

Inhalt

Symbole _____	2
Signalwörter _____	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch _____	2
Sicherheitshinweise _____	3
Rolle (oben) montieren _____	4
Sitz montieren _____	4
Gerät positionieren _____	4
Wassertank befüllen _____	5
Anbringen des Trainingscomputers _____	5
Batterien in den Trainingscomputer einlegen _____	5
Funktionen des Trainingscomputers _____	6
Benutzung _____	7
Reinigung und Aufbewahrung _____	9
Entsorgung _____	9
Technische Daten _____	9

Lieferumfang

- Ruderggerät, klappbar 1 x
- Trainingscomputer 1 x
- Wasserpumpe 1 x
- Halterung für mobile Endgeräte (Smartphone, Pad etc.) 1 x
- Rolle 1 x
- Schneidschraube (3,9 x 16mm) 5 x
- Färbemittel, 30 ml 1 x
- Reinigungstabletten 3 x
- Werkzeugtasche 1 x
- Innensechskantschlüssel 3 x (groß, klein, mit Schraubendreher)
- Maulschlüssel 1 x
- Kabelbinder 3 x
- Gebrauchsanleitung 1 x

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren. Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz abnehmen. **Niemals das Typenschild und eventuelle Warnhinweise entfernen!**

Legendennummern werden folgendermaßen dargestellt: (1)

Bildverweise werden folgendermaßen dargestellt: **(Bild A)**

Tastenbezeichnungen werden folgendermaßen dargestellt: **ON /OFF**

Displayanzeigen werden folgendermaßen dargestellt: **SPM**

Auf einen Blick

(Bild A)

- 1 Rolle, oben
- 2 oberes Rad
- 3 Band
- 4 Halterung
- 5 Trainingscomputer
- 6 Handgriff
- 7 Riemen
- 8 Fußablagen
- 9 Mittlerer Griff
- 10 Sitz
- 11 Rollen, hinten
- 12 Standfüße
- 13 Schnappverschluss
- 14 Wassertank-Stopfen
- 15 Wassertank
- 16 Rollen, vorne



Für den Betrieb des Trainingscomputers (5) sind zusätzlich zwei 1,5 V-Batterien, AA notwendig.

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für das **FitEngine klappbares Rudergerät** entschieden hast. Solltest du Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz- / Zubehörteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: **www.fit-engine.de**

Wir wünschen dir viel Freude an deinem **FitEngine klappbares Rudergerät**.

Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Gerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Gerätes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

Symbole



Gefahrenzeichen: Dieses Symbol zeigt mögliche Gefahren an. Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Gleichstrom



Schutzklasse III



Nur in Innenräumen verwenden.

Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

WARNUNG – mittleres Risiko, kann schwere Verletzung oder Tod zur Folge haben

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Dieses Trainingsgerät ist zum Fitness- und Konditionstraining bestimmt. Es ist ausschließlich für eine Benutzung im Sitzen geeignet.
- Das Trainingsgerät ist bis **maximal 150 kg** belastbar.
- Dieses Trainingsgerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Trainingsgerät ist für den privaten Hausgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Trainingsgerät nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise



WARNUNG: Alle Sicherheitshinweise, Anweisungen, Bilderungen und technischen Daten, mit denen dieses Gerät versehen ist, beachten. Versäumnisse bei der Einhaltung der Sicherheitshinweise und Anweisungen können elektrischen Schlag, Brand und/oder Verletzungen verursachen.

Das Sicherheitsniveau des Trainingsgerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß kontrolliert wird. Daher im Interesse der eigenen Sicherheit das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (Risse, Löcher, lockere Schrauben usw.) überprüfen. Auf verschleißanfällige Teile besonders achten. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Trainingsgerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen.

Defekte Teile sofort austauschen und das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzen. In diesem Fall den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Die Zubehörteile und das Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erststckungsgefahr!
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Kinder unter 14 Jahren sowie Personen mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Beim Auf- und Zusammenklappen des Trainingsgerätes auf die Finger und Füße achten. Es besteht Quetschgefahr!
- Schwangere sollten das Trainingsgerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Bei Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), nach längeren Sportpausen, bei Herz- / Kreislauf- oder orthopädischen Problemen in jedem Fall vor der Benutzung des Trainingsgerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Das Trainingsgerät ist **kein** Spielzeug! Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.
- **WARNUNG** – Die größtmögliche Strecklänge des Bandes beträgt 140 cm. Diese Strecklänge nicht überdehnen!
- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Trainingsgerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.



WARNUNG – Verätzungsgefahr durch Batteriesäure!

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Batterien für Kinder und Tiere unerreichbar aufbewahren. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, den Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure vermeiden. Gegebenenfalls Schutzhandschuhe tragen. Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht geladen werden.
- Wiederaufladbare Batterien sind vor dem Aufladen aus dem Trainingscomputer zu entfernen.
- Immer alle Batterien ersetzen. Keine verschiedenen Batterietypen, -marken oder Batterien mit unterschiedlicher Kapazität benutzen.
- Das Trainingsgerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit oder Nässe, direkter Sonneneinstrahlung oder Stößen aussetzen.

Rolle (oben) montieren

Die obere Rolle (1) muss aus Transportgründen **vor dem ersten Gebrauch** noch angeschraubt werden.

Hierfür die Rolle an das Gerät setzen (siehe **Bild B**) und mit 4 Schneidschrauben befestigen. Die Schrauben handfest anziehen und den festen Sitz überprüfen.

Sitz montieren

1. Die Stopper hinten am Gerät mithilfe des mitgelieferten Werkzeuges abschrauben (**Bild D**).
2. Den Sitz (10) mit den Rollen auf die Schienen setzen und nach vorne schieben (**Bild E**). Dabei darauf achten, dass der Sitz richtig herum angebracht wird: Die Erhöhung im Sitz muss nach vorne zeigen, die Kuhle nach hinten (siehe auch Titel- und Übersichtsbild).

Gerät positionieren

BEACHTEN!

- Das Gerät immer auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund stellen. Empfindliche Bodenbeläge sollten mit einer rutschfesten Matte o. Ä. geschützt werden.
- Einige Teile des Gerätes sind gefettet bzw. geölt. Beim Bewegen des Gerätes nicht in die Umlenkrollen / Wellen fassen.

Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Trainingsgerätes (mindestens 1 Meter zu den Seiten, 2 Meter nach oben) lassen, damit beim Training genügend Spielraum vorhanden ist (**Bild C**). Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

Für das Training aufstellen

1. Über die Rollen (1, 11, 16) kann das zusammengeklappte Trainingsgerät (**Bild F**) an den gewünschten Ort geschoben werden. Dabei am mittleren Griff (9) anfassen.

2. Vergewissern, dass ausreichend Freiraum um das Trainingsgerät besteht, so dass man beim Training nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen kann.
3. Das Trainingsgerät aufklappen:
 - den mittleren Griff greifen;
 - mit der zweiten Hand den unteren Teil greifen und nach hinten weg-schieben, bis das Trainingsgerät gerade auf den Standfüßen (12) steht;
 - die Schnappverschlüsse (13) auf beiden Seiten schließen;
4. Den Handgriff (6) ggf. in die Halterung (4) einlegen.

Nach dem Training verstauen

1. Den Handgriff (6) in die Halterung (4) legen.
2. Das Trainingsgerät zusammenklappen:
 - die Schnappverschlüsse (13) auf beiden Seiten lösen;
 - den Sitz (10) vollständig ans Ende schieben;
 - das Trainingsgerät am mittleren Griff (9) greifen und nach oben ziehen, bis es selbstständig hochkant steht.
3. Mithilfe der Rollen (1, 11, 16) an die gewünschte Position schieben. Dabei am mittleren Griff anfassen.
4. Den sicheren Stand überprüfen.

Wassertank befüllen

BEACHTEN!

- Das Trainingsgerät während des Befüllens, auf einen ebenen, festen, wasserunempfindlichen Untergrund stellen und / oder ggf. ein Handtuch unterlegen, um Wasserspritzer aufzufangen.
- Den Wassertank nicht über die maximale Füllhöhe (siehe Linie auf dem Wassertank) mit Wasser befüllen, ansonsten könnte beim Aufstellen des Trainingsgerätes Wasser auslaufen.

1. Einen Eimer mit Wasser befüllen.
2. Den Wasserstank-Stopfen (14) aus dem Wassertank (15) herausziehen.
3. Das gerade Ende der Pumpe in den Eimer und das flexible Ende in den Wassertank halten.
4. Wasser in den Wassertank pumpen, bis das Wasser die maximale Füllhöhe (siehe Linien auf dem Wassertank) erreicht.



Das Wasser im Wassertank kann mithilfe des Färbemittels nach Wunsch blau eingefärbt werden. Hierbei beachten, dass in eine Wassertankfüllung nur etwa 1/3 der Flüssigkeit hinzugegeben werden muss.

Anbringen des Trainingscomputers

Den Trainingscomputer (5) auf die Halterung am Rudergerät aufschieben und die beiden Kabel ineinanderstecken. Sie müssen hörbar einrasten.

Zum Abnehmen des Trainingscomputers die Kabel voneinander lösen, indem die kleine Rastnase gedrückt und sie auseinandergezogen werden.

Batterien in den Trainingscomputer einlegen

BEACHTEN!

- Nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp verwenden.
- Die Batterien aus dem Trainingscomputer herausnehmen, wenn diese verbraucht sind oder das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird. So werden Schäden durch Auslaufen vermieden.
- Ausgelaufene Batterien sofort aus dem Trainingscomputer entfernen.

Vor dem Einlegen der Batterien prüfen, ob die Kontakte im Trainingscomputer (5)

und an den Batterien sauber sind, und ggf. reinigen.

Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite des Trainingscomputers:

1. Die Rastnase am Batteriefachdeckel greifen und zusammendrücken. Den Batteriefachdeckel gleichzeitig aufklappen.
2. Zwei Batterien in das Batteriefach (1,5 V; AA) einlegen. Auf die richtige Polarität (+/-) achten.
3. Das Batteriefach schließen. Dabei darauf achten, dass die Rastnasen in den dafür vorgesehenen Aussparungen sitzen. Der Batteriefachdeckel muss hörbar einrasten.

Sollte der Trainingscomputer nicht mehr funktionieren, müssen die Batterien ausgetauscht werden.

Funktionen des Trainingscomputers

(Bild G)

- Durch Drücken der **ON / OFF**-Taste für ca. 3 Sekunden wird der Trainingscomputer (**5**) eingeschaltet.
- Im linken oberen Bereich wird die Anzahl der Schläge pro Minute (Hochrechnung) **SPM** angezeigt. Stoppt die Bewegung steht dort **0**.
- Im rechten oberen Bereich können die Anzeigen **CAL/H**, **TIME/500M**, **SPEED** in **KM/H** oder **MI/H** dargestellt werden. Es wird immer ein Durchschnittswert (**AVG**) errechnet. Um zwischen den Anzeigen zu wechseln, die entsprechenden Tasten drücken.
- Blinken die Anzeigen **CAL/H**, **TIME/500M** oder **KM/H** bzw. **MI/H** werden während des Trainings alle Werte kontinuierlich für ein paar Sekunden angezeigt.
- Wurde über die Tasten eine der Anzeigen ausgewählt, so ist sowohl die Einheit als auch der Wert konstant im

Display zu sehen.

Beachte: Wurde eine Anzeige ausgewählt, kann der Durchlauf der Anzeigen nur durch das Zurücksetzen aller Anzeigen (**RESET**) wieder eingestellt werden.

- Um die **SPEED**-Anzeige von **KM/H** auf **MI/H** oder andersherum zu wechseln, die Taste **KM/MI** für ca. 5 Sekunden drücken. Es erklingt ein Signalton, alle Anzeigen gehen einmal aus und wieder an.
- Im unteren Bereich links wird die Trainingszeit (**TIME**) angezeigt.
- Im unteren Bereich rechts wird die Strecke (**DIST**) in km (**K**) angezeigt.
- Wenn die Taste **RESET** für ca. 5 Sekunden gedrückt wird, werden alle Daten auf Null zurückgesetzt. Es erklingt ein Signalton, alle Anzeigen gehen einmal aus und wieder an.
- Wenn ca. 2 Minuten lang keine Aktion erfolgt, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

Optional verwendbar

Die Halterung für mobile Endgeräte einfach oben auf das Trainingsgerät klemmen (**Bild H**). Dabei darauf achten, dass das Band (**3**) nicht eingeklemmt wird.

Die Halterung muss unter dem Band sitzen!

Das mobile Endgerät einklemmen und mit dem flexiblen Hals die gewünschte Position einstellen.

WICHTIG! Sicherstellen, dass das mobile Endgerät fest in der Halterung sitzt.

Benutzung

BEACHTEN!

- Vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß prüfen.
- Bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen. Keine langen oder zu weiten Shirts tragen, die sich in den Rollen verfangen könnten.
- Vor Gebrauch des Trainingsgerätes den Körper ausreichend aufwärmen.
- Das Trainingsgerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Trainingsgerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.



Holz ist ein Naturprodukt, das während des Trainings Geräusche von sich geben kann. Dies legt sich normalerweise nach einiger Zeit.

1. Das Gerät aufstellen (siehe Kapitel „Gerät positionieren“ – „Für das Training aufstellen“).
2. Den Trainingscomputer (5) auf die gewünschte Position stellen. Dabei darauf achten, dass Handgriff (6) und Trainingscomputer sich während des Trainings nicht berühren können.
3. Die **ON / OFF**-Taste für ca. 3 Sekunden drücken, um den Trainingscomputer einzuschalten.
4. Die gewünschte Anzeige auf dem Trainingscomputer auswählen (siehe Kapitel „Funktionen des Trainingscomputers“).

Fußplatte auf die richtige Größe einstellen

Um die Länge der Fußablagen (8) zu verändern, diese von den Knöpfen abziehen, auf die gewünschte Länge

ziehen bzw. schieben und wieder an den Knöpfen festdrücken.

Die Füße sollten so in den Fußablagen liegen, dass die Riemen (7) über dem Spann, ein Stück unterhalb der Zehen sitzen.

Die richtige Rudertechnik

Die richtige Technik ist unabdingbar für ein erfolgreiches Training mit dem Rudergerät. Rudern ist ein Ganzkörpertraining, das vor allem die Bein-, Rücken- und Armmuskulatur beansprucht. Werden diese Muskelgruppen in der richtigen Reihenfolge beansprucht, entsteht eine weiche, flüssige Bewegung.

Wichtigster Punkt im gesamten Training:

Immer den Rücken gerade halten!

Die richtige Rudertechnik wird in zwei unterschiedliche Phasen eingeteilt:

Zugphase

Ausgangsposition: Arme schulterbreit und ausgestreckt, die Hände entspannt um den Handgriff (6) gelegt, leicht nach vorne gebeugt, der Rücken gerade und die Knie angewinkelt (**Bild I**).

Die Zugphase startest du, indem du dich mit den Füßen gegen die Fußablage (8) stemmst, bis deine Beine durchgestreckt sind. Der Rücken bleibt gerade und die Rumpfmuskulatur wird angespannt. Dann lehnest du dich zurück (**Bild J**).

Endzugesposition: Deine Beine sind ausgestreckt, dein Oberkörper leicht nach hinten gebeugt, und du ziehst deine Arme soweit an den Rumpf, bis die Ellbogen hinter deinem Rücken sowie der Handgriff auf Höhe deines Brustbeins ist. Der Rücken bleibt gerade und die Schulterblätter werden zusammengezogen (**Bild K**).

Erholungsphase

In der Erholungsphase gehst du exakt denselben Bewegungsablauf in umgekehrter Reihenfolge: Strecke deine Arme nach vorne aus, beuge deinen Rumpf leicht nach vorne und winkle deine Beine an, bis du wieder in der Ausgangsposition bist.

Die häufigsten Fehler und wie du sie vermeidest

- Um den richtigen Ablauf wirklich zu verinnerlichen, wirst du einen Moment brauchen, doch mit etwas Übung werden deine Bewegungen immer flüssiger. Auf jeden Fall solltest du ruckartige oder hastige Bewegungen vermeiden. Jeder Schlag, sollte möglichst fließend in den Anderen übergehen.
- Der häufigste Fehler wird bereits in der Ausgangsposition gemacht: Viele gehen in den Rundrücken, indem sie sich nach vorne beugen. Um den Rücken während des Trainings gerade zu halten, richte deinen Blick auf das obere Rad (2). Durch diese Position des Kopfes zwingst du deinen Rücken, in einer neutralen Position zu bleiben.
- Während der gesamten Bewegung sollten die Füße vollständig auf der Fußablage (8) liegen. Auch die Ferse sollte vollständig aufliegen. Tut sie das nicht, empfehlen wir dir, an der Dehnung deiner rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur zu arbeiten.
- Da die Beine beim Rudern die wichtigste Muskelgruppe sind, musst du – vor allem in der Zugphase – darauf achten, dass Rumpf und Arme erst aktiviert werden, wenn deine Beine ganz ausgestreckt sind. Eine gute Übung hierfür ist: Die Füße nicht mit den Riemen (7) fixieren. So zwingst du dich dazu, deine Bewegungen genau zu kontrollieren.
- Neige dich in der Endzugposition nicht zu weit nach hinten. Dadurch verschwendest du einerseits unnötig Energie und andererseits tut es deinem unteren Rücken nicht gut. Achte daher darauf, dass du deinen Rücken maximal in einen 100°-Winkel zurücklehnest.

Trainieren mit Zeit- / Streckenziel

Der Trainingscomputer (5) kann so eingestellt werden, dass du dir ein Zeit- oder Streckenziel setzen kannst.

Hast du dieses Ziel erreicht, gibt der Trainingscomputer mehrere Signaltöne ab. Während des Trainings werden dir im oberen Bereich trotzdem alle Daten, die du sehen willst, angezeigt.

Zeitziel einstellen

1. Die **ON / OFF**-Taste für ca. 3 Sekunden drücken, um den Trainingscomputer einzuschalten.
2. Die Taste **MODE** drücken. Die Anzeige **TIME** blinkt.
3. Über die Tasten ▲ bzw. ▼ das gewünschte Zeitziel (01:00 bis 99:00 Minuten) einstellen.
4. Das Training starten. Die Anzeige **TIME** startet und zählt rückwärts bis 00:00.
5. Bei Erreichen des Zeitziels ertönen mehrere Signaltöne.

Streckenziel einstellen

1. Die **ON / OFF**-Taste für ca. 3 Sekunden drücken, um den Trainingscomputer einzuschalten.
2. Die Taste **MODE** drücken. Die Anzeige **TIME** blinkt.
3. Die Taste **MODE** erneut drücken. Die Anzeige **DIST** blinkt.
4. Über die Tasten ▲ bzw. ▼ das gewünschte Streckenziel (0.100 bis 9999 km) einstellen.
5. Das Training starten. Die Anzeige **DIST** startet und läuft rückwärts bis 0.000.
6. Bei Erreichen des Streckenziels ertönen mehrere Signaltöne.



Durch Halten der Tasten ▲ bzw. ▼ kann der Schnelldurchlauf aktiviert werden.

Reinigung und Aufbewahrung

BEACHTEN!

- Das Trainingsgerät nach jedem Gebrauch so lagern, dass Kinder es nicht benutzen können.
- Zum Reinigen des Trainingsgerätes keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel oder -pads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.

- Das Trainingsgerät nur mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel reinigen. Anschließend alle Teile mit einem trockenen, weichen Tuch nachtrocknen.
- Das Trainingsgerät für Kinder und Tiere unzugänglich an einem sauberen, trockenen, frostfreien und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.
- Wir empfehlen, die Schrauben am Trainingsgerät ab und zu mit dem mitgelieferten Werkzeug nachzuziehen, da sich durch das Auf-

und Zusammenklappen auf Dauer Schrauben lockern können.

- Um das Wasser im Wassertank (15) frisch zu halten, etwa alle 6 Monate eine Reinigungstablette in den Wassertank geben.



Neue Reinigungstabletten kannst du über unseren Kundenservice unter der Artikelnummer: 49605000010 bestellen.

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.



Batterien sind vor der Entsorgung des Gerätes aus dem Trainingscomputer zu entnehmen und getrennt vom Gerät an entsprechenden Sammelstellen abzugeben.



Dieses Gerät unterliegt der europäischen Richtlinie 2012/19/EU für Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE). Das Gerät Akku nicht als normalen Hausmüll, sondern umweltgerecht über einen behördlich zugelassenen Entsorgungsbetrieb entsorgen.

Technische Daten

Artikelnummern:	08390
Modellnummer:	JHK-15695
ID Gebrauchsanleitung:	Z 08390 M FE V2 0821 uh

Trainingscomputer

Modellnummer:	QW-H02
Stromversorgung:	3 V DC (2 x 1,5 V-Batterie, AA)
Schutzklasse:	III
Klasse:	HC (für den Heimgebrauch, geringe Genauigkeit)
Max. Belastbarkeit:	150 kg
Bremssystem:	geschwindigkeitsabhängig
Gerätegewicht:	29,1 kg
Gerätegröße:	gefaltet 74 x 55 x 112cm / aufgebaut: 208 x 55 x 49cm



Das Trainingsgerät entspricht EN ISO 20957-1 und DIN EN 957-7

Alle Rechte vorbehalten.

Contents

Symbols	11
Signal Words	11
Intended Use	11
Safety Notices	12
Mounting the Castor (Top)	13
Mounting the Seat	13
Positioning the Device	13
Filling the Water Tank	14
Attaching the Training Computer	14
Inserting Batteries into the Training Computer	14
Functions of the Training Computer	15
Use	15
Cleaning and Storage	17
Disposal	18
Technical Data	18

Items Supplied

- Rowing machine, collapsible 1 x
- Training computer 1 x
- Water pump 1 x
- Holder for mobile devices (smart-phone, pad etc.) 1 x
- Castor 1 x
- Tapping screw (3.9 x 16mm) 5 x
- Dye, 30 ml 1 x
- Cleaning tablets 3 x
- Tool bag 1 x
- Hex keys 3 x (large, small, with screw-driver)
- Spanner 1 x
- Cable ties 3 x
- Operating instructions 1 x

Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If you find any damage, do not use the device but contact our customer service department. Remove any films, stickers or transport protection. **Never remove the rating plate and any possible warnings!**

Key numbers are shown as follows: (1)

Picture references are shown as follows:
(**Picture A**)

Button designations are shown as follows:
ON /OFF

Displays are shown as follows: **SPM**

At A Glance

(**Picture A**)

- 1 Castor, top
- 2 Upper wheel
- 3 Belt
- 4 Holder
- 5 Training computer
- 6 Handle
- 7 Straps
- 8 Footrests
- 9 Middle handle
- 10 Seat
- 11 Castors, rear
- 12 Feet
- 13 Snap lock
- 14 Water tank plug
- 15 Water tank
- 16 Castors, front



Two additional 1.5 V batteries, AA are required for the operation of the training computer (4).

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **FitEngine collapsible rowing machine**. If you have any questions about the device and about spare parts/accessories, contact the customer service department via our website: www.fit-engine.de

We hope you have a lot of fun with your **FitEngine collapsible rowing machine**.

Information About the Operating Instructions

Before using the device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the device. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

Symbols



Danger symbol: This symbol indicates possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Supplementary information



Read the operating instructions before use!



Direct current



Protection class III



Only use indoors.

Signal Words

Signal words indicate hazards if the associated notices are not followed.

WARNING – medium risk, may result in serious injury or death

NOTICE – may result in risk of damage to material

Intended Use

- This training device is designed for fitness and strength training. The device is only suitable for use when sitting down.
- The training device is designed for a **maximum load of 150 kg**.
- This training device is **not** suitable for therapeutic purposes.
- This training device is designed exclusively for use in the home.
- The training device is intended for personal domestic use only and is not intended for commercial applications.
- Only use the training device as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

Safety Notices



WARNING: Note all safety notices, instructions, illustrations and technical data provided with this device. Failure to follow the safety notices and instructions may result in electric shock, fire and / or injuries.

The safety level of the training device can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. In the interest of your own safety, before each use you should therefore check the training device for damage (cracks, holes, loose screws etc.). Pay special attention to parts that are susceptible to wear. If you hear unusual noises from the training device during use, stop exercising immediately.

Replace defective parts immediately and stop using the device until it has been repaired. In this case, contact the customer service department or a specialist workshop.



WARNING – Danger of Injury

- Keep the accessories and the packaging material away from children and animals. There is a danger of suffocation!
- This device should not be used by children under 14 years of age or people with reduced sensory or mental abilities or a lack of experience and/or knowledge, unless they are supervised by a person who is responsible for their safety or have received instruction from this person on how to use the device safely.
- Be careful with your fingers and feet when unfolding and collapsing the training device. There is a danger of crushing!
- Pregnant women should not use the training device or only after consulting their doctor.
- In the event of uncertainties regarding health (risk group), after a long break from sport, in the event of cardiovascular or orthopaedic problems, always consult a doctor before using the training device. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.
- The training device is **not** a toy! Parents and other people in super-

visory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed.

- **WARNING** – The maximum possible stretch length of the belt is 140 cm. Do not exceed this stretch length!
- We explicitly point out that improper use of the training device and excessive training can be detrimental to your health.



WARNING – Danger of Burns From Battery Acid!

- Batteries can be deadly if swallowed. Batteries should be kept out of the reach of children and animals. If a battery is swallowed, immediate medical attention must be sought.
- If a battery leaks, do not allow your skin, eyes and mucous membranes to come into contact with the battery acid. Wear protective gloves if necessary. If you do touch battery acid, rinse the affected areas with abundant clear water straight away and seek medical assistance immediately.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Non-rechargeable batteries are not to be recharges.
- Rechargeable batteries are to be removed from the training computer before being charged.
- Always replace all batteries. Do not use different battery types, brands or batteries with different capacities.
- Do not expose the training device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, persistent moisture or wet conditions, direct sunlight or impacts.

Mounting the Castor (Top)

For transport reasons, the top castor (1) needs to be screwed on before you first use the device.

To do this, place the castor on the device (see **Picture B**) and secure it with 4 tapping screws. Tighten the screws so they are hand-tight and check they fit securely.

Mounting the Seat

1. Unscrew the stoppers at the rear of the device using the tool which is also supplied (**Picture D**).
2. Place the seat (10) with the castors on the rails and slide it forwards (**Picture E**). When you do this, make sure that the seat is attached the right way round: The raised part of the seat must be pointing forwards, the hollow part backwards (see also front cover and overview picture).

Positioning the Device

PLEASE NOTE!

- Always place the device on a dry, flat, stable and non-slip surface. Delicate floor coverings should be protected with a non-slip mat or similar.
- Some parts of the device are greased or oiled. While moving the device do not touch the pulleys / shafts.

Depending on your height, leave enough space on all sides of the training device (at least 1 metre to the sides, 2 metres above it), so that there is enough room to move during training (**Picture C**). In addition, the clearance space needs to be at least 0.6 m larger than the exercise area in the direction from which the training device is accessed. The clearance space must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one clearance space.

Setting Up the Device for Training

1. You can use the castors (1, 11, 16) to push the collapsed training device (**Picture F**) to the location you want. Hold it by the middle handle (9).
2. Make sure that there is enough space around the training device so that you cannot bump into walls, furniture, etc. during the workout.
3. Open up the training device:
 - grab hold of the middle handle;
 - grip the bottom part with your other hand and slide it back away from you until the training device is horizontal on its feet (12);
 - close the snap locks (13) on both sides;
4. if necessary, insert the handle (6) into the holder (4).

Storing the Device After Training

1. Insert the handle (6) into the holder (4).
2. Collapse the training device:
 - release the snap locks (13) on both sides;
 - slide the seat (10) all the way to the end;
 - hold the training device by the middle handle (9) and pull it up until it stands upright on its own.
3. Use the castors (1, 11, 16) to push it to the position you want. Hold it by the middle handle.
4. Check that the device is positioned securely.

Filling the Water Tank

PLEASE NOTE!

- When you fill the tank, you should place the training device on a level, solid, water-resistant surface and/or place a towel underneath it to catch any splashes.
- Do not fill the water tank with water above the maximum filling level (see line on the water tank), otherwise water could spill when the training device is being set up.

1. Fill a bucket with water.
2. Remove the water tank plug (14) from the water tank (15).
3. Put the straight end of the pump in the bucket and the flexible end in the water tank.
4. Pump water into the water tank until the water reaches the maximum level (see lines on the water tank).



The water in the water tank can be dyed blue using the dye if you wish. If you do this, note that only around 1/3 of the liquid ought to be added to one full water tank.

Attaching the Training Computer

Slide the training computer (5) onto the holder on the rowing machine and plug together the two cables. You must hear them engage.

To remove the training computer, detach the cables by pressing the small locking lug and pulling them apart.

Inserting Batteries into the Training Computer

PLEASE NOTE!

- Use only the battery type specified in the technical data.
- Take the batteries out of the training computer if they are dead or if you will not be using the device for a prolonged period. This will prevent any damage caused by leaks.
- Remove leaking batteries from the training computer immediately.

Before inserting the batteries, check whether the contacts in the training computer (5) and on the batteries are clean, and clean them if necessary.

The battery compartment is located on the back of the training computer:

1. Grip and press down the locking lug on the battery compartment cover. Open the battery compartment cover at the same time.
2. Insert two batteries into the battery compartment (1.5 V; AA). Make sure the polarity (+ / -) is correct.
3. Close the battery compartment. When you do this, make sure that the locking lugs sit in the recesses which are provided for them. The battery compartment cover must be heard to engage.

If the training computer stops working, the batteries need to be replaced.

Functions of the Training Computer

(Picture G)

- The training computer (5) is switched on by pressing the **ON / OFF** button for about 3 seconds.
- In the upper left area the (extrapolated) number of strokes per minute **SPM** is displayed. If the movement stops, it displays **0**.
- In the upper right section the display can show **CAL/H**, **TIME/500M** and **SPEED** in **KM/H** or **MI/H**. An average value (**AVG**) is always calculated. Press the relevant buttons to switch between the displays.
- When the **CAL/H**, **TIME/500M** or **KM/H** and **MI/H** displays flash during exercise, all the values are shown continuously for a few seconds.
- If one of the displays has been selected via the buttons, both the unit and the value are shown constantly on the display.
Please Note: If a display has been selected, the display cycle can only be reset by resetting all the displays (**RESET**).
- To change the **SPEED** display from **KM/H** to **MI/H** or vice versa, press the **KM/MI** button for approx. 5 seconds. A beep sounds and all displays go off and on again.
- In the lower left area the exercise time (**TIME**) is displayed.
- In the lower right area the distance (**DIST**) in km (**K**) is displayed.
- If the **RESET** key is pressed for approx. 5 seconds, all the values are reset to zero. A beep sounds and all displays go off and on again.
- If there is no activity for approx. 2 minutes, the training computer will automatically switch off.

Optionally Usable

Simply clamp the holder for mobile devices on top of the training device (**Picture H**). When you do this, make sure that the belt (3) is not trapped. **The holder must fit under the belt!**

Clamp in the mobile device and use the flexible neck to adjust it to the position you want.

IMPORTANT! Make sure that the mobile device fits securely in the holder.

Use

PLEASE NOTE!

- Before each use, check all parts for a secure fit and any wear.
- When doing the exercises, wear loose, comfortable clothing and non-slip trainers. Do not wear long or baggy shirts that could get caught in the pulleys.
- Warm up the body sufficiently before using the training device.
- Do not leave the training device unattended in the presence of children and animals.
- We explicitly point out that improper use of the training device and excessive training can be detrimental to your health.



Wood is a natural product that can make noises during training. This usually disappears after some time.

1. Setting the device up (see the "Positioning the Device" – "Setting Up the Device for Use" chapter).
2. Set the training computer (5) to the desired position. Make sure that the handle (6) and the training computer do not come into contact during the workout.

3. Press the **ON / OFF** button for approx. 3 seconds to switch on the training computer.
4. Select the desired display on the training computer (see the "Functions of the Training Computer" chapter).

Adjusting the Foot Plate to the Correct Size

To change the length of the footrests (**8**), remove them from the studs, pull or push them to the desired length and press them back on the studs.

The feet should be positioned in the footrests so that the straps (**7**) are above the instep and a little below the toes.

The Correct Rowing Technique

The correct technique is essential for successful exercise with the rowing machine. Rowing is a whole body workout, which primarily exercises the leg, back and arm muscles. If these muscle groups are exercised in the correct order, a supple, fluid movement is created.

The most important point in the entire workout: **always keep your back straight!**

The correct rowing technique is divided into two different phases:

Pull phase

Starting position: your arms are shoulder-width apart and stretched out, hands relaxed around the handle (**6**), slightly bent forward, back straight and knees bent (**Picture I**).

You start the pull phase by pressing your feet against the footrest (**8**) until your legs are stretched out. Your back should remain straight with the abdominal muscles tensed. Then lean back (**Picture J**).

Final pull position: your legs are stretched out, your upper body bent slightly backwards, and you pull your arms towards your body until your elbows are behind your back and the handle is

level with your chest. Your back remains straight and your shoulder blades are pulled together (**Picture K**).

Recovery phase

In the recovery phase you perform exactly the same sequence of movements in reverse order: stretch out your arms forwards, bend your torso slightly forward and bend your legs until you are back in the starting position.

The Most Common Mistakes and How to Avoid Them

- You will need a moment to really master the correct procedure, but with a little practice your movements will become more and more fluid. In any case you should avoid jerky or hasty movements. Every stroke should flow as smoothly as possible into the next one.
- The most common mistake is already made in the starting position: many go into a hunchback position by bending forward. To keep your back straight during training, look at the upper wheel (**2**). This position of the head forces your back to remain in a neutral position.
- During the entire movement the feet should stay completely on the footrest (**8**). The heel should also rest completely on it. If it does not, we recommend that you work on stretching your rear thigh muscles.
- Since the legs are the most important muscle group when rowing, you have to make sure - especially in the pull phase - that the trunk and arms are only activated when your legs are fully extended. Good practice for this is not fixing your feet with the straps (**7**). In this way you force yourself to control your movements with precision.
- Do not lean back too far in the final pull position. This wastes energy unnecessarily and is not good for

your lower back. You should therefore make sure that your back is leaning back at a maximum angle of 100°.

Training with a Time / Distance Target

The training computer (5) can be set to enable you to enter a time or distance target.

Once you have reached this target, the training computer emits several beeps. During the training, the upper section still shows you all the data you want to see.

Setting a Time Target

1. Press the **ON / OFF** button for approx. 3 seconds to switch on the training computer.
2. Press the **MODE** button. The **TIME** display flashes.
3. Use the **▲** or **▼** buttons to set the target time (01:00 to 99:00 minutes).
4. Start your workout. The **TIME** display begins and counts backwards to 00:00.
5. Several beeps sound when the time target is reached.

Setting a Distance Target

1. Press the **ON / OFF** button for approx. 3 seconds to switch on the training computer.
2. Press the **MODE** button. The **TIME** display flashes.
3. Press the **MODE** button again. The **DIST** display flashes.
4. Use the **▲** or **▼** buttons to set the target distance (0.100 to 9999 km).
5. Start your workout. The **DIST** display begins and counts backwards to 0.000.
6. Several beeps sound when the distance target is reached.



The fast forward function can be activated by holding down the **▲** or **▼** button.

Cleaning and Storage

PLEASE NOTE!

- After each use, store the training device in a place where children cannot use it.
- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or pads to clean the training device. These may damage the surfaces.

- Only clean the training device with a damp, soft cloth and mild detergent if necessary. Then dry all parts with a dry, soft cloth.
- Store the training device away in a clean, dry, frost-free place which is protected from direct sunlight and is out of the reach of children and animals.
- We recommend that you use the tool which is supplied to retighten the screws on the training device now and again as screws may become loose from the device being opened up and collapsed over time.
- To keep the water in the water tank (15) fresh, add a cleaning tablet to the water tank about every 6 months.



You can order new cleaning tablets via our customer service department under article number: 49605000010.

Disposal



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.



Batteries should be removed from the training computer prior to disposal of the device and disposed of separately from the device at a suitable collection point.



This device is governed by the European Directive 2012/19/EU on waste electrical and electronic equipment (WEEE). Do not dispose of the device battery as normal domestic waste, but rather in an environmentally friendly manner via an officially approved waste disposal company.

Technical Data

Article numbers: 08390
 Model number: JHK-15695
 ID of operating instructions: Z 08390 M FE V2 0821 uh

Training computer

Model number: QW-H02
 Power supply: 3 V DC (2x 1.5 V battery, AA)
 Protection class: III
 Class: HC (for home use, low level of accuracy)
 Max. load capacity: 150 kg
 Brake system: Speed-dependent
 Device weight: 29.1 kg
 Device dimensions: collapsed 74 x 55 x 112 cm
 set up: 208 x 55 x 49 cm



The training device complies with EN ISO 20957-1 and DIN EN 20957-7.
 All rights reserved.

Sommaire

Symboles	20
Mentions d'avertissement	20
Utilisation conforme	20
Consignes de sécurité	21
Montage de la roulette (supérieure)	22
Montage du siège	22
Positionnement de l'appareil	22
Remplissage du réservoir d'eau	23
Mise en place de l'ordinateur d'entraînement	23
Insertion des piles dans l'ordinateur d'entraînement	23
Fonctions de l'ordinateur d'entraînement	24
Utilisation	25
Nettoyage et rangement	27
Mise au rebut	27
Caractéristiques techniques	28

Composition

- Rameur, pliant 1 x
- Ordinateur d'entraînement 1 x
- Pompe à eau 1 x
- Support pour terminaux mobiles (smartphone, tablette, etc.) 1 x
- Roulette 1 x
- Vis auto-taraudeuses (3,9 x 16 mm) 5 x
- Colorant, 30 ml 1 x
- Pastilles de nettoyage 3 x
- Sacoche à outils 1 x
- Clés à six pans creux 3 x (grande, petite, avec tournevis)
- Clé plate 1 x
- Serre-câbles 3 x
- Mode d'emploi 1 x

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que les composants ne présentent pas de dommages imputables au transport. En cas de dommages, ne pas utiliser l'appareil et contacter le service après-vente. Enlever les éventuels films protecteurs, adhésifs ou protections de transport. **Ne jamais ôter la plaque signalétique de l'appareil ni les éventuelles mises en garde apposées.**

Les numéros de légende sont représentés de la façon suivante : **(1)**

Les renvois aux illustrations sont représentés de la façon suivante : **(Illustration A)**

Les descriptions de touches sont représentées de la façon suivante : **ON / OFF (marche / arrêt)**

Les messages s'affichant à l'écran sont représentés de la façon suivante : **SPM**

Aperçu général

(Illustration A)

- 1 Roulette, supérieure
- 2 Roue supérieure
- 3 Corde
- 4 Support
- 5 Ordinateur d'entraînement
- 6 Poignée
- 7 Sangles
- 8 Repose-pieds
- 9 Poignée médiane
- 10 Siège
- 11 Roulettes, arrière
- 12 Pieds
- 13 Fermeture à cliquet
- 14 Bouchon du réservoir d'eau
- 15 Réservoir d'eau
- 16 Roulettes, avant

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition du **rameur pliant FitEngine**. Pour toute question concernant cet appareil et ses pièces de rechange et accessoires, veuillez contacter le service après-vente à partir de notre site Web : **www.fit-engine.de**

Nous espérons que votre **rameur pliant FitEngine** vous donnera entière satisfaction !

Informations sur le mode d'emploi

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

Symboles



Symbole de danger : ce symbole signale des possibles dangers. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !



Courant continu



Classe de protection III



À utiliser uniquement à l'intérieur de locaux.

Mentions d'avertissement

Les mentions d'avertissement désignent les risques qu'implique le non-respect des consignes correspondantes.

AVERTISSEMENT – Risque moyen pouvant induire des blessures graves, voire mortelles

AVIS – Risque de dégâts matériels

Utilisation conforme

- Cet appareil d'entraînement est destiné à l'exercice de la condition physique. Il est exclusivement réservé à une utilisation en position assise.
- L'appareil d'entraînement peut supporter une charge **maximale de 150 kg**.
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- Cet appareil d'entraînement est exclusivement conçu pour une utilisation domestique.
- Cet appareil d'entraînement est conçu pour un usage privé, non professionnel.
- Il doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité



AVERTISSEMENT : prière d'observer l'intégralité des consignes de sécurité, des instructions, des illustrations et des caractéristiques techniques dont est doté cet appareil. Tout manquement aux consignes de sécurité et aux instructions données peut provoquer une décharge électrique, un incendie et/ou des blessures.

Le niveau de sécurité de l'appareil d'entraînement peut être maintenu à l'unique condition de procéder à la vérification régulière de traces d'usure et de dommages. Pour sa propre sécurité, l'utilisateur doit donc contrôler l'appareil d'entraînement avant chaque mise en service et s'assurer qu'il ne présente aucun endommagement (fissures, trous, vis desserrées, etc.). Portez une attention particulière aux pièces susceptibles de s'user. Si l'appareil d'entraînement produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement.

Remplacer immédiatement les pièces défectueuses et ne pas utiliser l'appareil tant qu'il n'aura pas été réparé. Dans un tel cas, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.



AVERTISSEMENT – Risque de blessures !

- Tenir les accessoires et l'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des enfants de moins de 14 ans et des personnes ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience et/ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- Lors du pliage et du déploiement de l'appareil d'entraînement, faire attention aux doigts et aux pieds. Risque d'écrasement !
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil d'entraînement, sauf accord préalable de leur médecin.
- En cas de doute quant à la santé (groupe à risque), après une période prolongée d'absence d'activité sportive, en cas de problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques, consulter impérativement un médecin avant d'utiliser cet appareil d'entraînement. Le cas échéant, établir avec lui un programme d'entraînement.
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** un jouet. Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu.
- **AVERTISSEMENT –** La corde ne s'étire pas à plus de 140 cm. Ne pas aller au-delà de cette longueur d'étièrement !
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil d'entraînement et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.



AVERTISSEMENT – Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles !

- L'ingestion des piles peut être mortelle. Conserver les piles hors de portée des enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faire immédiatement appel aux secours médicaux.
- Si une pile fuit, éviter tout contact de la peau, des yeux ou des muqueuses avec l'électrolyte. Le cas échéant, porter des gants de protection. En cas de contact avec l'électrolyte, rincer immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis faire appel sans attendre aux secours médicaux.

AVIS – Risque de dégâts matériels

- Les piles non rechargeables ne doivent pas être rechargées.
- Les piles rechargeables doivent être retirées de l'ordinateur d'entraînement avant d'être rechargées.
- Remplacer toujours toutes les piles en même temps. Ne pas utiliser de piles de type, de marque ou de capacité différents.
- Ne pas exposer l'appareil d'entraînement à des températures extrêmes, à de fortes variations de températures, à l'humidité prolongée, à l'eau ou au rayonnement direct du soleil et veiller à ce qu'il ne soit pas soumis à des chocs.

Montage de la roulette (supérieure)

Pour des raisons de transport, la roulette supérieure (1) doit être vissée avant la première utilisation.

Appliquer à cet effet la roulette sur l'appareil (**voir illustration B**) et la fixer à l'aide de 4 vis auto-taraudeuses. Serrer les vis à la main puis s'assurer qu'elles sont bien en place.

Montage du siège

1. Dévisser les arrêtoirs à l'arrière de l'appareil à l'aide de l'outillage fourni (**illustration D**).
2. Poser le siège (9) avec les roulettes sur les glissières et l'avancer (**illustration E**). Veiller à placer le siège dans le bon sens : la partie relevée du siège doit être orientée vers l'avant, le creux vers l'arrière (voir également l'illustration de couverture et d'aperçu).

Positionnement de l'appareil

À OBSERVER !

- Toujours placer l'appareil sur une surface stable, plane et antidérapante. Les revêtements de sol fragiles doivent être protégés en intercalant un tapis de protection.
- Certaines parties de l'appareil sont graissées ou huilées. Lorsque l'appareil est déplacé, ne pas le saisir par les poulies de renvoi / les arbres.

En fonction de la taille de l'utilisateur, laisser suffisamment d'espace autour de l'appareil d'entraînement (au moins 1 mètre sur les côtés, 2 mètres au-dessus) de sorte à disposer de l'espace requis pour l'entraînement (**illustration C**). En outre, l'espace disponible dans la direction depuis laquelle l'accès à l'appareil d'entraînement est assuré doit être au moins supérieur de 0,6 m à la zone d'exercice. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés directement côte à côte, ils peuvent se partager un espace disponible.

Mise en place pour l'entraînement

1. Les roulettes (1, 11, 16) permettent d'amener l'appareil d'entraînement (**illustration F**) replié à l'endroit de son choix. Pour ce faire, saisir la poignée médiane (9).

2. S'assurer d'avoir assez d'espace libre autour de l'appareil d'entraînement de sorte à ne pas se cogner aux murs, meubles, etc. durant l'entraînement.
3. Déployer l'appareil d'entraînement :
 - saisir la poignée médiane ;
 - de l'autre main, saisir la partie inférieure et la pousser vers l'arrière jusqu'à ce que l'appareil d'entraînement soit droit sur ses pieds (12) ;
 - verrouiller les fermetures à cliquet (13) des deux côtés.
4. Insérer le cas échéant la poignée (6) dans le support (4).

Rangement après l'entraînement

1. Poser la poignée (6) dans le support (4).
2. Replier l'appareil d'entraînement :
 - déverrouiller les fermetures à cliquet (13) des deux côtés ;
 - pousser le siège (10) jusqu'au bout ;
 - saisir l'appareil d'entraînement par la poignée médiane (9) et le relever jusqu'à ce qu'il tienne debout tout seul.
3. L'amener à l'endroit voulu à l'aide des roulettes (1, 11, 16) en le saisissant par la poignée médiane.
4. S'assurer de la stabilité de l'appareil.

Remplissage du réservoir d'eau

À OBSERVER !

- Pendant son remplissage, placer l'appareil d'entraînement sur un support plan, solide et résistant à l'eau et/ou le cas échéant, placer une serviette en dessous pour éponger les éclaboussures d'eau.
- Ne pas remplir le réservoir d'eau au-delà de la hauteur de remplissage maximale (voir la ligne sur le réservoir d'eau) sans quoi de l'eau pourrait cou-

ler lors du redressement de l'appareil d'entraînement.

1. Remplir un seau d'eau.
2. Enlever le bouchon du réservoir d'eau (14) du réservoir d'eau (15).
3. Tenir l'extrémité droite de la pompe dans le seau et l'extrémité flexible dans le réservoir d'eau.
4. Pomper l'eau pour la déverser dans le réservoir d'eau jusqu'à la hauteur de remplissage maximale (voir lignes sur le réservoir d'eau).



Il est possible de teinter l'eau au sein du réservoir d'eau en bleu en y ajoutant du colorant. Noter qu'il n'y a pas besoin d'y verser plus d'un tiers environ du colorant pour un plein de réservoir.

Mise en place de l'ordinateur d'entraînement

Faire coulisser l'ordinateur d'entraînement (5) sur le support du rameur et connecter les deux câbles entre eux. Ils doivent s'enclencher de façon bien audible.

Pour retirer l'ordinateur d'entraînement, déconnecter les câbles en pressant le petit cran d'arrêt pour les désassembler.

Insertion des piles dans l'ordinateur d'entraînement

À OBSERVER !

- Utiliser uniquement le type de pile indiqué dans les caractéristiques techniques.
- Retirer les piles de l'ordinateur d'entraînement lorsqu'elles sont usagées ou que l'appareil ne sera plus utilisé pendant une assez longue période. Ceci évite ainsi les dommages dus à d'éventuelles fuites des piles.
- Retirer immédiatement de l'ordinateur d'entraînement toute pile qui fuit.



Le fonctionnement de l'ordinateur d'entraînement (5) requiert par ailleurs deux piles de 1,5 V, AA

Avant de mettre les piles en place, vérifier si les contacts dans l'ordinateur d'entraînement et sur les piles sont propres ; les nettoyer le cas échéant.

Le compartiment à piles se trouve au dos de l'ordinateur d'entraînement :

1. Saisir le cran d'arrêt sur le cache du compartiment à piles et le presser tout en relevant le cache.
2. Insérer deux piles (1,5 V ; AA) dans le compartiment à piles. Respecter la bonne polarité (+/-).
3. Fermer le compartiment à piles. Veiller à ce que les crans d'arrêt viennent se loger dans les évidements prévus à cet effet. Le cache du compartiment à piles doit produire un déclic audible.

Si l'ordinateur d'entraînement ne fonctionne plus, les piles doivent être remplacées.

Fonctions de l'ordinateur d'entraînement

(Illustration G)

- L'ordinateur d'entraînement (5) s'enclenche en appuyant env. 3 secondes sur la touche **ON / OFF** (marche / arrêt).
- **SPM**, soit le nombre de coups de rame effectués par minute (extrapolation), s'affiche dans la partie supérieure gauche. Un **0** s'affiche à l'arrêt de tout mouvement.
- La partie supérieure droite permet l'affichage de **CAL/H** (nombre de calories brûlées par heure), **TIME/500M** (temps réalisé aux 500 m), **SPEED** (vitesse) en **KM/H** ou **MI/H**. La valeur indiquée est toujours une moyenne (**AVG**). Appuyer sur les touches correspondantes pour changer d'affichage.

- Si les affichages **CAL/H** (nombre de calories brûlées par heure), **TIME/500M** (temps réalisé aux 500 m) ou **KM/H** ou **MI/H** clignotent, toutes les valeurs s'affichent en continu l'espace de quelques secondes tout au long de l'entraînement.

- Si l'un des affichages a été sélectionné par le biais des touches, l'unité et la valeur restent alors affichés en continu.

À observer : une fois qu'un affichage a été choisi, le défilement des affichages peut alors uniquement se régler en réinitialisant tous les affichages (**RESET**).

- Pour passer de l'affichage de la vitesse **SPEED** en **KM/H** à son indication en **MI/H** ou inversement, appuyer pendant env. 5 secondes sur la touche **KM/MI**. Un signal sonore retentit, tous les affichages disparaissent pour revenir ensuite.
- Dans la partie inférieure gauche s'affiche la durée de l'entraînement (**TIME**).
- Dans la partie inférieure droite s'affiche la distance parcourue (**DIST**) en km (**K**).
- Une pression pendant env. 5 secondes de la touche **RESET** permet de réinitialiser toutes les données. Un signal sonore retentit, tous les affichages disparaissent pour revenir ensuite.
- En l'absence d'action pendant env. 2 minutes, l'ordinateur d'entraînement se met automatiquement à l'arrêt.

Utilisable en option

Le support pour les terminaux mobiles se cale tout simplement en haut sur l'appareil d'entraînement (illustration H). S'assurer que la corde (3) ne soit pas coincée. **Le support doit être positionné sous la corde !**

Caler le terminal mobile et l'amener dans la position de son choix grâce au manche flexible.

IMPORTANT ! S'assurer que le terminal mobile est fermement ancré au sein du support.

Utilisation

À OBSERVER !

- Avant chaque utilisation, contrôler que l'ensemble des pièces est correctement en place et vérifier l'état d'usure.
- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes. Ne pas porter de T-shirts longs ou trop amples qui pourraient se prendre dans les roulettes.
- S'échauffer suffisamment avant d'utiliser l'appareil d'entraînement.
- Ne pas laisser l'appareil d'entraînement sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil d'entraînement et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.



Le bois est un produit naturel qui peut produire des bruits pendant l'entraînement. Cela ne se produit normalement plus au bout d'un certain temps.

1. Mettre l'appareil en place (voir paragraphe « Positionnement de l'appareil » – « Mise en place pour l'entraînement »).
2. Placer l'ordinateur d'entraînement (5) dans la position souhaitée. Veiller à ce que la poignée (6) et l'ordinateur d'entraînement ne se touchent pas pendant l'entraînement.
3. Appuyer pendant env. 3 secondes sur la touche **ON / OFF** (marche / arrêt)

pour enclencher l'ordinateur d'entraînement.

4. Sélectionner l'affichage souhaité sur l'ordinateur d'entraînement (voir paragraphe « Fonctions de l'ordinateur d'entraînement »).

Réglage de la plaque d'appui à la bonne taille

Pour modifier la longueur des repose-pieds (8), en défaire les boutons, les allonger ou les rentrer à la longueur voulue puis les fixer à nouveau aux boutons. Les pieds doivent être posés sur les repose-pieds de façon à ce que les sangles (7) passent par dessus le cou-de-pied et arrivent un peu en dessous des orteils.

La bonne technique pour ramer

Il est indispensable d'appliquer la bonne technique pour bien s'entraîner au rameur.

Ramer est un exercice qui sollicite tout le corps, et notamment les muscles des jambes, du dos et des bras. Lorsque ces groupes musculaires sont sollicités dans le bon ordre, le mouvement est fluide et souple.

Point essentiel pour l'ensemble de l'entraînement : **toujours garder le dos bien droit !**

La bonne technique pour ramer se scinde en deux phases distinctes :

Phase de traction

Position initiale : bras tendus et écartés de la largeur des épaules, mains détendues tenant la poignée (6), buste légèrement fléchi vers l'avant, dos droit et genoux fléchis (**illustration I**).

Démarrez la phase de traction en pressant les pieds contre la plaque d'appui (8) jusqu'à l'extension complète des jambes. Le dos reste droit et les muscles du torse sont bandés. Penchez-vous ensuite en arrière (**illustration J**).

Position en fin de traction : vos jambes sont tendues, le buste légèrement incliné vers l'arrière, les bras sont ramenés vers le buste, les coudes allant au-delà du dos et la poignée étant tenue à hauteur du sternum. Le dos reste droit et les omoplates sont rapprochées (**illustration K**).

Phase de repos

En phase de repos, vous devez effectuer exactement le même mouvement dans l'ordre inverse : tendez les bras vers l'avant, inclinez le buste légèrement vers l'avant et pliez les jambes jusqu'à revenir à la position initiale.

Les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter

- Pour véritablement s'habituer à la bonne exécution du mouvement, il vous faudra du temps mais à force d'entraînement, les mouvements se fluidifient au fur et à mesure. Mieux vaut en tout cas éviter les à-coups ou les mouvements brusques. Chaque séquence doit faire place à la suivante dans la plus grande fluidité.
- L'erreur la plus fréquemment commise concerne la position initiale : beaucoup d'utilisateurs font le dos rond lorsqu'ils se penchent en avant. Pour garder le dos droit pendant l'entraînement, portez le regard sur la roue supérieure (**2**). Cette position de la tête force le dos à rester en position neutre.
- Pendant toute l'exécution du mouvement, les pieds doivent entièrement reposer sur le repose-pieds (**8**). Le talon aussi doit rester entièrement en appui. Si vous n'y parvenez pas, nous vous recommandons de faire des étirements des ischio-jambiers.
- Les jambes étant le groupe de muscles le plus important pour ramer, vous devez – notamment en phase de

traction – veiller à n'activer le buste et les bras que lorsque les jambes sont entièrement tendues. Un bon exercice à cet effet est de fixer les pieds à l'aide des sangles (**7**). Cela vous oblige à contrôler exactement vos mouvements.

- Ne vous penchez pas trop en arrière une fois arrivé en position en fin de traction. Cela représente d'une part une perte d'énergie et ne fait d'autre part pas de bien au dos. Veillez à ce que votre dos ne soit pas incliné à plus de 100° en arrière.

Entraînement avec une distance à parcourir / un temps à respecter

L'ordinateur d'entraînement (**5**) peut être programmé en fonction d'une distance à parcourir ou d'un temps à respecter.

Une fois l'objectif atteint, l'ordinateur d'entraînement émet plusieurs signaux sonores. Pendant l'entraînement, toutes les données que vous souhaitez voir vous sont tout de même indiquées dans la partie supérieure.

Programmation du temps à respecter

1. Appuyer pendant env. 3 secondes sur la touche **ON / OFF** (marche / arrêt) pour enclencher l'ordinateur d'entraînement.
2. Appuyer sur la touche **MODE** (mode). L'affichage **TIME** (durée) clignote.
3. Les touches ▲ ou ▼ permettent de programmer le temps à respecter (de 01:00 à 99:00 minutes).
4. Démarrer l'entraînement. L'affichage **TIME** (durée) est lancé et procède au compte à rebours jusqu'à 00:00.
5. Lorsque le temps à respecter est atteint, plusieurs signaux sonores retentissent.

Programmation de la distance à parcourir

1. Appuyer pendant env. 3 secondes sur la touche **ON / OFF** (marche / arrêt) pour enclencher l'ordinateur d'entraînement.
2. Appuyer sur la touche **MODE** (mode). L'affichage **TIME** (durée) clignote.
3. Appuyer à nouveau sur la touche **MODE** (mode). L'affichage **DIST** (distance) clignote.
4. Les touches ▲ ou ▼ permettent de programmer la distance à parcourir (de 0.100 jusqu'à 9999 km).
5. Démarrer l'entraînement. L'affichage **DIST** (durée) est lancé et procède au compte à rebours jusqu'à 0.000.
6. Lorsque la distance à parcourir est atteinte, plusieurs signaux sonores retentissent.



Pour activer le réglage rapide, les touches ▲ ou ▼ doit être maintenues appuyées.

Nettoyage et rangement

À OBSERVER !

- Entreposer l'appareil d'entraînement après chaque utilisation de sorte qu'il ne puisse pas être utilisé par des enfants.
 - Pour nettoyer l'appareil d'entraînement, ne pas utiliser de produits ni de tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs qui pourraient endommager les surfaces.
-
- Nettoyer l'appareil d'entraînement uniquement avec un chiffon doux et humide avec éventuellement un détergent doux. Essuyer ensuite toutes les pièces avec un chiffon doux sec.
 - Ranger l'appareil d'entraînement hors de portée des enfants et des animaux

dans un endroit propre, sec, à l'abri du gel et des rayons directs du soleil.

- Nous recommandons de resserrer de temps en temps les vis sur l'appareil d'entraînement à l'aide de l'outillage fourni car le pliage et le déploiement peuvent à la longue desserrer les vis.
- Pour que l'eau au sein du réservoir d'eau (**15**) reste fraîche, verser environ tous les 6 mois une pastille de nettoyage dans le réservoir d'eau.



La commande de pastilles de nettoyage s'effectue auprès de notre service après-vente. Elles sont disponibles sous la référence article 49605000010.

Mise au rebut



Se débarrasser des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.



Avant la mise au rebut de l'appareil, il faut retirer les piles de l'ordinateur d'entraînement et remettre séparément l'appareil et les piles aux points de collecte appropriés.



Cet appareil est assujéti à la directive européenne 2012/19/UE applicable aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Les accus de l'appareil ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères et doivent être mis au rebut dans le respect de l'environnement par une entreprise de recyclage agréée.

Caractéristiques techniques

Référence article : 08390
Numéro de modèle : JHK-15695
Identifiant mode d'emploi : Z 08390 M FE V2 0821 uh

Ordinateur d'entraînement

Numéro de modèle : QW-H02
Alimentation électrique : 3 V cc (2 x piles de 1,5 V, AA)
Classe de protection : III
Classe : HC (pour un usage domestique, faible précision)
Capacité de charge max. : 150 kg
Système de freinage : dépendant de la vitesse
Poids de l'appareil : 29,1 kg
Dimensions de l'appareil : plié : 74 x 55 x 112 cm
déployé : 208 x 55 x 49 cm



L'appareil d'entraînement est conforme aux normes EN ISO 20957-1 et DIN EN 957-7

Tous droits réservés.

Contenido

Símbolos	30
Palabras de advertencia	30
Uso previsto	30
Indicaciones de seguridad	31
Montar la rueda (superior)	32
Montar el asiento	32
Posicionar el aparato	32
Llenar el depósito de agua	33
Colocar el ordenador de entrenamiento	33
Insertar las pilas en el ordenador de entrenamiento	33
Funciones del ordenador de entrenamiento	34
Uso	35
Limpieza y almacenamiento	37
Eliminación	37
Datos técnicos	38

Volumen de suministro

- Aparato de remo, plegable (1 ud.)
- Ordenador de entrenamiento (1 ud.)
- Bomba de agua (1 ud.)
- Soporte para dispositivo móvil (smartphone, tablet, etc) (1 ud.)
- Rueda (1 ud.)
- Tornillo de rosca cortante (3,9 x 16mm) 5 ud.
- Colorante, 30 ml (1 ud.)
- 3 pastillas para limpieza
- Bolsa de herramientas (1 ud.)
- Llave allen (3 uds.) (grande, pequeña, con destornillador)
- Llave de boca (1 ud.)
- Abrazadera de cables (3 uds.)
- Manual de instrucciones (1 ud.)

Comprobar la integridad del volumen de suministro y si se han producido daños en los componentes durante el transporte.

En caso de daños, no emplear el aparato y contactar con el servicio de atención al cliente. Retirar las posibles láminas, pegatinas o protecciones de transporte.

No retirar nunca la placa de características ni las posibles señales de advertencia.

Los números de la leyenda se representan de la siguiente forma: **(1)**

Las referencias a las imágenes se representan de la siguiente forma: **(Imagen A)**

Las denominaciones de los botones se representan de la siguiente forma: **ON / OFF (encendido / apagado)**

Las visualizaciones de la pantalla se representan de la siguiente forma: **SPM**

Descripción del aparato

(Imagen A)

- 1 Rueda, superior
- 2 Disco superior
- 3 Banda
- 4 Soporte
- 5 Ordenador de entrenamiento
- 6 Asa
- 7 Correa
- 8 Reposapiés
- 9 Asidero intermedio
- 10 Asiento
- 11 Ruedas traseras
- 12 Patas
- 13 Cierre de resorte
- 14 Tapón para depósito de agua
- 15 Depósito de agua
- 16 Ruedas delanteras

Estimado/a cliente/a:

Nos alegramos de que se haya decidido por el **aparato de remo plegable FitEngine**. Ante cualquier duda sobre nuestro aparato o los accesorios y piezas de repuesto, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en la página web:

www.fit-engine.de

Deseamos que disfrute mucho de su **aparato de remo plegable FitEngine**.

Información sobre el manual de instrucciones

Antes de utilizar por primera vez el aparato, lea atentamente este manual de instrucciones y guárdelo en un lugar accesible para futuras consultas y para otros usuarios. Se considera un componente del aparato. El fabricante y el importador no asumen ninguna responsabilidad si no se tiene en cuenta la información de este manual de instrucciones.

Símbolos



Señal de peligro: Este símbolo indica posibles peligros. Leer con atención las indicaciones de seguridad correspondientes y cumplirlas.



Información complementaria



Leer el manual de instrucciones antes del uso.



Corriente continua



Categoría de protección III



Solo se autoriza su uso en interiores.

Palabras de advertencia

Las palabras de advertencia indican peligros resultantes de no observar las indicaciones correspondientes.

ADVERTENCIA – Riesgo medio, las consecuencias pueden ser lesiones graves e incluso mortales

AVISO – Riesgo de daños materiales

Uso previsto

- Este aparato de entrenamiento está destinado para el acondicionamiento de la forma y condición físicas. Solo es apto para ser usado con el usuario sentado.
- Este aparato de entrenamiento soporta una carga **máxima de 150 kg**.
- Este aparato de entrenamiento **no** es apto para fines terapéuticos.
- Este aparato de entrenamiento está diseñado exclusivamente para uso doméstico.
- El aparato de entrenamiento está destinado al uso doméstico privado y no al uso comercial.
- Utilizar el aparato de entrenamiento exclusivamente como se describe en el manual de instrucciones. Cualquier otro uso se considera indebido.
- La garantía no cubre los defectos derivados de un uso indebido, daños o intentos de reparación. Esto mismo es válido para el desgaste normal.

Indicaciones de seguridad



ADVERTENCIA: Observar todas las indicaciones de seguridad, las instrucciones, las imágenes y los datos técnicos de este aparato. El incumplimiento de las indicaciones de seguridad y las instrucciones puede ocasionar descargas eléctricas, incendios y lesiones.

El nivel de seguridad del aparato de entrenamiento solo puede mantenerse si se comprueba regularmente que no está dañado y no presenta desgaste. Por lo tanto y en interés de su propia seguridad, compruebe que el aparato de entrenamiento no esté dañado (grietas, agujeros, tornillos flojos, etc.) antes de cada uso. Preste especial atención a las piezas sujetas a desgaste. Si se aprecian ruidos inusuales del aparato de entrenamiento durante su uso, dejar de entrenar inmediatamente.

Sustituir inmediatamente las piezas defectuosas y no utilizar el aparato hasta que haya sido reparado. En tal caso, ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente o con un taller especializado.



ADVERTENCIA – Peligro de lesiones

- Mantener los accesorios y el material de embalaje lejos de los niños y los animales. ¡Existe riesgo de asfixia!
- Este aparato no está destinado a ser utilizado por niños menores de 14 años, ni por personas con capacidades sensoriales o mentales disminuidas o con falta de experiencia y/o conocimientos, excepto si están supervisadas por una persona responsable de su seguridad o si han recibido de dichas personas instrucciones sobre cómo utilizar el aparato.
- Tener cuidado con los dedos y los pies al plegar y desplegar el aparato de entrenamiento. ¡Existe peligro de aplastamiento!
- Las mujeres embarazadas no deben usar el aparato de entrenamiento; en todo caso, solo deben hacerlo tras consultar antes con su médico.
- En caso de dudas sobre la salud (grupo de riesgo), después de largas pausas de ejercicio físico, en caso de problemas de circulación, cardíacos u ortopédicos, consultar siempre a un médico antes de utilizar el aparato de entrenamiento. Si fuera necesario, acordar un programa de entrenamiento con el mismo.
- ¡El aparato de entrenamiento **no** es un juguete! Los padres y otros supervisores deben ser conscientes de que, a consecuencia del instinto natural de juego y el impulso de experimentar de los niños, son de esperar situaciones y conductas para los que el aparato de entrenamiento no está diseñado.
- **ADVERTENCIA** - La máxima longitud de estiramiento posible de la banda es de 140 cm. ¡Nunca sobrepasar esta extensión!
- Le avisamos expresamente de que el uso indebido del aparato de entrenamiento y el entrenamiento excesivo pueden ser nocivos para la salud.



ADVERTENCIA - Peligro de quemaduras químicas por el ácido de las pilas

- Las pilas pueden ser letales si se ingieren. Mantener siempre las pilas fuera del alcance de niños y animales.

Si se ingiere una pila, buscar inmediatamente atención médica.

- Si una pila tiene fugas, evitar el contacto de la piel, los ojos y las membranas mucosas con el ácido de la pila. Si fuese necesario, usar guantes protectores. En caso de contacto con el ácido de las pilas, lavar inmediatamente los lugares afectados con abundante agua y buscar ayuda médica inmediatamente.

AVISO – Riesgo de daños materiales

- Las pilas no recargables no deben ser recargadas.
- Las pilas recargables deben ser retiradas del ordenador de entrenamiento antes de ser cargadas.
- Sustituir siempre todas las pilas. No utilizar distintos tipos o marcas de pilas o pilas con diferente capacidad.
- No exponer el aparato de entrenamiento a temperaturas extremas, fuertes fluctuaciones de temperatura, humedad prolongada, luz solar directa o impactos.

Montar la rueda (superior)

Por motivos de transporte, la rueda superior (1) debe atornillarse antes del primer uso.

Para ello, la rueda debe colocarse en el aparato (véase imagen B) y fijarse con 4 tornillos de rosca cortante. Apretar a mano los tornillos y comprobar que estén bien asentados.

Montar el asiento

1. Desenroscar los tapones de la parte trasera del aparato con la herramienta suministrada. (Imagen D).
2. Colocar el asiento (10) con las ruedas en los rieles y empujarlo hacia delante (Imagen E). Asegurarse de que el

asiento quede colocado correctamente: La elevación en el asiento debe mirar hacia adelante, el hueco hacia atrás (véase también la imagen del título y general).

Posicionar el aparato

¡TENER EN CUENTA!

- Colocar siempre el aparato sobre una superficie firme, nivelada y adherente. Los revestimientos de suelo más delicados deben protegerse con una esterilla antideslizante o similar.
- Algunos componentes del aparato están engrasados o lubricados con aceite. Cuando mueva el aparato, no se debe introducir la mano en los rodillos de reenvío, ni en los ejes.

Dependiendo de la estatura, dejar suficiente espacio por todos los lados del aparato de entrenamiento (al menos 1 metro por los laterales, 2 metros hacia arriba) para que haya suficiente espacio que permita moverse durante el entrenamiento (Imagen C). Además, la zona libre en la dirección por la que se accede al aparato de entrenamiento debe ser al menos 0,6 m mayor que el área donde se práctica el entrenamiento. La zona libre debe incluir el área para una bajada de emergencia. Si los aparatos de entrenamiento se instalan cerca unos de otros, pueden utilizar una misma zona libre.

Colocación para el entrenamiento

1. El aparato de entrenamiento plegado Imagen F puede empujarse hasta el lugar deseado usando las ruedas (1, 11, 16). Para ello, agarrarlo por el asidero intermedio (9).
2. Asegúrese de que quede suficiente espacio libre alrededor del aparato de entrenamiento de forma que no se puedan producir choques contra

paredes, muebles, etc. durante el entrenamiento.

3. Desplegar el aparato de entrenamiento:
 - Agarrar el asidero intermedio;
 - Agarrar la parte inferior con la segunda mano y empujarla hacia atrás hasta que el aparato de entrenamiento se ponga de pie sobre las patas (12);
 - Cerrar los cierres de resorte (13) en ambos lados;
4. Si es necesario, colocar el asa (6) en el soporte (4).

Almacenar después del entrenamiento

1. Colocar el asa (6) en el soporte (4).
2. Plegar el aparato de entrenamiento:
 - Soltar los cierres de resorte (13) en ambos lados;
 - Empujar completamente el asiento (10) hasta el final;
 - Agarrar el aparato de entrenamiento por el asidero intermedio (9) y tirar de él hacia arriba hasta que se ponga de pie por sí mismo.
3. Usar las ruedas (1, 11, 16) para llevar el aparato hasta la posición deseada. Para ello, agarrarlo por el asidero intermedio.
4. Comprobar que la posición sea segura.

Llenar el depósito de agua

¡TENER EN CUENTA!

- Durante el llenado, colocar el aparato de entrenamiento sobre una superficie plana, sólida y resistente al agua y, si es necesario, poner una toalla debajo del aparato para recoger las salpicaduras de agua.
- No llenar el depósito con agua por encima del nivel máximo de llenado (véase la marca del depósito) ya que, de lo contrario, podrían producirse

fugas de agua cuando el aparato de entrenamiento esté instalado.

1. Llenar un cubo con agua.
2. Retirar el tapón para depósito de agua (14) del depósito de agua (15).
3. Colocar el extremo recto de la bomba en el cubo y el extremo flexible en el depósito de agua.
4. Bombear agua al depósito de agua hasta que el agua alcance el nivel máximo de llenado (véase la marca del depósito de agua).



El agua del depósito de agua puede teñirse de azul a voluntad con el tinte. Tener en cuenta que solo es necesario añadir aproximadamente 1/3 del líquido para llenar el depósito de agua.

Colocar el ordenador de entrenamiento

Deslizar el ordenador de entrenamiento (5) en el soporte de la máquina de remo y conectar los dos cables. Debe oírse cómo enclavan.

Para retirar el ordenador de entrenamiento, desconectar los cables presionando la pequeña pestaña y separándolos.

Insertar las pilas en el ordenador de entrenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Usar solo el tipo de pila que se indica en los datos técnicos.
- Retirar las pilas del ordenador de entrenamiento si se han agotado o si el aparato no se va a utilizar durante mucho tiempo. De este modo podrá prevenir daños por fugas.
- Retirar inmediatamente del ordenador aquellas baterías que presenten fugas.



Para el funcionamiento del ordenador de entrenamiento (5) se necesitan dos baterías adicionales AA de 1,5 V.

Antes de insertar las baterías, comprobar que los contactos del ordenador de entrenamiento y los de las pilas estén limpios y, si fuese necesario, limpiarlos.

El compartimento para las pilas se encuentra en la parte trasera del ordenador.

1. Para abrirlo, presionar la pestaña de la tapa del compartimento para pilas. Abrir simultáneamente la tapa del compartimento para pilas.
2. Insertar dos pilas en el compartimento (1,5 V - AA). Vigilar que quedan conectadas con la polaridad correcta (+/-).
3. Cerrar el compartimento para las pilas. Asegurarse de que las pestañas de cierre queden encajadas en los huecos previstos. Debe oírse cómo encaja la tapa del compartimento.

Si el ordenador de entrenamiento ya no funciona, será necesario cambiar las pilas.

Funciones del ordenador de entrenamiento

(Imagen G)

- El ordenador de entrenamiento (5) se enciende presionando el botón **ON / OFF** (encendido / apagado) durante unos 3 segundos.
- El número de golpes de remo por minuto **SPM** se muestra en la parte superior izquierda con un valor extrapolado. Si el movimiento se detiene, el valor será **0**.
- En la parte superior derecha, pueden aparecer representadas las indicaciones **CAL/H**, **TIME/500M**, **SPEED** (velocidad) en **KM/H** o **MI/H**. Aquí siempre se mostrará calculado un promedio (**AVG**). Para variar las indi-

caciones, pulsar los botones correspondientes.

- Si las indicaciones **CAL/H**, **TIME/500M** o **KM/H** y/o **MI/H** parpadean, todos los valores se irán mostrando continuamente por unos segundos durante el entrenamiento.
- Si se ha seleccionado una de las pantallas usando los botones, tanto la unidad como el valor aparecerán constantemente en la pantalla.
Tener en cuenta: Si se ha seleccionado una indicación, el paso de la información mostrada se podrá volver a ajustar reseteando todos los indicadores (**RESET**) (resetear).
- Para adaptar la indicación de **SPEED** (velocidad) de **KM/H** a **MI/H** o viceversa, mantener pulsado el botón **KM/MI** durante unos 5 segundos. Al hacerlo, sonará un tono señalizador y todas las pantallas se encenderán y apagarán una vez.
- En el área inferior izquierda se muestra el tiempo de entrenamiento (**TIME**) (hora).
- En el área inferior derecha se muestra la distancia (**DIST**) (distancia) en km (**K**).
- Si se mantiene presionado el botón **RESET** (resetear) durante unos 5 segundos, todos los datos se resetearán a cero. Al hacerlo, sonará un tono señalizador y todas las pantallas se encenderán y apagarán una vez.
- Si no se hace nada durante unos 2 minutos, el ordenador de entrenamiento se apagará automáticamente.

Uso opcional

Sujetar el soporte para dispositivos móviles arriba en el aparato de entrenamiento (**Imagen H**). Asegurarse de que la banda (3) no quede atrapada. **El soporte debe quedar situado debajo de la banda.**

Sujetar el dispositivo móvil y ajustar la posición deseada con el cuello flexible.

IMPORTANTE Asegurarse de que el dispositivo móvil quede bien fijado en el soporte.

Uso

¡TENER EN CUENTA!

- Antes de cada uso, comprobar que todas las piezas estén bien alojadas y que no muestren desgaste.
- Para el entrenamiento, usar ropa holgada y cómoda con zapatos deportivos antideslizantes. No usar camisetas de manga larga o demasiado holgadas que puedan quedar atrapadas en las ruedas.
- Hacer un calentamiento lo suficientemente intenso antes de usar el aparato de entrenamiento.
- No dejar el aparato de entrenamiento sin vigilancia en presencia de niños y animales.
- Le avisamos expresamente de que el uso indebido del aparato de entrenamiento y el entrenamiento excesivo pueden ser nocivos para la salud.



La madera es un producto natural que puede generar ruidos durante el entrenamiento. Esto suele desaparecer después de un tiempo.

1. Colocar el aparato (véase capítulo «Posicionar el aparato» - «Colocación para el entrenamiento»).
2. Colocar el ordenador de entrenamiento (5) en la posición deseada. Asegurarse de que el asa (6) y el ordenador de entrenamiento no lleguen a tocarse durante el entrenamiento.
3. Presionar el botón **ON / OFF** (encendido / apagado) durante unos 3 segundos para encender el ordenador de entrenamiento.

4. Seleccionar la indicación deseada en el ordenador de entrenamiento (véase capítulo «Funciones del ordenador de entrenamiento»).

Ajustar el reposapiés a la estatura correcta

Para adaptar la distancia a los reposapiés (8), tirar de ellos para sacarlos de los botones que los fijan y luego tirar o empujar hasta la longitud deseada para volver a presionar finalmente los botones.

Los pies deben quedar en los reposapiés de manera que las correas (7) estén colocadas sobre el empeine y un poco por debajo de los dedos.

La técnica de remado correcta

Tener una técnica correcta es esencial para que el entrenamiento con la máquina de remo sea un éxito.

Remar es un entrenamiento de cuerpo entero, que carga principalmente los músculos de las piernas, la espalda y los brazos. Si estos grupos de músculos se ejercitan en el orden correcto, se genera un movimiento suave y fluido.

El punto más importante de todo el entrenamiento: **¡Mantener siempre la espalda recta!**

La técnica de remado correcta se divide en dos fases diferentes:

Fase de tracción

Posición inicial: Los brazos deben estar estirados y abiertos hasta la distancia de los hombros; las manos estarán relajadas sujetando el asa (6) y el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante con la espalda recta y las rodillas flexionadas (**Imagen I**).

La fase de tracción se inicia presionando los pies contra el reposapiés (8) hasta lograr la extensión de las piernas. La espalda permanecerá recta y los músculos del torso deberán estar tensos. Luego, deberá inclinarse ligeramente hacia atrás (**Imagen J**).

Posición final en la fase de tracción:

Sus piernas deben estar estiradas y la parte superior del cuerpo ligeramente inclinada hacia atrás. Deberá tirar de los brazos contra el torso hasta que los codos queden por detrás de la línea de su espalda y el asa esté a la altura del esternón. La espalda debe permanecer recta y los omóplatos juntos (**Imagen K**).

Fase de descarga

En la fase de descarga, debe ejecutar exactamente la misma secuencia de movimientos en orden inverso: Extienda los brazos hacia delante; incline el torso ligeramente hacia delante y flexione las piernas hasta alcanzar la posición inicial.

Errores más comunes y cómo evitarlos

- Para interiorizar realmente la secuencia correcta de movimientos, necesitará solo un momento, pero, con un poco de práctica, sus movimientos se volverán más y más fluidos. En cualquier caso, debe evitar los movimientos bruscos o precipitados. La transición entre cada golpe de remo debe ser tan suave como sea posible.
- El error más común se suele cometer en la posición inicial: Muchas personas curvan la espalda hacia adelante. Para mantener la espalda recta durante el entrenamiento, mire hacia el disco superior (**2**). Esta posición de la cabeza obliga a la espalda a permanecer en una posición neutral.
- Durante todo el movimiento, los pies deben estar completamente apoyados en el reposapiés (**8**). También los talones deben quedar apoyados por completo. Si no puede apoyarlos, le recomendamos entrenar para mejorar la capacidad de extensión de los músculos isquiotibiales.
- Dado que las piernas son el grupo de músculos más importante cuando

se rema, especialmente en la fase de tracción, vigile que los brazos se activen solo cuando las piernas estén completamente estiradas. Un buen ejercicio para hacerlo es: No fijar los pies con las correas (**7**). De esta manera, se obliga a controlar con precisión sus movimientos.

- No se incline demasiado hacia atrás en la posición de final de tracción. Por un lado, desperdiciará energía innecesariamente y, por otro lado, no es saludable para la parte baja de su espalda. Por lo tanto, asegúrese de no inclinar la espalda más allá de un ángulo máximo de 100°.

Entrenamiento con metas por tiempo o distancia

El ordenador de entrenamiento (**5**) puede configurarse para fijar objetivos por tiempo o distancia.

Una vez alcanzados estos objetivos, el ordenador de entrenamiento emite varios pitidos. Durante el entrenamiento, seguirá viendo todos los datos que desee en la parte superior.

Fijar meta por tiempo

1. Presionar el botón **ON / OFF** (encendido / apagado) durante unos 3 segundos para encender el ordenador de entrenamiento.
2. Presionar el botón **MODE** (modo). El indicador **TIME** (hora) parpadeará.
3. Ajustar la meta de tiempo deseada (01:00 a 99:00 minutos) usando los botones **▲** o **▼**.
4. Comenzar con el entrenamiento. El indicador **TIME** (hora) se activará e irá descontando hasta 00:00.
5. Al alcanzar la meta por tiempo, se emitirán varios pitidos.

Fijar meta por distancia

1. Presionar el botón **ON / OFF** (encendido / apagado) durante unos 3 segundos para encender el ordenador de entrenamiento.
2. Presionar el botón **MODE** (modo). El indicador **TIME** (hora) parpadeará.
3. Volver a pulsar el botón **MODE** (modo). El indicador **DIST** (distancia) parpadea.
4. Usar los botones **▲** y/o **▼** para ajustar el objetivo de distancia deseado (0.100 hasta 9999 km).
5. Comenzar con el entrenamiento. El indicador **DIST** (distancia) se activará e irá descontando hasta 0.000.
6. Cuando alcance su meta, oírá varios pitidos.



Manteniendo pulsados los botones **▲** o **▼** se puede activar el avance rápido.

Limpieza y almacenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Después de cada uso, guardar el aparato de entrenamiento de manera que los niños no puedan usarlo.
- No utilizar agentes o estropajos de limpieza abrasivos o corrosivos para limpiar el aparato de entrenamiento. Podrían dañar las superficies.

- Limpiar el aparato de entrenamiento usando solo un paño húmedo y suave y, si es necesario, con un detergente suave. Secar luego todos los componentes con un paño seco y suave.
- Guardar el aparato de entrenamiento protegido de la luz solar directa, fuera del alcance de los niños y los animales en un lugar limpio, seco y libre de heladas.

- Recomendamos volver a apretar los tornillos del aparato de entrenamiento de vez en cuando con la herramienta suministrada, ya que los tornillos pueden aflojarse con el tiempo al plegar y desplegar el aparato.
- Para mantener limpia el agua del depósito (**15**), añadir una pastilla de limpieza al depósito de agua aproximadamente cada 6 meses.



Podrá encargar nuevas pastillas de limpieza contactando con nuestro servicio de atención al cliente e indicando el número de artículo: 49605000010

Eliminación



Desechar el material de embalaje de manera respetuosa con el medioambiente, facilitando su reciclaje.



Las pilas deben retirarse del ordenador de entrenamiento antes de desechar el aparato, para luego entregarlas por separado en los puntos de recogida adecuados.



Este aparato cumple la directiva europea 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). No tirar la batería de este aparato a la basura doméstica: desecharla de forma ecológica en un punto limpio autorizado por las autoridades competentes.

Datos técnicos

Números de artículo: 08390
Número de modelo: JHK-15695
ID manual de instrucciones: Z 08390 M FE V2 0821 uh

Ordenador de entrenamiento

Número de modelo: QW-H02
Alimentación de corriente: 3 V CC (2 pilas AA de 1,5 V)
Clase de protección: III
Clase: HC (para uso doméstico, baja precisión)
Capacidad de carga máxima: 150 kg
Sistema de frenos: dependiente de la velocidad
Peso del aparato: 29,1 kg
Medidas del aparato: plegado 74 x 55 x 112cm
montado: 208 x 55 x 49cm



El aparato de entrenamiento cumple con las normas EN ISO 20957-1 y DIN EN 957-7.

Todos los derechos reservados.

Sommario

Simboli	40
Parole di segnalazione	40
Destinazione d'uso	40
Indicazioni di sicurezza	41
Montaggio della rotella (superiore)	42
Montaggio del sedile	42
Posizionare l'apparecchio	42
Riempimento del serbatoio dell'acqua	43
Applicazione del computer per allenamento	43
Inserire le batterie nel computer per allenamento	44
Funzioni del computer per allenamento	44
Uso	45
Pulizia e conservazione	47
Smaltimento	47
Dati tecnici	48

Contenuto della confezione

- 1 vogatore, pieghevole
- 1 computer per allenamento
- 1 pompa dell'acqua
- 1 supporto per apparecchi mobili (smartphone, pad, ecc.)
- 1 rotella
- 5 viti maschianti (3,9 x 16mm)
- 1 colorante, 30 ml
- 3 pasticche detergenti
- 1 borsa per utensili
- 3 brugole (grande, piccola, con cacciavite)
- 1 chiave a forchetta
- 3 fascette serracavo
- 1 istruzioni per l'uso

Controllare che la fornitura sia completa e che i componenti non abbiano subito danni durante il trasporto. In caso di danni, non utilizzare, bensì contattare il nostro servizio di assistenza clienti. Rimuovere eventuali pellicole, adesivi o protezioni per il trasporto. **Mai rimuovere la targhetta identificativa ed eventuali avvertenze!**

I numeri della legenda sono raffigurati nel seguente modo: (1)

I riferimenti alle immagini sono rappresentati come segue: **(Figura A)**

I nomi dei pulsanti sono raffigurati nel seguente modo: **ON/OFF (accensione/ spegnimento)**

Le indicazioni sul display sono raffigurate nel seguente modo: **SPM**

Panoramica

(Figura A)

- 1 Rotella, superiore
- 2 Ruota superiore
- 3 Nastro
- 4 Supporto
- 5 Computer per allenamento
- 6 Impugnatura
- 7 Cinghie
- 8 Poggiapiedi
- 9 Manico centrale
- 10 Sedile
- 11 Rotelle, posteriori
- 12 Piedi di supporto
- 13 Blocco
- 14 Tappo del serbatoio dell'acqua
- 15 Serbatoio dell'acqua
- 16 Rotelle, anteriori

Gentile Cliente,

siamo lieti che abbia deciso di acquistare il **vogatore pieghevole FitEngine**. In caso di domande sull'apparecchio e sui ricambi/accessori, contatti il servizio clienti tramite il nostro sito web: **www.fit-engine.de**

Le auguriamo di trarre un'ottima soddisfazione dal Suo **vogatore pieghevole FitEngine**.

Informazioni sulle istruzioni per l'uso

Prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle per dubbi in futuro o ulteriori utenti. Esse sono parte integrante dell'apparecchio. Il produttore e l'importatore non si assumono alcuna responsabilità qualora le indicazioni contenute in questo manuale per l'uso non vengano rispettate.

Simboli



Simboli di pericolo: questo simbolo indica possibili pericoli. Leggere attentamente le indicazioni di sicurezza e rispettarle.



Informazioni integrative



Leggere le istruzioni prima dell'uso!



Corrente continua



Classe di protezione III



Utilizzare solo in ambienti interni.

Parole di segnalazione

Le indicazioni di pericolo definiscono i pericoli che possono insorgere in caso di mancata osservanza delle relative avvertenze.

AVVERTENZA – indica un rischio medio che può avere come conseguenza infortuni gravi, anche mortali

AVVISO – può avere come conseguenza il rischio di arrecare danni alle cose

Destinazione d'uso

- Il presente apparecchio per allenamento è progettato per l'allenamento della condizione fisica. È adatto esclusivamente all'utilizzo da seduti.
- L'apparecchio per allenamento sopporta un peso **massimo di 150 kg**.
- L'apparecchio per allenamento **non** è indicato per scopi terapeutici.
- L'apparecchio per allenamento è progettato esclusivamente per un impiego in ambito domestico.
- L'apparecchio per allenamento è destinato solo all'utilizzo privato e non all'uso professionale.
- Utilizzare l'apparecchio per allenamento solo con le modalità descritte nelle istruzioni per l'uso. Ogni altro uso è considerato improprio.
- La garanzia non copre i difetti derivanti da un uso non conforme, danneggiamenti o tentativi di riparazione. Lo stesso vale anche per la normale usura.

Indicazioni di sicurezza



AVVERTENZA: rispettare tutte le indicazioni di sicurezza, le istruzioni, le illustrazioni e i dati tecnici di cui è provvisto l'apparecchio. La mancata osservanza delle avvertenze di sicurezza e delle istruzioni può causare scosse elettriche, incendi e/o lesioni.

Il livello di sicurezza dell'apparecchio per allenamento può essere mantenuto soltanto se lo stesso viene regolarmente controllato per escludere la presenza di danni e usura. Per la propria sicurezza, prima di ogni utilizzo dell'apparecchio verificare che non siano presenti eventuali danni (incrinature, buchi, viti allentate, ecc.). Prestare particolare attenzione alle parti soggette a usura. Se si sentono rumori insoliti durante l'utilizzo dell'apparecchio, interrompere immediatamente l'allenamento.

Sostituire subito le parti difettose e non utilizzare l'apparecchio prima di aver eseguito la riparazione. In tal caso si prega di contattare il servizio di assistenza clienti o un laboratorio specializzato.



AVVERTENZA – Pericolo di lesioni

- Tenere gli accessori e il materiale di imballaggio lontano da bambini e animali. Pericolo di soffocamento!
- Questo apparecchio non è concepito per essere utilizzato da bambini sotto i 14 anni e persone con capacità fisiche, sensoriali o intellettive limitate o con carenza di esperienza e/o conoscenza, che pertanto devono essere sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o ricevere da quest'ultima istruzioni relative al corretto utilizzo dell'apparecchio.
- Durante l'apertura e la chiusura dell'apparecchio per allenamento fare attenzione a dita e piedi. Esiste il pericolo di schiacciamento!
- Le donne in gravidanza non dovrebbero usare l'apparecchio per allenamento o dovrebbero usarlo solo previa consultazione del medico curante.
- In caso di dubbi relativi alla salute (gruppo a rischio), dopo pause prolungate dallo sport, in caso di problemi cardiocircolatori o ortopedici consultare assolutamente un medico prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento. Eventualmente, concordare il programma di allenamento con il medico.
- L'apparecchio per allenamento **non** è un giocattolo! I genitori ed altre persone addette al controllo dovrebbero essere consapevoli del fatto che, a causa della naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini, potrebbero presentarsi situazioni e comportamenti per i quali l'apparecchio per allenamento non è stato costruito.
- **AVVERTENZA** – La massima lunghezza di estensione del nastro è 140 cm. Non tendere oltre questa lunghezza!
- Segnaliamo espressamente che un uso improprio dell'apparecchio e un allenamento eccessivo possono causare danni alla salute.



AVVERTENZA – Pericolo di corrosione a causa dell'acido della batteria!

- Le batterie possono essere letali in caso di ingestione. Conservare le batterie fuori dalla portata di bambini e animali. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente un aiuto medico.
- Se da una batteria è fuoriuscito dell'acido, evitare che quest'ultimo entri in contatto con la pelle, gli occhi e le mucose. Eventualmente, indossare guanti protettivi. In caso di contatto con l'acido delle batterie, pulire subito le parti interessate con una quantità abbondante di sola acqua e consultare immediatamente un medico.

AVVISO – Pericolo di danni a cose e materiali

- Le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate.
- Le batterie ricaricabili devono essere rimosse dal computer per allenamento prima di essere caricate.
- Sostituire sempre tutte le batterie. Non utilizzare batterie di marchio e tipo diversi oppure batterie con capacità diverse.
- Non esporre l'apparecchio per allenamento a temperature estreme, forti oscillazioni di temperatura, umidità o bagnato persistente, irraggiamento solare diretto o urti.

Montaggio della rotella (superiore)

Per motivi di trasporto, **prima del primo utilizzo** occorre avvitare la rotella superiore (1).

A tal fine, porre la rotella sull'apparecchio (vedere **Figura B**) e avvitarla con 4 viti maschianti. Serrare saldamente le viti e verificare la stabilità.

Montaggio del sedile

1. Svitare i dispositivi di blocco dietro sull'apparecchio utilizzando l'utensile fornito (**Figura D**).
2. Porre il sedile (10) con le rotelle sulle guide e spingerlo in avanti (**Figura E**). Assicurarsi che il sedile sia applicato nel verso giusto: il rialzo sul sedile deve puntare in avanti, la fossa verso dietro (vedere anche la figura sotto il titolo e la figura panoramica).

Posizionare l'apparecchio

NOTA BENE!

- Posizionare l'apparecchio sempre su una base stabile, piana e antiscivolo. I pavimenti sensibili devono essere protetti con un materassino o qualcosa di simile con proprietà antiscivolo.
- Alcune parti dell'apparecchio sono lubrificate od oleate. In caso di spostamento dell'apparecchio, evitare il contatto con rulli/alberi.

A seconda delle dimensioni corporee, lasciare spazio sufficiente su tutti i lati dell'apparecchio per allenamento (almeno 1 metro su ogni lato, 2 metri in altezza) per garantire abbastanza spazio per i movimenti durante l'allenamento (**Figura D**). Inoltre, lo spazio libero nella direzione da cui si accede all'apparecchio per allenamento deve essere più grande dell'area di allenamento di almeno 0,6 m. Lo spazio libero deve comprendere l'area per la discesa di emergenza. Se vengono posizionati più apparecchi per allenamento l'uno verso l'altro, è possibile prevedere uno spazio libero comune.

Posizionare per l'allenamento

1. Le rotelle (1, 11, 16) permettono di spostare l'apparecchio per allenamento piegato (**Figura F**) nel luogo desiderato. Afferrare il manico centrale (9).
2. Assicurarsi che vi sia spazio libero sufficiente intorno all'apparecchio

per allenamento in modo da evitare urti contro pareti, mobili, ecc. durante l'allenamento.

3. Aprire l'apparecchio per allenamento:
 - afferrare il manico centrale;
 - con la seconda mano afferrare la parte inferiore e spingerla verso il basso fin quando l'apparecchio per allenamento non è dritto sui piedi di supporto (12);
 - chiudere i blocchi (13) su entrambi i lati;
4. Inserire eventualmente l'impugnatura (6) nel supporto (4).

Sistemare dopo l'allenamento

1. Porre l'impugnatura (6) nel supporto (4).
2. Chiudere l'apparecchio per allenamento:
 - allentare i blocchi (13) su entrambi i lati;
 - spingere il sedile (10) completamente fino all'estremità;
 - afferrare l'apparecchio dal manico centrale (9) e tirare verso l'alto fin quando non rimane autonomamente in verticale.
3. Utilizzando le rotelle (1, 11, 16), spingerlo nella posizione desiderata. Durante questa operazione afferrare il manico centrale.
4. Verificare che l'apparecchio sia posizionato in modo stabile.

Riempimento del serbatoio dell'acqua

NOTA BENE!

- Durante il riempimento, posizionare l'apparecchio su una base piana, stabile e impermeabile e/o mettere un asciugamano sotto l'apparecchio per assorbire gli schizzi d'acqua.
- Non riempire il serbatoio dell'acqua oltre il livello di riempimento massimo (vedere la linea sul serbatoio dell'acqua); diversamente potrebbe fuoriuscire dell'acqua durante il posizionamento dell'apparecchio per allenamento.

1. Riempire un secchio con acqua.
2. Svitare il tappo del serbatoio dell'acqua (14) dal serbatoio dell'acqua (15).
3. Mantenere l'estremità dritta della pompa nel secchio e l'estremità flessibile nel serbatoio dell'acqua.
4. Pompate acqua nel serbatoio dell'acqua fin quando l'acqua ha raggiunto il livello di riempimento massimo (vedere la linea sul serbatoio dell'acqua).



L'acqua nel serbatoio dell'acqua può essere colorata di blu utilizzando il colorante. Si prega di notare che nel serbatoio dell'acqua deve essere aggiunto solo circa 1/3 del liquido.

Applicazione del computer per allenamento

Spingere il computer per allenamento (5) sul supporto e incastrare entrambi i cavi. Devono bloccarsi in posizione producendo uno scatto udibile.

Per rimuovere il computer per allenamento, allentare i cavi l'uno dall'altro premendo la piccola linguetta di bloccaggio e tirandola.

Inserire le batterie nel computer per allenamento

NOTA BENE!

- Utilizzare esclusivamente il tipo di batteria indicato nei dati tecnici.
- Estrarre le batterie dal computer per allenamento quando esauste o quando non si intende utilizzare l'apparecchio per un lungo periodo. In questo modo si eviteranno i danni dovuti alle fuoriuscite di acido.
- Rimuovere immediatamente le batterie scadute dal computer per allenamento.



Per il funzionamento del computer per allenamento (4) sono necessarie altre due batterie da 1,5 V, AA.

Prima di inserire le batterie, verificare che i contatti nel computer per allenamento (5) e sulle batterie siano puliti e, se necessario, pulirli.

Il vano batteria si trova sul lato posteriore del computer per allenamento:

1. Afferrare la linguetta di bloccaggio sul coperchio del vano batteria e premere. Aprire contemporaneamente il coperchio del vano batteria.
2. Inserire due batterie (1,5 V; AA) nel vano batteria. Prestare attenzione alla corretta polarità (+/-).
3. Chiudere il vano batteria. Durante l'operazione, accertarsi che le linguette di bloccaggio siano alloggiato nelle apposite scanalature. Il coperchio del vano batteria deve bloccarsi in posizione producendo uno scatto udibile.

Qualora il computer per allenamento non dovesse più funzionare, occorre sostituire le batterie.

Funzioni del computer per allenamento

(Figura G)

- Premendo il pulsante **ON/OFF** (accensione/spengimento) per circa 3 secondi, il computer per allenamento (5) si accende.
- In alto a sinistra viene visualizzato il numero di vogate al minuto (stima) **SPM**. Una volta interrotto il movimento, viene visualizzato **0**.
- In alto a destra possono essere rappresentate le indicazioni **CAL/H**, **TIME/500M**, **SPEED** (velocità) in **KM/H** o **MI/H**. Viene calcolato sempre un valore medio (**AVG**). Per passare da un'indicazione all'altra, premere i pulsanti corrispondenti.
- Se le indicazioni **CAL/H**, **TIME/500M** o **KM/H** o **MI/H** lampeggiano, durante l'allenamento vengono visualizzati tutti i valori in modo continuo per un paio di secondi.
- Se è stata selezionata un'indicazione tramite i pulsanti, sul display vengono visualizzati costantemente sia l'unità che il valore.
Nota bene: una volta selezionata un'indicazione, per reimpostare la visualizzazione di tutte le indicazioni occorre eseguire un ripristino di queste ultime (**RESET**) (ripristino).
- Per cambiare l'indicazione **SPEED** (velocità) da **KM/H** a **MI/H** o viceversa, premere il pulsante **KM/MI** per circa 5 secondi. Viene emesso un segnale acustico, tutte le indicazioni si spengono e si riaccendono.
- Nella parte inferiore viene visualizzato il tempo di allenamento (**TIME**) (tempo).
- Nella parte inferiore viene visualizzato il percorso (**DIST**) in km (**K**).
- Premendo il pulsante **RESET** (ripristino) per circa 5 secondi, tutti i dati ven-

gono resettati a zero. Viene emesso un segnale acustico, tutte le indicazioni si spengono e si riaccendono.

- Se dopo circa 2 minuti non è stata eseguita alcuna azione, il computer per allenamento si spegne automaticamente.

Utilizzabile opzionalmente

Attaccare il supporto per apparecchi mobili semplicemente sopra il computer per allenamento (**Figura H**). Accertarsi che il nastro (3) non si incastri. **Il supporto deve alloggiare sotto il nastro!**

Incastrare l'apparecchio mobile e impostare la posizione desiderata con la barra flessibile.

IMPORTANTE! Accertarsi che l'apparecchio mobile sia stabile nel supporto.

Uso

NOTA BENE!

- Prima di ogni utilizzo, verificare che tutte le parti siano stabili e non presentino segni di usura.
- Durante l'allenamento indossare un abbigliamento sportivo e comodo e scarpe antiscivolo. Non indossare magliette lunghe o larghe che potrebbero impigliarsi tra le rotelle.
- Prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento, riscaldare il corpo in modo sufficiente.
- Non lasciare l'apparecchio per allenamento incustodito in presenza di bambini e animali.
- Segnaliamo espressamente che un uso improprio dell'apparecchio e un allenamento eccessivo possono causare danni alla salute.



Il legno è un prodotto naturale che durante l'allenamento può emettere rumori. Questo fenomeno viene meno dopo un certo periodo.

1. Posizionare l'apparecchio (vedere capitolo "Posizionare l'apparecchio" – "Posizionare l'apparecchio").
2. Porre il computer per allenamento (5) nella posizione desiderata. Durante questa operazione, assicurarsi che l'impugnatura (6) e il computer per allenamento non possano entrare in contatto durante l'allenamento.
3. Per accendere il computer per allenamento, premere il pulsante **ON/OFF** (accensione/spegnimento) per circa 3 secondi.
4. Selezionare l'indicazione desiderata sul computer per allenamento (vedere capitolo "Funzioni del computer per allenamento").

Impostare la pedaliera alla misura giusta

Per cambiare la lunghezza dei poggipiedi (8), staccarli, tirarli o spingerli alla lunghezza desiderata e fissarli nuovamente.

I piedi devono essere posizionati sui poggipiedi in modo che le cinghie (6) si trovino sul collo del piede, leggermente sotto le dita.

La giusta tecnica di voga

La giusta tecnica di voga è indispensabile per eseguire con successo l'allenamento con il vogatore.

Il rowing è un allenamento per tutto il corpo che stimola soprattutto la muscolatura delle gambe, della schiena e delle braccia. Se questi gruppi muscolari vengono stimolati nella giusta sequenza, si produce un movimento leggero e fluente. Il punto più importante durante tutto l'allenamento: **mantenere sempre la schiena dritta!**

La giusta tecnica di voga viene suddivisa in due diverse fasi:

Fase di passata

Posizione di attacco: braccia distese a una distanza pari a quella delle spalle, mani rilassate poste intorno all'impugnatura (6), inclinato leggermente in

avanti, schiena dritta e ginocchia piegate (**Figura I**).

All'inizio della fase di passata, l'atleta spinge sulla pedaliera (**8**) fino a raddrizzare le gambe. La schiena rimane dritta e la muscolatura del busto viene contratta. Infine, inclinarsi all'indietro (**Figura J**).

Posizione finale: le gambe sono distese e il busto è leggermente piegato verso dietro; l'atleta tira le braccia al busto fin quando i gomiti si trovano dietro la schiena e l'impugnatura all'altezza dello sterno. La schiena rimane dritta con le scapole chiuse (**Figura K**).

Fase di ripesa

Nella fase di ripresa l'atleta ripete esattamente lo stesso movimento ma al contrario: l'atleta tende le braccia in avanti, il busto è leggermente inclinato in avanti e le gambe si piegano fino a tornare in posizione di attacco.

Gli errori più frequenti e come evitarli

- Per interiorizzare bene la giusta esecuzione, occorre del tempo: con un po' di esercizio i movimenti diventeranno sempre più fluenti. In ogni caso è importante evitare movimenti bruschi o affrettati. Ogni colpo dovrebbe essere eseguito in modo fluente.
- L'errore più comune viene commesso già in posizione di attacco: molti inarcano la schiena, piegandosi in avanti. Per mantenere la schiena dritta durante l'allenamento, puntare lo sguardo sulla ruota superiore (**2**). Con questa posizione del capo, la schiena è costretta a rimanere in una posizione neutra.
- Durante l'intero movimento, i piedi devono essere posizionati completamente sulla pedaliera (**8**). Anche i talloni devono essere ben puntati. Se ciò non avviene, si raccomanda di lavorare alla distensione della muscolatura della coscia posteriore.

- Poiché durante il ciclo di voga le gambe sono il gruppo muscolare più importante, soprattutto nella fase di passata occorre far sì che il busto e le braccia vengano attivati solo dopo che le gambe sono completamente distese. Un buon esercizio a tal fine è: non fissare i piedi con le cinghie (**7**). Questo allenamento costringe a controllare i movimenti in modo preciso.
- Non inclinarsi troppo all'indietro nella posizione finale. L'inclinazione eccessiva causa uno spreco di energia inutile, compromettendo la zona lombare. Perciò occorre non inclinare la schiena a un'angolazione superiore a 100°.

Allenarsi con obiettivi di durata/distanza

Sul computer per allenamento (**5**) è possibile impostare obiettivi di durata o di distanza.

Al raggiungimento dell'obiettivo, il computer per allenamento emette diversi segnali acustici. Durante l'allenamento, nella parte superiore vengono visualizzati tutti i dati desiderati.

Impostare l'obiettivo di durata

1. Per accendere il computer per allenamento, premere il pulsante **ON/OFF** (accensione/spengimento) per circa 3 secondi.
2. Premere il pulsante **MODE** (modalità). L'indicazione **TIME** (tempo) lampeggia.
3. Impostare l'obiettivo di durata desiderato (da 01:00 a 99:00 minuti) utilizzando i pulsanti **▲** o **▼**.
4. Avviare l'allenamento. L'indicazione **TIME** (tempo) si avvia e inizia il conto alla rovescia fino a 00:00.
5. Al raggiungimento dell'obiettivo di durata vengono emessi più segnali acustici.

Impostare un obiettivo di distanza

1. Per accendere il computer per allenamento, premere il pulsante **ON/OFF** (accensione/spengimento) per circa 3 secondi.
2. Premere il pulsante **MODE** (modalità). L'indicazione **TIME** (tempo) lampeggia.
3. Premere nuovamente il pulsante **MODE** (modalità). L'indicazione **DIST** lampeggia.
4. Impostare l'obiettivo di distanza (da 0,100 a 9999 km) utilizzando i pulsanti ▲ o ▼.
5. Avviare l'allenamento. L'indicazione **DIST** si avvia e procede alla rovescia fino a 0.000.
6. Al raggiungimento dell'obiettivo di distanza vengono emessi più segnali acustici.



Tenendo premuto il pulsante ▲ o ▼ è possibile attivare lo scorrimento rapido.

Pulizia e conservazione

NOTA BENE!

- Dopo l'uso riporre sempre l'apparecchio per allenamento in modo tale che i bambini non possano utilizzarlo.
 - Per la pulizia dell'apparecchio per allenamento non utilizzare prodotti detergenti corrosivi o abrasivi, né pagliette. Potrebbero danneggiare le superfici.
-
- Pulire l'apparecchio per allenamento utilizzando solo un panno umido e morbido ed eventualmente un detergente delicato. Successivamente asciugare tutte le parti con un panno asciutto e morbido.
 - Conservare l'apparecchio per allenamento in un luogo pulito, asciutto, al riparo da gelo e

dall'irradiazione solare diretta e inaccessibile a bambini e animali.

- Raccomandiamo di riserrare di tanto in tanto le viti dell'apparecchio per allenamento con l'utensile fornito, poiché possono allentarsi con il tempo a causa dell'apertura e della chiusura.
- Per mantenere fresca l'acqua all'interno del serbatoio dell'acqua (15), inserire ogni 6 mesi una pasticca detergente nel serbatoio dell'acqua.



È possibile prenotare nuove pastiche detergenti tramite il nostro servizio di assistenza clienti indicando il codice articolo: 49605000010.

Smaltimento



Smaltire il materiale d'imballaggio nel rispetto dell'ambiente e predisporre il riciclaggio.



Prima di smaltire l'apparecchio, estrarre le batterie dal computer per allenamento e smaltirle separatamente dall'apparecchio presso i rispettivi punti di raccolta.



Questo apparecchio è soggetto alla Direttiva europea 2012/19/UE sui rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Non smaltire la batteria dell'apparecchio come un normale rifiuto domestico, bensì nel rispetto dell'ambiente tramite un'azienda di smaltimento ufficialmente autorizzata.

Dati tecnici

Codici articolo: 08390
Codice modello: JHK-15695
ID istruzioni per l'uso: Z 08390 M FE V2 0821 uh

Computer per allenamento

Codice modello: QW-H02
Alimentazione: 3 V DC (2 x batterie da 1,5 V, AA)
Classe di protezione: III
Classe: HC (per l'utilizzo domestico, precisione ridotta)
Portata massima: 150 kg
Sistema frenante: dipendente alla velocità
Peso dell'apparecchio: 29,1 kg
Dimensioni dell'apparecchio: piegato 74 x 55 x 112 cm
aperto: 208 x 55 x 49cm



L'apparecchio per allenamento è conforme alle norme EN ISO 20957-1 e DIN EN 957-7
utti i diritti riservati.