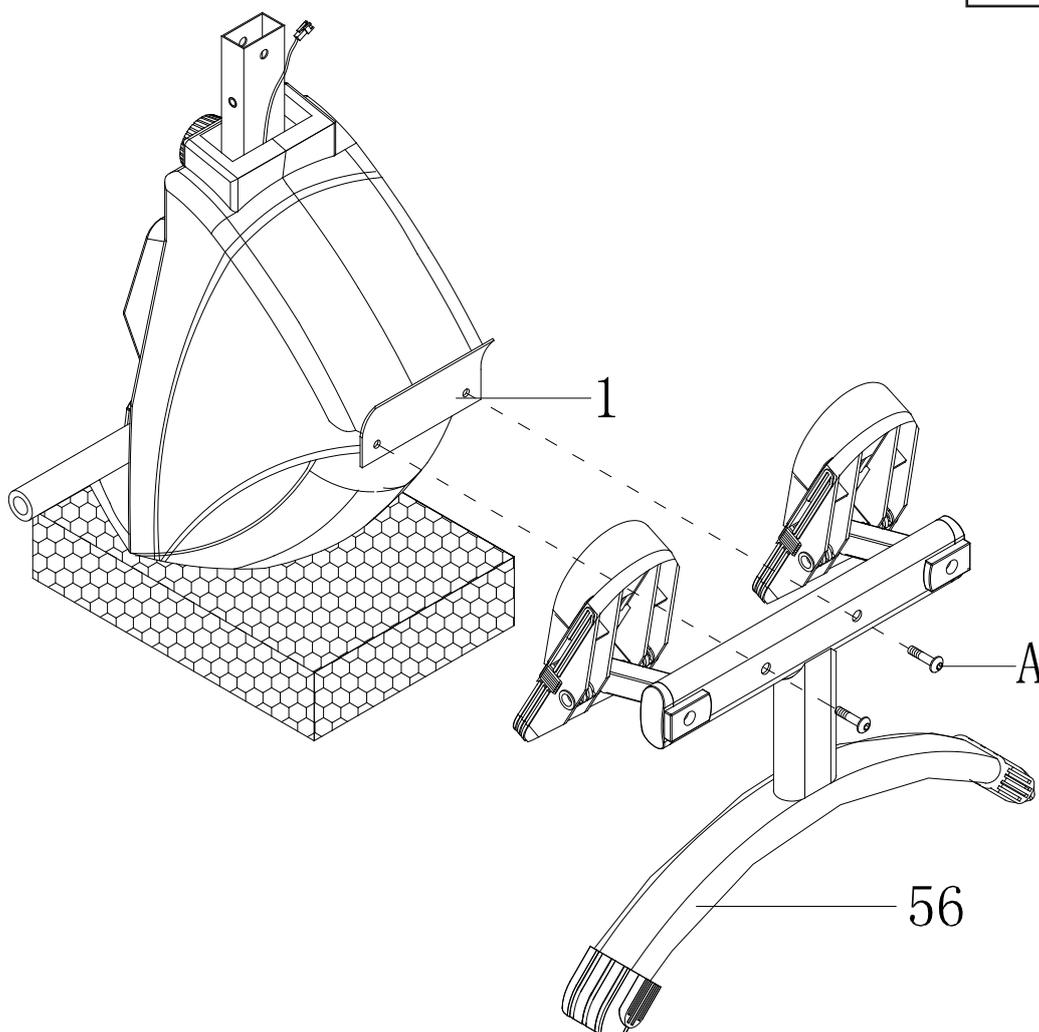
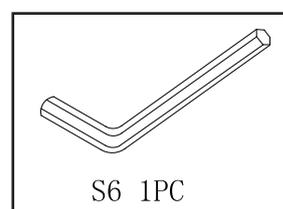
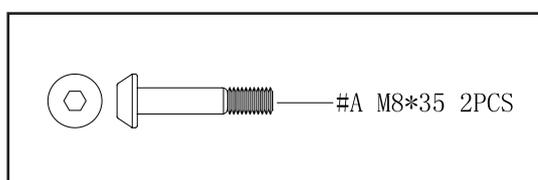
Montaggio pedane

- Accoppiare le pedane **5** alle due staffe di fissaggio **X** della barra di appoggio anteriore **56**, centrandole allineare i fori passanti delle due staffe **X** con i fori passanti sotto le pedane **55**, quindi inserire l'albero **D** tra i fori passanti di ciascuna pedana e le staffe.
- Fissare le pedane **55** all'albero **D** serrando ciascuna estremità con due viti **C** [M8x15 mm] corredate di rondelle **B** [Ø8,2 mm].
- Serrare le viti **C** impiegando in combinazione due chiavi esagonali M6.



Montaggio barra di appoggio anteriore

- Per agevolare l'operazione di montaggio posizionare il corpo principale **1** in verticale sopra un grosso libro nel modo raffigurato, quindi collegare lo stabilizzatore anteriore **56** alla base del corpo principale **1** e fissarlo serrando due viti **A** [M8x35 mm].
- Serrare le viti **A** impiegando una chiave esagonali M6.



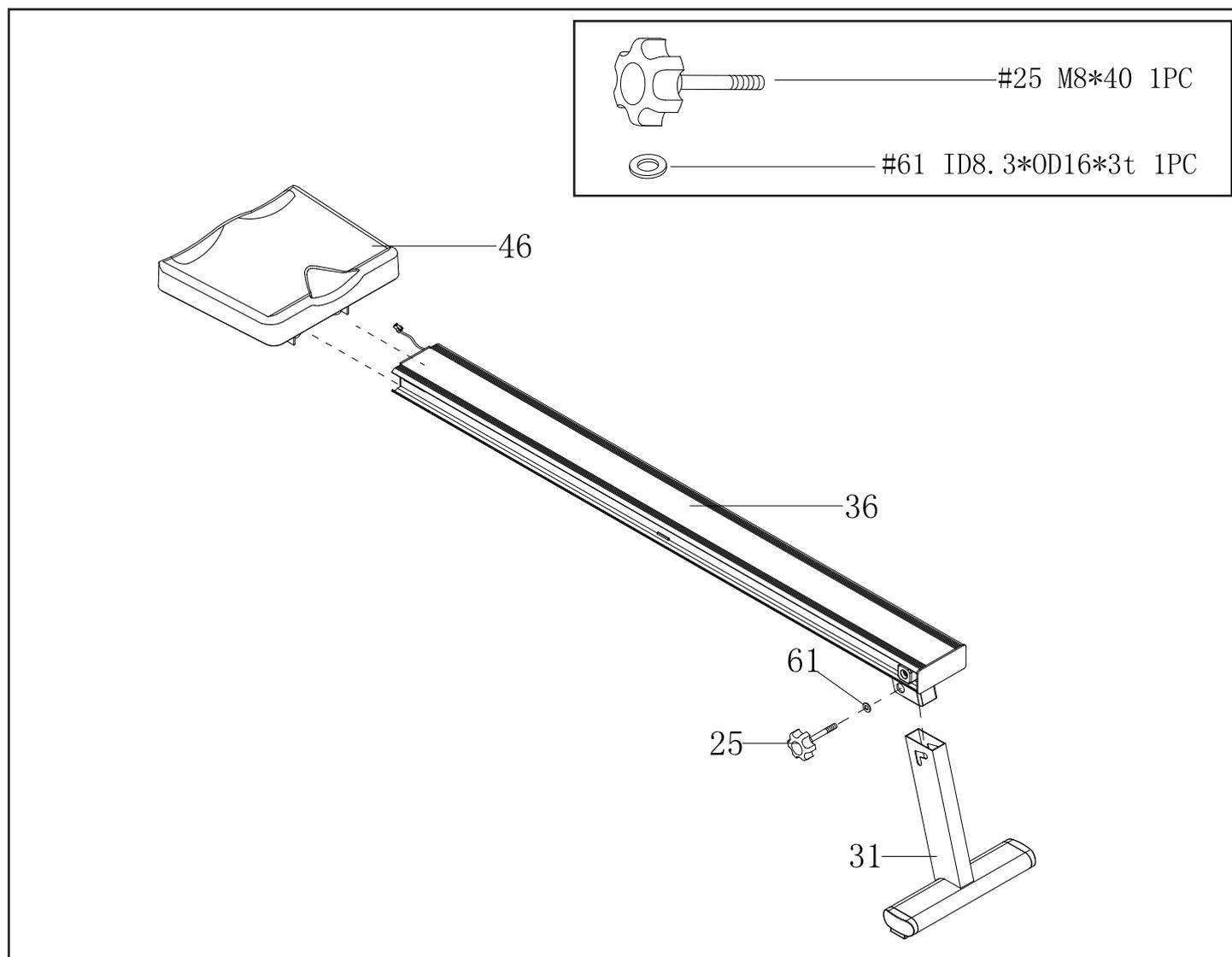
Montaggio barra di appoggio posteriore e sellino

- Inserire il carrello con il sedile **46** all'estremità posteriore del binario in alluminio **36**.



Assicurarsi dell'orientamento corretto del sedile riferendosi all'illustrazione sotto riportata.

- Fissare la barra di appoggio posteriore **31** nell'estremità posteriore del binario in alluminio **36** serrando la manopola **25** corredata di rondella piana **61** [Ø8,3xØ16x3T].

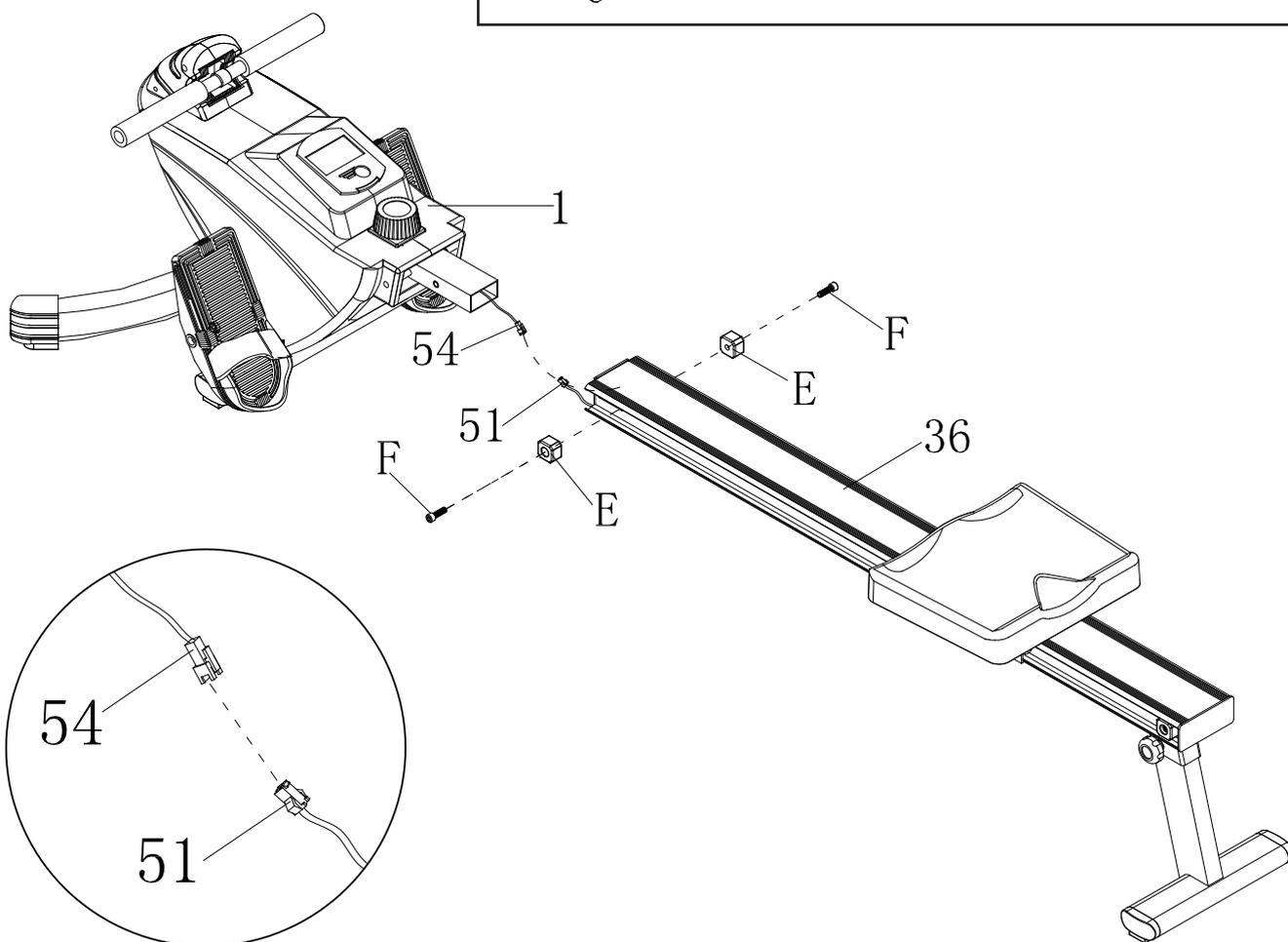
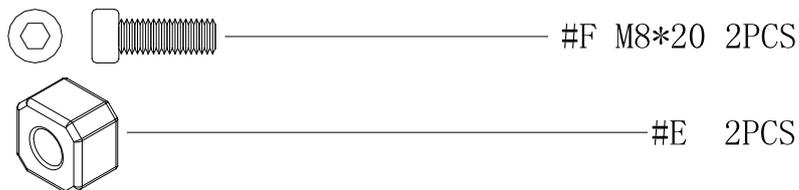


Montaggio binario di alluminio

- Avvicinare il binario di alluminio **36** al corpo principale **1** quindi collegare il connettore del sensore conta vogate **51** alla presa del cablaggio di prolunga **54**.
- Infilare il binario di alluminio **36** nella sede del corpo principale **1** quindi fissarlo serrando due viti **F** [M8x20 mm] attraverso due finecorsa quadri **E**.



Prima dell'uso, controllare il corretto serraggio delle viti e dei dadi impiegati nel processo di montaggio.

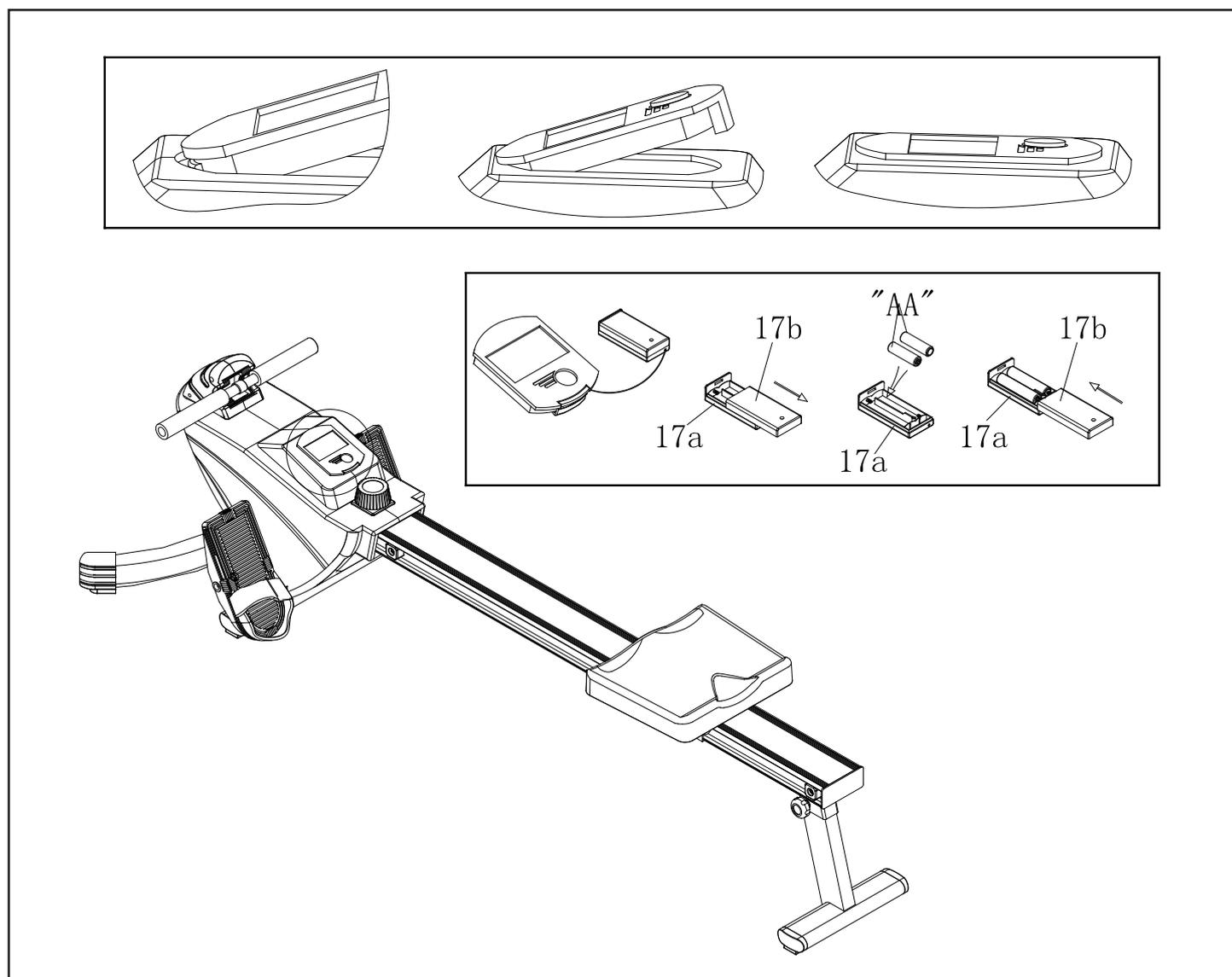


Installazione batterie

- Il computer è alimentato da due batterie "AA" inserite dal retro dell'unità.
- Le batterie devono essere posizionate in modo corretto e accertarsi che la molla sia ben a contatto con la batteria.
- Se il display è poco leggibile o appare un segmento solo parziale, togliere le batterie e attendere 15 secondi, poi reinserire nuovamente le batterie.

Consigli per le batterie

- Rimuovete le batterie quando sono scariche o se non usate il prodotto per un lungo periodo di tempo per evitare il rischio di rovinare le batterie.
- Non ricaricate le batterie non le disassemblate o buttate nel fuoco. Pericolo di esplosione!
- Attenzione alla polarità (+) e (-). Sostituite tutte le batterie; non mischiate nuove e vecchie batterie, o diversi tipi di batterie.
- Usate preferibilmente batterie alcaline, perché durano più a lungo delle solite batterie zinco carbone.
- Il cambio delle batterie diventa necessario quando il display diventa debole o completamente sbiadito.





IMMAGAZZINAMENTO

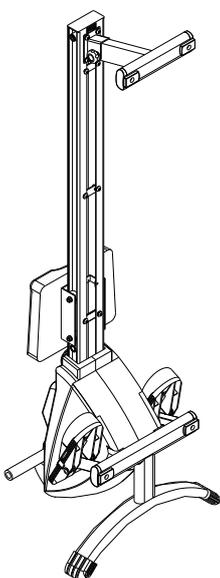
L'attrezzo può essere portato in posizione di riposo per occupare meno spazio, e può essere collocato anche in posizione verticale.



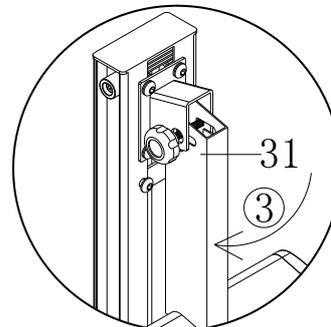
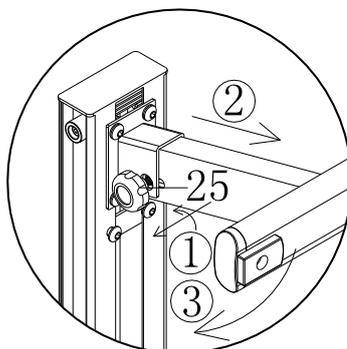
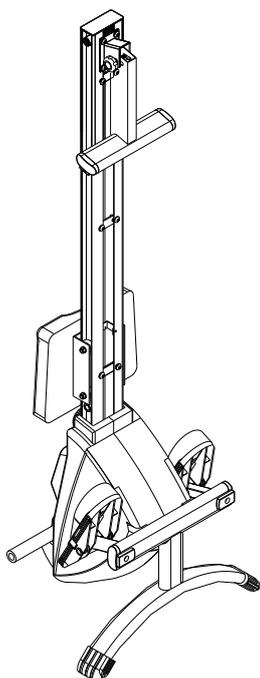
Per prevenire eventuali ossidazioni degli elementi metallici cromati, si raccomanda di non immagazzinare l'attrezzo in scantinati o luoghi umidi. Ricoprire l'attrezzo con un telo di cotone per ripararlo dalla polvere.

Quando l'attrezzo non viene utilizzato per un lungo periodo, procedere all'immagazzinamento, eseguendo le seguenti operazioni:

- Pulire con un panno l'attrezzo.
- Utilizzando lubrificante spray, distribuire un sottile velo di olio sulle parti metalliche.



Riporre l'attrezzo in luogo asciutto lontano dalle aree di gioco dei bambini e da zone di passaggio come mostra l'illustrazione.
Accertarsi che l'attrezzo sia rivolto verso il muro, posto in una stanza chiusa al sicuro e soprattutto non possa cadere in avanti su piccoli animali o bambini.



Allentare la manopola **25** prima, poi estrarre la barra di appoggio posteriore **31** e piegarla in giù come da illustrazione.



PRINCIPI DI ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.

Per tutti coloro che sono poco allenati si deve cominciare ad utilizzare il prodotto poco per volta, con sessioni di allenamento di breve durata ai primi approcci, e aumentare i tempi di allenamento giornaliero gradualmente, cercando di rimanere costanti.

Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching e di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.

Monitorando le pulsazioni cardiache durante l'allenamento si può finalizzare la propria attività per 3 obiettivi:

- Regime idoneo a bruciare grassi: mantenendo un regime cardiaco **tra 60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- Regime idoneo al miglioramento delle capacità respiratorie: mantenendo un regime cardiaco **tra 75% e 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- Regime idoneo al miglioramento delle capacità cardiovascolari: mantenendo un regime cardiaco **tra 85% e 100%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.



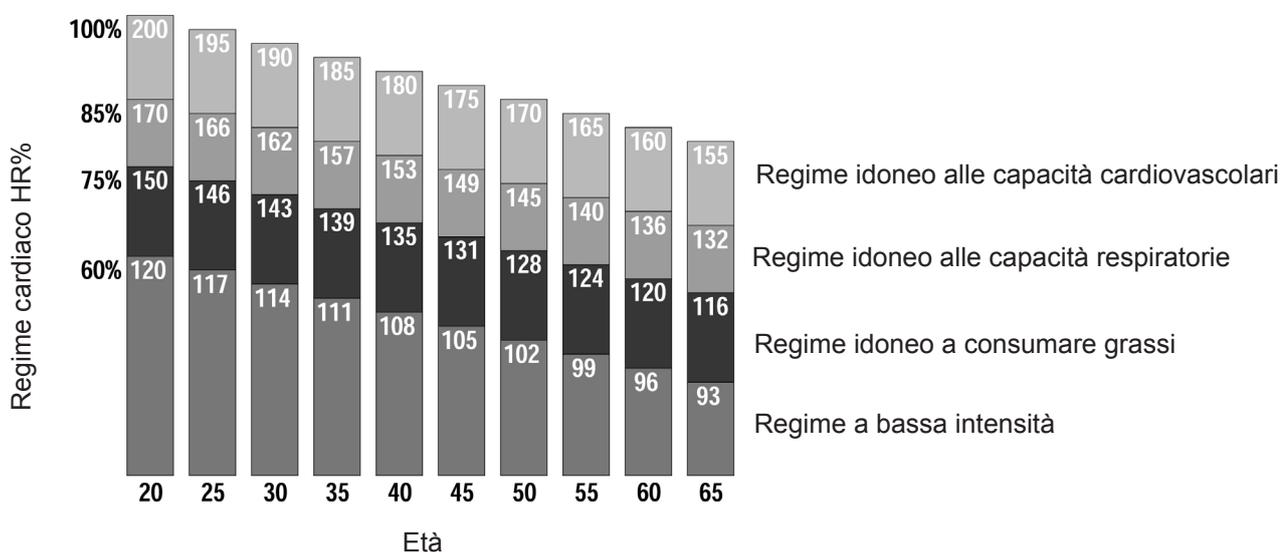
L'attività in regime di allenamento anaerobico è consentita solo a sportivi professionisti bene allenati.

Una seduta di allenamento comprende tre fasi.

Riscaldamento: fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

Attività sull'attrezzo: partire con una intensità moderata e aumentare gradualmente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato. Mantenere più costante possibile la frequenza cardiaca sul valore di soglia.

Raffreddamento: al termine della seduta di utilizzo del prodotto, rilassarsi praticando il defaticamento per alcuni minuti con degli esercizi di stretching.





CARDIOFREQUENZIMETRO A FASCIA (OPTIONAL)



AVVERTENZE PER IL CARDIOFREQUENZIMETRO

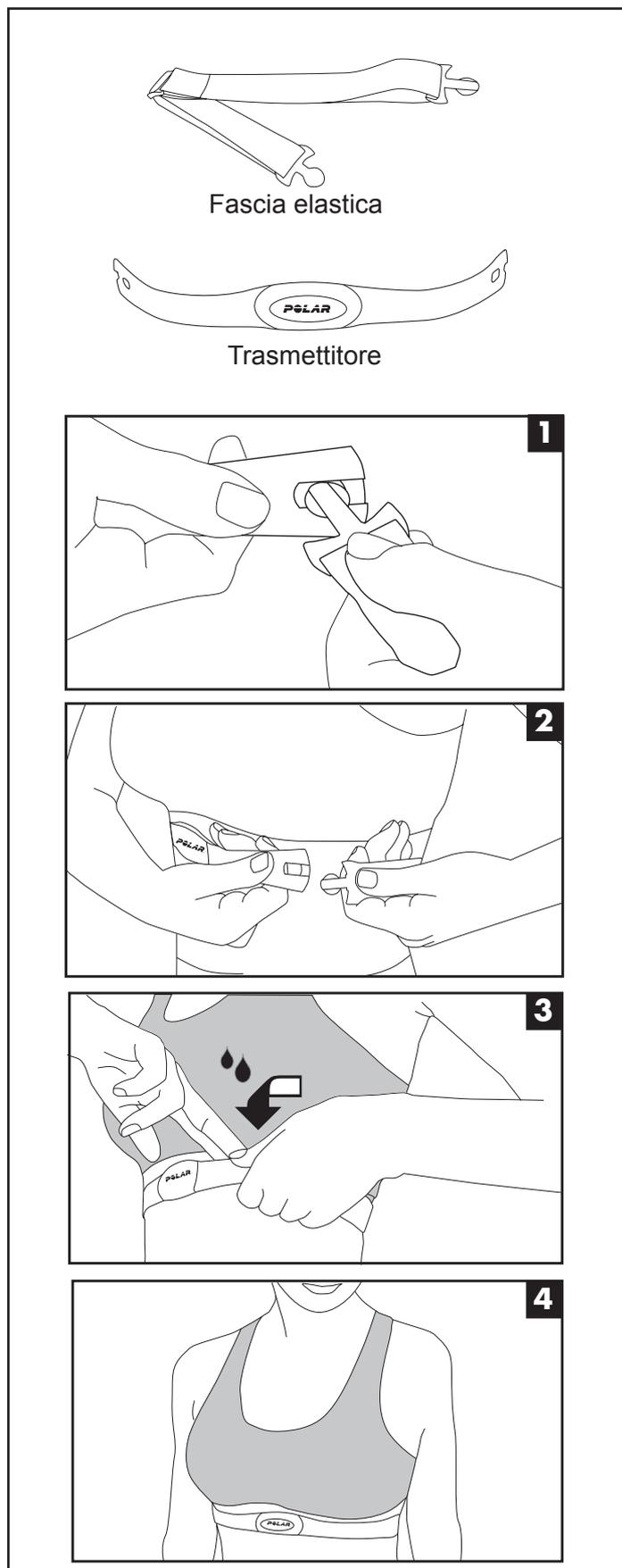
- È **obbligatorio** prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a fascia, leggere con la massima attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.
- È **obbligatorio** dopo ogni utilizzo pulire e asciugare accuratamente il trasmettitore e la fascia elastica, per evitare una scarica precoce della batteria, quindi staccare il trasmettitore e riporlo separato dalla fascia elastica.
- È **obbligatorio** pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata a mano con normale detergente.
- È **obbligatorio** conservare fascia e trasmettitore fuori da cassette, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo da garantirne la buona asciugatura.

Il cardiofrequenzimetro Polar® compatibile con il ricevitore installato nell'attrezzo, è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla plancia e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.

Il trasmettitore è del tipo 'sigillato', la batteria integrata ha una durata dichiarata di 2500 ore in condizioni di servizio, dopodiché è necessario sostituire il cardiofrequenzimetro.

- 1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
- 2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia.
Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali o sotto i seni, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al trasmettitore.
- 3) Sollevare il trasmettitore e inumidire con le dita bagnate d'acqua gli elettrodi posti sul retro.
- 4) Verificare che la superficie con gli elettrodi aderisca bene sulla pelle.

L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite il cardiofrequenzimetro è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico. In nessun caso la misura rilevata dal cardiofrequenzimetro può essere considerata come dato medico.





CONSIGLI PRATICI

- **Procedere con cautela nell'uso dell'attrezzo. Allontanare bambini e animali durante gli esercizi.**
- **L'uso dell'attrezzo è sconsigliato per chi ha patologie alla colonna vertebrale.**
- **Non utilizzare l'attrezzo per più di una persona alla volta.**
- **Avviare l'esercizio facendo forza sul manubrio di trazione, l'innesco del movimento avvia il conteggio automatico dei dati sul computer.**



Chi si accinge ad utilizzare l'attrezzo per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la coordinazione del movimento di vogata, prima di avventurarsi in un programma di allenamento.

- 1) Sedersi sul sedile **A** del carrello scorrevole, porre i piedi sulle pedane **B** e impugnare il manubrio **C**.
- 2) L'avviamento del conteggio sul computer **D** avviene automaticamente dalla prima trazione del manubrio, oppure premendo il pulsante sul computer.
- 3) Con la schiena ben estesa, eseguire un movimento ciclico di vogata, mantenere per qualche tempo un andamento lento, per familiarizzare con la coordinazione della vogata.

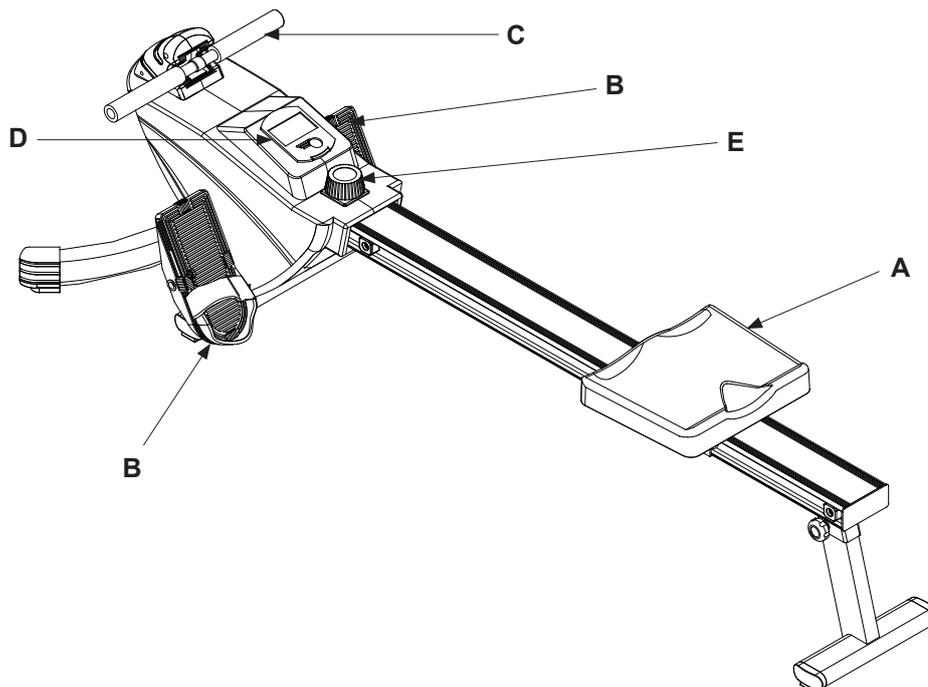
- 4) Il grado di intensità deve essere regolata in rapporto alle proprie capacità e percezione personale o su controllo del battito cardiaco (si consiglia l'eventuale uso di un cardiofrequenzimetro) agendo sulla manopola **E**.



Per una buona postura sull'attrezzo è importante mantenere la schiena ben retta, evitando di sbilanciare il corpo in avanti o indietro. Spingete sempre con entrambe le gambe e le braccia, coordinando il movimento.

- 5) Durante l'allenamento coordinare movimento e respirazione e mantenere una corretta postura, evitando di incurvare la schiena.

Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching (letteralmente significa "stiramento"), coordinati da un istruttore professionista, questo permette di sciogliere le articolazioni rigide e allungare la muscolatura. Come per tutte le tecniche, soprattutto se nuove, all'inizio è bene affidarsi a persone esperte.



ALLENAMENTO CORRETTO

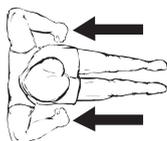
Usare il vostro VOGATORE vi fornirà svariati benefici.

- 1) Migliorerà la silhouette, rafforzerà il cuore migliorerà la circolazione su grande parte della muscolatura; la schiena, la vita, braccia, spalle, fianchi e gambe.
- 2) Dare tono muscolare, combinando con una dieta di controllo calorie, vi aiuterà a perdere peso e a migliorare il vostro aspetto fisico.

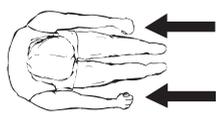
Vogare è una forma di allenamento muscolare molto efficace.

LA POSTURA DI BASE DEL CANNOTTAGGIO

- Sedete sul sellino e bloccate i piedi sulle pedane usando le cinghie in velcro, poi afferrate il manubrio del vogatore.
- Tenete la posizione iniziale sporgendovi in avanti con le braccia e le ginocchia piegate come da figura (Fig. 1).
- Spingetevi indietro sul sellino estendendo completamente le gambe e allo stesso tempo distendendo le braccia (Fig. 2).
- Raddrizzare completamente la schiena e tirare il manubrio verso l'addome vi sporgete leggermente indietro con i gomiti in fuori. (Fig 3). Poi tornate alla posizione iniziale (Fig. 1) e ripetere.



(Fig.3)



(Fig.2)



(Fig.1)

DURATA DELL'ALLENAMENTO

Vogare è un esercizio faticoso, per questo motivo meglio iniziare con un approccio non troppo intenso e di breve durata, per poi via via passare a sedute di maggiore durata e intensità. Iniziate a vogare per 5 ÷ 10 minuti al giorno regolando l'intensità da una settimana alla successiva.

Dopo il primo mese aumentate la durata del vostro allenamento per migliorare il vostro livello di fitness, cercando di vogare per 15-25 minuti, ma non cercate di ottenere risultati troppo in fretta.

Cercate di allenarvi a giorni alterni almeno tre volte la settimana, questo permette al vostro corpo di recuperare tra un allenamento e il successivo.

ALTERNARE GLI STILI DEL VOGATORE

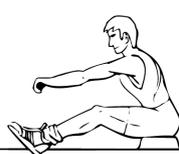
Movimento di sole braccia:

Questo esercizio darà tono ai muscoli delle braccia, spalle, schiena e addome.

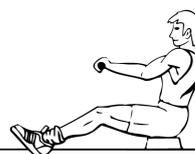
Sedete come mostra la figura (Fig. 4) con le gambe dritte, sporgetevi in avanti e afferrate il manubrio.

In maniera graduale e controllata sporgetevi indietro solo per passare la posizione con schiena dritta continuando a tirare il manubrio verso l'addome (Fig. 5) e Fig. 6).

Tornate alla posizione iniziale e ripetete.



(Fig.4)



(Fig.5)



(Fig.6)

Movimento di sole gambe:

Questo esercizio vi aiuterà a dar tono ai muscoli delle gambe schiena.

Con la schiena e le braccia protese in avanti afferrate il manubrio tenendo piegate completamente le gambe (Fig. 7). Usate le gambe per spingere il corpo indietro mentre tenete le braccia e la schiena dritte portando il busto leggermente indietro con nelle figure (Fig. 8) e (Fig. 9).

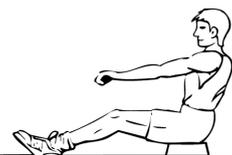
Tornate alla posizione iniziale e ripetete.



(Fig.7)



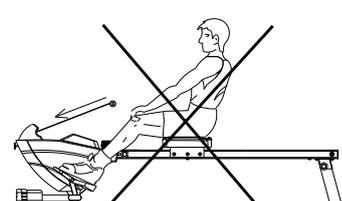
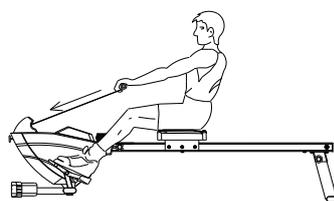
(Fig.8)



(Fig.9)



In ogni stile o modalità di allenamento al vogatore è obbligatorio mantenere con le braccia il manubrio di trazione per evitare di perdere l'equilibrio.





COMPUTER

Il computer è costituito principalmente da un ampio display a cristalli liquidi che visualizza i seguenti dati:

- **(TIME)** - Il TEMPO di durata dell'esercizio, partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.
- **(CALORIES)**: il consumo di CALORIE durante l'esercizio, oppure il conteggio alla rovescia delle calorie impostate fino a zero. (*)
- **(COUNT)** - Il CONTEGGIO DELLE VOGATE che vengono effettuate durante l'esercizio.
- **(TOTAL COUNT)** - Il CONTEGGIO DELLE VOGATE TOTALI effettuate dall'ultima sostituzione delle batterie.
- **(DISTANCE)** - La DISTANZA EQUIVALENTE PERCORSA dall'inizio dell'esercizio, oppure il conteggio alla rovescia della distanza impostata fino a zero.
- **(PULSE)**: la FREQUENZA CARDICA, rilevata dal ricevitore per fascia toracica (fascia toracica non fornita, optional). Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) (*).
- **(SCAN)**: successione automatica delle informazioni riportate sul display centrale (Time, Calories, Count, Total Count, Distance); agendo invece sul pulsante MODE si ottiene lo scorrimento manuale dei dati.



(*) Ricordiamo che la misura indicata sul display è solamente un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.

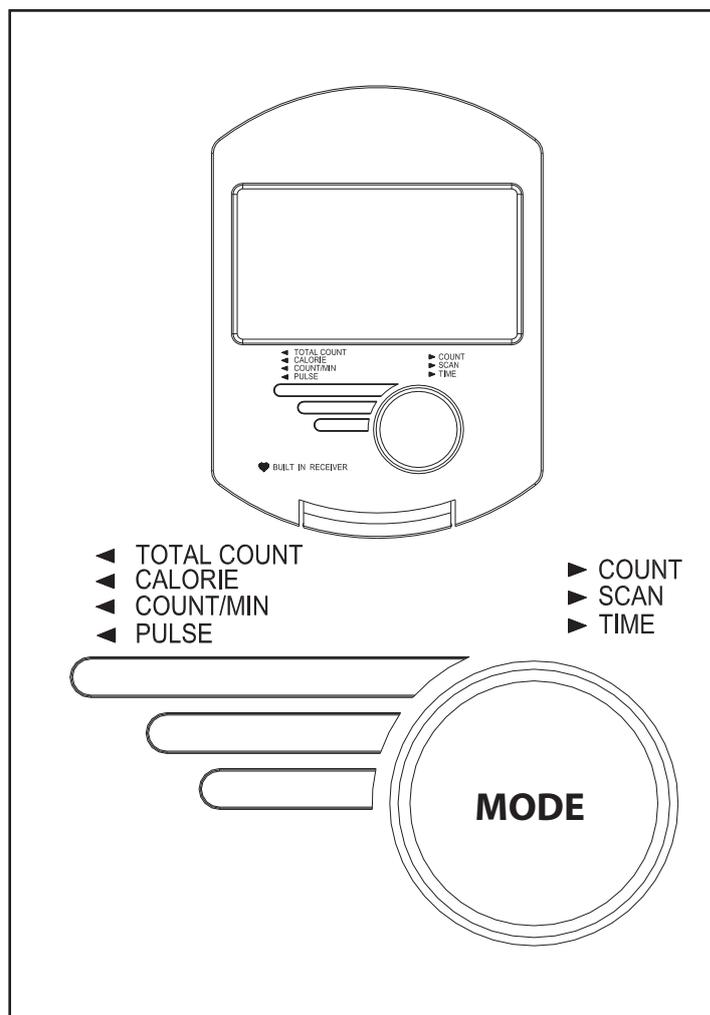
Pulsante MODE

Premere durante l'esercizio per scegliere quale dato visualizzare sul display oppure premere fino alla sigla SCAN che attiva la visualizzazione ciclica automatica dei dati.

- *Mantenere premuto per 3 secondi per resettare tutti i dati in memoria eccetto il conteggio totale delle vogate.*

AUTO ON/OFF

Per accendere il computer premere un pulsante oppure cominciare a vogare. Dopo alcuni minuti dal termine dell'esercizio (quando si è smesso di usare il vogatore) il computer si spegne automaticamente.





MANUTENZIONE



Mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.



Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.



Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.

- Per pulire il telaio dell'attrezzo utilizzare un panno umido e non bagnato.
- Pulire attentamente il binario di scorrimento, spolverare bene le ruote di scorrimento sotto al carrello.

In caso di rumore o cigolii provenienti dal carrello si consiglia di utilizzare un lubrificante spray al silicone GETFIT sulle ruote di scorrimento.

- Fare attenzione, quando si pulisce l'attrezzo a non strofinare con troppa forza sul display del computer.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

- Rispettare la polarità, controllare sulla serigrafia la posizione dei poli negativo e positivo.
- Non gettare le batterie esaurite nel fuoco.



Non gettare le batterie esaurite insieme agli altri rifiuti domestici. Provvedete allo smaltimento differenziato negli appositi raccoglitori per batterie.

- Non tentare di ricaricare le batterie esaurite, utilizzare soltanto batterie nuove del tipo stilo AA.

Quando sul display i numeri vengono visualizzati chiari e con molta lentezza, occorre sostituire le batterie.

Per compiere l'operazione è necessario rimuovere il portello posto dietro al computer (vedi pagina 12), estrarre le batterie esaurite e rimpiazzarle con nuove batterie del tipo stilo AA size.



SMALTIMENTO



Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE).



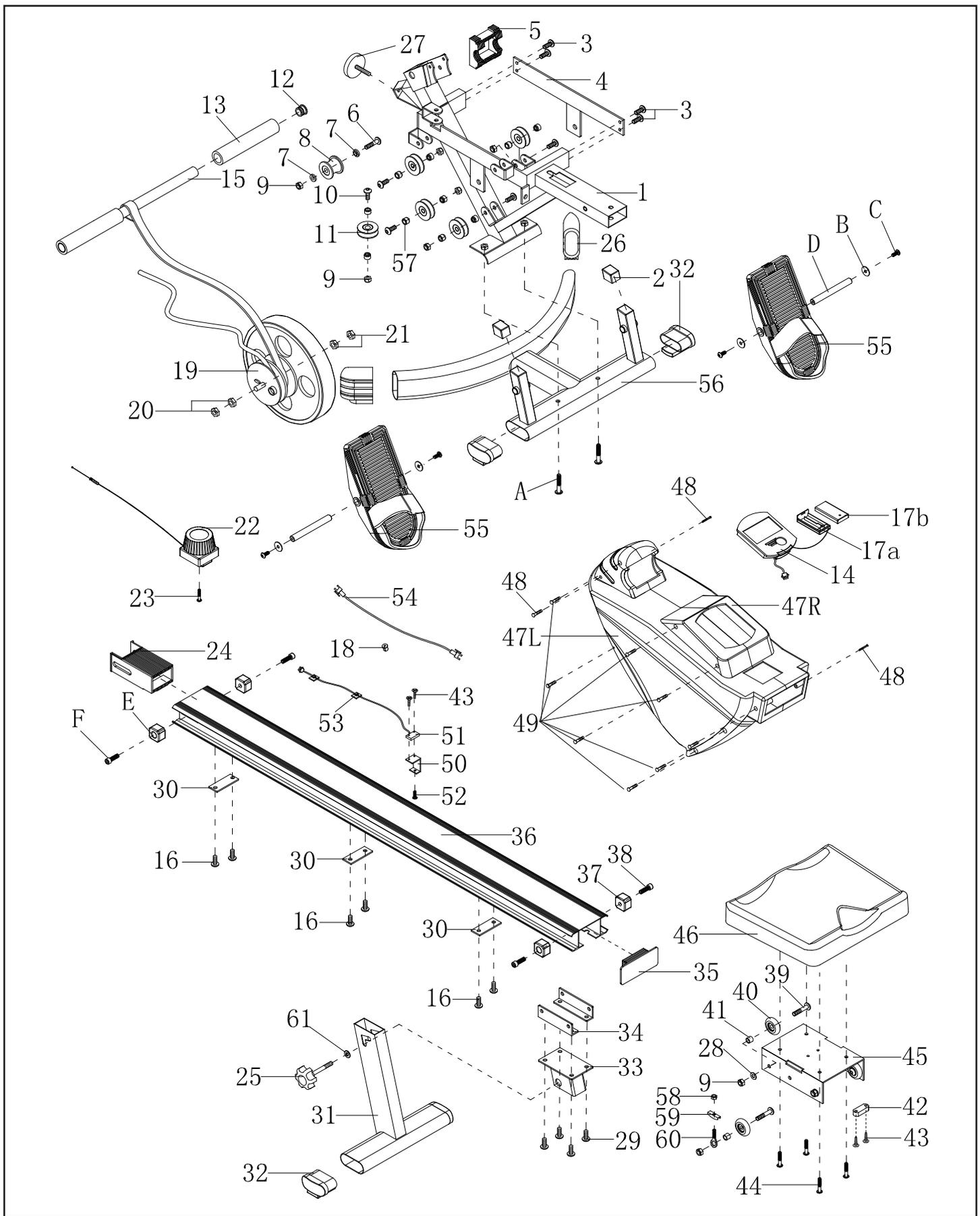
La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di piombo, mercurio, cadmio, cromo esavalente, bifenili polibromurati (PBB) o eteri di difenile polibromurati (PBDE).



Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente, conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti. Per informazioni più dettagliate sul riciclaggio di questo prodotto, rivolgersi agli enti locali preposti, al fornitore del servizio di smaltimento dei rifiuti domestici, oppure direttamente al negozio in cui è stato acquistato il prodotto.



ESPLOSO RICAMBI





LISTA RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà
A	Bullone M8x35	2
B	Rondella piana	4
C	Bullone M8x15	4
D	Albero cilindrico	2
E	Finecorsa in gomma	2
F	Bullone M8x20	2
G	Chiave S6	2
1	Telaio principale	1
2	Cappuccio finale	2
3	Bullone M8x20	4
4	Piatto di rinforzo	1
5	Alloggio manubrio di trazione	1
6	Bullone M8x55	1
7	Manicotto	2
8	Ruota in plastica	1
9	Dado M8	12
10	Bullone M8x35	5
11	Puleggia	5
12	Cappuccio finale	2
13	Manopola	2
14	Computer	1
15	Manubrio di trazione	1
16	Bullone M6x15	6
17a	Vano batterie	1
17b	Coperchio vano batterie	1
18	Cappuccio finale	1
19	Volano magnetico	1
20	Dado M10 S17	2
21	Dado M10 S15	2
22	Manopola regolazione intensità	1
23	Viti M5x15	1
24	Boccola cava	1
25	Manopola M8 x40	1
26	Cappuccio finale	2
27	Appoggio in gomma	1
28	Guarnizione M8	4
29	Bullone M8x15	4
30	Piastra di fissaggio	3
31	Barra di appoggio posteriore	1
32	Cappuccio finale	4
33	Sede fissaggio barra posteriore	1
34	Staffa a L	2
35	Tappo rettangolare	1
36	Binario in alluminio	1
37	Finecorsa in gomma	2
38	Bullone M8x16	2
39	Bullone M8x30	6
40	Ruota	6
41	Manicotti	6
42	Magneti	1
43	Viti M3x10	4
44	Bullone M6x12	4
45	Carrello scorrevole	1
46	Sellino mobile	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
47R	Carena in plastica (destra)	1
47L	Carena di plastica (sinistro)	1
48	Vite M4x25	4
49	Vite M4x20	7
50	Alloggio sensore	1
51	Sensore conta vogate	1
52	Vite M5x10	1
53	Scarico della trazione boccola	3
54	Sensore del filo del computer	1
55	Pedana	2
56	Barra di appoggio anteriore	1
57	Manicotti	10
58	Dado M6	2
59	Staffa ad U	2
60	Bullone M6x20	2
61	Rondella	1



ORDINE RICAMBI

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina precedente.

L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:

- 1) Marca e modello del prodotto.
- 2) Nome del particolare da sostituire.
- 3) Numero di riferimento del particolare.
- 4) Quantità richiesta.
- 5) Recapito e informazioni per la spedizione.

Per maggiore chiarezza si consiglia di effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda di seguito proposta.



Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero verde:

800.046.137 (☎ 9:00 AM → 12:00 AM)

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Descrizione del pezzo	Q.tà	Prezzo cad.	Totale
Costi di trasporto				

Invio della scheda per l'ordine dei ricambi:

fax +39 0471.208310

e-mail: assistenzagetfit@sportalliance.it

NB: conferma d'ordine e tempo di consegna viene comunicata telefonicamente dal centro assistenza.



GARANZIA

SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL s.p.a. garantisce la conformità del Prodotto contro i difetti di fabbricazione e la sua idoneità all'uso per il quale è stato specificamente concepito e progettato, ossia per l'esercizio fisico del corpo in ambiente domestico e per un uso esclusivamente sportivo e non terapeutico e/o riabilitativo.

DURATA E VALIDITÀ DELLA GARANZIA

- La Garanzia Convenzionale prestata da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. è valida all'interno dei paesi dell'Unione Europea per un periodo di 24 mesi dalla consegna del Prodotto.
 - La presente Garanzia è riferita ai prodotti commercializzati e distribuiti da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. e i suoi partners acquistati dal Consumatore esclusivamente presso un Venditore autorizzato, ed è prestata a titolo meramente convenzionale e nei limiti qui stabiliti; restano salvi ed impregiudicati i rimedi stabiliti dalla legge a favore del consumatore in materia di vendita di beni di consumo di cui alla Parte IV, Titolo III del d.lgs. 6 settembre 2005, n. 206 (Codice del consumo).
 - Per le richieste di intervento in Garanzia, il Consumatore deve dichiarare la data di consegna del Prodotto tramite lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile), deve inoltre comunicare il nominativo del Venditore e gli estremi identificativi del Prodotto (modello e numero di matricola).
- Nota:** per la validità della Garanzia è pertanto necessario conservare con cura lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile) riportante gli estremi dell'acquisto.
- Per registrare il prodotto e fruire della Garanzia Convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del form di registrazione in internet all'indirizzo: <http://www.getfit-fitness.it/it/fitness-home/54/3/garanzia-getfit-attrezzatura-fitness-> o eventualmente all'invio tramite posta (Sport Alliance International S.p.A. - Via E. Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - Italia), fax (+39 0471 208310), oppure e-mail (assistenzagetfit@sportalliance.it) del Tagliando di Garanzia, allegato al Manuale Utente, debitamente compilato. La registrazione deve essere effettuata entro un mese dall'acquisto del Prodotto.

- La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore tramite l'avvio della pratica di intervento in garanzia accordata con il nostro Servizio Assistenza al numero verde: **800.046.137** ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia Convenzionale. La Garanzia Convenzionale avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario, seguendo il contratto di vendita pattuito. Trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto è totalmente a carico del Consumatore.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- La Garanzia è **esclusa** nei casi seguenti:
 - a. mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto (le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel Manuale Utente, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante);
 - b. uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto

- a. è stato specificatamente concepito/progettato;
 - b. manomissioni del Prodotto;
 - c. trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
 - d. danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
 - e. riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati;
 - f. riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Servizio Assistenza SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A.;
 - g. difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del Produttore e/o Distributore;
 - h. la Garanzia NON comprende gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.
- L'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

Elenco componenti soggetti a normale usura:

- TAPIS ROULANT, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- HOME BIKE, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

MODALITÀ DI ESECUZIONE INTERVENTI IN GARANZIA

Durante il periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate a titolo completamente gratuito dal Servizio Assistenza del Distributore secondo le modalità e i tempi concordati telefonicamente con il tecnico contattato tramite il numero verde. È facoltà Consumatore richiedere le eventuali parti di ricambio coperte da garanzia e provvedere alla sostituzione delle stesse secondo le istruzioni concordate con i tecnici del servizio assistenza, mentre nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di Sport Alliance International S.p.A. (indirizzo), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede.

Nota: In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore.

Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A., saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.

 9:00 AM  12:00 AM	SERVIZIO ASSISTENZA Numero Verde 800.046.137
---	--



INHALTSVERZEICHNIS

• WARNHINWEISE	seite 25
• VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER	seite 25
• SYMBOLE – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG	seite 26
• TECHNISCHE DATEN	seite 26
• TYPENSCHILDER	seite 27
• ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE	seite 28
• AUSPACKEN – VERPACKUNGSIHALT	seite 28
• MONTAGE	seite 30
• EINLAGERUNG	seite 35
• HINWEISE ZUM TRAINING	seite 36
• BRUSTGURT ZUR HERZFREQUENZMESSUNG (als Zubehör erhältlich)	seite 37
• PRAKTISCHE HINWEISE	seite 38
• VORSCHRIFTSMÄSSIGES TRAINING	seite 39
• COMPUTER	seite 40
• WARTUNG	seite 41
• BATTERIEWECHSEL	seite 41
• ENTSORGUNG	seite 41
• EXPLOSIONSZEICHNUNG	seite 42
• ZUBEHÖRLISTE	seite 43
• ERSATZTEILBESTELLUNG	seite 44
• FORMULAR FÜR DIE ERSATZTEILBESTELLUNG	seite 44
• GARANTIE	seite 45



WARNHINWEISE

OBLIEGENHEITEN

- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Es darf nur von Personen benutzt werden, die sich in sehr gutem gesundheitlichen Zustand befinden und älter als 16 Jahre sind.
- Lesen Sie vor Benutzung des Gerätes das Benutzerhandbuch genau durch, und halten Sie es immer in Reichweite.
- Informieren Sie weitere Nutzer wie Freunde und Familienangehörige über die korrekte Nutzung des Gerätes.
- Tragen Sie während der Nutzung des Gerätes bequeme Kleidung, bestehend aus Sportschuhen und Trainingsbekleidung oder aber leichte Bekleidung, die für das Radtraining geeignet ist. Schweißundurchlässige Kleidung oder unbequeme oder für die sportliche Betätigung ungeeignete Schuhe können zu Schäden führen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Nutzung des Gerätes von diesem entfernt; bewegliche Teile des Gerätes können zu Körperschäden führen.
- Sollten Sie während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen oder Atemlosigkeit verspüren, beenden Sie sofort das Training und rufen Sie einen Arzt.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Teile richtig verschraubt und in gutem Zustand sind.

VERBOTE

- Das Gerät darf nicht in ärztlichen Einrichtungen oder Fitnessstudios verwendet werden.
- Das Gerät darf nicht für Untersuchungen oder für therapeutische oder Rehabilitationszwecke benutzt werden.
- Kinder und Haustiere sind während des Trainings vom Gerät fernzuhalten.
- Flüssigkeitsbehälter sind vom Gerät fernzuhalten und sollen nicht auf diesem abgestellt werden.
- Für die Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven chemischen Substanzen, Bürsten oder kratzende Schwämme verwendet werden.
- Vom Gerät dürfen keine Teile abmontiert werden, es sei denn, es ist im Benutzerhandbuch ausdrücklich vorgeschrieben.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist oder schlecht funktioniert. Sollte das Gerät schlecht funktionieren, stellen Sie es aus und rufen Sie den für die Reparatur zuständigen Kundenservice an.
- Tragen Sie während des Trainings keine Kleidung aus synthetischen Materialien oder solche, die Wolle enthält. Das Tragen solcher ungeeigneten Kleidung kann zu hygienischen Problemen oder zu gefährlichen elektrostatischen Aufladungen führen.



VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER

Dank der Fitnessgeräte der Linie Get-Fit können Sie sich innerhalb Ihrer eigenen vier Wände zu jeder Jahreszeit sportlich bewegen; sei es, sie können das Haus wegen großer Hitze, Kälte oder auf Grund von Regenwetter nicht verlassen, oder Sie wollen sich während einer kurzen Pause sportlich betätigen, haben aber keine Zeit, ein Fitnessstudio aufzusuchen oder ein Trainingsprogramm aufzunehmen.

Das in diesem Benutzerhandbuch beschriebene Produkt wurde für den privaten Hausgebrauch konzipiert und zertifiziert. Es handelt sich um ein Sportgerät und ermöglicht das Ausführen spezifischer Ruderbewegungen im Ruderboot, die sich in vier Phasen einteilen: Auslage, Durchzug, Rücklage, Erholung. Mit dem Rudergerät stärken Sie die Muskulatur, verbessern die Körperhaltung und beugen einigen Erkrankungen des Bewegungsapparates vor. Die intensiven Bewegungen unterstützen darüber hinaus das Abnehmen.

Um ein sicheres und bewußtes, dem Alter und den eigenen körperlichen Möglichkeiten entsprechendes, Training zu gewährleisten, sollte vor Trainingsbeginn eine ärztliche Untersuchung beim behandelnden Arzt durchgeführt werden.

Das Gerät darf unter den folgenden Umständen nicht verwendet werden:

- **der Nutzer ist jünger als 16 Jahre;**
- **der Nutzer hat ein höheres Gewicht, als das auf dem Typenschild mit den technischen Daten angegebene;**
- **die Nutzerin ist schwanger;**
- **der Nutzer leidet an Diabetes;**
- **der Nutzer leidet an einer Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankung.**



In den folgenden Fällen verfällt die Produkt- und die Händlergarantie:

- **bei einer vom im Benutzerhandbuch abweichenden Nutzung des Produktes;**
- **bei Nichteinhaltung der Wartungsarbeiten und -intervalle;**
- **bei unberechtigten am Produkt vorgenommenen Veränderungen;**
- **bei Nichtverwendung von Originalersatzteilen;**
- **bei Nichtbeachtung der im Benutzerhandbuch angegebenen Sicherheitshinweise.**



Dieses Handbuch enthält alle Informationen in Bezug auf den Aufbau, die Wartung und den richtigen Gebrauch des Gerätes. Die Nutzer dieses Produktes sowie Freunde und Familienangehörige, die dieses Produkt nutzen, werden angehalten, dieses Benutzerhandbuch aufmerksam zu lesen, um eine korrekte und sichere Nutzung des Gerätes sicherzustellen.



SYMBOLS – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG

Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Anweisungen und Warnhinweise garantieren maximale Sicherheit bei der Nutzung sowie eine erhöhte Lebensdauer des Produktes. Warnungen und besondere Hinweise in Bezug auf gefährliche Situationen werden fettgedruckt hervorgehoben und durch im folgenden dargestellte Symbole näher erläutert.



GEFAHR: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr eigener Verletzungen oder Verletzungen für die in der Umgebung befindlichen Personen mit sich bringt.
Folgen Sie gewissenhaft allen Anweisungen!



WARNUNG: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr der Beschädigung des Produktes mit sich bringt. Achten Sie darauf!



HINWEIS: Warnungen oder Hinweise über die wichtigsten Funktionen und nützliche Informationen.



Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Erläuterungen machen bestimmte Vorgehensweisen und Informationen deutlicher. Eine ständige Weiterentwicklung der Produkte kann leichte Unterschiede zwischen der Explosionszeichnung und dem gekauften Produkt mit sich bringen.

In den Fällen, in denen die Erläuterungen des Benutzerhandbuches in einigen Details nicht mit dem in Ihrem Besitz befindlichen Produkt übereinstimmen sollten, wird daran erinnert, dass diese Unterschiede rein ästhetischen Charakter haben und nicht die Hinweise auf die in jedem Fall garantierte Sicherheit betreffen.

Der Hersteller entwickelt seine Produkte ständig weiter und kann daher ohne Vorankündigung ästhetische Veränderungen vornehmen.



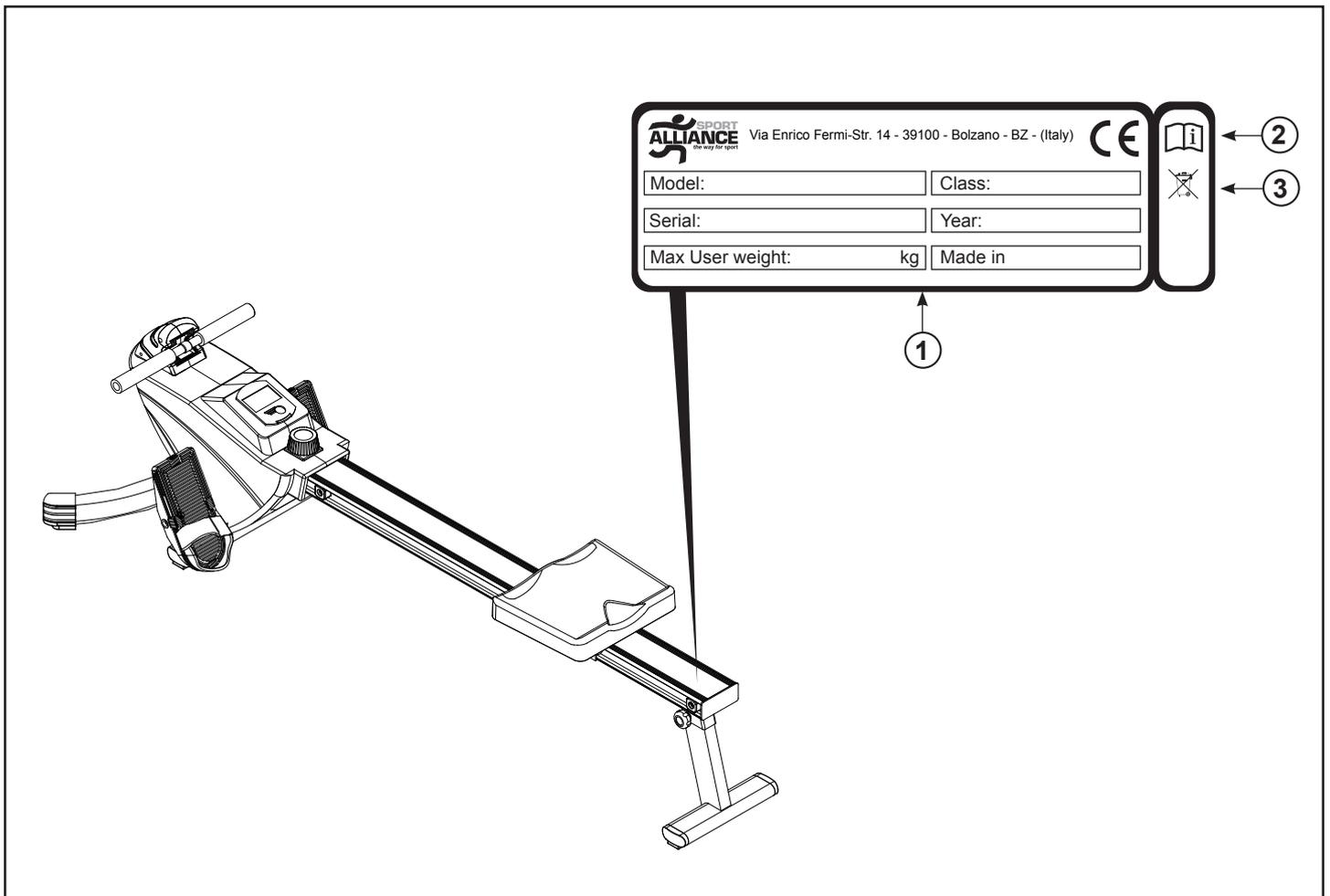
TECHNISCHE DATEN

BREMSSYSTEM:	Magnetbremse
REGULIERUNG DES WIDERSTANDES:	manuelle Regulierung in 8 Stufen
COMPUTER:	Zeit, Kalorien, Ruderschläge, Ruderschläge/Gesamt, Strecke
GLEITSITZ	gleitet auf Rollen auf der Aluminiumschiene
STRUKTUR	klappbar zur Platzeinsparung
GEWICHT DES SCHWUNGRADES:	9 kg
MASSE IN GEÖFFNETEM ZUSTAND:	1650 x 565 x 470 mm
MAßE IN GESCHLOSSENEM ZUSTAND:	470 x 565 x 1620 mm
NETTOGEWICHT :	20,4 kg
BRUTTOGEWICHT :	23,3 kg
MAXIMALES NUTZERGEWICHT:	120 kg
STROMVERSORGUNG COMPUTER:	2 Batterien Typ AA
HERZFREQUENZMESSUNG:	Handlauf und Brustgurt (als Zubehör erhältlich)



TYPENSCHILD

- 1) Das Typenschild gibt die technischen Daten und die Seriennummer wieder.
- 2) Symbol mit dem Hinweis, vor Inbetriebnahme unbedingt das Benutzerhandbuch zu lesen.
- 3) Symbole, die darauf hinweisen, dass das Produkt den europäischen Richtlinien in Bezug auf die Behandlung und Entsorgung von Gefahrenstoffen in elektrischen und elektronischen Geräten entspricht.





ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE

Wählen Sie die Umgebung aus, in der Sie das Gerät aufstellen möchten.

- Die Umgebung, in der das Gerät aufgestellt und genutzt werden soll, sollte überdacht (das Produkt sollte nicht im Freien, wie beispielsweise auf einer Terrasse, aufgestellt werden), gut belüftet und beleuchtet sein.
- Der Bereich, in dem das Gerät aufgestellt werden soll, sollte nicht zu stark dem Sonnenlicht ausgesetzt sein oder sich zu nah an der Heizung oder der Klimaanlage befinden und sollte, sofern möglich, über eine Steckdose verfügen.
- Der Fußboden sollte glatt und frei von Unregelmäßigkeiten sein; im Falle von verkleideten Fußböden, wie Teppichböden oder Parkett, wird empfohlen, die Kontaktpunkte mit einem weichen Material zu schützen.
- Es wird empfohlen, das Gerät in einem Raum aufzustellen, der über eine Tür verfügt, damit Kinder und Haustiere nicht in den Bereich des Gerätes gelangen können.



Es wird empfohlen, die Originalverpackung nicht zu beschädigen und sie für den Fall aufzubewahren, dass das Produkt Fehler aufweist und eine Garantiereparatur notwendig sein sollte.



AUSPACKEN - VERPACKUNGSGEHÄLT

Die Verpackung besteht aus einer mit Metallheftklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Kartonschachtel. Um die große und schwere Verpackung anzuheben und zu versetzen, sollten weitere Personen zu Hilfe gebeten werden. Bevor Sie die Verpackung auf dem Boden abstellen, achten Sie auf eine mögliche Angabe "OBEN", gekennzeichnet durch einen entsprechenden Pfeil auf der Verpackung. Um die Verpackung zu öffnen, schneiden Sie die Umreifungsbänder mit der Schere durch und entfernen Sie dann die Heftklammern mit einer Zange.

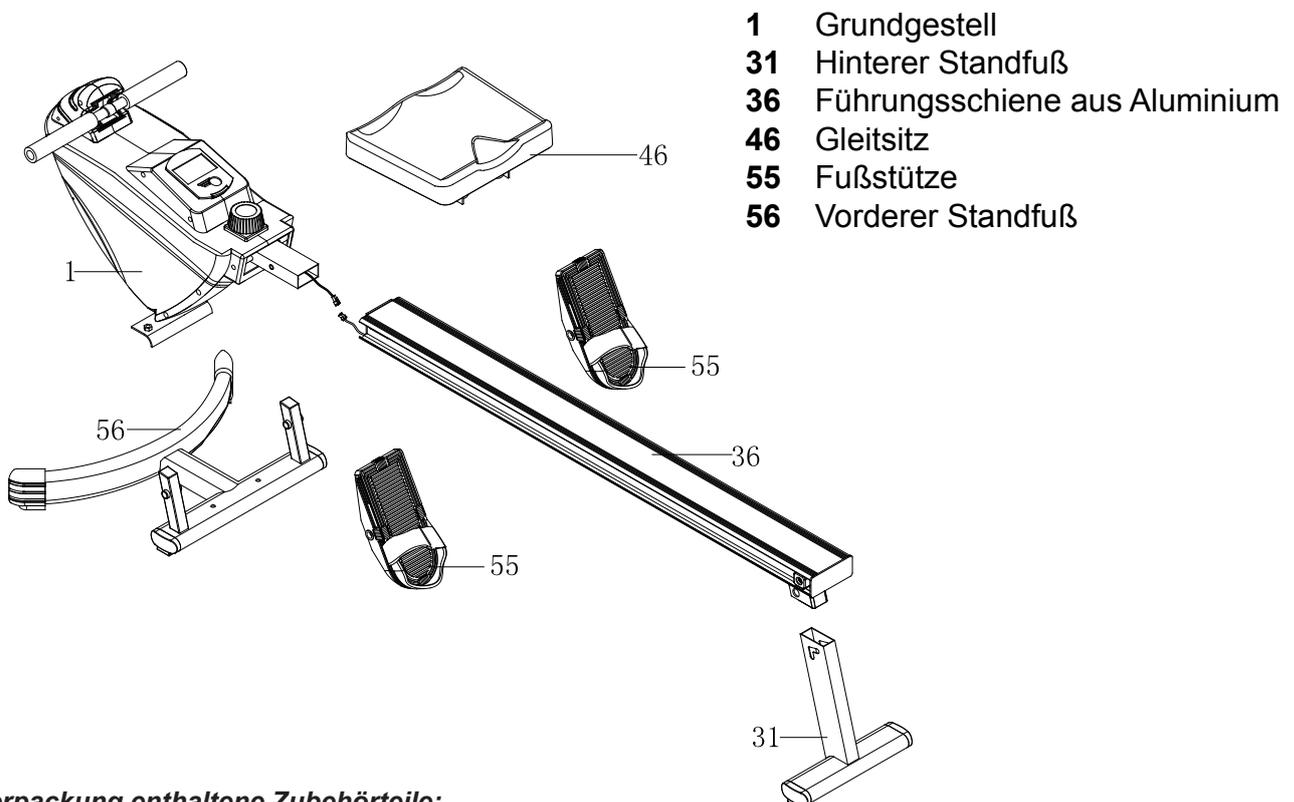


Die Verpackung besteht aus wiederverwertbaren Materialien. Für die Entsorgung der einzelnen Verpackungsmaterialien beachten Sie bitte die örtlichen Anforderungen an die Verwertung von Verpackungsabfällen.

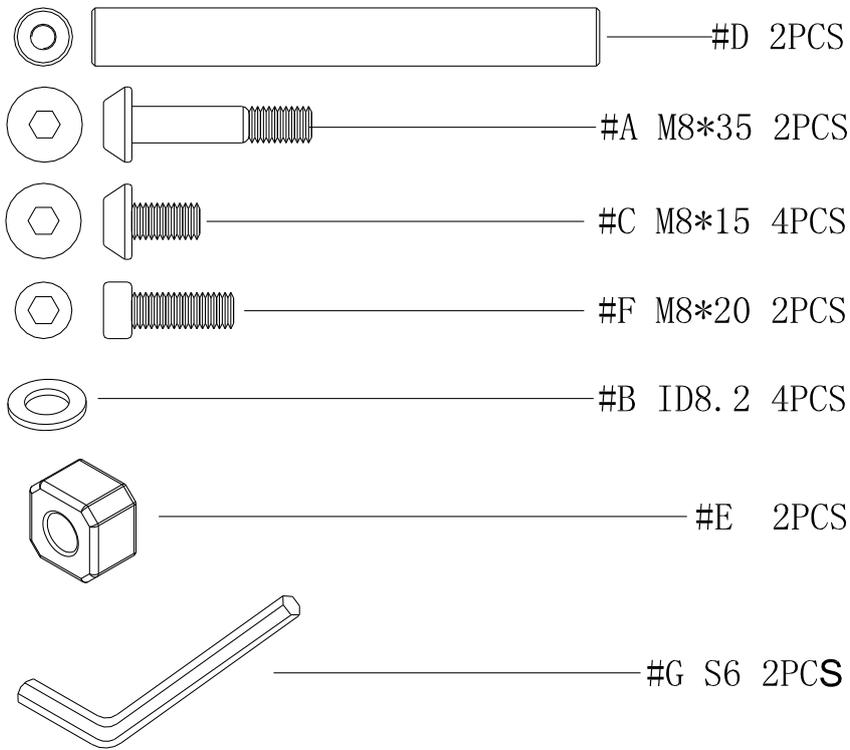
Die einzelnen Verpackungsmaterialien (Karton und Plastiktüten) sollen außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden, da sie eine potentielle Gefahrenquelle darstellen.



Kontrollieren Sie das Gerät nach dem Entfernen aus seiner Verpackung auf eventuelle Transportschäden und überprüfen Sie, dass alle auf der folgenden Seite aufgezählten Werkzeuge/Zubehör vorhanden sind.



In der Verpackung enthaltene Zubehörteile:



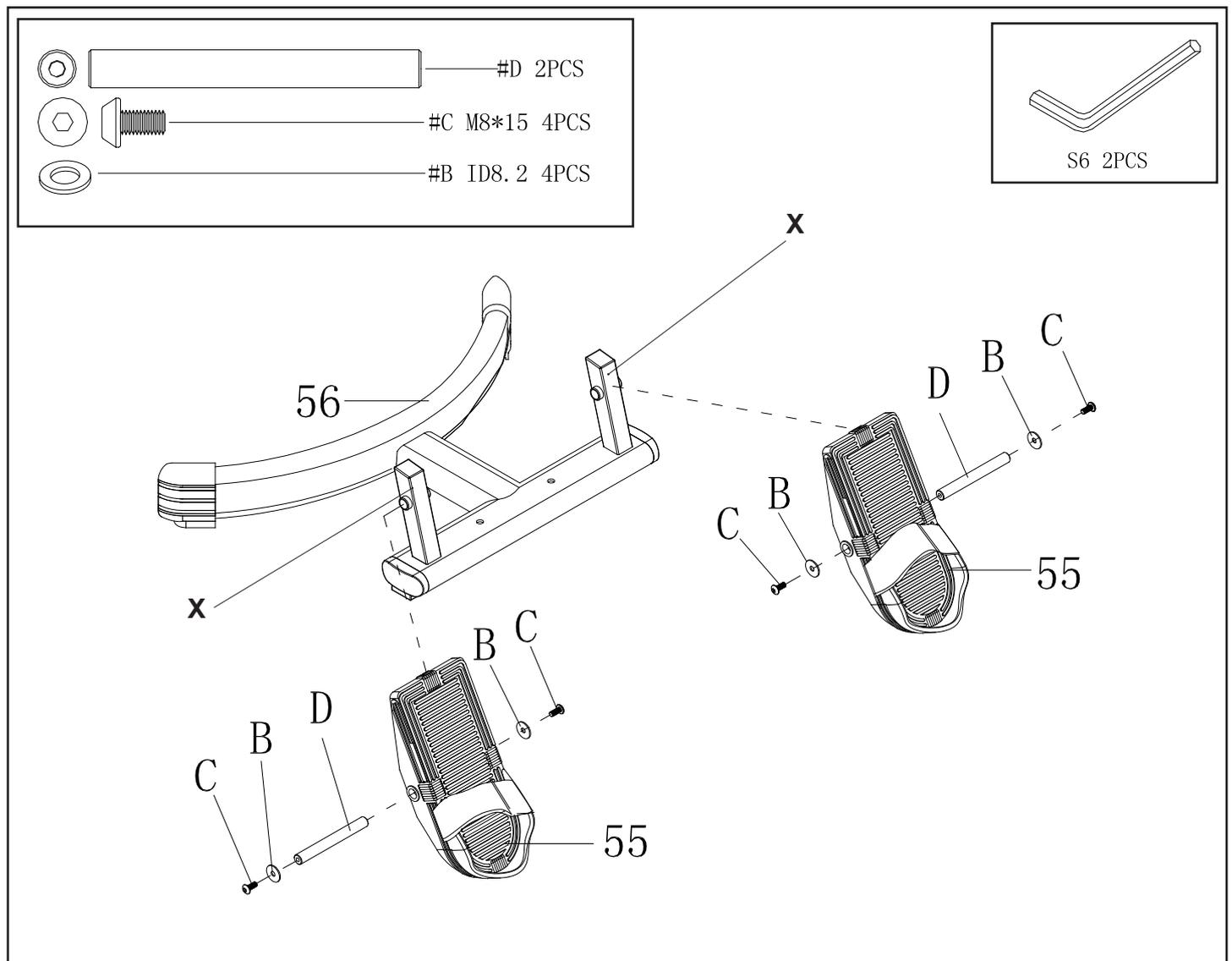
Aufstellung der zu montierenden Eisenwaren:



MONTAGE

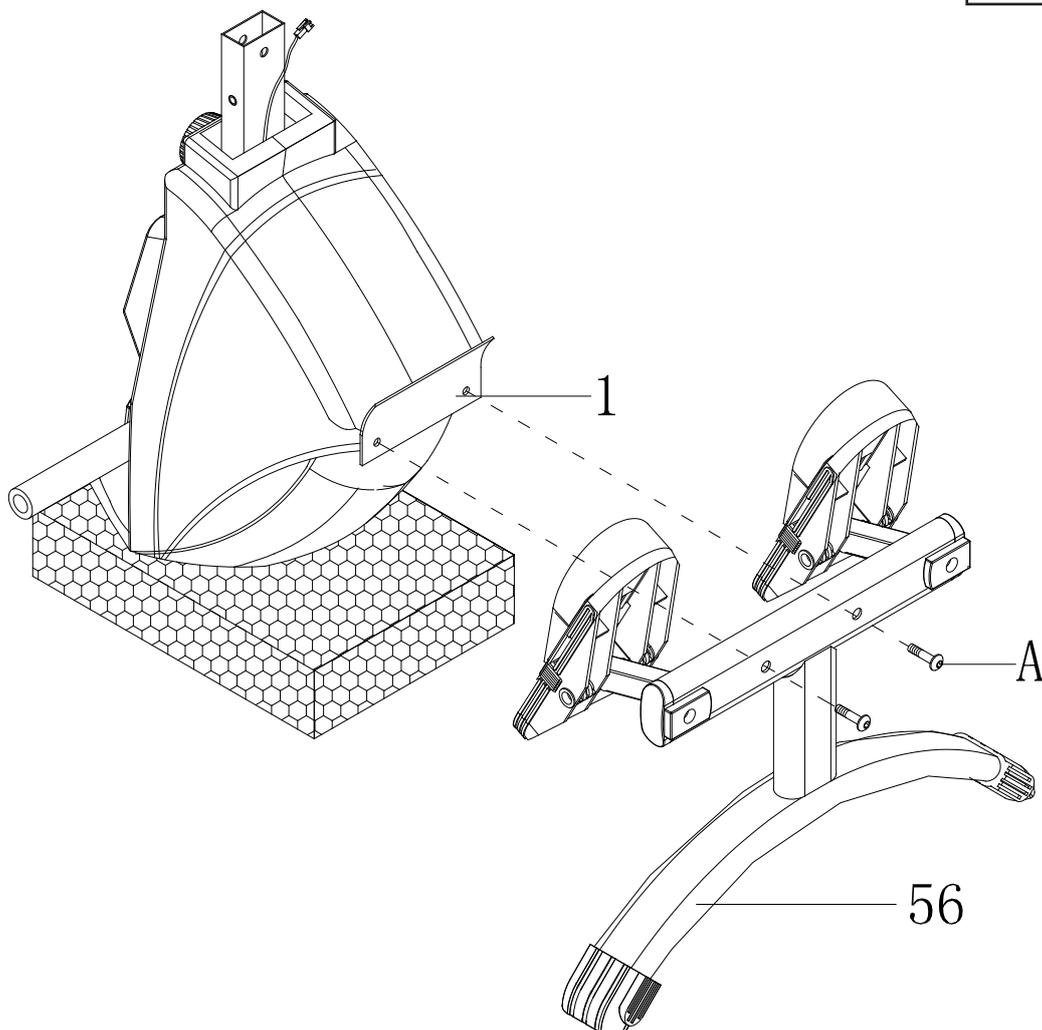
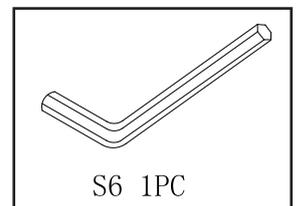
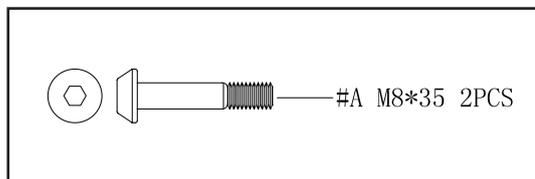
Montage der Fußstützen

- Befestigen Sie die Fußstützen **5** an den beiden Haltern **X** des vorderen Standfußes **56**; passen Sie dabei die Durchgangsbohrungen der beiden Halter **X** an die Durchgangsbohrungen unter den Fußstützen **55** an. Stecken Sie die Welle **D** durch die Durchgangsbohrungen einer jeden Fußstütze und der Halter.
- Befestigen Sie die Fußstützen **55** an der Welle **D**, indem Sie an einem jeden Ende zwei Schrauben **C** [M8x15 mm], einschließlich der Unterlegscheiben **B** [Ø8,2 mm] verschrauben.
- Verschrauben Sie die Schrauben **C** und verwenden Sie hierzu zwei Sechskantschlüssel M6.



Montage des vorderen und hinteren Standfußes

- Stellen Sie, um die Montage zu erleichtern, das Grundgestell **1** senkrecht über ein großes Buch, so wie auf der Abbildung gezeigt. Verbinden Sie nunmehr den vorderen Standfuß **56** mit der Basis des Grundgestells **1** und befestigen Sie ihn mit zwei Schrauben **A** [M8x35 mm].
- Verschrauben Sie die Schrauben **A**. Verwenden Sie hierzu einen Sechskantschlüssel M6.



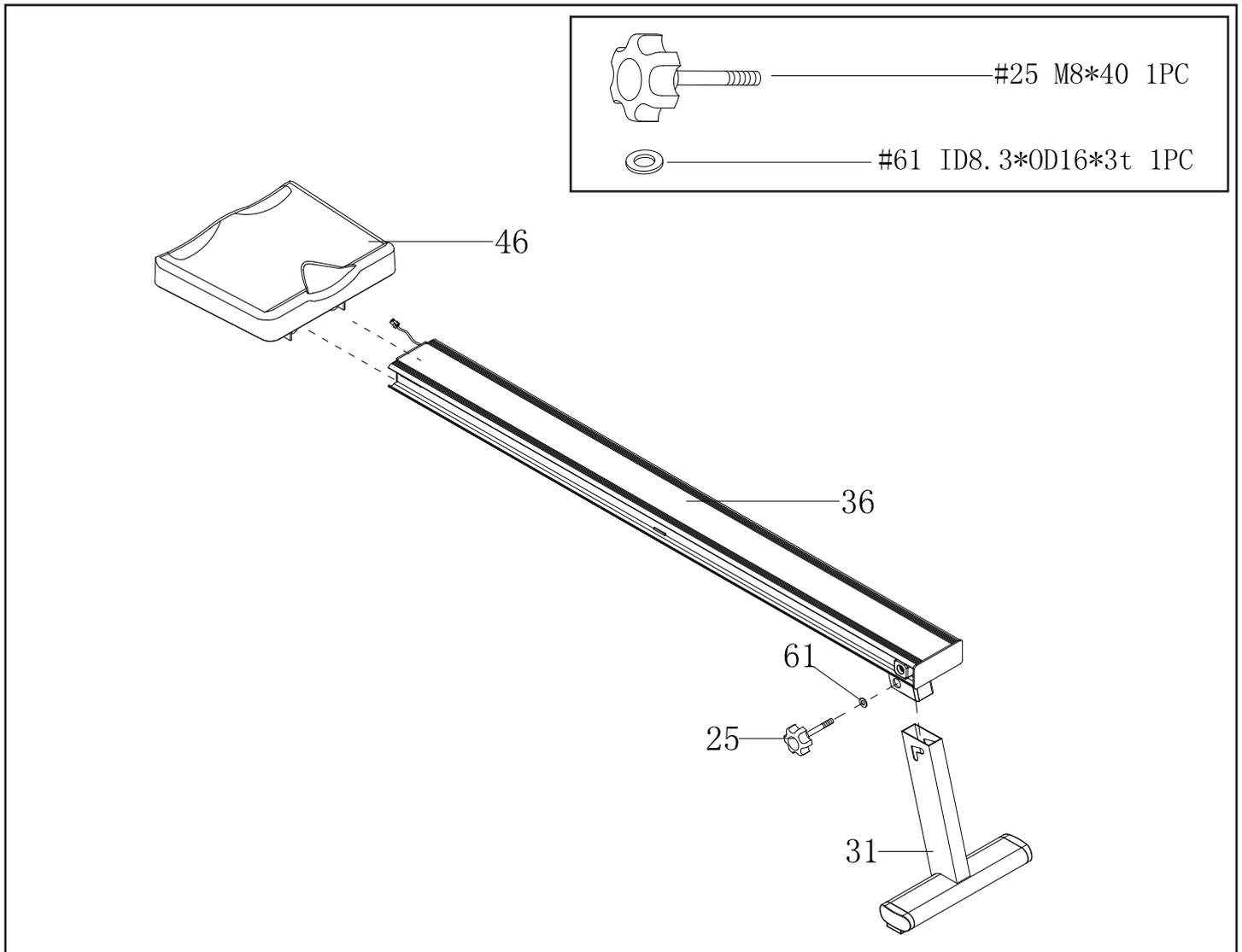
Montage des hinteren Standfußes und des Sitzes

- Schieben Sie den Schlitten mit dem Sitz **46** auf das hintere Ende der Aluminiumschiene **36**.



Vergewissern Sie sich der richtigen Ausrichtung des Sitzes; Orientieren Sie sich hierbei an der nachfolgenden Abbildung.

- Befestigen Sie den hinteren Standfuß **31** am hinteren Ende der Aluminiumschiene **36**, indem Sie den Knauf **25** mit einer flachen Unterlegscheibe **61** [Ø8,3xØ16x3T] verschrauben.



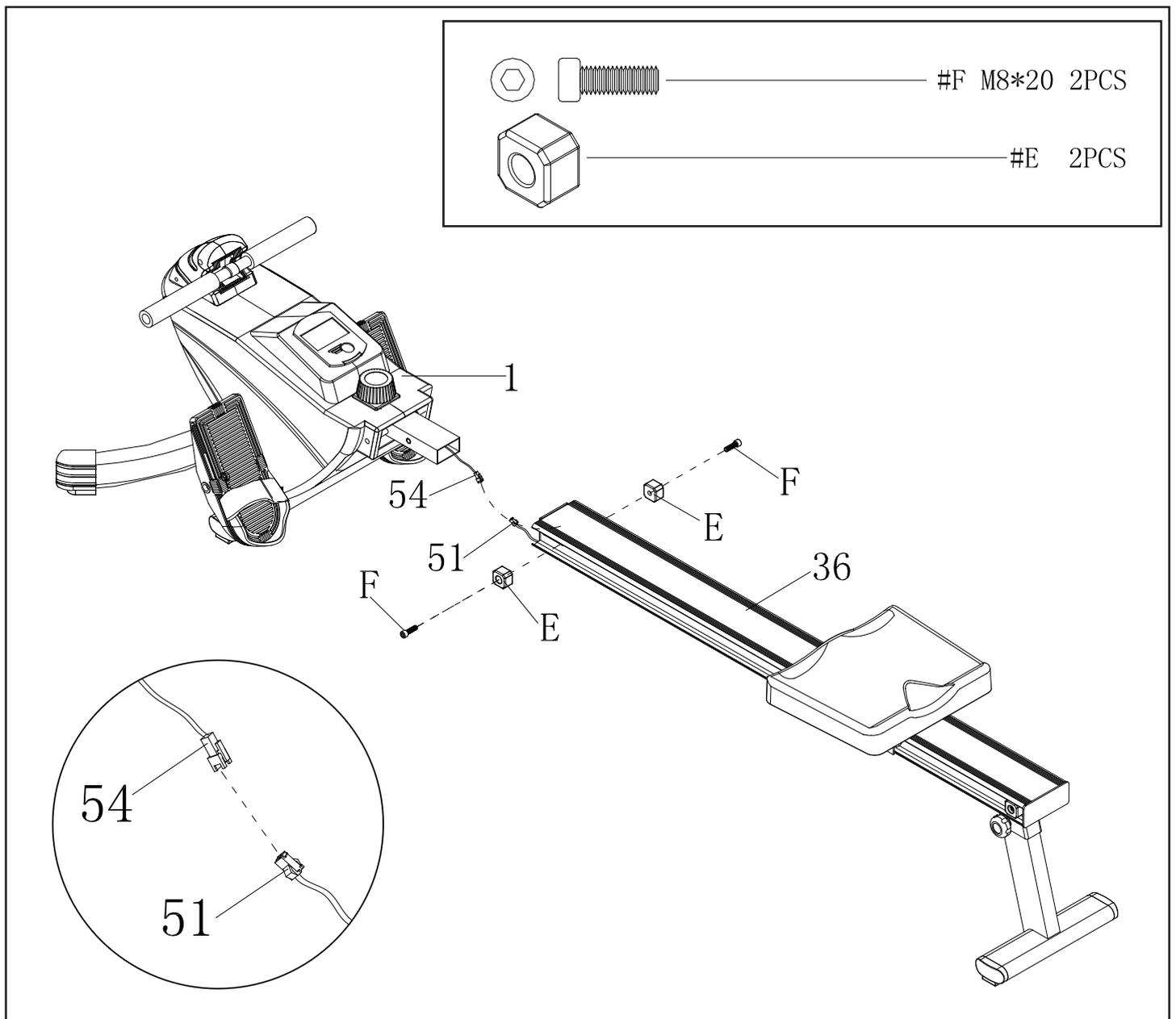
Montage der Aluminiumschiene

- Nähern Sie die Aluminiumschiene **36** an das Grundgestell **1** an. Verbinden Sie dann den Stecker der Sensoren zur Zählung der Ruderschläge **51** an der Steckerbuchse des Verlängerungskabels **54**.
- Stecken Sie die Aluminiumschiene **36** auf den Halter des Grundgestells **1** und befestigen Sie ihn mit zwei Schrauben **F** [M8x20 mm], die durch die quadratischen Kunststoffanschläge **E** geführt werden.

- Die Montage des Gerätes ist nunmehr beendet. Lesen Sie vor Gebrauch des Gerätes den verbleibenden Teil des Benutzerhandbuchs, um sich über die sichere Nutzung des Gerätes zu informieren.



Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch, dass die bei der Montage verwendeten Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

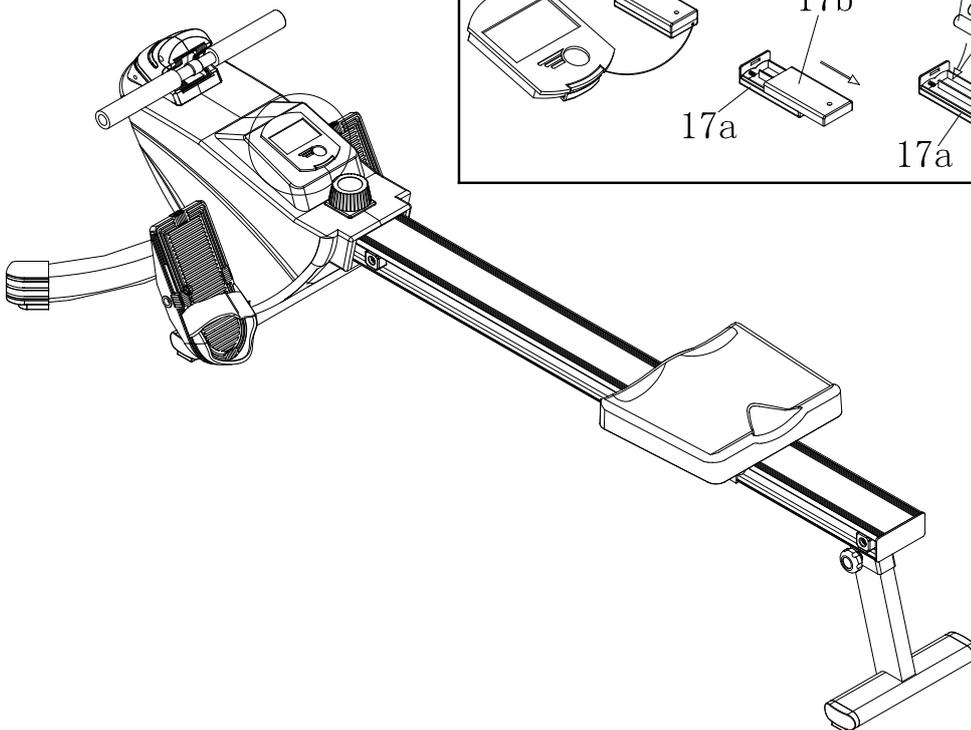
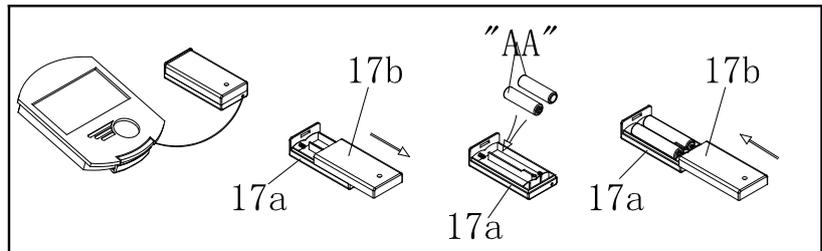
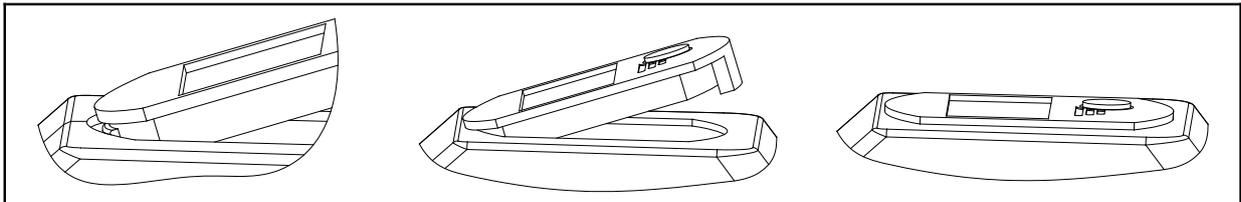


Einlegen der Batterien

- Der Computer wird mithilfe von zwei Batterien "AA" betrieben, die auf der Rückseite eingelegt werden.
- Die Batterien sind richtig einzulegen, wobei sicherzustellen ist, dass die Feder mit der Batterie in Kontakt tritt.
- Sollte das Display schlecht lesbar oder ein Segment nur teilweise sichtbar sein, entnehmen Sie die Batterien aus ihrem Fach und warten Sie für 15 Minuten. Setzen Sie sie dann erneut ein.

Hinweise in Bezug auf die Batterien

- Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie entladen sind oder wenn Sie das Gerät für einen längeren Zeitraum nicht benutzen, um eine Beschädigung der Batterien zu vermeiden.
- Versuchen Sie nicht, die Batterien wieder aufzuladen, nehmen Sie sie nicht auseinander und werfen Sie sie nicht ins Feuer. Explosionsgefahr!
- Achten Sie auf die Polarität (+) und (-). Ersetzen Sie alle Batterien; verwenden Sie nicht gleichzeitig neue und alte Batterien oder Batterien unterschiedlichen Typs.
- Verwenden Sie vorzugsweise Alkaline-Batterien, da sie, verglichen zu Zink-Kohle-Batterien eine längere Lebensdauer haben.
- Der Austausch der Batterien ist erforderlich, wenn das Display schwächer wird oder vollständig verblasst.





EINLAGERUNG

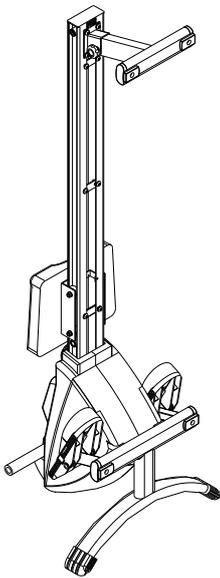
Um Platz zu sparen, kann das Gerät in die Ruheposition oder aber auch in die aufrechte Position verbracht werden.



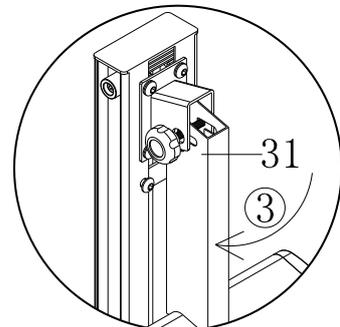
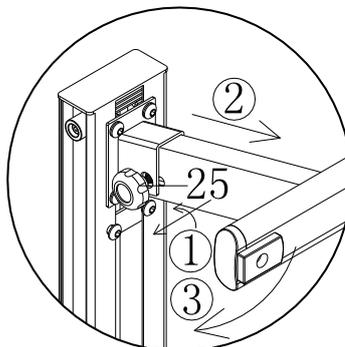
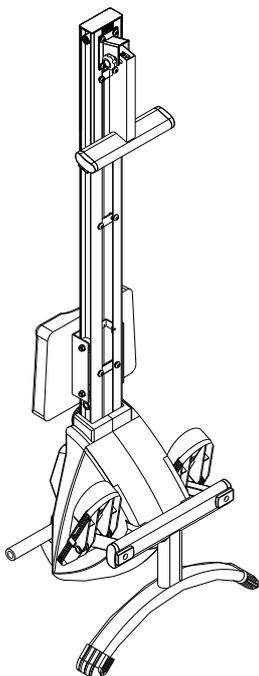
Um einer möglichen Oxidation der verchromten Metallteile vorzubeugen, wird empfohlen, das Gerät nicht im Keller oder in feuchter Umgebung aufzubewahren. Bedecken Sie das Gerät mit einem Baumwolltuch, um es vor Staub zu schützen.

Soll das Gerät für einen längeren Zeitraum nicht genutzt werden, verstauen Sie es. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

- Reinigen Sie das Gerät mit einem Tuch.
- Nehmen Sie ein Schmiermittel zur Hand und sprühen Sie einen dünnen Ölfilm auf sämtliche Metallteile.



Stellen Sie das Gerät an einen trockenen Ort außerhalb der Reichweite von Kinderspielflächen und Durchgängen ab, so wie auf der Abbildung gezeigt. Stellen Sie sicher, dass das Gerät sicher in einem geschlossenen Raum aufgestellt wird, in Richtung Wand zeigt und insbesondere nicht nach vorn auf Tiere und Kinder fallen kann.



Lösen Sie zuerst den Knauf **25**, ziehen Sie dann den hinteren Standfuß **31** heraus und klappen Sie ihn nach unten, so wie auf der Abbildung gezeigt.



HINWEISE ZUM TRAINING

Es wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit dem Training beginnen, der Sie auf Ihren körperlichen Zustand untersucht und Sie hinsichtlich etwaiger Vorsichtsmaßnahmen in Bezug auf die Ausübung dieser sportlichen Aktivität berät.

Die noch ungeübten Nutzer sollten das Gerät nur nach und nach und mit zu Beginn kurzen Trainingseinheiten benutzen und diese dann täglich steigern, wobei versucht werden sollte, konstant zu bleiben.

Es wird empfohlen, die zur Anwendung kommenden Muskeln vor jeder Trainingseinheit durch geeignete Stretching- und Aufwärmübungen auf das Training vorzubereiten.

Durch Überwachung der Herzfrequenz können Sie während des Trainings 3 Trainingsziele erreichen:

- Training zur Fettverbrennung: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **60% und 75%**, können ohne übermäßige Anstrengung Kalorien verbrannt werden;
- Training zur Verbesserung der Atmung: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **75% und 85%**, wird durch Ausdauer- und Konditionstraining die Leistung der Lungen verbessert;
- Training zur Verbesserung von Herz- und Kreislauf: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **85% und 100%**, wird das Herz im Bereich der anaeroben Trainingszone trainiert.



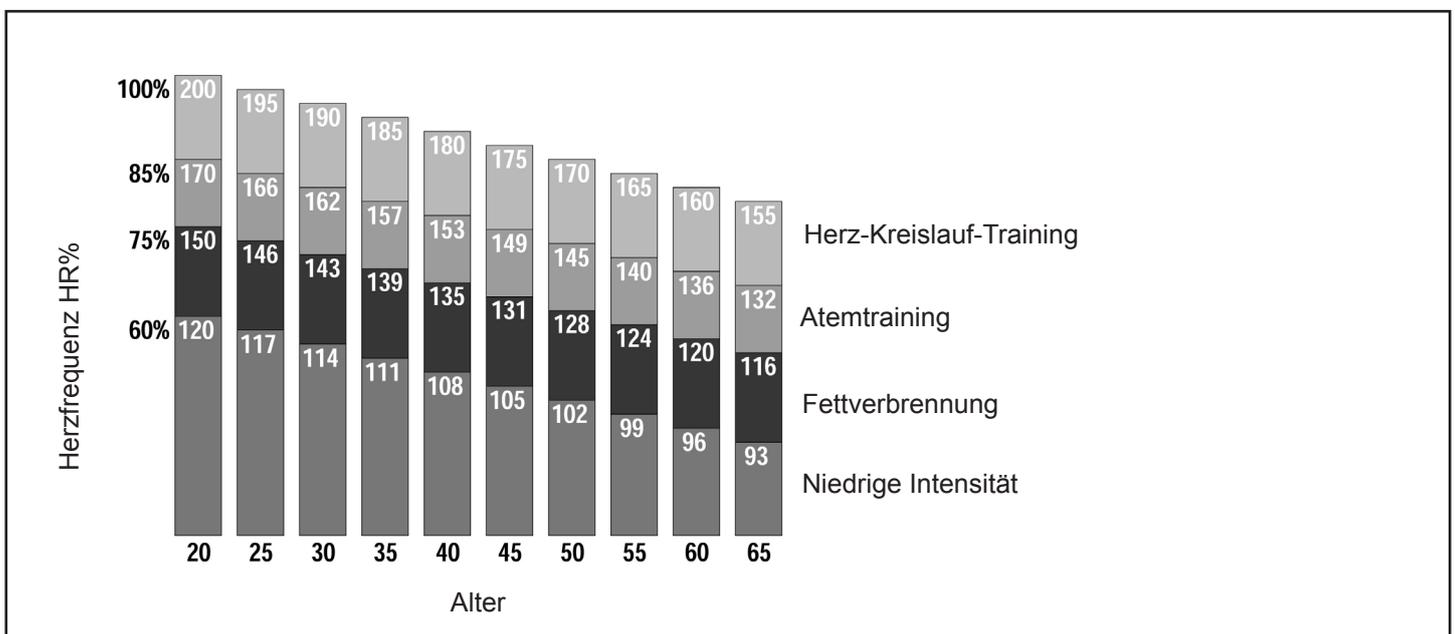
Ein Training im anaeroben Bereich wird nur sehr gut trainierten Athleten empfohlen.

Eine Trainingseinheit umfasst drei Phasen.

Aufwärmen: Lockern und erwärmen Sie Ihre Muskeln mit Hilfe einiger Aufwärmübungen, um Ihre Körpertemperatur zu erhöhen sowie Herz und Lungen auf das Training vorzubereiten.

Training auf dem Gerät: Beginnen Sie Ihr Training bei einem geringen Schwierigkeitsgrad und erhöhen Sie schrittweise die Intensität, bis Ihre Herzfrequenz den gewünschten Wert erreicht. Halten Sie Ihre Herzfrequenz möglichst konstant am Schwellenwert.

Abkühlung: Entspannen Sie sich am Ende der Trainingseinheit für einige Minuten mit Hilfe einiger Stretchingübungen.





BRUSTGURT ZUR HERZFREQUENZMESSUNG (als Zubehör erhältlich)



HINWEISE ZUR HERZFREQUENZMESSUNG

- Lesen Sie aufmerksam alle Hinweise auf dieser Seite und diejenigen, die Ihnen vom Hersteller mitgeliefert wurden, bevor Sie den Brustgurt zur Herzfrequenzmessung benutzen.
- Reinigen und trocknen Sie den Sender und den elastischen Brustgurt nach jedem Gebrauch sorgfältig, um ein frühzeitiges Entladen der Batterie zu verhindern. Entfernen Sie hierzu den Sender vom Brustgurt und bewahren Sie ihn separat auf.
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und neutraler Seife. Der elastische Brustgurt ist mit der Hand und einem normalem Reinigungsmittel zu reinigen.
- Bewahren Sie den Brustgurt und den Sender außerhalb von Schubladen, geschlossenen Tüten oder ähnlichen Behältern auf. Es wird empfohlen, sie an der Wand aufzuhängen, um zu gewährleisten, dass sie ausreichend trocknen können.

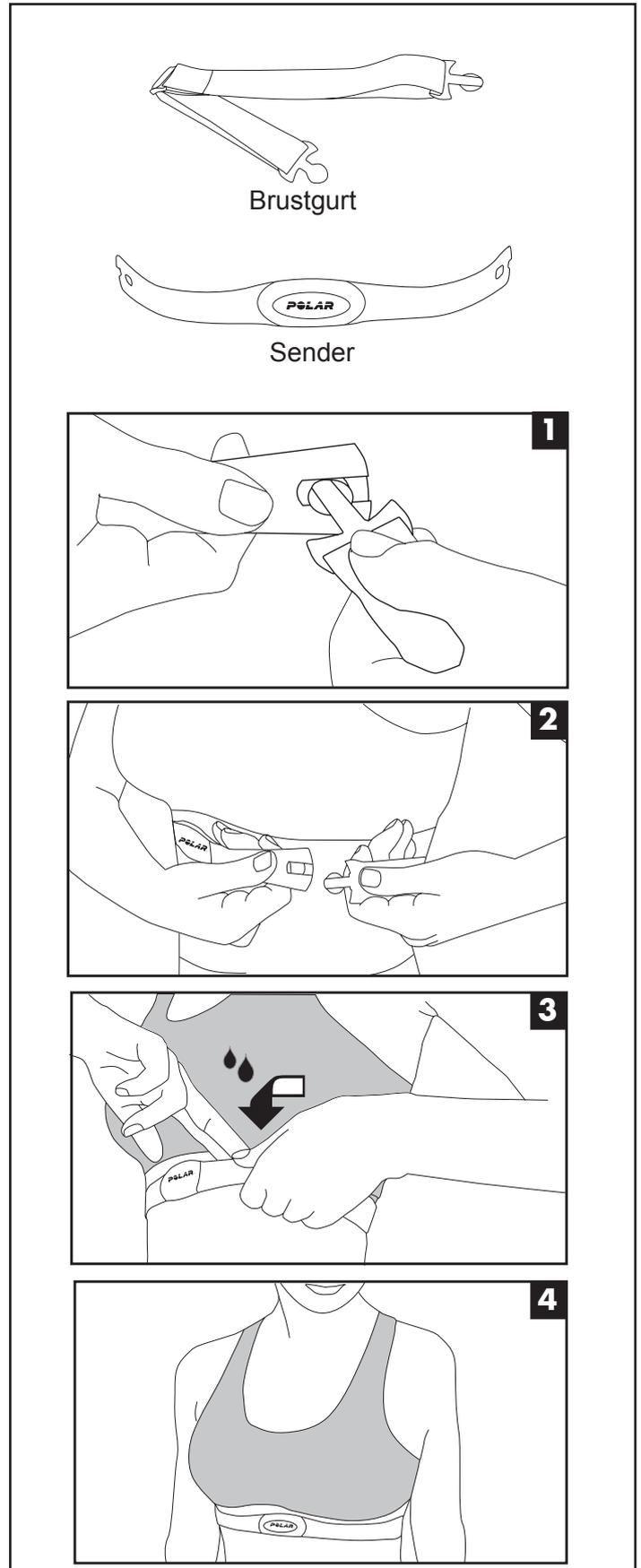
Der Herzfrequenzmesser Polar®, der mit dem im Laufband integrierten Empfänger kompatibel ist, besteht aus zwei Komponenten: dem Sender, der die Funksignale an den Computer sendet und dem elastischen Brustgurt, mit dessen Hilfe der Sender am Oberkörper befestigt wird..

Der Sender ist versiegelt. Die eingebaute Batterie hat eine Lebensdauer von 2500 Stunden im Nutzungszustand. Danach muss der Herzfrequenzmesser ausgewechselt werden.

- 1) Befestigen Sie den Sender am Brustgurt.
- 2) Regeln Sie die Länge des Brustgurtes (je nach Oberkörpergröße) mit Hilfe der Verschlussvorrichtung.
Legen Sie den Brustgurt kurz unter der Brustmuskulatur oder der Brust, so wie auf der Abbildung dargestellt, an und schließen Sie die Verschlussvorrichtung.
- 3) Heben Sie den Sender ab und befeuchten Sie die Elektroden auf seiner Rückseite mit nassen Fingern.
- 4) Stellen Sie sicher, dass die Oberfläche mit den Elektroden gut auf der Haut aufliegt.



Die Angabe der Herzschläge, die mit Hilfe des Herzfrequenzmessers gemessen werden, stellen lediglich einen nützlichen Referenzwert dar, um die Herzfrequenz je nach Art des Trainings, das durchgeführt wird, zu messen, und um einen Referenzwert in Bezug auf den Kalorienverbrauch zu erhalten. In keinem Fall haben die ermittelten Werte den Stellenwert medizinische Daten.





PRAKTISCHE HINWEISE

- Verwenden Sie das Gerät mit Vorsicht. Halten Sie Kinder und Haustiere während der Nutzung des Gerätes von diesem fern.
- Das Gerät darf nicht von Personen mit Erkrankungen der Wirbelsäule benutzt werden.
- Das Gerät sollte nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Beginnen Sie die Übung, indem Sie die Handstange ziehen. Durch das Auslösen der Bewegung beginnt der Computer automatisch mit dem Zählen der Werte.



Benutzen Sie das Gerät zum ersten Mal, sollten Sie sich, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten, zuvor mit der Koordinierung der Ruderbewegungen vertraut machen.

- 1) Setzen Sie sich auf den Gleitsitz **A**, stellen Sie die Füße auf die Fußstützen **B** und greifen Sie die Handstange **C**.
- 2) Der Computer **D** beginnt automatisch mit dem ersten Ziehen der Handstange oder durch Drücken einer Computertaste mit dem Zählen der Werte.
- 3) Führen Sie mit geradem Rücken eine zyklische Ruderbewegung aus. Behalten Sie zu Beginn eine langsame Geschwindigkeit bei, um mit den Ruderbewegungen vertraut zu werden.

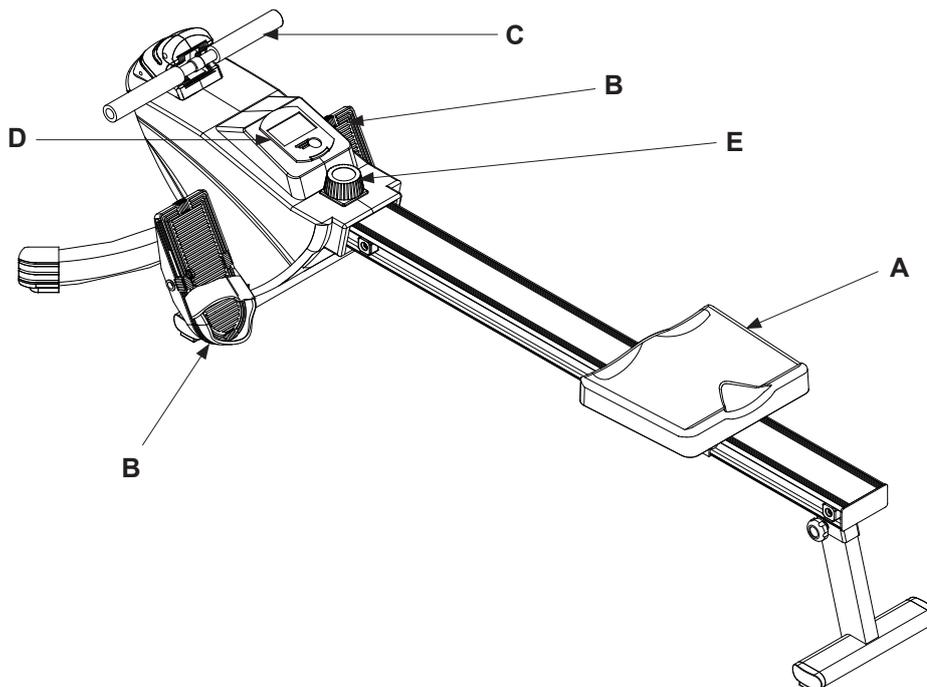
- 4) Die Intensität der Übung sollte durch Regulierung des Knopfes **E** auf der Grundlage Ihrer körperlichen Fähigkeiten, Ihrer persönlichen Wahrnehmung und der Kontrolle der Herzfrequenz reguliert werden (es wird der Gebrauch eines Herzfrequenzmessers empfohlen).



Für eine richtige Körperhaltung auf dem Gerät ist es wichtig, den Rücken gerade zu halten und zu vermeiden, den Körper nach vorn oder nach hinten fallen zu lassen. Drücken Sie während der Übung mit beiden Beinen und ziehen Sie die Handstange mit beiden Armen, und koordinieren Sie so die Bewegung.

- 6) Koordinieren Sie während des Trainings Ihre Bewegung und Ihre Atmung, und achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung. Vermeiden Sie eine Krümmung der Wirbelsäule.

Es wird empfohlen, unter Anleitung eines professionellen Trainers die Muskeln, die trainiert werden sollen, vor Beginn des Trainings durch einige Stretchingübungen (übersetzt "Dehnung") vorzubereiten. Dies erlaubt ihnen, steife Gelenke zu lockern und Muskeln zu dehnen. Wie bei allen Techniken, insbesondere bei neuen, ist es ratsam, sich an einen Experten zu wenden (siehe vorhergehenden Absatz).



VORSCHRIFTSMÄSSIGES TRAINING

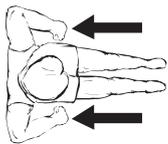
Die Benutzung Ihres Rudergerätes bietet Ihnen mehrere Vorteile.

- 1) Es verbessert die Figur, stärkt das Herz und verbessert den Kreislauf eines Großteils der Muskulatur, den Rücken, die Taille, die Arme und Schultern, die Hüften und Beine.
- 2) Die Verbesserung des Muskeltonus gemeinsam mit einer kalorienreduzierten Diät hilft Ihnen, Gewicht zu verlieren und Ihre körperliche Erscheinung zu verbessern.

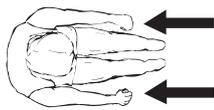
Rudern ist eine äußerst effektive Form des Muskeltrainings

DIE GRUNDHALTUNG BEIM RUDERN

- Setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie die Füße auf die Fußstützen. Verwenden Sie zu ihrer Sicherung die Klettverschlüsse. Umfassen Sie dann die Handstange des Rudergeräts.
- Nehmen Sie die Ausgangsposition ein, indem Sie sich mit den Armen nach vorne beugen und die Knie gebeugt halten, so wie auf der Abbildung gezeigt (Abb. 1).
- Schieben Sie sich auf dem Sitz nach hinten, indem Sie die Beine vollständig ausstrecken. Strecken Sie gleichzeitig die Arme (Abb. 2).
- Strecken Sie vollständig den Rücken und ziehen Sie die Handstange in Richtung Bauch. Gleiten Sie langsam mit herausragenden Ellenbogen nach hinten (Abb. 3). Kehren Sie dann in die Ausgangsposition (Abb. 1) zurück und wiederholen Sie die Bewegungen.



(Abb. 3)



(Abb. 2)



(Abb. 1)

DAUER DES TRAININGS

Rudern ist eine anstrengende Übung. Aus diesem Grunde sollte mit weniger intensiven Trainingseinheiten von kurzer Dauer begonnen werden, um dann zu Trainingseinheiten von längerer Dauer und höherer Intensität überzugehen.

Beginnen Sie mit Rudereinheiten von 5 bis 10 Minuten pro Tag und regeln Sie die Intensität von einer Woche zur nächsten. Erhöhen Sie nach dem ersten Monat die Dauer Ihrer Übung, um Ihren Fitnessstand zu verbessern, indem Sie für etwa 15 bis 25 Minuten rudern. Achten Sie darauf, Ergebnisse nicht zu schnell zu erzielen.

Versuchen Sie, jeden zweiten Tag mindestens drei Mal pro Woche zu trainieren. Das gestattet Ihrem Körper, sich zwischen einer Übung und der Folgeübung zu erholen.

RUDERSTILE WECHSELN

Bewegung nur der Arme:

Diese Übung strafft die Muskeln der Arme, Schultern, des Rückens und des Bauches.

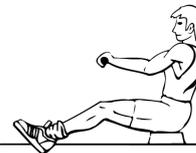
Setzen Sie sich, so wie auf der Abbildung (Abb. 4) gezeigt, mit geraden Beinen auf den Sitz, beugen Sie sich nach vorn und umfassen Sie die Handstange.

Lehnen Sie sich allmählich und mit kontrollierter Bewegung nach hinten. Behalten Sie eine aufrechte Position bei und ziehen Sie die Handstange in Richtung Bauch (Abb. 5) und (Abb. 6).

Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegungen.



(Abb. 4)



(Abb. 5)



(Abb. 6)

Bewegung nur der Beine:

Diese Übung hilft Ihnen, die Bein- und Rückenmuskulatur zu straffen.

Umfassen Sie mit nach vorn ausgestrecktem Rücken und ausgestreckten Armen die Armstange. Die Beine sind vollständig angewinkelt (Fig. 7). Drücken Sie den Körper mit den Beinen nach hinten, während Sie die Arme und den Rücken gerade halten und den Oberkörper leicht nach hinten beugen (Abb. 8) und (Abb. 9).

Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegungen.



(Abb. 7)



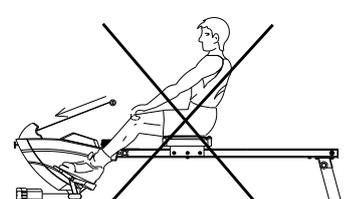
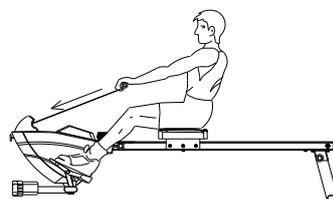
(Abb. 8)



(Abb. 9)



In jeder Trainingsmodalität ist der Ruderer gehalten, mit den Händen die Handstange festzuhalten, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.





COMPUTER

Der Computer besteht im Wesentlichen aus einem großen Flüssigkeitskristalldisplay, mit dem die folgenden Daten angezeigt werden können:

- **(TIME)** - Zeigt die DAUER der Übung, bei Null beginnend an oder zählt eine noch fehlende Zeitspanne ab einem eingestellten Wert bis auf Null zurück.
- **(CALORIES)**: Zeigt den KALORIENVERBRAUCH während der Übung an oder zählt die zu verbrauchenden Kalorien ab einem eingestellten Wert bis auf Null zurück. (*)
- **(COUNT)** - Zeigt die RUDERSCHLÄGE an, die während der Übung ausgeführt werden.
- **(TOTAL COUNT)** - Zeigt die DIE SUMME DER RUDERSCHLÄGE seit dem letzten Batterieaustausch an.
- **(DISTANCE)** - Zeigt die von Beginn der Übung zurückgelegte STRECKE an oder eine noch fehlende Strecke ab einem eingestellten Wert bis auf Null.
- **(PULSE)**: die vom Brustgurt ermittelte HERZFREQUENZ (Brustgurt nicht im Leistungsumfang inbegriffen. Als Zubehör erhältlich). Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angegeben (*).
- **(SCAN)**: Automatische Wiedergabe der Daten auf dem Display (in der Abfolge Time, Calories, Count, Total Count, Distance). Wird hingegen die Taste MODE gedrückt, erfolgt die Wiedergabe der Daten auf manuelle Weise.



(*) Es wird daran erinnert, dass die Angaben auf dem Display nur der Orientierung dienen und in keinem Falle als medizinische Angabe betrachtet werden dürfen.

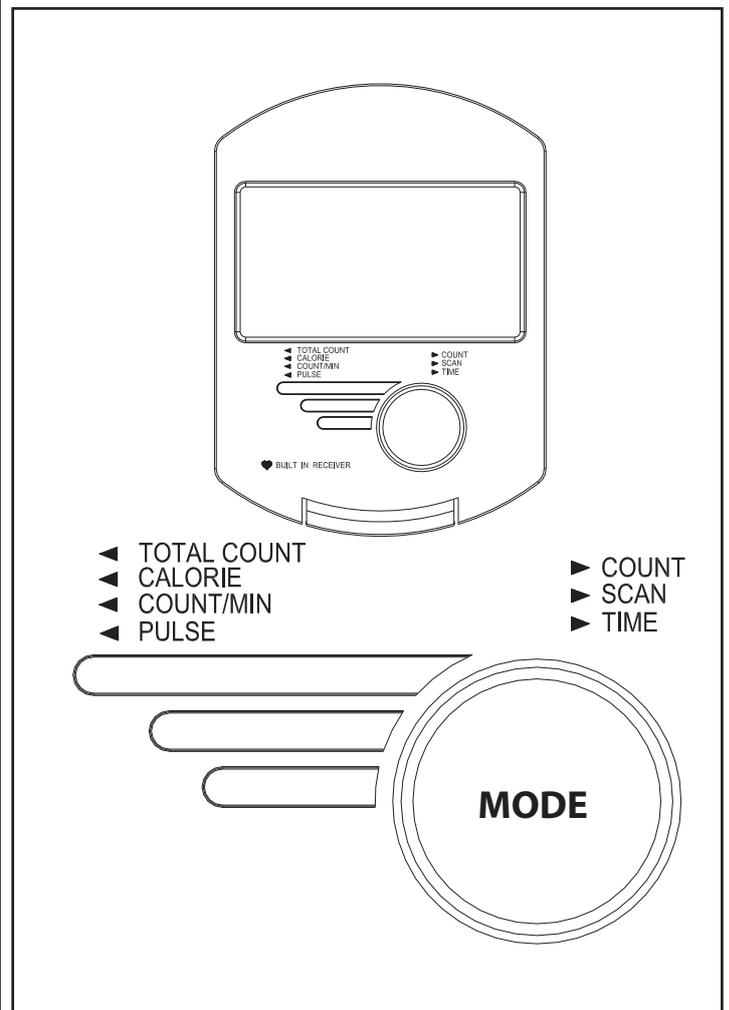
Taste MODE

Drücken Sie diese Taste während der Übung und wählen Sie die auf dem Display anzuzeigenden Angaben, oder drücken Sie, bis die Angabe SCAN erscheint, die die automatische Wiederhabe der Angaben aktiviert.

- Halten Sie sie für 3 Sekunden gedrückt, um alle im Speicher enthaltenen Daten, ausgenommen der Ruderschläge/Gesamt, zurückzusetzen.

AUTO ON/OFF

Um den Computer anzuschalten, drücken Sie eine Taste oder beginnen Sie mit den Ruderbewegungen. Einige Minuten nach Ende der Übung (nachdem Sie die Ruderbewegungen unterbrochen haben), schaltet sich der Computer automatisch ab.





WARTUNG



Halten Sie das Gerät immer sauber und staubfrei.



Benutzen Sie zur Reinigung keine entflammaren oder giftigen Substanzen. Benutzen Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung der Kunststoffteile, sondern lediglich Produkte auf Wassergrundlage und ein weiches Tuch.



Lösungsmittel wie Öle, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können die Kunststoffteile schädigen und verätzen.

- Benutzen Sie für die Reinigung des Grundgestells ein feuchtes, aber nicht zu nasses, Tuch.
- Reinigen Sie sorgfältig die Führungsschiene, und entstauben Sie den Räder unter dem Schlitten. Bei vom Schlitten herrührenden Lärm- oder Quietschgeräuschen wird empfohlen, die Räder mit einem Schmiermittel auf Silikonbasis GetFit zu fetten.
- Achten Sie bei der Reinigung des Gerätes darauf, auf das Computerdisplay nicht zu starken Druck auszuüben.

BATTERIEWECHSEL



- Beachten Sie die Polarität. Kontrollieren Sie anhand des Aufdrucks die Position der Pole: negativ und positiv.
- Werfen Sie die Batterien nicht ins Feuer.
- Entsorgen Sie entladene Batterien nicht als Hausmüll. Sie müssen separat in speziellen Sammelbehältern für Batterien entsorgt werden.
- Versuchen Sie nicht, entladene Batterien wiederaufzuladen. Benutzen Sie nur neue Batterien vom Typ AA.

Werden die Zahlen auf dem Display schwach und nur sehr langsam angezeigt, sind die Batterien zu wechseln.

Um die Batterien zu wechseln, ist es erforderlich, den Verschluss auf der Rückseite des Computers zu öffnen, die Batterien herauszunehmen und durch neue vom Typ AA zu ersetzen.



ENTSORGUNG



Das Symbol der durchgekreuzten Mülltonne weist darauf hin, dass die gehandelten Produkte unter den Anwendungsbereich der Europäischen Richtlinie RoHS in Bezug auf die Entsorgung von elektrischen und elektronischen Produkten (WEEE) fallen.



Das Symbol CE weist darauf hin, dass die gehandelten Produkte entsprechend den internationalen Vorschriften in Bezug auf die Verwendung von Gefahrenstoffen in elektrischen und elektronischen Produkten hergestellt wurden (2011/65/EG - RoHS - Restriction of Hazardous Substances) und dass keine der elektrischen und elektronischen Bauteile des Produktes Substanzen wie Blei, Merkur, Kadmium, Chrom, Polybromierte Biphenyle (PBB), Polybromierte Diphenylether (PBDE) mit höheren Werten als den gesetzlich vorgesehenen aufweisen.



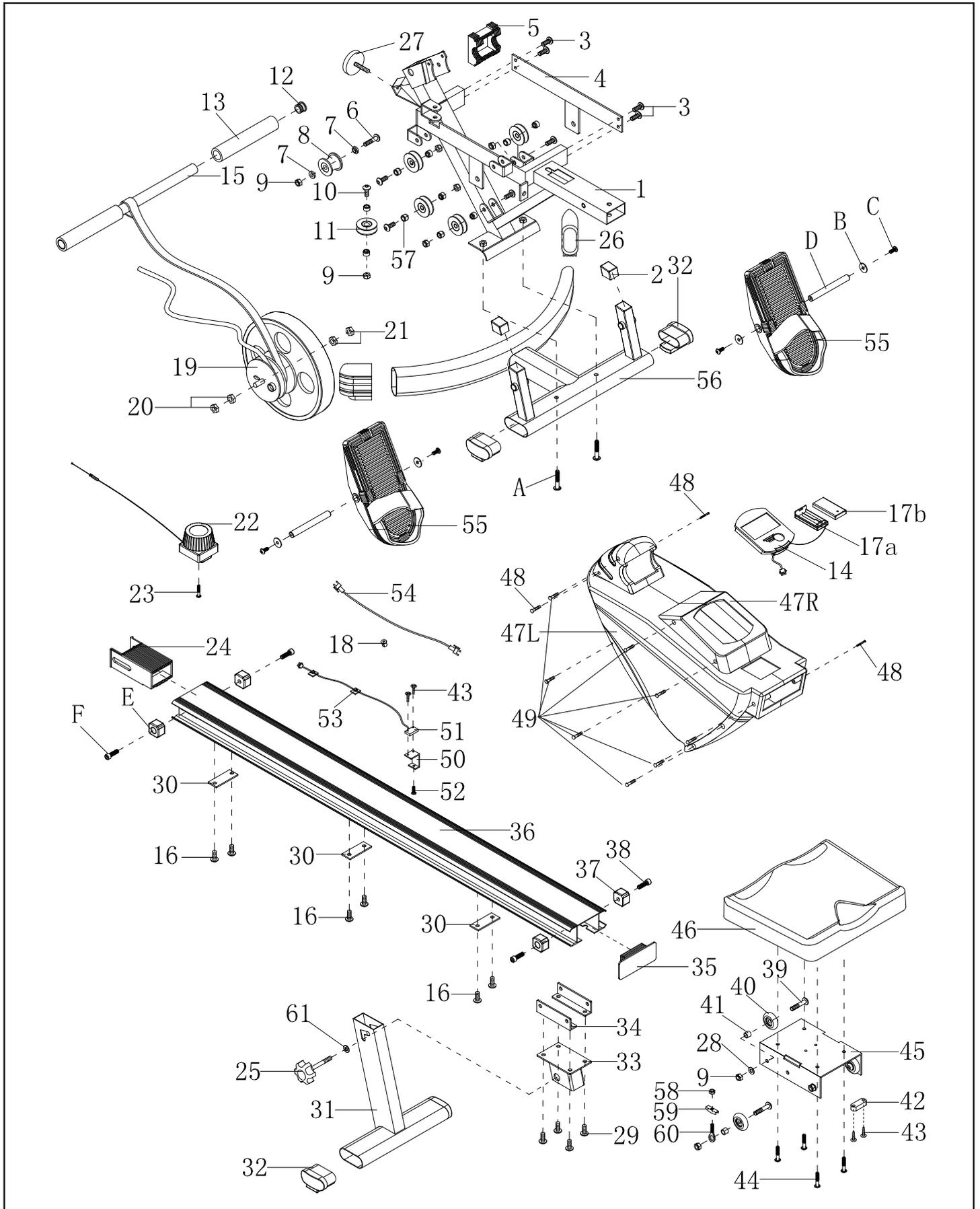
Dieses Produkt darf NICHT als Hausmüll, sondern muss separat (entsprechend den Vorschriften der Europäischen Union) in speziellen Müllannahmestellen, die auf die umweltverträgliche Entsorgung solcher Produkte spezialisiert sind, entsorgt werden. Wenden Sie sich wegen genauere Informationen zur Entsorgung dieses Produktes an Ihre zuständige örtliche Behörde, Müllannahmestelle zur Entsorgung des Hausmülls oder direkt an das Geschäft, bei dem Sie das Produkt erworben haben.



EXPLOSIONSZEICHNUNG

DEUTSCH

DEUTSCH





ZUBEHÖRLISTE

Pos.	Beschreibung	Anz.
A	Bolzen M8x35	2
B	Flache Unterlegscheibe	4
C	Bolzen M8x15	4
D	Zylindrische Welle	2
E	Kunststoffanschlag	2
F	Bolzen M8x20	2
G	Schlüssel S6	2
1	Grundgestell	1
2	Endkappe	2
3	Bolzen M8x20	4
4	Verstärkungsplatte	1
5	Anschlag Handstange	1
6	Bolzen M8x55	1
7	Manschette	2
8	Kunststoffrad	1
9	Mutter M8	12
10	Bolzen M8x35	5
11	Riemenscheibe	5
12	Endkappe	2
13	Knauf	2
14	Computer	1
15	Handstange	1
16	Bolzen M6x15	6
17a	Batteriefach	1
17b	Abdeckung Batteriefach	1
18	Endkappe	1
19	Magnetisches Schwungrad	1
20	Mutter M10 S17	2
21	Mutter M10 S15	2
22	Knauf zur Widerstandsregelung	1
23	Schraube M5x15	1
24	Hohlblock	1
25	Knauf M8x40	1
26	Endkappe	2
27	Gummiauflage	1
28	Dichtung M8	4
29	Bolzen M8x15	4
30	Befestigungsplatte	1
31	Hinterer Standfuß	1
32	Endkappe	4
33	Befestigungsaufsatz hinterer Standfuß	1
34	L-Bügel	2
35	Rechteckiger Verschlussstopfen	1
36	Führungsschiene aus Aluminium	1
37	Kunststoffanschlag	2
38	Bolzen M8x16	2
39	Bolzen M8x30	6
40	Rad	6
41	Manschetten	6
42	Magnete	1
43	Schraube M3x10	4
44	Bolzen M6x12	4
45	Gleitschlitten	1
46	Gleitsitz	1

Pos.	Beschreibung	Anz.
47R	Kunststoffgehäuse (rechts)	1
47L	Kunststoffgehäuse (links)	1
48	Schraube M4x25	4
49	Schraube M4x20	7
50	Sensorgehäuse	1
51	Sensor zur Zählung der Ruderschläge	1
52	Schraube M5x10	1
53	Buchse Zugentlastung	3
54	Computerkabelsensor	1
55	Fußstütze	2
56	Vorderer Standfuß	1
57	Manschetten	10
58	Mutter M6	2
59	U-Bügel	2
60	Bolzen M6x20	2
61	Unterlegscheibe	1



GARANTIE

Die SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG garantiert die Übereinstimmung des Produktes mit den Angaben im Kaufvertrag, die Abwesenheit von Herstellungsfehlern und seine Eignung für den Nutzungszweck, für den es konzipiert wurde, d.h. für die körperliche Betätigung in häuslicher Umgebung zu rein sportlichen, jedoch nicht zu therapeutischen oder Rehabilitationszwecken.

DAUER UND GÜLTIGKEITSVORAUSSETZUNGEN DER GARANTIE

- Die Garantie von SPORT Alliance International AG gilt innerhalb der Länder der Europäischen Union für einen Zeitraum von 24 Monaten ab Lieferung des Produkts.
- Die Garantie bezieht sich auf die von SPORT Alliance International AG und seinen Partnern vertriebenen Produkte, die von dem Verbraucher ausschließlich über einen autorisierten Händler erworben wurden, und wird auf rein vertraglicher Grundlage in dem hier näher beschriebenen Rahmen erteilt; hiervon unberührt bleiben die vom Verbraucherschutzgesetz in Bezug auf den Verkauf von Konsumgütern vorgesehenen Rechtsbehelfe gemäß Teil IV Titel III des Gesetzesdekretes vom 6. September 2005, No 206 (Verbraucherschutzgesetz).
- Um Garantieleistungen in Anspruch nehmen zu können, muss der Verbraucher das Lieferdatum des Produkts mittels des Kaufbeleges (oder mit Hilfe eines anderen geeigneten Dokumentes) nachweisen. Darüber hinaus muss er Angaben zum Verkäufer sowie zum Produkt selbst machen (Modell und Seriennummer).

Hinweis: Für die Gültigkeit der Garantie ist es notwendig, den Kaufbeleg oder ein anderes geeignetes Dokument, aus dem die Einzelheiten des Kaufes hervorgehen, sorgfältig aufzubewahren.

- Um das Produkt zu registrieren und in den Genuss der Garantie zu kommen, wird der Verbraucher gebeten, das entweder im Internet unter: <http://www.getfit-fitness.it/it/fitness-home/54/3/garanzia-getfit-attrezzatura-fitness-> befindliche Online-Formular auszufüllen oder aber den diesem Benutzerhandbuch beigelegten und sorgfältig ausgefüllten Garantieabschnitt mit der Post an SPORT Alliance International AG - Via E. Fermi, 14 bis 39100 - Bozen - BZ - Italien, per Fax (+39 0471 208310) oder per E-Mail (assistenzagetfit@sportalliance.it) zu versenden. Die Anmeldung muss innerhalb eines Monats nach Kauf des Produkts vorgenommen werden.
- Die Garantie umfasst die Reparatur oder den kostenlosen Ersatz von defekten Bestandteilen des Produkts, sofern diese umgehend vom Verbraucher durch Anfrage auf Garantieleistung beim Kundenservice unter der folgenden gebührenfreien Nummer **800.046.137** mitgeteilt werden und der Defekt auf einem Handeln oder Unterlassen des Herstellers beruht. Es wird das gesamte Produkt ersetzt, sofern die Reparatur oder der Austausch einzelner Komponenten unmöglich oder unverhältnismäßig teuer sein sollte.
- Der Austausch des gesamten Produktes oder nur einer Komponente führt nicht zur Verlängerung der Garantiedauer. Die Garantie endet 24 Monate nach dem Datum der auf dem Kaufvertrag beruhenden ursprünglichen Lieferung des Produktes. Nach Ablauf der 24-Monate-Garantie, sind sämtliche Reparaturleistungen und / oder der Austausch von Komponenten des Produktes vom Verbraucher zu tragen.

AUSSCHLUSS DER GARANTIE

- Die Garantie ist in den folgenden Fällen ausgeschlossen:
 - a. bei Nichtbeachtung von Anweisungen, Warnungen und Hinweisen in Bezug auf die korrekte Montage und die ordnungsgemäße Nutzung des Produktes (alle Angaben zur korrekten Montage, zur Nutzung und zur Wartung des Produktes sind im Benutzerhandbuch enthalten, das Bestandteil der Garantie ist);
 - b. das Produkt wird für andere Zwecke als für die verwendet, für die es

- eigens konzipiert wurde;
 - c. bei unsachgemäßer Behandlung des Produktes;
 - d. bei Vernachlässigung der Wartung oder fahrlässig falscher Wartung des Produktes;
 - e. für Schäden, die durch Transport oder Versand des Produktes verursacht wurden;
 - f. die Reparatur wurde von einem nicht autorisierten Kundenservice durchgeführt;
 - g. die Reparatur ist vom Nutzer selbst ausgeführt worden, es sei denn, die Reparatur oder der Austausch von Komponenten ist von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG ausdrücklich genehmigt worden;
 - h. im Falle von Konformitätsfehlern, die, aus welchem Grund auch immer nicht auf den Hersteller oder den Vertrieb zurückgeführt werden können;
 - i. die Garantie deckt NICHT Eingriffe im Zusammenhang mit dem Aufbau des Produktes und dem Anschluss an die Stromversorgung.
- Abnutzungserscheinungen am Produkt oder seinen Komponenten, die auf der normalen Nutzung des Produktes beruhen, stellen KEINEN Konformitätsfehler dar und sind daher nicht Gegenstand von Garantieleistungen.

Auflistung der Komponenten, die dem normalen Verschleiß unterliegen:

- LAUFBAND, Bestandteile die dem normalen Verschleiß unterliegen: Rollen, Lauffläche, Laufmatte, Griff, Riemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.
- HOME BIKE, Bestandteile die dem normalen Verschleiß unterliegen: Pedale und Riemen, Sattel, Übertragungsriemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.

ART DER AUSFÜHRUNG DER GARANTIELEISTUNGEN

Während des Garantiezeitraumes werden die der Garantie unterliegenden Leistungen kostenlos von Kundenservice des Vertriebes durchgeführt. Einzelheiten wie Art und Dauer der Reparatur werden mit dem Techniker, den Sie gebührenfrei telefonisch erreichen können, abgesprochen. Dem Verbraucher steht es frei, die von der Garantie gedeckten Ersatzteile zu bestellen und selbst den Austausch der Teile nach Absprache mit dem Techniker des Kundenservices vorzunehmen. Für den Fall, dass eine Reparatur des Produktes oder seiner Bestandteile am Sitz der Sport Alliance International AG (Adresse) notwendig sein sollte, ist der Transport vom Verbraucher zu veranlassen. Die Kosten des Transportes sind vom Verbraucher zu tragen.

Hinweis: In diesem Falle treffen alle mit dem Transport des Produktes verbundenen Risiken den Verbraucher. SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG tritt nicht für etwaige am Produkt oder seinen Bestandteilen entstandene Schäden ein, die vom Transport durch einen Kurierdienst/ein Transportunternehmen herrühren.

Falls der Verbraucher zu dem Zeitpunkt, zu dem das reparierte oder ausgetauschte Produkt vom, von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG benannten, Kurierdienst/Transportunternehmen zugestellt werden soll, nicht anzutreffen sein sollte, werden ihm die hierdurch entstandenen Mehrkosten des Kurierdienstes/Transportunternehmens für Folgeauslieferungen auferlegt. Diese sind vom Verbraucher direkt zum Zeitpunkt der Auslieferung des Produktes zu tragen.

 9:00 AM ↓ 12:00 AM	KUNDENSERVICE 800.046.137
------------------------------	--

DISTRIBUTORI EUROPEI
EUROPÄISCHEN DISTRIBUTOREN

Italy: *Sport Alliance International Spa* - www.sportalliance.it

Austria, Czechoslovakia, Slovenia, Slovakia: *Giga Sport* - www.gigasport.at



Sport Alliance International S.p.A. - Via Enrico Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - (Italia) - info@sportalliance.it