

Inhalt

Symbole	2
Signalwörter	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Sicherheitshinweise	3
Gerät positionieren	4
Wassertank befüllen	5
Batterien in den Trainingscomputer einlegen	5
Funktionen des Trainingscomputers	5
Benutzung	6
Reinigung und Aufbewahrung	8
Entsorgung	9
Technische Daten	9

Lieferumfang

- Rudergerät 1 x
- Trainingscomputer 1 x (bereits montiert)
- Wasserpumpe 1 x
- Halterung für mobile Endgeräte (Smartphone, Pad etc.) 1 x
- Ersatz-Expanderband (inkl. Kabelbinde 2 x und Karabiner 1 x) 1 x
- Reinigungstabletten 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 von 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 Sitz
- 2 Handgriff
- 3 Trainingscomputer
- 4 Halterung
- 5 Band
- 6 oberes Rad
- 7 Wassertank-Stopfen
- 8 Wassertank
- 9 Rollen
- 10 untere Querstrebe
- 11 Fußplatte
- 12 Riemen
- 13 Fußablagen
- 14 Expanderband (mit Karabiner befestigt)
- 15 obere Querstrebe
- 16 Halterung für mobile Endgeräte



Für den Betrieb des Trainingscomputers (3) sind zusätzlich zwei 1,5 V-Batterien, AA notwendig. Diese sind nicht im Lieferumfang enthalten.

Liebe Kundin, lieber Kunde,
wir freuen uns, dass du dich für das **FitEngine Rudergerät M-05** 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 Rudergerät M-05**.

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: Diese Symbole zeigen mögliche Gefahren an.



Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Schaltzeichen für Gleichstrom



Polarität des Hohlsteckers



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, Bebilderungen 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 kontrolliert wird. Daher im Interesse der eigenen Sicherheit das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (Risse, Löcher, lockere Schrauben usw.) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Trainingsgerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen. Das Trainingsgerät darf nicht mehr benutzt werden, wenn es beschädigt ist. In diesem Fall den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Die Zubehörteile und das Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) 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 erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- 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!



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

- Das Trainingsgerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit oder Nässe, direkter Sonneneinstrahlung oder Stößen aussetzen.

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 B**). 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. Wenn das Trainingsgerät aufrecht steht, mit einem Fuß unten gegen die untere Querstrebe (**10**) drücken, gleichzeitig mit den Händen die obere Querstrebe (**15**) greifen und das Trai-

ningsgerät zu sich ziehen.

Steht das Trainingsgerät in seiner „normalen“ (horizontalen) Lage, die obere Querstrebe greifen und das Trainingsgerät ein Stück hochziehen.

2. Über die Rollen (**9**) kann das Trainingsgerät nun an den gewünschten Ort geschoben werden.
3. Das Trainingsgerät aufstellen. Vergewissern, dass ausreichend Freiraum um das Trainingsgerät besteht, so dass man beim Training nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen kann.
4. Den Handgriff (**2**) ggf. in die Halterung (**4**) einlegen.

Nach dem Training verstauen

1. Den Handgriff (**2**) in die Halterung (**4**) legen.
1. Den Trainingscomputer (**3**) ggf. etwas nach hinten drücken, um sicherzustellen, dass der Handgriff in der Halterung nicht gegen den Trainingscomputer drückt.
2. Den Sitz (**1**) vollständig zur Fußplatte (**11**) schieben.
3. Das Trainingsgerät an der oberen Querstrebe (**15**) greifen und vorsichtig nach oben ziehen.
4. Mithilfe der Rollen (**9**) an die gewünschte Position schieben. Darauf achten, dass hinter dem Trainingsgerät genügend Freiraum zum Aufstellen besteht.
5. Das Trainingsgerät an der hinteren Querstrebe nach oben ziehen bzw. drücken, bis es selbstständig hochkant steht. Zur Sicherheit mit dem Fuß unten leicht gegen die untere Querstrebe (**10**) drücken.
6. 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 (7) aus dem Wassertank (8) 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.

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 (3) 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 C)

- Durch Drücken der **ON / OFF**-Taste für ca. 3 Sekunden wird der Trainingscomputer (3) 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 ausge-

wählt, 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 (**16**) einfach oben auf das Trainingsgerät klemmen (**Bild A**). Dabei darauf achten, dass das Band (**5**) 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 verfängen 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 (**3**) auf die gewünschte Position stellen. Dabei darauf achten, dass Handgriff (**2**) 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 (**13**) 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 (12) 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 (2) gelegt, leicht nach vorne gebeugt, der Rücken gerade und die Knie angewinkelt (**Bild D**).

Die Zugphase startest du, indem du dich mit den Füßen gegen die Fußablage (11) stemmst, bis deine Beine durchgestreckt sind. Der Rücken bleibt gerade und die Rumpfmuskulatur wird angespannt. Dann lehnst du dich zurück (**Bild E**).

Endzugposition: 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 F**).

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 winkel 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 (6). 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 (11) 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 (12) 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 zurücklehnst.

Trainieren mit Zeit- / Streckenziel

Der Trainingscomputer (3) 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.
 - Um das Wasser im Wassertank (8) 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.

Expanderband austauschen

Sollte es irgendwann dazu kommen, dass der Abrieb am Expanderband (14) zu groß ist, so dass dein Training nicht mehr reibungslos läuft, hast du die Möglichkeit das Exbänderband auszutauschen.

Nutze dafür das im Lieferumfang enthaltene Ersatz-Exbänderband und schau dir unser Video auf www.fit-engine.de an. Hier erklären wir dir Schritt für Schritt anschaulich, wie du vorgehen musst.

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

Artikelnummer: 09605
 Modellnummer: YSD-SP30030R
 ID Gebrauchsanleitung: Z 09605 M FE V1 0820 uh

Trainingscomputer

Modellnummer: WA-1
 Stromversorgung: 3 V DC (2 x 1,5 V-Batterie, AA)
 Schutzklasse: III
 Klasse: HC (Heimgebrauch)
 Max. Belastbarkeit: 150 kg
 Kraft: 4900 N ± 490 N (bei Strecklänge von 140 cm)



Das Trainingsgerät entspricht EN ISO 20957-1; DIN 32935 und DIN EN 957-7

Alle Rechte vorbehalten.



Contents

Symbols	11
Signal Words	11
Intended Use	11
Safety Notices	12
Positioning the Device	13
Filling the Water Tank	13
Insert the Batteries into the Training Computer	14
Functions of the Training Computer	14
Use	15
Cleaning and Storage	17
Disposal	17
Technical Data	17

Items Supplied

- Rowing machine 1 x
- Training computer 1 x (already fitted)
- Water pump 1 x
- Holder for mobile devices (smartphone, tablet) 1 x
- Spare expander belt (incl. cable tie 2 x and carabiner 1 x) 1 x
- Water purifying tabs 3 x
- Operating instructions 1 x

Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. Do not use in the event of damage but contact our customer service department.

Remove any film, stickers or transport protection. **Never remove the rating plate and any possible warnings!**

Key numbers are displayed as follows: **(1)**
Image references are shown as follows: **(Fig. A)**

Button designations are shown as follows:
ON /OFF

Display values are shown as follows: **SPM**

At a Glance

(Fig. A)

- 1 Seat
- 2 Handle
- 3 Training computer
- 4 Mounting
- 5 Belt
- 6 Upper wheel
- 7 Water tank plug
- 8 Water tank
- 9 Castors
- 10 Lower crossbar
- 11 Foot plate
- 12 Straps
- 13 Footrests
- 14 Expander belt (attached with carabiner)
- 15 Upper crossbar
- 16 Holder for mobile devices



Two additional 1.5 V batteries, AA are required for the operation of the training computer **(3)**. These are not supplied with the device.



Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **FitEngine M-05 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 will enjoy using your **FitEngine M-05 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 symbols: These symbols indicate possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Supplementary information



Read the operating instructions before use!



Symbol for direct current



Polarity of the barrel connector



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 exercise device is designed for fitness and strength training. The device is only suitable for use when sitting down.
- The exercise device is designed for a **maximum load of 150 kg**.
- This exercise device is **not** suitable for therapeutic purposes.
- This exercise device is designed exclusively for use in the home.
- The exercise device is intended for private domestic use, not for commercial use.
- Only use the exercise device as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- All defects resulting from improper handling, damage or attempts at repairs are excluded from the warranty. 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 exercise device can only be maintained if it is regularly checked for damage. In the interest of your own safety, before each use you should therefore check the exercise device for damage (cracks, holes, loose screws etc.). If you hear unusual noises from the exercise device during use, stop exercising immediately.

The exercise device must not be used if it is damaged. In this case, please contact customer service 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 is not intended for use by people (including children) 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.
- Pregnant women should not use the exercise 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 exercise device. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.
- The exercise device is **not** a toy! Parents and other supervising persons should be aware of the fact that, due to the natural play instinct and eagerness of children to experiment, situations and behaviour can be ex-

pected for which the exercise device is not designed.

- **WARNING** – The maximum possible stretch length of the belt is 140 cm. Do not exceed this stretch length!



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 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

- Do not expose the exercise device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, prolonged humidity or wet conditions, direct sunlight or impact.

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 exercise device (at least 1 metre to the sides, 2 metres above it), so that there is enough room to move during training (**Fig. B**). In addition, the clearance space needs to be at least 0.6 m larger than the exercise area in the direction from which the exercise device is accessed. There must be enough clearance space to enable the user to get off the device quickly in an emergency. If items of exercise device are set up in close proximity to each other, they can share the clearance space.

Setting the Device up for Use

1. When the exercise device is in an upright position, press with one foot down against the lower crossbar (**10**), simultaneously gripping the upper crossbar (**15**) with your hands and pulling the exercise device towards you.
If the exercise device is in its "normal" (horizontal) position, grasp the upper crossbar and raise the exercise device a little.
2. Using the castors (**9**), the exercise device can now be pushed to the desired location.
3. Setting up the Exercise Device. Make sure that there is enough space around the exercise device so that you can't bump into walls, furniture, etc. during the workout.

4. If necessary, insert the handle (**2**) into the mounting (**4**).

Putting the Exercise Device away

1. Insert the handle (**2**) into the mounting (**4**).
2. If necessary, press the training computer (**3**) slightly backwards to ensure that the handle in the mounting does not press against the training computer.
3. Push the seat (**1**) completely towards the foot plate (**11**).
4. Grasp the exercise device by the upper crossbar (**15**) and pull it carefully upwards.
5. Use the castors (**9**) to push it to the desired position. Make sure that there is enough space behind the exercise device to set it upright.
6. Pull or push the exercise device upwards by the rear crossbar until it stands upright by itself. For safety reasons, press lightly with your foot against the lower crossbar (**10**).
7. Check that the device is positioned securely.

Filling the Water Tank

PLEASE NOTE!

- When filling the tank you should place the exercise 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 exercise device is set up.

1. Fill a bucket with water.
2. Remove the water tank plug (**7**) from the water tank (**8**).

- Put the straight end of the pump in the bucket and the flexible end in the water tank.
- Pump water into the water tank until the water reaches the maximum level (see lines on the water tank).

Insert the 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 (3) and on the batteries are clean, and clean them if necessary.

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

- grip and press down the locking lugs on the battery compartment cover. Open the battery compartment cover at the same time.
- Insert two batteries into the battery compartment (1.5 V; AA). Make sure the polarity (+ / -) is correct.
- 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 click into place.

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

Functions of the Training Computer

(Fig. C)

- The training computer (3) 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.

Optional Use

Simply clamp the holder for mobile devices (**16**) onto the top of the exercise device (**Fig. A**). Make sure that the belt (**5**) is not jammed. The holder has to be positioned under the belt!

Fit the mobile device into the holder and use the flexible neck to set the desired position.

IMPORTANT: Make sure that the mobile device is firmly fixed in the holder.

Use

PLEASE NOTE!

- Before every use check all parts for tight fit and wear and tear.
- During the workout you should wear loose, comfortable clothing and non-slip sports shoes. Do not wear long or baggy shirts that could get caught in the pulleys.
- Warm up sufficiently before using the exercise device.
- Do not leave the exercise device unattended in the presence of children and animals.
- We expressly point out that improper use of the exercise device and excessive workouts may result in damage to 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 the Device up for Use" chapter).
2. Set the training computer (**3**) to the desired position. Make sure that the handle (**2**) and the training computer don't 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 chapter "Functions of the Training Computer").

Adjusting the foot plate to the correct size

To change the length of the footrests (**13**), 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 (**12**) are above the instep and a little below the toes.

The right rowing technique

The right 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.

The pull phase

Starting position: your arms are shoulder-wide and stretched out, hands relaxed around the handle (**2**), slightly bent forward, back straight and knees bent (**Fig. D**).

You start the pull phase by pressing your feet against the footrest (**11**) until your legs are stretched out. Your back should remain straight with the abdominal muscles tensed. Then lean back (**Fig. E**).

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 (**Fig. F**).

The 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 (**6**). 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 (**11**). 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 (**12**). 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°.

Exercising with a time or distance target

The training computer (**3**) 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 area nevertheless 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 once more. 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 exercise device so that children can't use it.
 - Do not use abrasive or corrosive cleaning agents or pads to clean the exercise device. They may damage the surfaces.
-
- Clean the exercise device only with a damp, soft cloth and, if necessary, a mild detergent. Then wipe all parts dry with a soft cloth.
 - Store the exercise device out of reach of children and animals in a clean, dry, frost-free place protected from direct sunlight.
 - To keep the water in the water tank (8) fresh, add a purifying tab to the water tank about every 6 months.



You can order new purifying tabs via our customer service under article number: 49605000010.

Technical Data

Article number:	09605
Model number:	YSD-SP30030R
ID of the operating instructions:	Z 09605 M FE V1 0820 uh
Training computer	
Model number:	WA-1
Power supply:	3 V DC (2x 1.5 V battery, AA)
Protection class:	III
Class:	HC (home use)
Max. load capacity:	150 kg
Force:	4900 N ± 490 N (with a stretch length of 140 cm)



All rights reserved.

The exercise device complies with EN ISO 20957-1; DIN 32935 and DIN EN 957-7

Replacing the expander belt

If at any time the abrasion on the expander belt (14) is too great so that your workout no longer runs smoothly, you have the option of replacing the expander belt.

Use the replacement expander belt which is supplied and watch our video on www.fit-engine.de. Here we explain step by step how you should proceed.

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 before you dispose of the device, and disposed of separately at a suitable collection point.



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

Sommaire

Symboles	19
Mentions d'avertissement	19
Utilisation conforme	19
Consignes de sécurité	20
Positionnement de l'appareil	21
Remplissage du réservoir d'eau	22
Insertion des piles dans l'ordinateur d'entraînement	22
Fonctions de l'ordinateur d'entraînement	22
Utilisation	23
Nettoyage et rangement	25
Mise au rebut	26
Caractéristiques techniques	26

Composition

- Rameur 1 x
- Ordinateur d'entraînement 1 x (déjà en place)
- Pompe à eau 1 x
- Support pour terminaux mobiles (smartphone, tablette) 1 x
- Corde de rappel de rechange 1 x (avec attache-câble 2 x et mousqueton 1 x)
- Pastilles de nettoyage 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 et contacter le service après-vente.

Enlever les éventuels films protecteurs, adhésifs et 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 Siège
- 2 Poignée
- 3 Ordinateur d'entraînement
- 4 Support
- 5 Corde
- 6 Roue supérieure
- 7 Bouchon du réservoir d'eau
- 8 Réservoir d'eau
- 9 Roulettes
- 10 Barre transversale inférieure
- 11 Plaque d'appui
- 12 Sangles
- 13 Repose-pieds
- 14 Corde de rappel (fixée par mousqueton)
- 15 Barre transversale supérieure
- 16 Support pour terminaux mobiles



Le fonctionnement de l'ordinateur d'entraînement (3) requiert par ailleurs deux piles de 1,5 V, AA qui ne sont pas fournies.

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition du **rameur M-05 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 Internet : **www.fit-engine.de**

Nous espérons que votre **rameur M-05 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



Symboles de danger : ces symboles signalent des possibles dangers. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !



Signe de commutation pour le courant continu



Polarité de la fiche femelle



Classe de protection III



À utiliser uniquement à l'intérieur de locaux.

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.


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

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 ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas 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.). Si l'appareil d'entraînement produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement.

Ne plus utiliser l'appareil d'entraînement s'il est endommagé. 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 personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience 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.
- 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'éirement !

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 – Pour éviter tout risque de dégâts matériels

- 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.

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 suffisamment d'espace pour l'entraînement (**illustration B**). 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. Lorsque l'appareil d'entraînement est debout, appuyer d'un pied en bas contre la barre transversale inférieure (**10**) et saisir simultanément des mains la barre transversale supérieure (**15**) pour tirer l'appareil à soi. Si l'appareil d'entraînement est dans sa position « normale » (horizontale), saisir la barre transversale supérieure et relever un peu l'appareil d'entraînement.
2. Les roulettes (**9**) permettent ensuite d'amener l'appareil d'entraînement à l'endroit de son choix.
3. Mettre l'appareil d'entraînement en place. 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.
4. Insérer le cas échéant la poignée (**2**) dans le support (**4**).

Rangement après l'entraînement

1. Poser la poignée (**2**) dans le support (**4**).
2. Le cas échéant, pousser l'ordinateur d'entraînement (**3**) un peu vers l'arrière pour s'assurer que la poignée au sein du support n'appuiera pas dessus.
3. Pousser le siège (**1**) entièrement vers la plaque d'appui (**11**).
4. Saisir l'appareil d'entraînement par la barre transversale supérieure (**15**) et le relever délicatement.
5. L'amener en position voulue à l'aide des roulettes (**9**). Veiller à laisser un espace de rangement suffisant derrière l'appareil d'entraînement.
6. Relever l'appareil d'entraînement par la barre transversale arrière ou appuyer dessus jusqu'à ce qu'il se redresse de lui-même. Par sécurité, appuyer légèrement le pied en bas

contre la barre transversale inférieure (10).

7. 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 couler lors du redressement de l'appareil d'entraînement.

1. Remplir un seau d'eau.
2. Enlever le bouchon du réservoir d'eau (7) du réservoir d'eau (8).
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).

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.

Avant de mettre les piles en place, vérifier si les contacts dans l'ordinateur d'entraînement (3) 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 C)

- L'ordinateur d'entraînement (3) 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 terminaux mobiles (16) se clipse simplement sur la partie haute de l'appareil d'entraînement (illustration A). Veiller à ce que la corde (5) ne soit pas

coincée. Le support doit être placé en dessous de la corde !

Fixer le terminal mobile et le régler dans la position voulue grâce au col flexible.

IMPORTANT ! S'assurer que le terminal mobile soit bien en place dans le 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 (3) dans la position souhaitée. Veiller à ce que la poignée (2) 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 (13), 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 (12) 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 (2), buste légèrement fléchi vers l'avant, dos droit et genoux fléchis (**illustration D**).

Démarrez la phase de traction en pressant les pieds contre la plaque d'appui (11) jusqu'à l'extension complète des jambes. Le dos reste droit et les muscles du torse sont bandés. Penchez-vous ensuite en arrière (**illustration E**).

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 F**).

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 (6). 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 (11). 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 (12). 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 (3) 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.
 - Pour que l'eau au sein du réservoir d'eau (8) 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.

Remplacement de la corde de rappel

Si la corde de rappel (14) devait subir trop de frictions et que l'entraînement ne puisse alors plus se dérouler correctement, vous avez la possibilité de remplacer la corde de rappel.

Utilisez la corde de rappel de rechange fournie à la livraison et regardez notre vidéo sur www.fit-engine.de où est illustrée étape par étape la procédure à suivre.

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 : 09605
 Numéro de modèle : YSD-SP30030R
 Identifiant mode d'emploi : Z 09605 M FE V1 0820 uh

Ordinateur d'entraînement

Numéro de modèle : WA-1
 Alimentation électrique : 3 V cc (2 x piles de 1,5 V, AA)
 Classe de protection : III
 Classe : HC (utilisation domestique)
 Capacité de charge max. : 150 kg
 Force : 4900 N ± 490 N (pour une longueur d'étirement de 140 cm)



L'appareil d'entraînement est conforme aux normes EN ISO 20957-1, DIN 32935 et DIN EN 957-7

Tous droits réservés.

Contenido

Símbolos	28
Palabras de advertencia	28
Uso previsto por el fabricante	28
Indicaciones de seguridad	29
Posicionar el aparato	30
Llenar el depósito de agua	31
Insertar las baterías en el computador de entrenamiento	31
Funciones del computador de entrenamiento	31
Uso	32
Limpieza y almacenamiento	34
Eliminación	35
Datos técnicos	35

Volumen de suministro

- 1 aparato de remo
- 1 computador de entrenamiento (ya montado)
- 1 bomba de agua
- 1 Soporte para terminales electrónicos (móviles, tabletas)
- 1 banda expansora de repuesto (incluye 2 bridas y 1 mosquetón)
- 3 pastillas para limpieza
- 1 manual de instrucciones

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 que quedasen en el aparato. **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 gráficos se representan de la siguiente forma: **(Imagen A)**

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

Las indicaciones en la pantalla se representan de la siguiente forma: **SPM**

Descripción del aparato (Imagen A)

- 1 Asiento
- 2 Asa
- 3 Computador de entrenamiento
- 4 Soporte
- 5 Banda
- 6 Disco superior
- 7 Tapón para depósito de agua
- 8 Depósito de agua
- 9 Rodillos
- 10 Travesaño inferior
- 11 Reposapiés
- 12 Correa
- 13 Reposapiés
- 14 Banda expansora (fijada con mosquetón)
- 15 Travesaño superior
- 16 Soporte para terminales electrónicos



Para el funcionamiento del computador de entrenamiento **(3)** se necesitan dos baterías adicionales AA de 1,5 V. Estas baterías no están incluidas en el volumen de entrega.

Estimado/a cliente/a:

Nos alegramos de que se haya decidido por el **aparato de remo M-05 de FitEngine**.

Ante cualquier duda sobre nuestro aparato o los accesorios y piezas de repuesto, contacte con nuestro servicio de atención al cliente a través de nuestra página web en

www.fit-engine.de.

Le deseamos que disfrute al máximo con su **aparato de remo M-05 de 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



Señales de peligro: Estos símbolos indican posibles peligros. Leer con atención las instrucciones de seguridad correspondientes y cumplirlas.



Información complementaria



Leer el manual de instrucciones antes del uso.



Símbolo eléctrico de corriente directa



Polaridad del conector variable



Categoría de protección III



Sólo se autoriza su uso en interiores.

Uso previsto por el fabricante

- Este aparato de entrenamiento está destinado para el acondicionamiento de la forma y condición físicas. Sólo 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.
- Utilice el aparato de entrenamiento exclusivamente como se describe en el manual de usuario. 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.

Palabras de advertencia

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

ADVERTENCIA – Riesgo intermedio cuyas consecuencias pueden ser lesiones graves e incluso mortales

AVISO – Puede conllevar riesgo de daños materiales.

Indicaciones de seguridad



ADVERTENCIA: Observar todas las instrucciones de seguridad, las indicaciones, 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 sólo puede mantenerse comprobando regularmente que no está dañado. 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. Si escucha ruidos inusuales en el aparato de entrenamiento durante su uso, deje de entrenar inmediatamente.

El aparato de entrenamiento no debe utilizarse si está dañado. En ese caso, contactar 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 personas (incluidos los niños) 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.
- Las mujeres embarazadas no deben utilizar el aparato de entrenamiento y/o hacerlo sólo después de consultar a su médico.
- Consultar con un médico antes de utilizar el aparato de entrenamiento en caso de tenga incertidumbres sobre su estado de salud (grupos de riesgo), después de largas pausas en la práctica del deporte, así como en caso de problemas cardíacos, circulatorios u ortopédicos. Si es necesario, coordinar el programa de entrenamiento con él.

- ¡El aparato de entrenamiento **no** es un juguete! Los padres y otros tutores 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 las 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!



ADVERTENCIA - ¡Peligro de quemaduras químicas por el ácido de la batería!

- Las baterías pueden ser letales si se ingieren. Mantener siempre las baterías fuera del alcance de niños y animales. Si se ingiere una pila, busque inmediatamente atención médica.
- Si una batería tiene fugas, evitar el contacto de la piel, los ojos y las membranas mucosas con el ácido de la batería. Si fuese necesario, usar guantes protectores. En caso de contacto con el ácido de la batería, enjuagar inmediatamente las zonas afectadas con abundante agua limpia y buscar inmediatamente atención médica.

AVISO – Riesgo de daños materiales

- No exponer el aparato de entrenamiento a temperaturas extremas, fuertes fluctuaciones de temperatura, humedad prolongada, luz solar directa o impactos.

Posicionar el aparato

¡TENER EN CUENTA!

- Colocar siempre el aparato sobre una superficie firme, nivelada y adherente. Los revestimientos de suelo más delicados deben estar protegidos con una estera antideslizante o elemento 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 su 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 B**). 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. Si el aparato está en posición vertical, presionar con un pie el travesaño inferior (**10**), sujetar simultáneamente con las manos el travesaño superior (**15**) y tirar del aparato.

Una vez el aparato quede en su posición "normal" (horizontal), sujetar el

travesaño superior y tirar del aparato ligeramente hacia arriba.

2. Ahora podrá empujar el aparato de entrenamiento hasta el lugar deseado usando los rodillos (**9**).
3. Dejar colocado el aparato de entrenamiento. 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.
4. Si es necesario, colocar el asa (**2**) en el soporte (**4**).

Almacenar después del entrenamiento

1. Colocar el asa (**2**) en el soporte (**4**).
2. Si es necesario, presionar ligeramente hacia atrás el computador de entrenamiento (**3**) para asegurarse de que el asa colocado en el soporte no presiona contra el computador de entrenamiento.
3. Empujar completamente el asiento (**1**) hacia el reposapiés (**11**).
4. Sujetar el aparato de entrenamiento por el travesaño superior (**15**) y tire hacia arriba de él con cuidado.
5. Usar los rodillos (**9**) para llevar el aparato hasta la posición deseada. Vigilar que haya suficiente espacio detrás del aparato de entrenamiento para dejarlo almacenado.
6. Tirar o empujar el aparato hacia arriba por el travesaño trasero hasta que se mantenga erguido por sí mismo. Por razones de seguridad, presionar el pie contra el travesaño inferior (**10**).
7. 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 (7) del depósito de agua (8).
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 hasta que el agua alcance el nivel máximo de llenado (véase la marca del depósito de agua).

Insertar las baterías en el computador de entrenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Utilizar únicamente el tipo de batería especificado en los datos técnicos.
- Retirar las baterías del computador de entrenamiento si se han agotado o si el aparato no se utiliza durante mucho tiempo. De este modo podrá prevenir daños por fugas.
- Retirar inmediatamente del computador aquellas baterías que presenten fugas.

Antes de insertar las baterías, comprobar que los contactos del computador de

entrenamiento (3) y los de las pilas estén limpios y, si fuese necesario, limpiarlos.

El compartimento para la batería se encuentra en la parte trasera del computador.

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

Si el computador de entrenamiento ya no funciona, será necesario cambiar las baterías.

Funciones del computador de entrenamiento

(Imagen C)

- El computador de entrenamiento (3) 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 indicaciones, pulsar las teclas 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 las teclas, 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 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 hay acción durante unos 2 minutos, el computador de entrenamiento se apagará automáticamente.

Disponible opcionalmente

Simplemente fijar el soporte para terminales móviles (16) en la parte superior del aparato de entrenamiento (imagen A). Vigilar que la correa (5) no quede atasca-da. ¡El soporte debe quedar debajo de la correa!

Fijar el terminal móvil y ajustar a la posición deseada mediante el elemento flexible.

¡IMPORTANTE! Vigilar que el terminal móvil esté firmemente alojado 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 los rodillos.
- Hacer un calentamiento lo suficientemente intenso antes de usar el aparato de entrenamiento.
- No dejar el aparato de entrenamiento sin vigilancia si niños y/o animales cerca.
- 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 "Colocación del aparato" - "Colocación para el entrenamiento").
2. Colocar el computador de entrenamiento (3) en la posición deseada. Vigilar que el asa (2) y el computador de entrenamiento no lleguen a tocarse durante el entrenamiento.
3. Presionar el botón **ON / OFF** (encendido / apagado) durante unos 3 segundos para encender el computador de entrenamiento.
4. Seleccionar el indicador que desea en el computador de entrenamiento (véase capítulo "Funciones del computador de entrenamiento").

Ajustar reposapiés a la estatura correcta

Para adaptar la distancia a los reposapiés (13), 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 (12) 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 (2) y el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante con la espalda recta y las rodillas flexionadas (imagen D).

La fase de tracción se inicia presionando los pies contra el reposapiés (11) hasta lograr la extensión de las piernas. La espalda permanecerá recta y los músculos del torso deberán estar tensos. Luego, usted deberá inclinarse ligeramente hacia atrás (imagen E).

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 F).

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 sólo un momento, pero, con un poco de práctica, sus movimientos se volverán más y más fluidos. En cualquier caso, usted 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 (6). 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 (11). 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 sólo cuando las piernas estén

completamente estiradas. Un buen ejercicio para hacerlo es: No fijar los pies con las correas (12). De esta manera, usted 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 computador de entrenamiento (3) puede configurarse para fijar objetivos por tiempo o distancia.

Una vez alcanzado estos objetivos, el computador de entrenamiento emite varios pitidos. Durante el entrenamiento, usted 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 computador 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 las teclas **▲** 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 computador 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) parpadeará.
4. Usar las teclas **▲** 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, oirá varios pitidos.



Manteniendo pulsadas las teclas **▲** 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 accesorios de limpieza abrasivos o corrosivos para limpiar el aparato de entrenamiento, ya que podrían dañar las superficies.
- Limpiar el aparato de entrenamiento usando sólo 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.
- Para mantener limpia el agua del depósito (8), 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

Sustituir la banda expansora

Si en algún momento la abrasión de la banda expansora (**14**) es demasiado grande, dando lugar a problemas en la ejecución del entrenamiento, usted tiene la opción de sustituir la banda expansora.

Para hacerlo, utilice la banda expansora incluida en el volumen de suministro y vea nuestro vídeo en www.fit-engine.de Aquí le explicamos paso a paso cómo proceder.

Eliminación



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



Las baterías deben retirarse del computador 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 tire la batería de este aparato a la basura doméstica: elimínela de forma ecológica en un punto limpio autorizado por las autoridades competentes.

Datos técnicos

Número de artículo: 09605
 Número de modelo: YSD-SP30030R
 ID de las instrucciones de uso: Z 09605 M FE V1 0820 uh

Computador de entrenamiento

Número de modelo: WA-1
 Alimentación de corriente: 3 voltios con CA (2 baterías AA de 1,5 V)
 Clase de protección: III
 Clase: HC (uso doméstico)
 Resistencia máxima: 150 kg
 Potencia: 4900 N ± 490 N (con una longitud de recorrido de 140 cm)



El aparato de entrenamiento cumple con las normas EN ISO 20957-1; DIN 32935y DIN EN 957-7.

Todos los derechos reservados.

Sommario

Simboli	37
Indicazioni di pericolo	37
Destinazione d'uso	37
Avvertenze di sicurezza	38
Posizionare l'apparecchio	39
Riempire il serbatoio dell'acqua	40
Inserire le batterie nel computer per allenamento	40
Funzioni del computer per allenamento	40
Uso	41
Pulizia e conservazione	43
Smaltimento	44
Dati tecnici	44

Contenuto della confezione

- 1 vogatore
- 1 computer per allenamento (già montato)
- 1 pompa dell'acqua
- 1 Supporto per dispositivi mobili (smartphone, tablet)
- 1 nastro di espansione di ricambio (incl. 2 fascette serracavo e 1 moschettoni)
- 3 pastiglie detergenti
- 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 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 delle figure sono raffigurati nel seguente modo: (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 Sedile
- 2 Impugnatura
- 3 Computer per allenamento
- 4 Supporto
- 5 Nastro
- 6 Ruota superiore
- 7 Tappo del serbatoio dell'acqua
- 8 Serbatoio dell'acqua
- 9 Rotelle
- 10 Barra trasversale inferiore
- 11 Pedaliera
- 12 Cinghie
- 13 Poggiapiedi
- 14 Nastro di espansione (fissato con moschettoni)
- 15 Barra trasversale superiore
- 16 Supporto per dispositivi mobili



Per il funzionamento del computer per allenamento (3) sono necessarie altre due batterie da 1,5 V, AA. Le batterie non sono incluse nella fornitura.

Gentile cliente,

siamo lieti che abbia deciso di acquistare il **vogatore FitEngine M-05**.

Per domande sull'apparecchio, nonché ricambi/accessori, contattare il servizio clienti tramite il nostro sito web: **www.fit-engine.de**

Le auguriamo di trarre un'ottima soddisfazione dal **vogatore FitEngine M-05**.

Informazioni sulle istruzioni per l'uso

Prima di utilizzare l'apparecchio, 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 queste istruzioni per l'uso non vengano rispettate.

Simboli



Simboli di pericolo: questi simboli indicano i possibili pericoli. Leggere attentamente e rispettare le avvertenze di sicurezza.



Informazioni integrative



Leggere le istruzioni prima dell'uso!



Simbolo grafico della corrente continua



Polarità del jack



Classe di protezione III



Utilizzare solo in ambienti interni.

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**.
- Il presente apparecchio per allenamento **non** è adatto per scopi terapeutici ed
- è progettato esclusivamente per l'utilizzo in casa.
- L'apparecchio per allenamento è concepito solo per un utilizzo domestico privato e non per l'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 pericolo

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

Avvertenze di sicurezza



AVVERTENZA: rispettare tutte le avvertenze 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 solo eseguendo controlli regolari. Pertanto, nell'interesse della propria sicurezza, prima di ogni utilizzo, verificare l'eventuale presenza di danni (crepe, buchi, viti allentate ecc.). Se durante l'utilizzo si percepiscono rumori insoliti prodotti dall'apparecchio per allenamento, interrompere immediatamente l'allenamento.

Non è consentito utilizzare l'apparecchio se è danneggiato. In questo caso contattare il servizio clienti o un laboratorio specializzato.



AVVERTENZA – Pericolo di lesioni

- Tenere gli accessori e il materiale di imballaggio lontano da bambini e animali. Esiste il pericolo di soffocamento!
- Il presente apparecchio non può essere utilizzato da persone (inclusi i bambini) con capacità sensoriali o mentali limitate o che siano prive di esperienza e/o di conoscenza, a meno che non siano sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o siano state istruite da quest'ultima sull'utilizzo dell'apparecchio.
- Le donne incinte non devono utilizzare l'apparecchio per allenamento oppure possono farlo solo previo consulto medico.
- In caso di dubbi legati alla salute (gruppo a rischio), dopo periodi prolungati di inattività, in caso di problemi cardiaci/circolatori od ortopedici, consultare assolutamente un medico prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento. Eventualmente definire un programma di allenamento insieme al medico.
- L'apparecchio per allenamento **non** è un giocattolo! I genitori e gli educatori

devono essere consapevoli del fatto che, considerando la naturale propensione al gioco e la voglia di sperimentare dei bambini, bisogna prevedere situazioni e comportamenti che non sono conformi alla destinazione d'uso dell'apparecchio per allenamento.

- **AVVERTENZA** – La massima lunghezza di estensione del nastro è 140 cm. Non tendere oltre questa lunghezza!



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

- In caso di ingestione, le batterie possono rappresentare un pericolo di vita. 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

- Non esporre l'apparecchio per allenamento a temperature estreme, forti variazioni di temperatura, umidità persistente, irradiazione solare diretta o urti.

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 B**). 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. Se l'apparecchio per allenamento è in posizione verticale, premere con un piede nella parte inferiore contro la barra trasversale inferiore (**10**), contemporaneamente afferrare con le mani la barra trasversale superiore (**15**) e tirare l'apparecchio per allenamento verso di sé.

Una volta che l'apparecchio per allenamento è nella sua posizione "normale" (orizzontale), afferrare la barra trasversale superiore e sollevare leggermente l'apparecchio per allenamento.

2. Le rotelle (**9**) permettono di spostare l'apparecchio per allenamento nel luogo desiderato.
3. Posizionare l'apparecchio per allenamento. Assicurarsi che vi sia spazio libero sufficiente intorno all'apparecchio per allenamento in modo da evitare urti contro pareti, mobili, ecc. durante l'allenamento.
4. Inserire eventualmente l'impugnatura (**2**) nel supporto (**4**).

Sistemare dopo l'allenamento

1. Porre l'impugnatura (**2**) nel supporto (**4**).
2. Eventualmente premere il computer per allenamento (**3**) leggermente verso dietro per assicurarsi che l'impugnatura nel supporto non prema contro il computer per allenamento.
3. Spingere il sedile (**1**) completamente verso la pedaliera (**11**).
4. Afferrare l'apparecchio per allenamento dalla barra trasversale superiore (**15**) e sollevare leggermente quest'ultima.
5. Utilizzando le rotelle (**9**), spingere l'apparecchio per allenamento nella posizione desiderata. Assicurarsi che dietro l'apparecchio per allenamento vi sia spazio libero sufficiente per il posizionamento.
6. Tirare verso l'alto o premere la barra trasversale posteriore dell'apparecchio per allenamento fin quando non rimane autonomamente in verticale. Per sicurezza, premere leggermente con il piede contro la barra trasversale inferiore (**10**).
7. Verificare che l'apparecchio sia posizionato in modo stabile.

Riempire il 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 (7) dal serbatoio dell'acqua (8).
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).

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 provocati dalla fuoriuscita di acido.
- Rimuovere immediatamente le batterie scadute dal computer per allenamento.

Prima di inserire le batterie, verificare che i contatti nel computer per allenamento

(3) 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 C)

- Premendo il pulsante **ON/OFF** (accensione/spegnimento) per circa 3 secondi, il computer per allenamento (3) 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 vengono 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

Fissare semplicemente il supporto per terminali mobili (16) sull'apparecchio per allenamento (Figura A). Durante questa operazione, evitare che il nastro (5) non rimanga incastrato. Il supporto deve essere posizionato sotto il nastro.

Fissare il dispositivo mobile e impostare la posizione desiderata con il collo flessibile.

IMPORTANTE! Assicurarsi che il dispositivo mobile sia posizionato saldamente 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 se vi sono bambini o animali.
- Si prega di notare che un uso improprio dell'apparecchio per allenamento o un allenamento eccessivo possono provocare 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 per l'allenamento").
2. Porre il computer per allenamento (3) nella posizione desiderata. Durante questa operazione, assicurarsi che l'impugnatura (2) 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 (13), staccarli, tirarli o spingerli alla lunghezza desiderata e fissarli nuovamente.

I piedi devono essere posizionati sui poggipiedi in modo che le cinghie (12) 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 (2), inclinato leggermente in avanti, schiena dritta e ginocchia piegate (**Figura D**).

All'inizio della fase di passata, l'atleta spinge sulla pedaliera (11) fino a raddrizzare le gambe. La schiena rimane dritta e la muscolatura del busto viene contratta. Infine, inclinarsi all'indietro (**Figura E**).

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 (**Bild F**).

Fase di ripresa

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 comuni 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 (6). 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 (11). 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 (12). 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 (3) 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 ogni utilizzo, conservare l'apparecchio per allenamento lontano dalla portata dei bambini.
- Per la pulizia dell'apparecchio per allenamento, non utilizzare detergenti o pasticche abrasivi e corrosivi. Possono 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.
- Per mantenere fresca l'acqua all'interno del serbatoio dell'acqua (8), inserire ogni 6 mesi una pasticche detergenti nel serbatoio dell'acqua.



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

Sostituire il nastro di espansione

Se l'abrasione sul nastro di espansione (14) è eccessivamente grande tanto da compromettere l'allenamento, è possibile sostituire il nastro di espansione.

A tal fine, utilizzare il nastro di espansione di ricambio incluso nella fornitura e guardare il nostro video su www.fit-engine.de. In questo video spieghiamo passo dopo passo la procedura di sostituzione.

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

Codice articolo: 09605
 Codice modello: YSD-SP30030R
 ID istruzioni per l'uso: Z 09605 M FE V1 0820 uh

Computer per allenamento

Codice modello: WA-1
 Alimentazione: 3 V DC (2 x batterie da 1,5 V, AA)
 Classe di protezione: III
 Classe: HC (utilizzo domestico)
 Capacità massima: 150 kg
 Potenza: 4900 N ± 490 N (con lunghezza di estensione di 140 cm)



L'apparecchio per allenamento è conforme alle norme EN ISO 20957-1; DIN 32935 e DIN EN 957-7

Tutti i diritti riservati.