

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen höchste Qualität und neueste Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn sowohl die allgemeinen Sicherheits- und Unfallverhütungsvorschriften des Gesetzgebers als auch die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Stand: 23.07.2020

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. Schnell und sicher starten



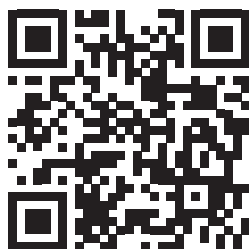
Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/wrx400_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-Seite



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INHALT

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
2. DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN.....	8
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	9
4. MONTAGE	10
5. LAGERUNG	11
6. BEFÜLLEN / ENTLEREEN DES WASSERTANKS	13
7. FREIE FLÄCHE UND TRAININGSFLÄCHE.....	14
8. PRODUKTWARTUNG	14
9. BATTERIE	15
10. KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG	16
11. FUNKTIONEN DER TASTEN.....	17
12. LCD-ANZEIGE.....	18
13. FEHLERBEHEBUNG	19
14. HINWEISE.....	19
15. ERSETZEN DER BATTERIEN.....	19
16. ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)	20
17. DEHNUNGSÜBUNGEN	21
18. ÜBUNGSANLEITUNGEN.....	22
19. DECLARATION OF CONFORMITY.....	142

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Diese allgemeinen Sicherheitsinformationen müssen unbedingt für die Benutzung dieses Produktes beachtet werden. Lesen Sie alle Hinweise, bevor Sie das Produkt in Benutzung nehmen.

- Bitte lesen Sie die ganze Anleitung vor dem Aufbau und der Benutzung des Gerätes sorgfältig durch. Eine sichere und wirksame Benutzung kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät einwandfrei zusammengebaut, gepflegt und benutzt wird. Es unterliegt allein Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warn- und Sicherheitshinweisen informiert werden.
- Vor Beginn eines Übungsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder andere gesundheitliche Störungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit beeinträchtigen oder einer korrekten Benutzung des Gerätes im Wege stehen könnten. Der Rat Ihres Arztes ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente zu sich nehmen, die einen Einfluss auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Unsachgemässe oder übertriebene Benutzung kann gesundheitsschädlich sein. Bei Auftreten folgender Symptome sollten Sie umgehend mit der Übung aufhören: Schmerzen, Engegefühle in der Brust, unregelmässiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindelgefühle oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich bemerken, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm fortfahren.
- Kinder und Tiere stets vom Gerät fern halten. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
- Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund mit einer Schutzdecke für Ihren Fussboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät rundum mindestens 0,6 Meter freie Fläche haben.
- Überprüfen Sie vor dem Gebrauch des Gerätes, dass die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur eingehalten werden, wenn es regelmässig auf Beschädigung und/oder Verschleiss geprüft wird.
- Benutzen Sie das Gerät stets wie angegeben. Bei Auffinden defekter Teile während der Montage oder beim Prüfen des Gerätes, oder wenn Sie beim Benutzen des Gerätes irgendein ungewöhnliches Geräusch hören, stoppen Sie sofort. Das Gerät erst wieder nach Problembeseitigung benutzen.
- Beim Benutzen des Gerätes stets geeignete Kleidung tragen. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte oder die eine freie Bewegung einschränken oder sogar verhindern könnte.

- Das Gerät wurde getestet und gemäss Klasse H.C. zertifiziert. Maximales Gewicht des Benutzers: 200kg. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
- Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.
- Beim Anheben oder Bewegen des Gerätes ist darauf zu achten, dass der Rücken nicht verletzt wird. Stets die richtige Hebetechnik verwenden und/oder jemanden um Hilfe bitten.

ACHTUNG: Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie trainieren. Dieser Hinweis ist unbedingt für Ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Personen zu beachten. Lesen Sie alle Sicherheitshinweise dieser Anleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.

2. DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



Der ideale Schutz. Für Ihr Hometraining.

Damit Ihr Fussboden zu Hause von Ihren Fitnessgeräten nicht beschädigt wird, gibt es von Sportstech eine Bodenschutzmatte. Natürlich ist diese in verschiedenen Grössen erhältlich und kann auch für Yoga oder andere Übungen genutzt werden. Sie schützt Ihren Boden vor Abdrücken, Schmutz oder Kratzern. Die hochwertige Verarbeitung und eine spezielle Oberfläche verhindern das Durchdrücken der darauf stehenden Geräte. Zusätzlich werden die entstehenden Geräusche auf dem Gerät und Vibrationen gedämpft.

- SICHER UND KOMFORTABEL: Ihr Workout wird leiser und angenehmer, da die Matte Geräusche auf dem Gerät und Vibrationen dämpft, geräuschisolierend wirkt. Weniger Ablenkung durch ein geräuschfreieres Training, zudem rutschfest und reissfest.
- HOCHWERTIGES MATERIAL: Konstruiert aus dem besten Material, für ein beständiges und bedenkenloses Training. Fitnessmatte ist hoch strapazierfähig und hält enorm viel Gewicht aus.



Sie können dieses Produkt in der gewünschten Grösse über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben.

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

3. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteile-Liste:

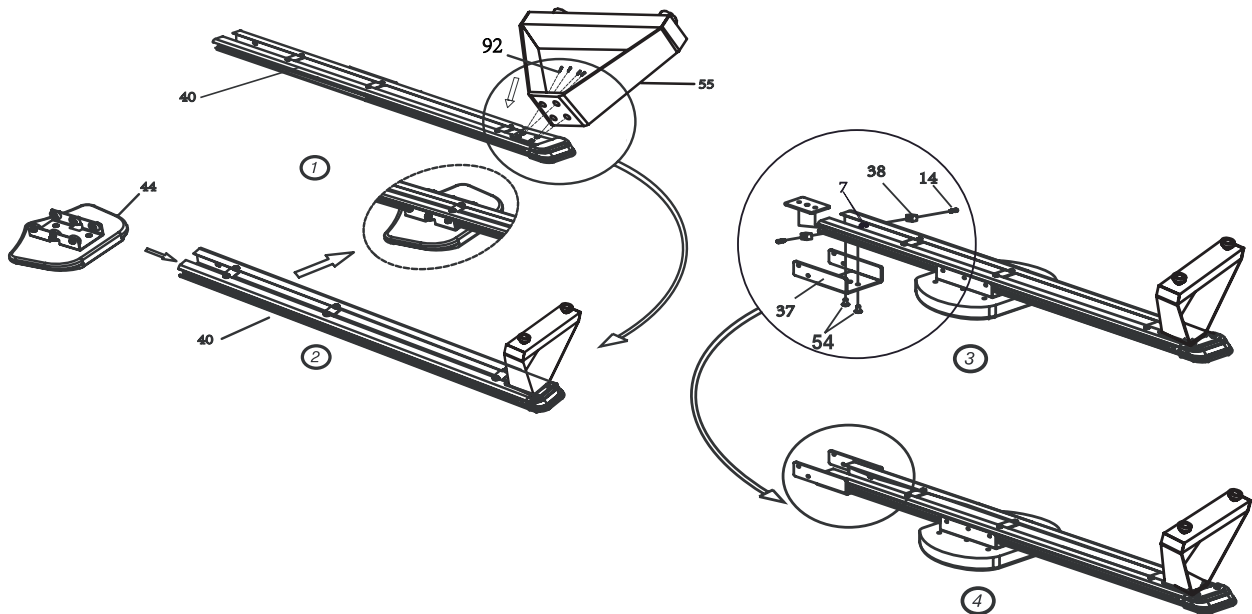
https://service.innovamaxx.de/wrx400_spareparts



4. MONTAGE

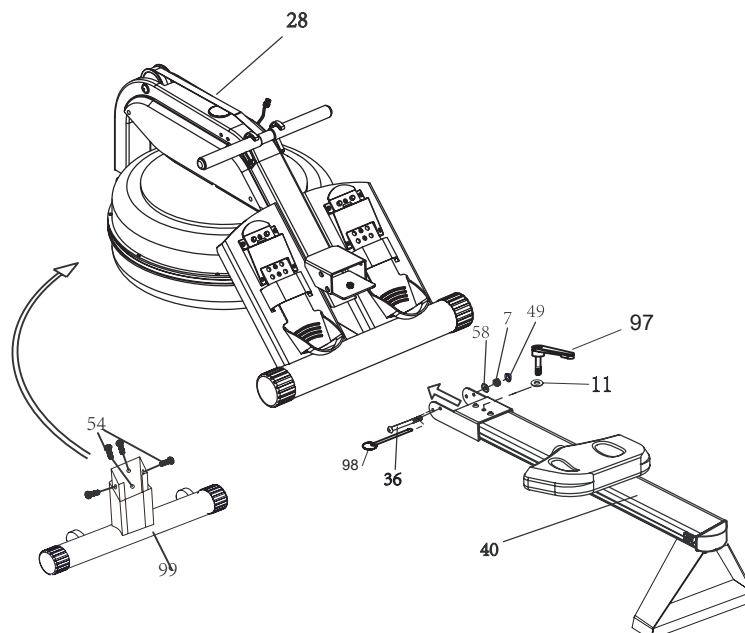
Schritt 1

Drehen Sie die Hauptschiene (40) um und befestigen Sie den hinteren Standfuss (55) mit den Schrauben (92), (Abbildung 1). Schieben Sie den Sitz (44) so in die Hauptschiene, wie der Richtungspfeil es anzeigt (Abbildung 2). Dann installieren Sie den Schienenverbinder (37) mit der Lochplatte (100) und den vorinstallierten Schrauben (54). Befestigen Sie die Stopper (38) mit den M8 Muttern (7) und den Schrauben M8x25 (14).



Schritt 2

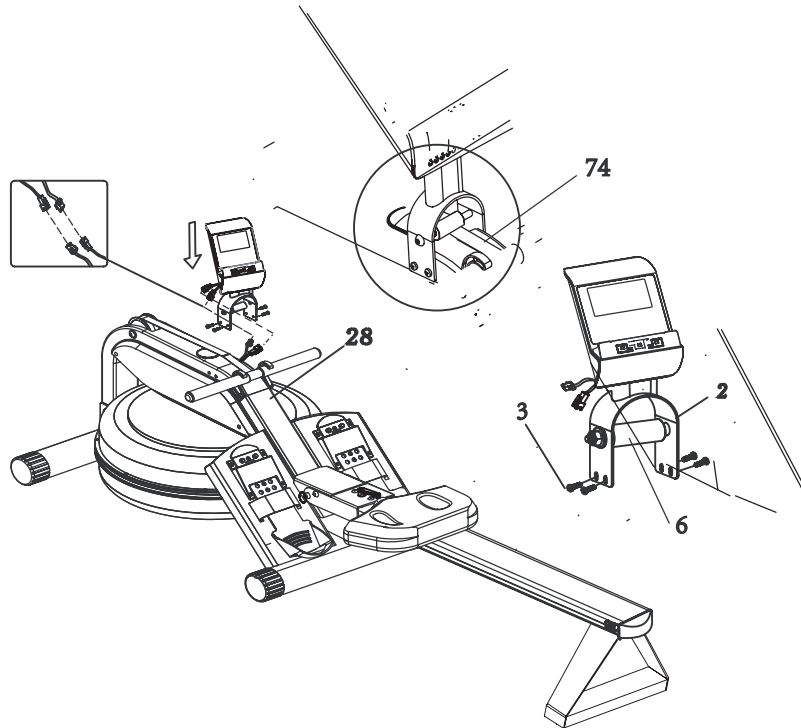
Installieren Sie den vorderen Standfuss (99) am Hauptrahmen (28), mit den Schrauben (54). Entfernen Sie den Handgriff (97), Unterlegscheibe (11) und Sicherungsstift (98) vom Schienenverbinder (37). Verbinden Sie die Hauptschiene (40) mit dem Hauptrahmen (28), wie es die Pfeilrichtung vorgibt. Befestigen Sie die Hauptschiene (40) mit der Schraube M8x130 (36), der Unterlegscheibe (58), der Mutter M8 (7) und der Mutterhülle (49). Stecken Sie den Sicherungsstift (98) wieder zurück und befestigen den Handgriff (97) mit der Unterlegscheibe (11) am Schienenverbinder (37).



Schritt 3

Verbinden Sie das Computer-Gestell (2) und den Hauptrahmen (28), mit den Schrauben (3). Hierbei verläuft der Antriebsriemen (74) unter dem Roller (6).

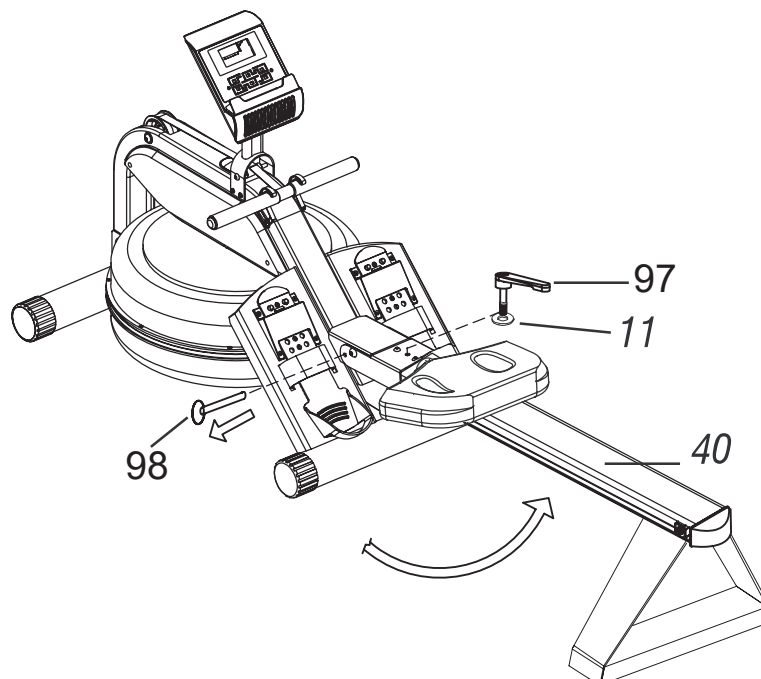
Stecken Sie die Kabel des Computers (1) in die Kabel der Sensoren vom Hauptrahmen (28). Gehen Sie sicher, dass die Steckverbindung festsetzt (Sie hören beim Verbinden ein Klickgeräusch).



5. LAGERUNG

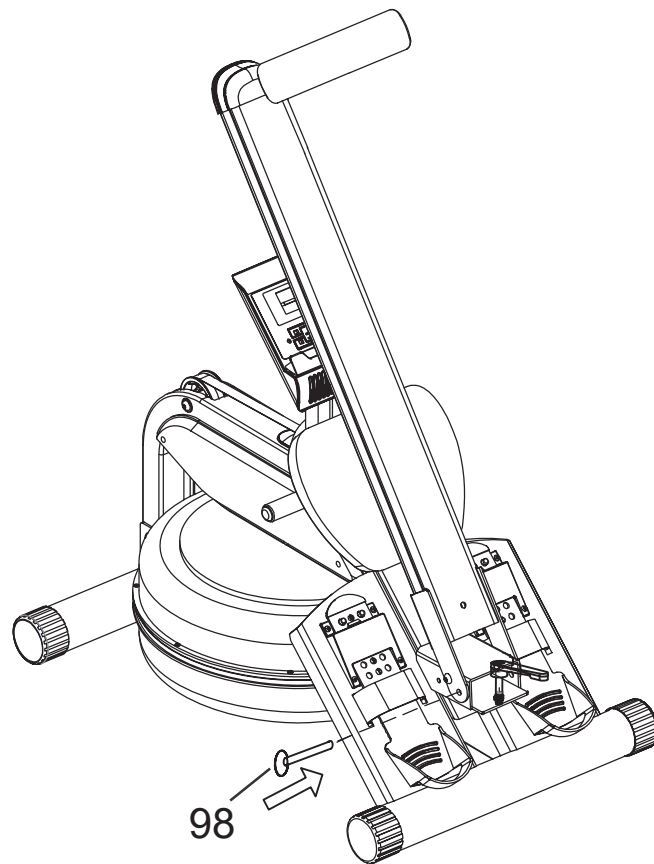
Schritt 1

Zur Aufbewahrung, schieben Sie den Sitz nach vorne und entfernen Sie den Handgriff (97) und Sicherungstift (98). Heben Sie die Schiene (40), wie abgebildet, an.

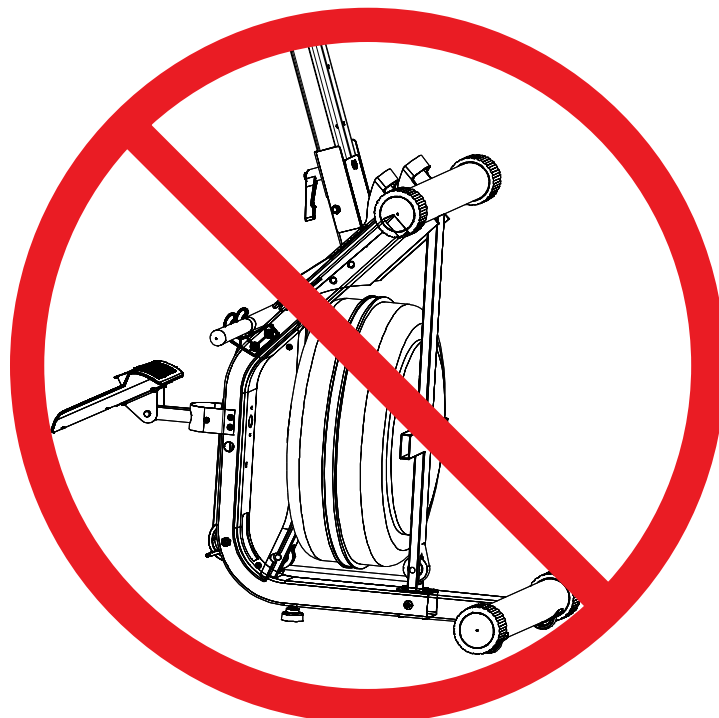


Schritt 2

Die Hauptschiene (40) wird vorsichtig über den Hauptrahmen (28) gekippt und wieder mit dem Handgriff (97) und dem Sicherungsstift (98) befestigt. Das Gerät steht nun auf den Füßen des Hauptrahmens (28).



NICHT senkrecht aufstellen! Der Hauptrahmen (28) darf nicht senkrecht gekippt werden, da die Gefahr besteht, dass das Gerät umkippt oder Wasser aus dem Tank tritt. Das Gerät ist auf die dafür vorgesehenen Füße zu stellen. (Es wird keine Haftung übernommen, für Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung entstehen.)



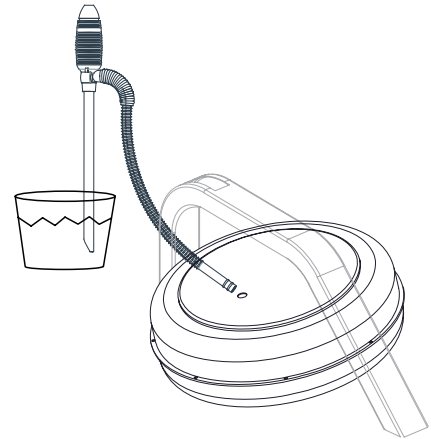
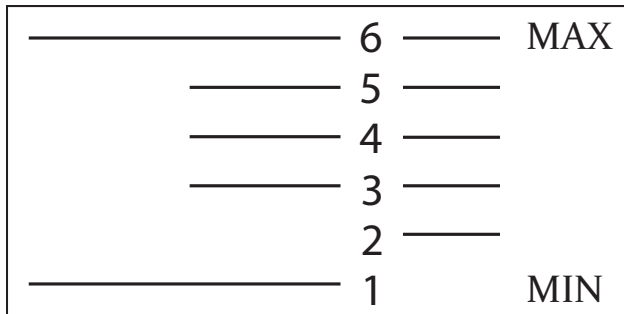
6. BEFÜLLEN / ENTLEREEN DES WASSERTANKS

WIDERSTANDS-EINSTELLUNG

Der Widerstand des Rudergerätes lässt sich über die Füllmenge des Wassertanks einstellen. Hierzu folgen Sie den nachstehenden Anweisungen:

MIN: Die minimale Füllmenge bietet den leichtesten Widerstand.

MAX: Die maximale Füllmenge bietet den schwersten Widerstand.



BEFÜLLEN

1. Öffnen Sie die Verschlusskappe, die sich auf dem Wassertank befindet.
2. Halten Sie den Saugstutzen (Rohr unter der Pumpe) in ein vorher befülltes Wasserbehältnis oder Wasserquelle. Halten Sie den Füllstutzen (Rohr seitlich der Pumpe) in die Öffnung des Wassertanks Ihres Rudergerätes.
3. Je nach Pumpenart (elektrisch/manuell) drücken Sie den Startknopf (elektrisch) oder Sie drücken mit Ihrer Hand (manuell), den Balg einer Handpumpe (flexibles Kopfstück) mehrfach, um das Wasser in den Wassertank zu befördern. Nach Beendigung des Befüllens, stecken Sie die Verschlusskappe wieder in die Öffnung des Wassertanks.

HINWEIS: Die Wassermenge sollte die angegebene Füllstandsanzeige nicht überschreiten. (Es wird keine Haftung für Wasserschäden, Gerätefehlfunktionen o.ä. übernommen, bei fehlerhafter Befüllung). Auf dem Wassertank befindet sich eine Linie, welche die optimale Füllmenge anzeigt.

ENTLEEREN

Die Entleerung erfolgt umgekehrt über die Einfüllöffnung des Wassertanks.

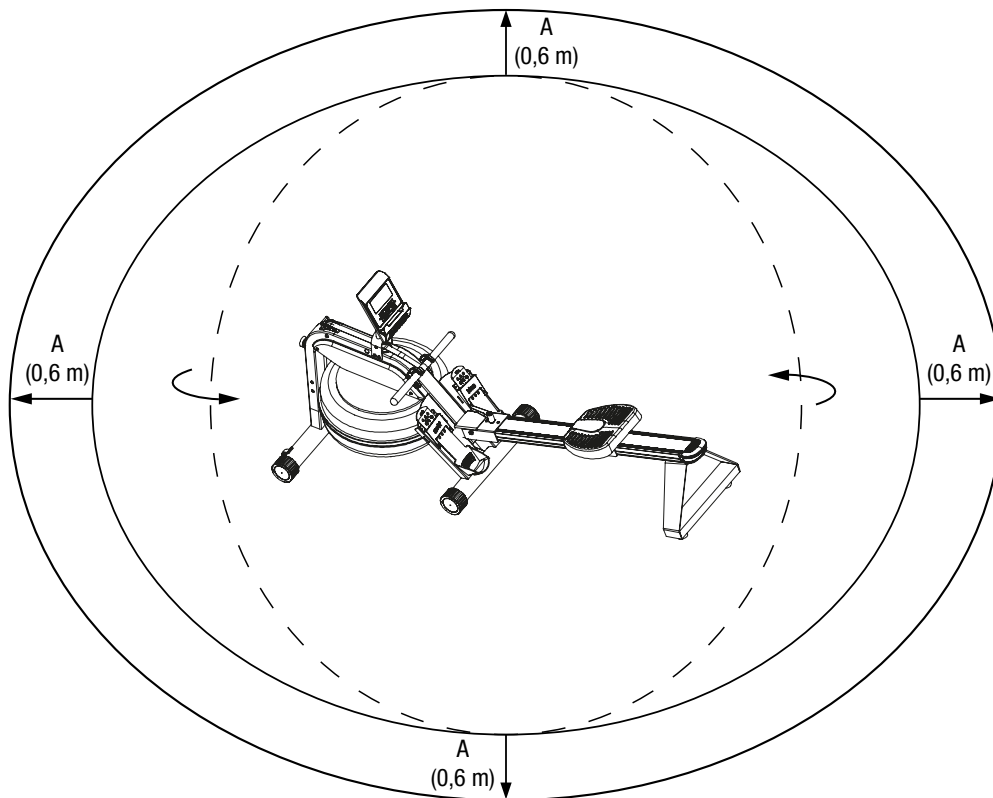
Hierzu wird der Saugstutzen in den Wassertank gehalten. Der Füllstutzen ist auf ein Auffangbehältnis oder geeigneten Abfluss ausgerichtet. Drücken Sie die Starttaste (elektrisch) oder den den Balg der Handpumpe (manuell) zur Entleerung des Wassertanks. Stellen Sie sicher, dass das Wasser in einen ausreichend grossen Auffangbehälter oder dafür vorgesehenen Abfluss geleitet wird!



Sie sollten zu Beginn Ihres Trainingsprogramms die Widerstandsebene und Geschwindigkeit wählen, die Ihren Bedürfnissen entsprechen. Denken Sie daran, langsam und einfach zu beginnen, und arbeiten Sie sich dann bis zu dem gewünschten Fitness-Level hoch.

7. FREIE FLÄCHE UND TRAININGSFLÄCHE

Der Trainingsbereich (A) sollte mindestens 2,6 m betragen. Der Freiraum (B) sollte mindestens 0,6 m grösser sein als der Trainingsbereich in den Richtungen, aus denen auf das Equipment zugegriffen wird. Der Freiraum muss auch die Fläche für den Notabstieg beinhalten. Wenn zwei Geräte nebeneinander stehen, kann der freie Bereich geteilt werden.



8. PRODUKTWARTUNG

Die Häufigkeit des Wasseraustausches ist abhängig von der Häufigkeit der Benutzung und der Umgebung des Aufstellortes. Nach ungefähr einem halben Jahr oder bei Anzeichen von Verfärbungen des Wassers sowie Anzeichen von Algen oder Bakterien ist das Wasser zu wechseln! (HINWEIS: benutzen Sie destilliertes Wasser!) Sollten Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, ist das Wasser abzulassen. Vermeiden Sie es den Tank direkt ins Sonnenlicht zu stellen, dies kann häufigen Wasserwechsel ersparen. Bringen Sie nach jeder Benutzung die Handgriffe zurück in die Ausgangsposition. Dies hilft die Lebensdauer des elastischen Bandes zu verlängern.

Wasserreinigungstablette

! BITTE SEPARATE SICHERHEITSHINWEISE BEACHTEN!

Zur Reinigung und zum Sauberhalten des Wassers eignet sich die Wasserreinigungstablette. Eine Tablette ist auf 20-25 Liter Wasser anzuwenden und gut zu verrühren. Geben Sie alle 2-3 Monate eine Tablette in den Wassertank.

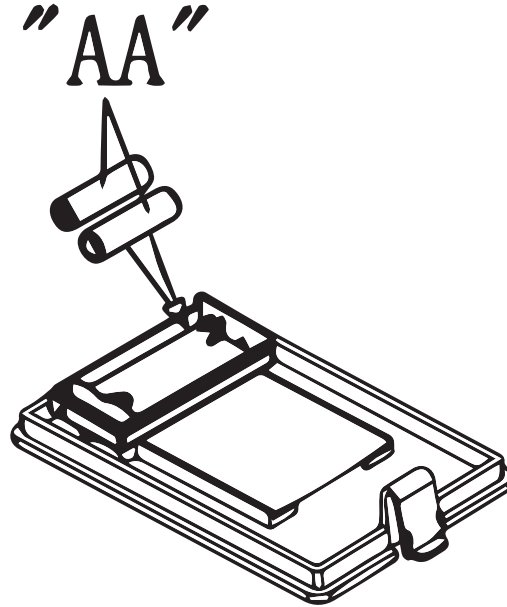
Bei der Chlortablette handelt es sich um 167mg Natriumdichlorisocyanurat und ein dauerhafter Kontakt mit Metallen sollte vermieden werden.

9. BATTERIE

BATTERIE

Die Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten.

1. Der Monitor verwendet 2 "AA"-Batterie. Sie können die Batterie von der Rückseite des Gerätes her ersetzen.



2. Die Batterie muss korrekt positioniert sein, und bitte stellen Sie sicher, dass die Batteriefeder Kontakt mit der Batterie hat.

3. Wenn die Anzeige unleserlich ist oder Segmente nur teilweise erscheinen, nehmen Sie den Akku bitte heraus und warten Sie 15 Sekunden, bevor Sie ihn erneut einsetzen.

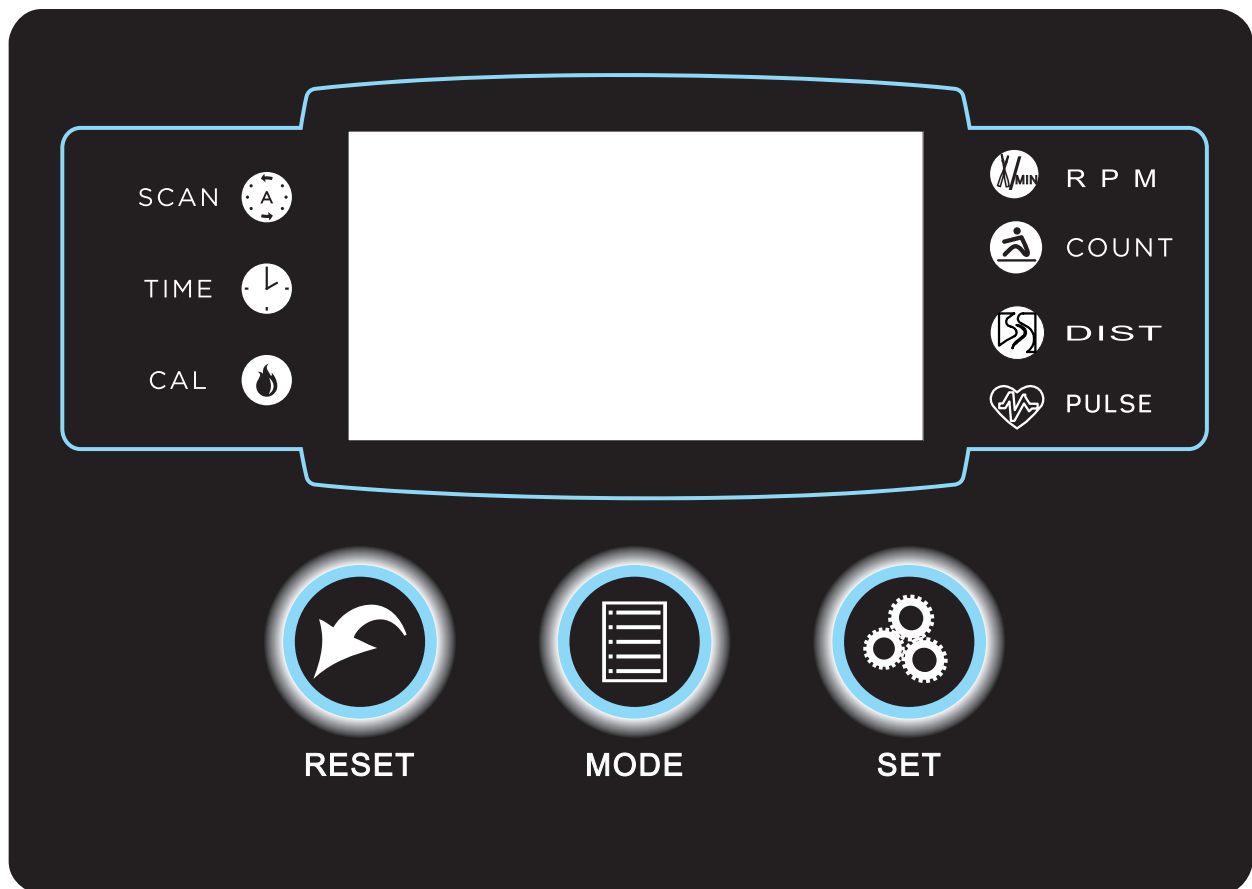
HINWEISE ZUR HANDHABUNG VON BATTERIEN

1. Entfernen Sie die Batterien, wenn sie schwach sind oder wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, um Gefahren durch undichte Batterien zu vermeiden.
2. Batterien weder aufladen, noch zerlegen oder ins Feuer werfen. Explosionsgefahr!
3. Achten Sie auf die Polarität (+) und (-). Ersetzen Sie immer alle Batterien gleichzeitig. Mischen Sie keine alten und neuen Batterien oder etwa verschiedene Batterietypen.
4. Verwenden Sie vorzugsweise Alkalibatterien, da sie eine längere Betriebszeit haben als übliche Zink-Kohle-Batterien.
5. Ein Wechsel der Batterien ist erforderlich, wenn das Display schwächer wird oder vollständig verblasst ist.

WIE MAN DIE BATTERIEN DES COMPUTERS ERSETZT

1. Wenn Sie eine inkorrekte Anzeige auf dem Monitor sehen, ersetzen Sie bitte die Batterien, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.
2. Bitte verwenden Sie zwei 1,5v AA-Batterien als Stromquelle. (Siehe Schritt 5)

10. KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG



SCAN

- Die Reihenfolge der Anzeige: TIME > CAL > RPM > COUNT > DIST > PULSE.
- Im SCAN-Modus, MODE-Taste drücken, um andere Funktionen zu wählen.
- Automatisch durch jeden Modus scannen mit einer Sequenz von jeweils 6 Sekunden.

TIME Zeit

- Wenn kein Sollwert eingestellt wird, wird die Zeit aufwärts gezählt.
- Bei Einstellung eines Sollwerts wird die Zeit von Ihrer vorgegebenen Zielzeit auf 0 heruntergezählt, und wenn 0 erreicht ist, ertönt ein entsprechender Alarm.
- Wenn für 4 Sekunden lang kein Signal an die Konsole übertragen worden ist, wird die Zeit stoppen.
- Bereich 0:00~99:59

CAL (CALORIES) Kalorien

- Wenn kein Sollwert eingestellt wird, werden die Kalorien aufwärts gezählt.
- Bei Einstellung eines Sollwerts werden die Kalorien von Ihrem Kalorienzielwert auf 0 heruntergezählt, und wenn 0 erreicht ist, ertönt ein entsprechender Alarm.
- Bereich 0,0~9999 Cals.
- Die Kalorienzählung auf dem Display dient nur als allgemeine Richtlinie. Wegen detaillierter Kalorienverbrauchsberechnung konsultieren Sie bitte einen Arzt oder einen Ernährungsberater.

RPM Ruderzüge pro Minute

Zeigt die aktuelle Rudergeschwindigkeit in Ruderzügen pro Minute an. Dieser Wert wird permanent aktualisiert.

COUNT

Die Ruderschlagzahl wird fortlaufend ab Trainingsbeginn dargestellt.

DIST (DISTANCE) Distanz

- Wenn kein Sollwert eingestellt wird, wird die Distanz aufwärts gezählt.
- Bei Einstellung eines Sollwerts wird die Distanz von Ihrem Zielabstand auf 0 heruntergezählt, und wenn 0 erreicht ist, ertönt ein entsprechender Alarm.
- Bereich 0,0~999,9 KM

PULSE Puls

- Wenn über 6 Sekunden hinweg ein Pulssignal empfangen worden ist, wird der aktuelle Pulswert angezeigt.
- Wenn für 6 Sekunden lang kein Pulssignal übertragen worden ist, zeigt das Display „P“.
- Puls-Alarm erfolgt, wenn der voreingestellte Zielpulswert überschritten wird.
- Bereich 0-40~230 BPM - Schläge pro Minute

11. FUNKTIONEN DER TASTEN

RESET Zurücksetzen

- Drücken Sie im Eingabemodus RESET einmal, um die aktuellen Funktions-Werte zurückzusetzen.
- Halten Sie die RESET-Taste für 2 Sekunden gedrückt, um alle Funktions-Werte zurückzusetzen, wobei ein Doppeltön als Bestätigung zu hören ist.

MODE Modus

- Wählen Sie die jeweilige Funktion mittels der MODE-Taste aus. Im Scan-Modus kann durch Drücken der MODE-Taste die aktuelle Funktion arretiert werden.
- Halten Sie die MODE-Taste für 2 Sekunden gedrückt, um alle Funktions-Werte zurückzusetzen.

SET Eingabe

- Einmaliges Drücken erhöht den Wert um einen Schritt. Gedrückt halten der Taste erhöht den Wert schneller.
- TMR-Einstellbereich: 0:00~99:00 (jeder Schritt entspricht 1:00).
- CAL-Einstellbereich: 0~9990 (jeder Schritt entspricht 10).
- DST-Einstellbereich: 0,0~999,0 KM (jeder Schritt entspricht 1,0)

12. LCD-ANZEIGE

Einschalten

Eingeschaltet: In der LCD-Anzeige werden alle Segmente, bestätigt durch einen Doppelpolton, angezeigt wie in Abbildung A dargestellt.



Abbildung A

Ausschalten

Wenn für 4 Minuten lang kein Signal an die Konsole übertragen worden ist, wird diese in den Ruhemodus gehen.

Bedienung

- Wenn die Konsole eingeschaltet ist (oder Sie drücken MODE, dann die RESET Taste und halten sie für 3 Sekunden gedrückt), werden in der LCD-Anzeige alle Segmente, bestätigt durch einen Doppelpolton, für eine Sekunde angezeigt und dann in den SCAN-Modus gewechselt, wie in Abbildung B dargestellt.
- Bei jedem in die Konsole übertragenen Signal beginnen die Werte für TMR, DST zu zählen, gemäß Abbildung C.
- Wenn für 4 Minuten lang kein Signal an die Konsole übertragen worden ist, wird diese in den Ruhemodus gehen.



Abbildung B



Abbildung C

13. FEHLERBEHEBUNG

- Wenn auf dem Display Abbildung D zu sehen ist, bedeutet dies, dass die Batterien gewechselt werden müssen.
- Wenn kein Signal vorhanden ist, während Sie die Pedale treten, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel korrekt verbunden ist.
- Anzeige geringen Batterieladezustands:



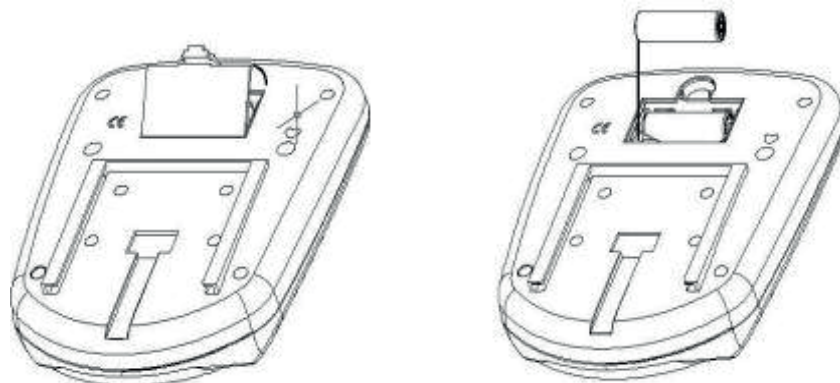
Abbildung D

14. HINWEISE

1. Wenn Sie das Training für 4 Minuten anhalten, wird sich die Konsole ausschalten.
2. Wenn das Display unnormale Zeichen anzeigt, setzen Sie bitte eine neue Batterie ein und versuchen es erneut.
3. Batterie-Spezifikation: 1.5V UM-3 oder AA.

15. ERSETZEN DER BATTERIEN

Öffnen Sie die Batterieabdeckung an der Gehäuseunterseite, um dann die Batterien zu ersetzen. Anleitung wie untenstehend.



16. ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

Sie können die App's über die hier abgebildeten QR-Codes herunterladen oder in Ihrem Store suchen. Voraussetzung für mobiles Gerät: Android 5.0 oder höher mit Bluetooth 4.0, iOS 8.0 oder höher.

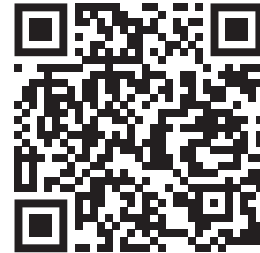
Android



Kinomap



iOS



Hinweise zur Nutzung der App:

Als Android-Nutzer stellen Sie bitte sicher, dass unter dem Punkt "Einstellungen -> Gerätesicherheit" ein Haken unter "Unbekannte Quellen" gesetzt ist.

Bitte denken Sie daran, die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Gerät einzuschalten.

Über den QR-Code am Anfang des Handbuches werden Sie zu verschiedenen YouTube- Tutorials weitergeleitet. Dort erhalten Sie mehr Informationen über die App's und das Gerät.

Android



Fitness Data



iOS



17. DEHNUNGSÜBUNGEN

Bevor Sie das Laufband benutzen, ist es am besten, 5 bis 10 Minuten zum Aufwärmen Stretching-Übungen durchzuführen. Dehnen vor dem Training hilft die Flexibilität zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu mindern.

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.



2 SCHULTERHEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.



3 SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben sie an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.



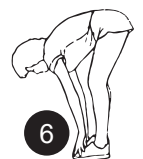
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, und Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nahe wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.



6 ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sie sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.



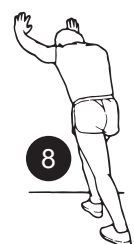
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.



8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.



18. ÜBUNGSANLEITUNGEN

Das Training mit Ihrem RUDER-GERÄT wird Ihnen mehrere Vorteile vermitteln.

1. Es wird Ihre körperliche Fitness verbessern, es stärkt das Herz und verbessert die Durchblutung, und es werden alle grossen Muskelgruppen trainiert, sowie der Rücken, die Taille, die Arme, die Schultern, die Hüften und die Beine.
2. Stärkt Ihre Muskelulatur, und in Verbindung mit einer kaloriengesteuerten Diät, wird es Ihnen dabei helfen, Gewicht zu verlieren.

Das Rudern ist eine äusserst effektive Form des Trainings.

DER BASIS-RUDER-ZUG

1. Setzen Sie sich auf den Sitz und befestigen Ihre Füsse mit den Klettbindern an den Pedalen. Dann nehmen Sie die Ruderstange.
2. Nehmen Sie die Ausgangsposition ein, nach vorn geneigt mit gestreckten Armen und die Knie gebeugt, siehe (Abb. 1).
3. Schieben Sie sich nach hinten, strecken Sie den Rücken und die Beine zur gleichen Zeit (Abb. 2).
4. Setzen Sie diese Bewegung fort, bis Sie leicht nach hinten lehnen, während dieser Phase sollten Sie Ihre Arme seitlich ausbringen (Abb.3). Dann zu Stufe 2 zurückkehren und wiederholen. Siehe die Anlagen.

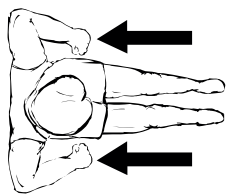


Abb. 1



Abb. 2

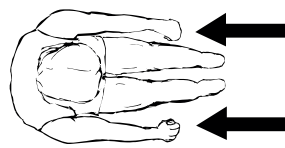


Abb. 3

TRAININGSZEIT

Das Rudern ist eine anstrengende Trainingsdisziplin, deshalb ist es am besten, mit einer kurzen, leichten Übung zu beginnen und dann zu längeren und härteren Übungen hinzuarbeiten. Beginnen Sie das Rudern für ca. 5 Minuten, und so wie Sie Fortschritte machen, erhöhen Sie die Trainingsdauer entsprechend Ihren sich steigernden Fitnesslevels. Sie sollten nach einiger Zeit für 15-20 Minuten lang rudern können, aber versuchen Sie nicht, dies zu schnell zu erreichen. Versuchen Sie, an wechselnden Tagen zu trainieren, 3 mal pro Woche. Dies gibt Ihrem Körper Zeit, um sich zwischen den Trainings zu erholen.

ALTERNATIVE RUDER-STILE

Ruderübung nur für die Arme

Diese Übung wird Muskeln in Armen, Schultern, Rücken und Bauch beanspruchen. Sitzen Sie, wie in Abb. 4 gezeigt, mit den Beinen gerade, nach vorne gelehnt, und erfassen Sie die Griffe. Lehnen Sie sich in einer allmählichen und kontrollierten Bewegung zurück, nur ein wenig über die aufrechte Sitzposition hinaus, und ziehen Sie weiter die Griffe in Richtung Ihrer Brust. Rückkehr zur Ausgangsposition und Wiederholung. Siehe die Anlagen.

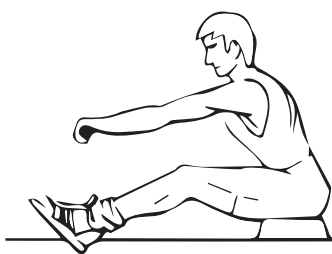


Abb. 4

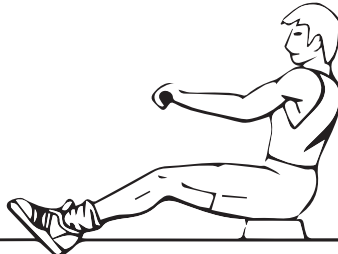


Abb. 5

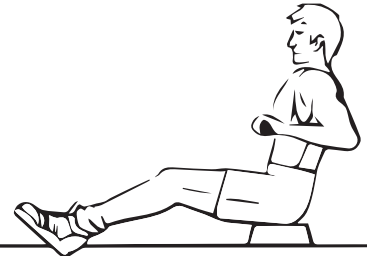


Abb. 6

Ruderübung nur für die Beine

Diese Übung trainiert die Bein- und Rückenmuskulatur. Mit geradem Rücken und ausgestreckten Armen, beugen Sie die Beine, bis Sie die Ruderarmgriffe in der Ausgangsposition ergreifen, Abb. 7. Benutzen Sie Ihre Beine, um Ihren Körper zurückzuschieben, während Sie Ihre Arme und den Rücken gerade halten.

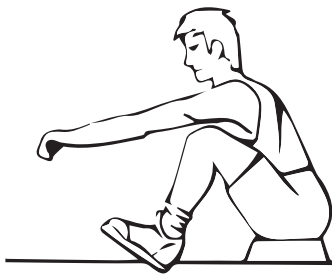


Abb. 7

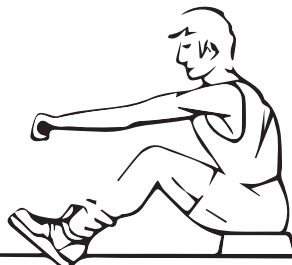


Abb. 8

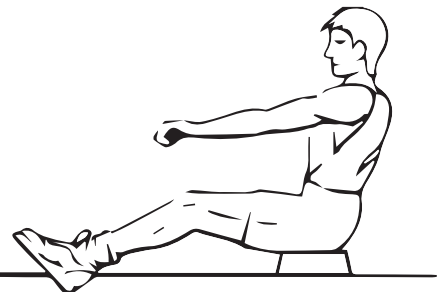


Abb. 9



Halten Sie die Griffstange während der gesamten Übung fest, lassen Sie das Widerstandsseil nicht automatisch zurückschnellen.

MUSKELSTRAFFUNG

Um während des Trainierens mit Ihrem RUDER-GERÄT Muskeln zu straffen, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch eingestellt haben. Dies wird Ihre Beinmuskulatur stärker beanspruchen, und möglicherweise können Sie nicht solange trainieren, wie Sie eigentlich möchten. Wenn es Ihnen auch darum geht, Ihre allgemeine Fitness zu verbessern, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Sie sollten während des Aufwärmens und Abkühlens normal trainieren, indes gegen Ende der Übungsphase sollten Sie den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten müssen. Sie müssen Ihre Geschwindigkeit reduzieren, um Ihre Herzfrequenz in der Zielzone zu halten.

GEWICHTSABNAHME

Der entscheidende Faktor hier ist, wieviel Anstrengung Sie einbringen. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Dies im Effekt das Gleiche, wie wenn Sie trainieren, um Ihre Fitness zu verbessern, der Unterschied ist lediglich das Ziel.

ABKÜHLPHASE

In diesem Stadium sollen Ihr Herz-Kreislauf-System und die Muskeln sich wieder entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmphase. Zuerst reduzieren Sie Ihr Tempo und machen mit diesem langsamen Tempo für ca. 5 Minuten weiter, bevor Sie vom Gerät steigen. Die Dehnungs-Übungen sollten nun wiederholt werden, aber bitte daran erinnern, Ihre Muskeln nicht mit Gewalt in die Dehnung zu zwingen.

Während Ihre Fitness sich stetig verbessert, müssen Sie nach und nach länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren, und wenn möglich, Ihre Trainings gleichmässig über die Woche zu verteilen.



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in keinem Fall über den normalen Hausmüll. Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb. Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Batterien / Akkus

Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.

Auf den meisten Batterien ist bereits das Symbol abgebildet, das Sie an diese Verordnung erinnert. Neben diesem Symbol befindet sich meist die Angabe des enthaltenen Schwermetalls. Solche Schwermetalle erfordern eine umweltgerechte Entsorgung, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH you get the highest quality and latest technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the legal provisions on general safety and accident prevention as well as the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



Please ensure that all persons using the device have read and understood the user manual.

Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

Errors and omissions excepted.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely



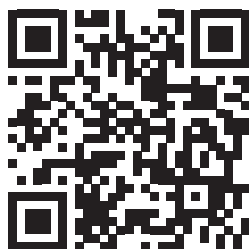
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/wrx400_video

We are also on social media!

Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-page



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INDEX

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	30
2. YOU MAY ALSO INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES.....	31
3. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	32
4. ASSEMBLY	33
5. STORAGE.....	34
6. FILLING /DRAINING THE WATER TANK	36
7. FREE SPACE AND TRAINING SPACE	37
8. PRODUCT MAINTENANCE	37
9. BATTERY	38
10. CONSOLE MANUAL.....	39
11. BUTTON FUNCTION.....	40
12. LCD-DISPLAY	41
13. TROUBLE SHOOTING.....	42
14. NOTE.....	42
15. HOW TO REPLACE THE BATTERIES.....	42
16. APPLICATION SOFTWARE (APP).....	43
17. STRETCH EXERCISE.....	44
18. EXERCISE INSTRUCTIONS.....	45
19. DECLARATION OF CONFORMITY.....	142

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

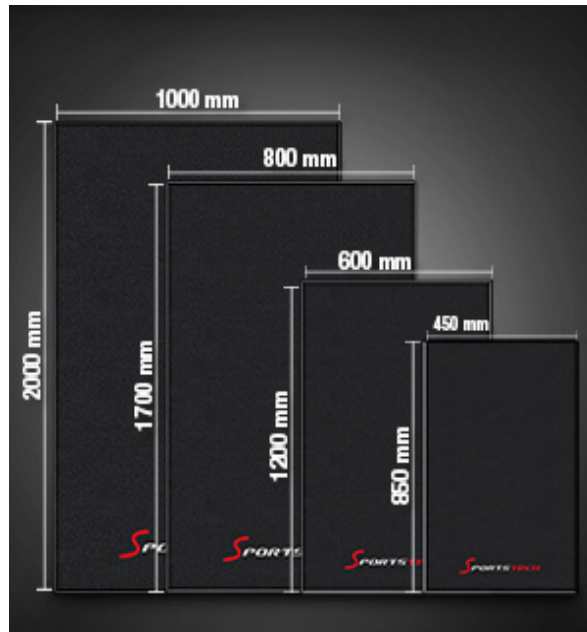


Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using the crosstrainer: Read all instructions before using this equipment.

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise programme, you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise programme.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.6 metres of free space all around it.
- Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment has been tested under class H.C. Maximum weight of user: 200kg. Braking ability is independent of speed.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.

WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. Do not operate this exercise equipment without properly fitted guards, as the moving parts can present a risk of serious injury if exposed.

2. YOU MAY ALSO INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES



The ideal protection. For your home workout.

Sportstech has a floor protection mat to prevent your fitness equipment from damaging your floor at home. Of course it is available in different sizes and can also be used for yoga or other exercises. It protects your floor from marks, dirt or scratches. The high-quality workmanship and a special surface prevents the devices standing on it from being pressed through. In addition, the resulting noise on the device and vibrations are dampened.

- COMFORTABLE AND SAFE: Your workout will be quieter and more comfortable as the mats absorb the noises of the device and reduce vibrations. It provides safety thanks to the tear-proof and anti-slip design.

- HIGH QUALITY MATERIAL: Created from the best materials for a consistent and carefree workout. The thick exercise mat is highly durable and can withstand an enormous amount of weight which it is perfect for gym equipment like treadmills or bike trainers



You can buy this product through the following QR-Code or link.

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

3. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

At the following link
you will find the exploded drawing
and the spare parts list:

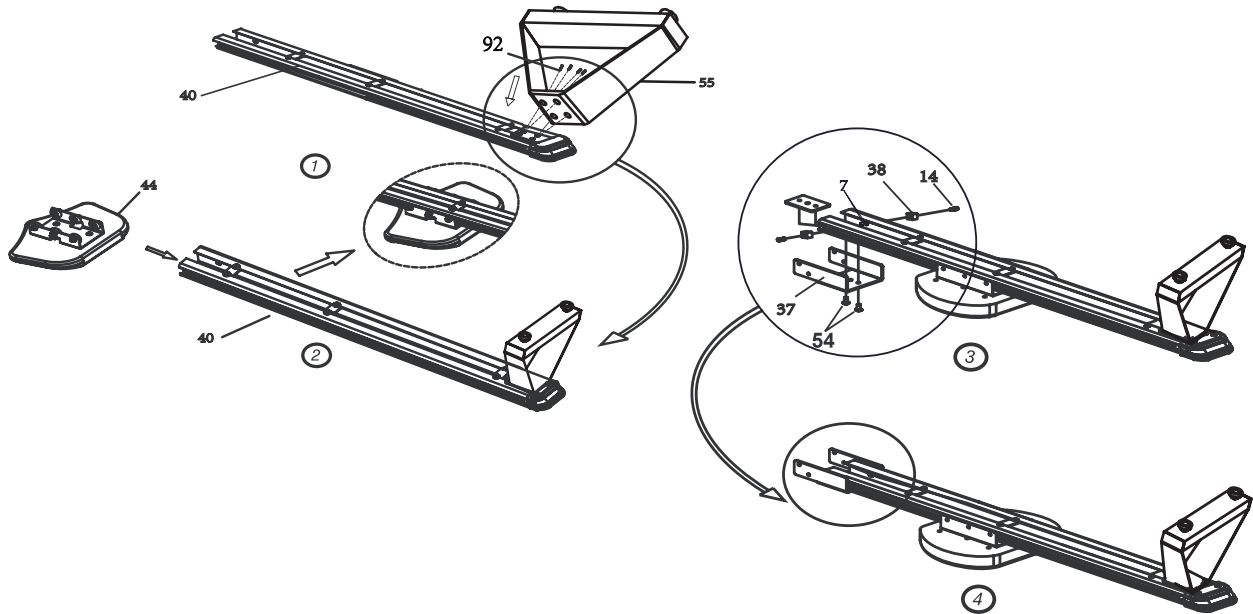
https://service.innovamaxx.de/wrx400_spareparts



4. ASSEMBLY

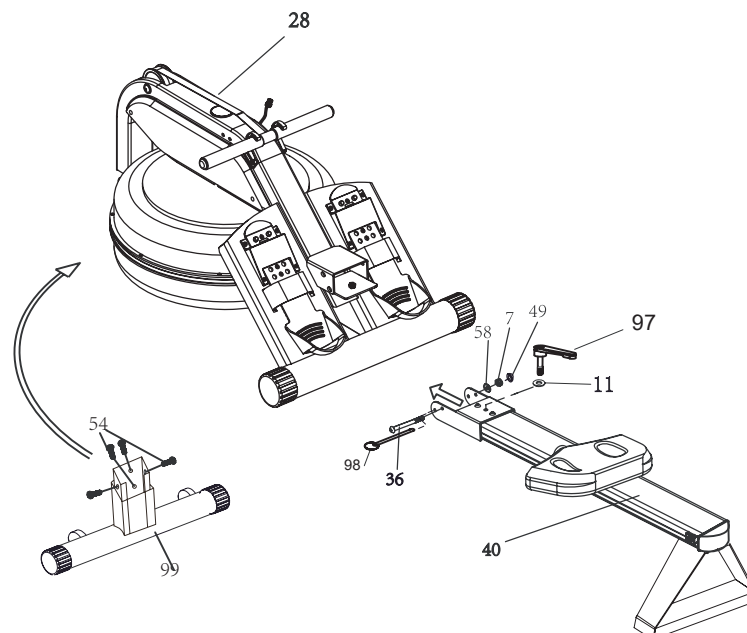
Step 1

Turn the main rail (40) over and secure the rear stand (55) with the screws (92), (Figure 1). Slide the seat (44) into the main rail as indicated by the direction arrow (Figure 2). Then install the rail connector (37) with the perforated plate (100) and the pre-installed screws (54). Fasten the stoppers (38) with the M8 nuts (7) and M8x25 screws (14).



Step 2

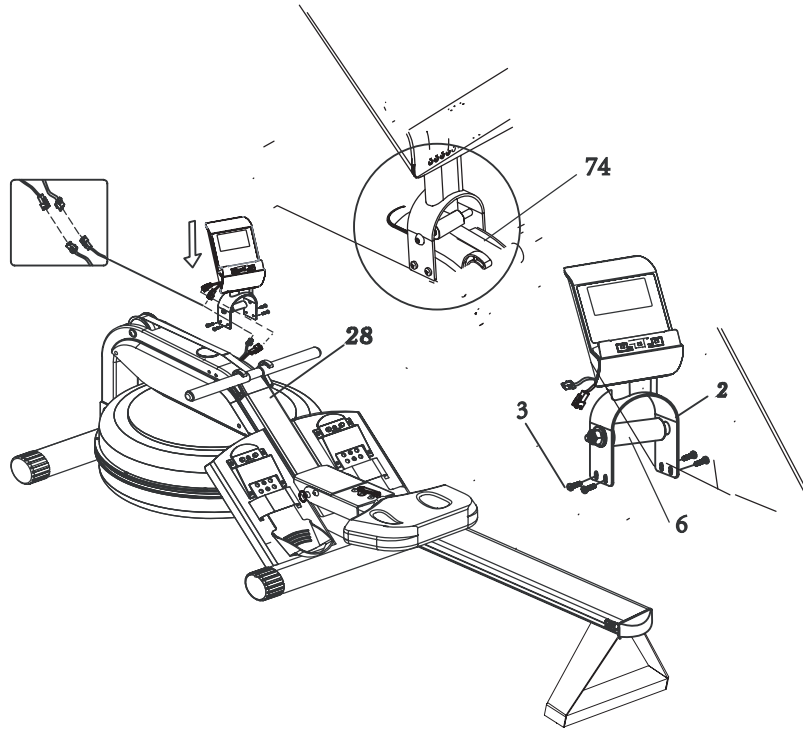
Install the front stand (99) on the main frame (28) using the screws (54). Remove the handle (97), washer (11) and locking pin (98) from the rail connector (37). Connect the main rail (40) to the main frame (28) as indicated by the direction of the arrow. Fasten the main rail (40) with the screw M8x130 (36), the washer (58), the nut M8 (7) and the nut sleeve (49). Re-insert the locking pin (98) and secure the handle (97) with the washer (11) to the rail connector (37).



Step 3

Connect the computer mount (2) and the main frame (28) with the screws (3). The drive belt (74) runs under the roller (6).

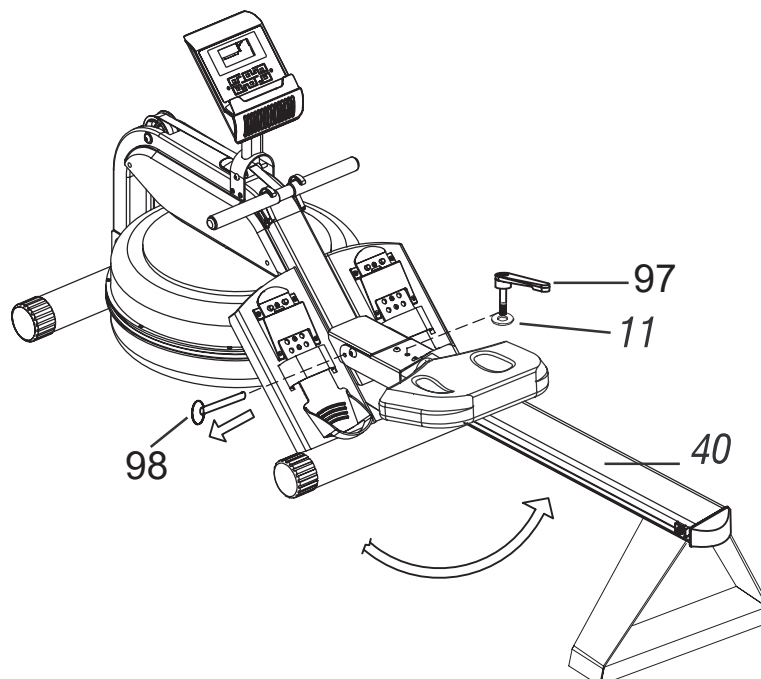
Plug the cables of the computer (1) into the cables of the sensors of the main frame (28). Ensure that the connector is securely fastened (you will should hear a clicking sound when connecting).



5. STORAGE

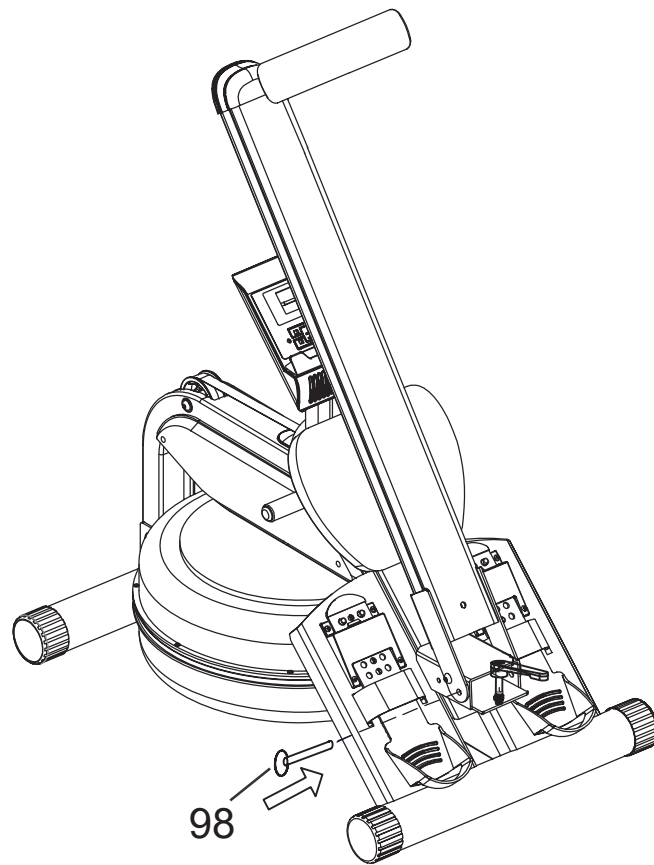
Step 1

For storage, slide the seat forward and remove the handle (97) and locking pin (98). Lift the rail (40) as shown.

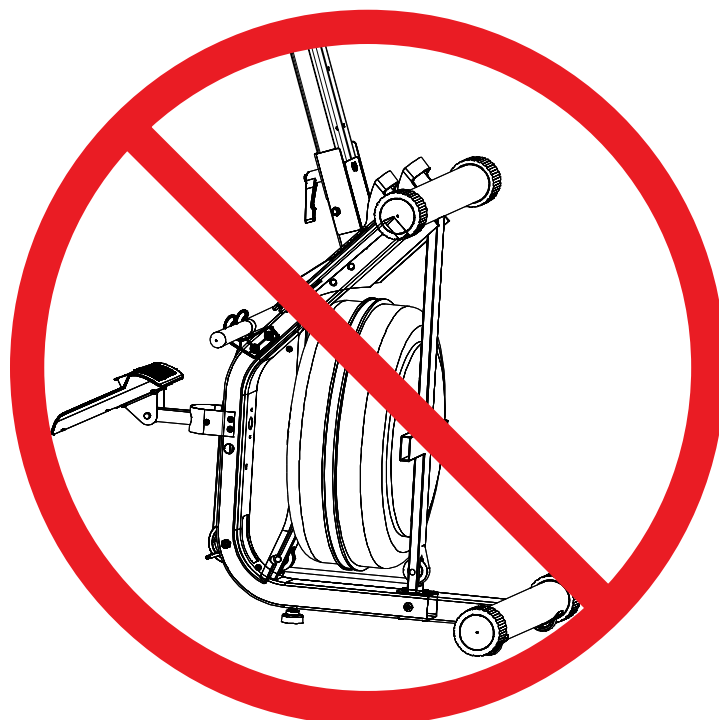


Step 2

Carefully tilt the main rail (40) over the main frame (28) and reattach the handle (97) and the safety pin (98). The unit rests on the feet of the main frame (28).



DO NOT set up vertically! The main frame (28) must not be tilted vertically, as there is a risk that the unit may tip over or water may leak from the tank. The unit must be placed on the feet provided for this purpose. (No liability will be assumed for any damage caused by improper handling.)



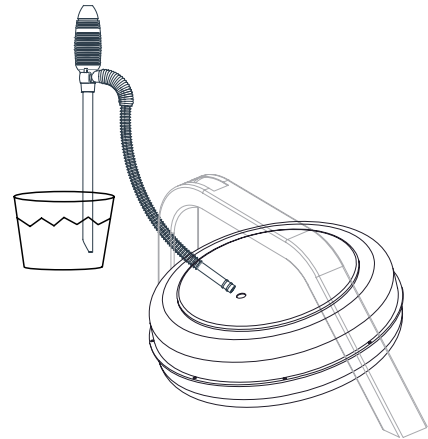
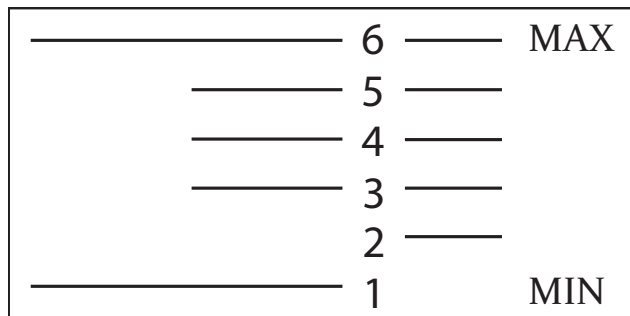
6. FILLING /DRAINING THE WATER TANK

SET RESISTANCE

The resistance of the rowing machine can be adjusted via the quantity filled into the water tank. To do this, follow the instructions below:

MIN: The minimum filling level offers the lightest resistance.

MAX: the maximum filling level offers the highest resistance.



FILLING

1. Open the cap located on the water tank.
2. Hold the suction pipe (pipe under the pump) in a previously filled water container or water source. Hold the filling nozzle (pipe on the side of the pump) in the opening of the water tank of your rowing machine.
3. Depending on the pump type (electric/manual), press the start button (electric) or press the bellows of a hand pump (flexible head piece) several times with your hand (manually) to supply the water to the water tank. When filling is complete, replace the cap in the opening of the water tank.

ATTENTION: The amount of water should not exceed the indicated level indicator. (No liability will be accepted for water damage, malfunctions of the device, etc., in case of incorrect filling). There is a line on the water tank indicating the optimum filling quantity.

DRAINING

Draining is done the other way round via the filling opening of the water tank.

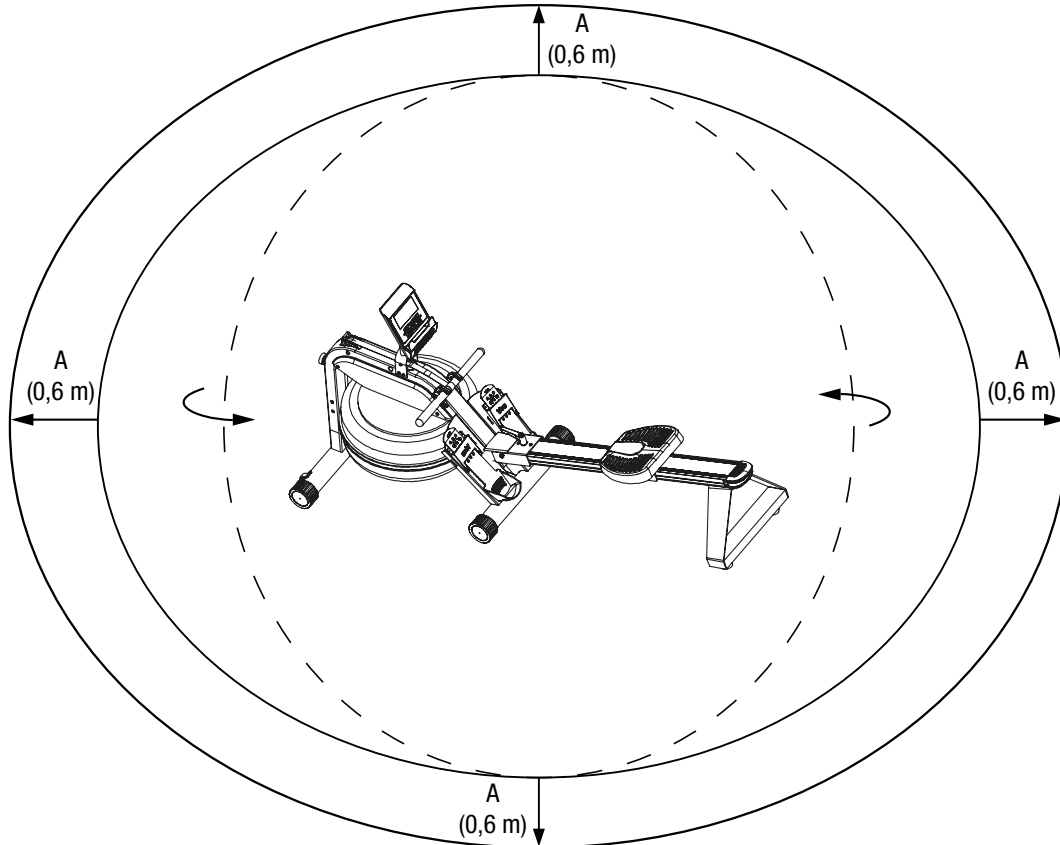
For this purpose, the suction nozzle is held in the water tank. The filling nozzle is aligned to a collecting container or suitable drain. Press the start button (electric) or the bellows of the hand pump (manual) to empty the water tank. Make sure that the water is led into a sufficiently large collecting container or into a drain intended for this purpose!



You should begin your "Exercise Period" at the resistance level and speed to suit your needs. Remember to start out slow and easy, and work your way up to the fitness level you desire.

7. FREE SPACE AND TRAINING SPACE

The training area (A) should be at least 2.6m. The free space (B) should be at least 0.6 m larger than the training area in the direction in which the equipment is accessed. The free area must also be sufficient to allow for the area needed for an emergency descent. If two devices are next to each other, the free area can be considered a shared area between them.



8. PRODUCT MAINTENANCE

The frequency of changing the water depends on the amount of use and also the environment in which the device is used. The water should be changed after about half a year or as soon as there is a sign of discoloration of the water and/or signs of algae or bacteria in the water. (NOTE: Use DISTILLED water!) If you are not going to use the unit for a long time then drain the water. Avoid putting the tank directly into the sunlight, this can reduce the frequency of water changes. Position back the handles to the starting position after each use. This helps extend the life of the elastic band.

Water Purification Tablets

! PLEASE OBSERVE SEPARATE SAFETY INSTRUCTIONS!

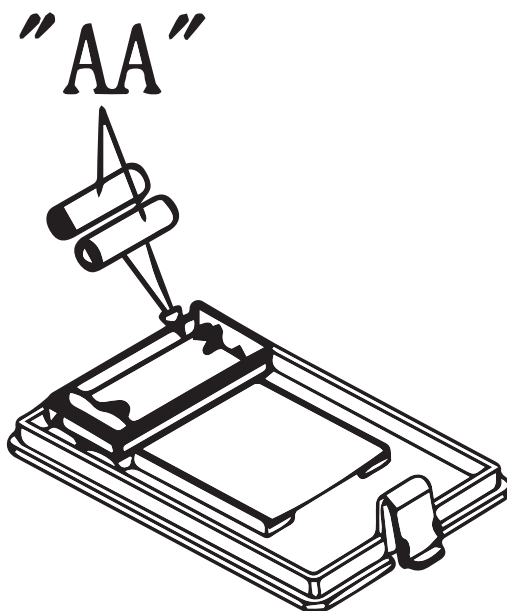
- The water purification tablets are suitable for cleaning and keeping the water clean.
- One tablet should be used for each 20-25 liters of water and stirred in well. Put one tablet in the water tank every 2-3 months.
- The chlorine tablet contains 167mg of sodium dichloroisocyanurate and, therefore, any permanent contact with metals should be avoided.

9. BATTERY

BATTERY

Batteries are not included.

1. The monitor uses 2 "AA" battery. You can replace the battery through the back of the unit.



2. Battery must be correctly positioned and make sure the battery spring is properly in contact with battery.
3. If the display is illegible or only partial segment appears, please take out the battery and wait for 15 seconds, then reinstall it.

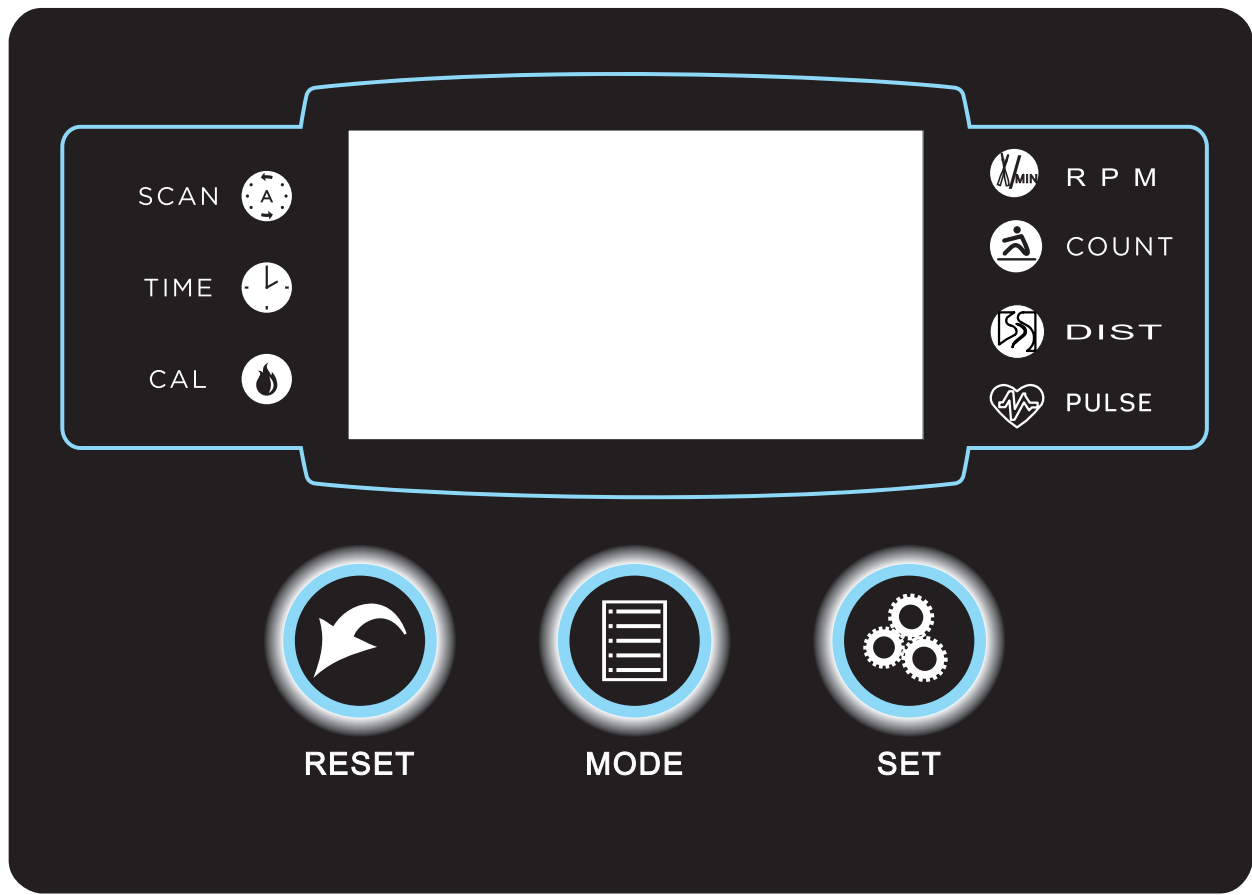
ADVICE FOR HANDLING BATTERIES

1. Remove the batteries when they are exhausted or if you do not use the product for an extended period of time in order to avoid hazards through leaking batteries.
2. Do not recharge batteries nor disassemble or throw them into fire. Danger of explosion!
3. Pay attention to the polarity (+) and (-). Always replace all the batteries; do not mix old and new batteries, or different battery types.
4. Use preferably alkaline batteries, as they have a longer operation time than usual zinc-coal-batteries.
5. A change of batteries is necessary when the display becomes weaker or completely faded.

HOW TO REPLACE THE BATTERIES OF COMPUTER

1. If you see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result.
2. Please use 2 pieces of 1.5v AA batteries as a power supply. (See step 5)

10. CONSOLE MANUAL



SCAN

- The sequence of display: TIME > CAL > RPM > COUNT > DIST > PULSE.
- In SCAN mode, press MODE key to choose other functions.
- Automatically scan through each mode in sequence every 6 seconds.

TIME

- W/O setting the target value, time will count up.
- With setting the target value, time will count down from your target time to 0, and as 0 is achieved time alarm.
- W/O any signal been transmitted into the monitor for 4 seconds, time will STOP.
- Range 0:00 ~ 99:59

CAL (CALORIES)

- W/O setting the target value, calorie will count up.
- With setting the target value, calories will count down from your target calorie to 0, and as 0 is achieved calorie alarm.
- Range 0.0~9999 Cals
- Calorie count on the display only serves as a general guideline. For detail calorie consumption for each individual please consult a physician or a nutritionist.

RPM Rowings per minute

Displays the current rowing speed in rowings per minute. This value becomes permanent updated.

COUNT

The number of rowing strokes is displayed continuously from the start of training.

DIST Distance

- W/O setting the target value, distance will count up.
- With setting the target value, distance will count down from your target distance to 0, and as 0 is achieved distance alarm.
- Range 0.0~999.9 KM

PULSE

- With pulse signal into for 6 seconds, the current pulse will display.
- W/O pulse signal into for 6 seconds, it displays "P".
- Pulse alarm when over preset target pulse.
- Range 0-40~230 BPM

11. BUTTON FUNCTION

RESET

- In setting condition, press RESET key once to reset the current function figures.
- Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures, and have Bi sound for prompt at the same time.

MODE Modus

- Choose each function by pressing MODE key. In SCAN mode, press MODE key can lock the current function.
- Press MODE key and hold for 2 seconds to reset all function figures.

SET

- Each adding by pressing once, press and hold the button to increase the value faster
- TMR setting range: 0:00~99:00 (Each increment is 1:00)
- CAL setting range: 0~9990 (Each increment is 10)
- DST setting range: 0.0~999.0 (Each increment is 1.0) KM

12. LCD-DISPLAY

Power on

LCD will display all segments with Bi sound as



Image A

Power off

Without any signal been transmitted into the monitor for 4 minutes, and the monitor enter to SLEEP.

Operation

- When monitor power on (or press MODE, RESET key and hold for 3 seconds), LCD will display all segments with Bi sound for one second and enter to SCAN mode as Drawing B.
- With any signal been transmitted into the monitor, the value of TMR, DST, and CAL will start to count up as Drawing C.
- Without any signal been transmitted into the monitor for 4 minutes, the monitor will enter to SLEEP mode.



Image B



Image C

13. TROUBLE SHOOTING

- When the display show Drawing D, it means the batteries need to be changed.
- If there is no signal when you pedal, please check if the cable is well connected.
- Battery low display:



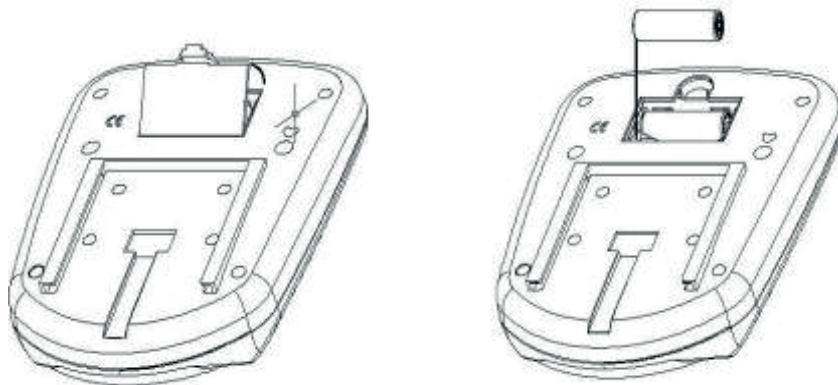
Image D

14. NOTE

1. Stop training for 4 minutes, the main screen will be off.
2. If the computer displays abnormally, please re-install the battery and try again.
3. Battery Spec: 1.5V UM-3 or AA.

15. HOW TO REPLACE THE BATTERIES

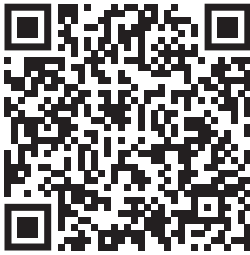
Please move out the battery cover from the bottom housing then replace the batteries. The instruction as below:



16. APPLICATION SOFTWARE (APP)

You can download the app using the QR codes shown here or search in your store. Minimum compatibility specifications for mobile device; android 5.0 or higher with Bluetooth 4.0, iOS 8.0 or higher.

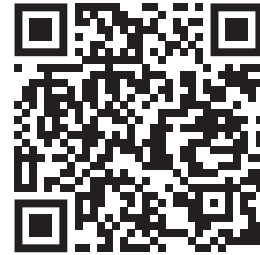
Android



Kinomap



iOS



Notes on using the App:

As an android user, please make sure that under "Settings -> Device Security" the "Unknown sources" is set by ensuring it is ticked.

Please remember to turn on the Bluetooth feature on your device.

The QR code at the beginning of the manual will guide you to various YouTube tutorials. There you can access more information about the App and the device.

Android



Fitness Data



iOS



17. STRETCH EXERCISE

No matter how you do sports, please do some stretch at first, The warm muscle will extend easily, so warm up yourself with 5-10 minutes, Then We suggest the following stretch exercise, five times. 10 counts for each time or longer do these exercise again after sports.

1 HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



2 SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



3 SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



4 QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.



5 INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



6 TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.



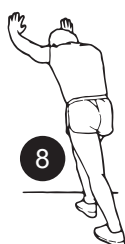
7 HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



8 CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



18. EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your ROWING MACHINE will provide you with several benefits.

1. It will improve your physical fitness, It strengthens the heart and improves circulation as well as exercising all the major muscle groups; the back, waist, arms, shoulders, hips and legs.
2. tone your muscles and, in conjunction with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

Rowing is an extremely effective form of exercise.

THE BASIC ROWING STROKE

1. Sit on the saddle and fasten your feet to the pedals using the Velcro straps. Then take hold of the rowing bar.
2. Take up the starting position, leaning forward with your arms straight and knees bent as shown in (Fig 1).
3. Push yourself backwards, straightening your back and legs at the same time (Fig 2).
4. Continue this movement until you are leaning slightly backwards, during this stage you should bring your arms out of the side. (Fig 3). Then return to stage 2 and repeat. See attached.

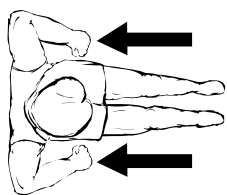


Fig. 1



Fig. 2

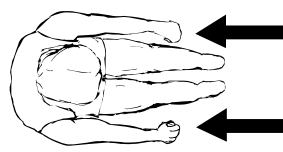


Fig. 3

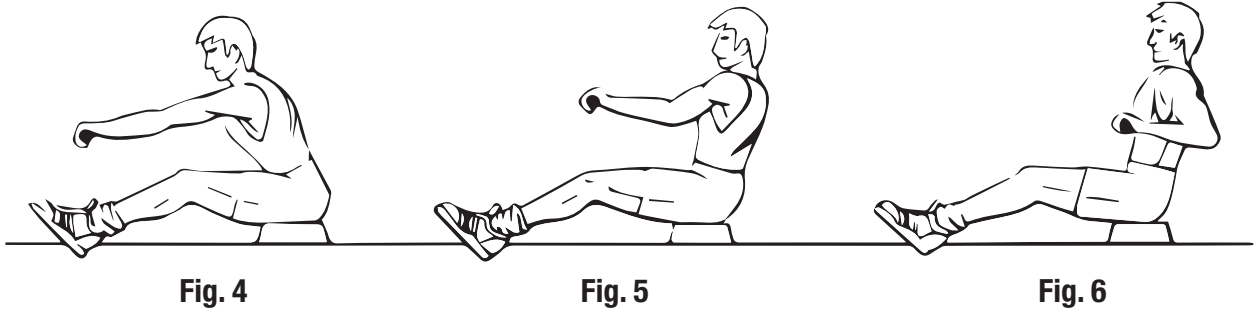
TRAINING TIME

Rowing is a strenuous form of exercise, because of this it is best to start with a short, easy exercise programmed and build up to longer and harder workouts. Start rowing for about 5 minutes and as you progress, increase the length of your workout to match your improving level of fitness. You should eventually be capable of rowing for 15-20 minutes, but do not try to achieve this too quickly. Try to train on alternate days, 3 times a week. This gives your body time to recover between workouts.

ALTERNATE ROWING STYLES

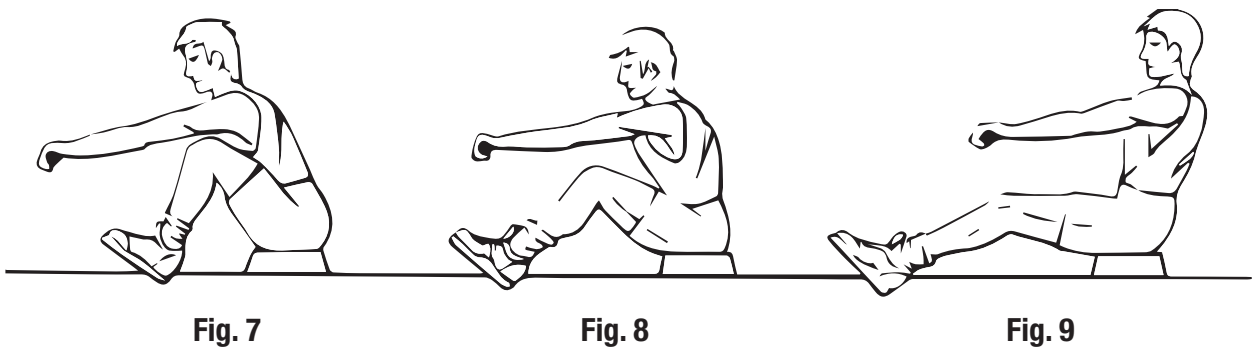
Arms Only Rowing

This exercise will tone muscles in your arms, shoulders, back and stomach. Sit as shown in Fig 4 with your legs straight, lean forward and grasp the handles. In a gradual and controlled manner lean back to just past the upright position continuing to pull the handles towards your chest. Return to the starting position and repeat. See attached.



Legs Only Rowing

This exercise will help tone muscles in your legs and back. With your back straight and arms stretched out, bend your legs until you are grasping the rowing arm handles in the starting position, (Fig 7.) Use your legs to push your body back whilst keeping your arms and back straight.



Caution: Hold the handlebar all the time during exercise, do not let the resistance rope bounce automatically.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your ROWING MACHINE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness, you need to alter your training programme. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work, the more calories you will burn. This is effectively the same as if you were training to improve your fitness, the difference being the goal.

COOLING-DOWN PHASE

This stage is to let your cardio-vascular system and muscles wind down. This is a repeat of the warm-up phase. First, reduce your tempo and continue at this slower pace for approximately 5 minutes before you get off your Rowing Machine. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter, you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible to spread your workouts evenly throughout the week.



European Disposal Directive 2002/96/EG

Never dispose your training device in your regular household waste.

Dispose the device only at a local or approved disposal. Take care of the currently applicable regulations.

If you have doubts contact your local authorities for information about a correct and environment friendly disposal option.



Batteries/rechargeable batteries

In accordance with the battery regulation you are legally obliged as an end user to return all used batteries. Disposal in the regular household waste is forbidden by law.

On the most batteries you will find the symbol which remember you about this regulation. Beside this symbol there is usually information about the contained heavy metal. Such heavy metals require an environment friendly disposal. As an end user you are legally obliged to submit used batteries at the appropriate collection point of your city or commercially.

If you have doubts contact your local authorities for information about a correct and environment friendly disposal option.



Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las disposiciones legales sobre seguridad general y prevención de accidentes así como también las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



Por favor asegúrese de que todas las personas que usen el dispositivo hayan leído y entendido este manual de usuario.

Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.

Salvo errores y omisiones.

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

1. Escanear el código QR
2. Ver videos
3. Comienza rápido y seguro



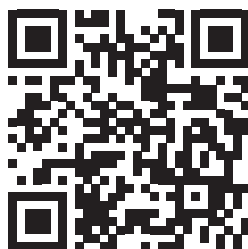
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/wrx400_video

¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

CONTENIDOS

1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE	52
2. TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE.....	53
3. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS	54
4. MONTAJE.....	55
5. ALMACENAMIENTO	56
6. MANTENIMIENTO DEL TANQUE DE AGUA.....	58
7. ZONA LIBRE Y ZONA DE ENTRENAMIENTO	59
8. MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO.....	59
9. BATERÍA	60
10. INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA.....	61
11. FUNCIONES DE LAS TECLAS.....	62
12. PANTALLA LCD.....	63
13. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	64
14. NOTA.....	64
15. CÓMO CAMBIAR LAS BATERÍAS.....	64
16. SOFTWARE (APLICACIÓN).....	65
17. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	66
18. INSTRUCCIONES DE EJERCICIO.....	67
19. DECLARATION OF CONFORMITY.....	142

1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

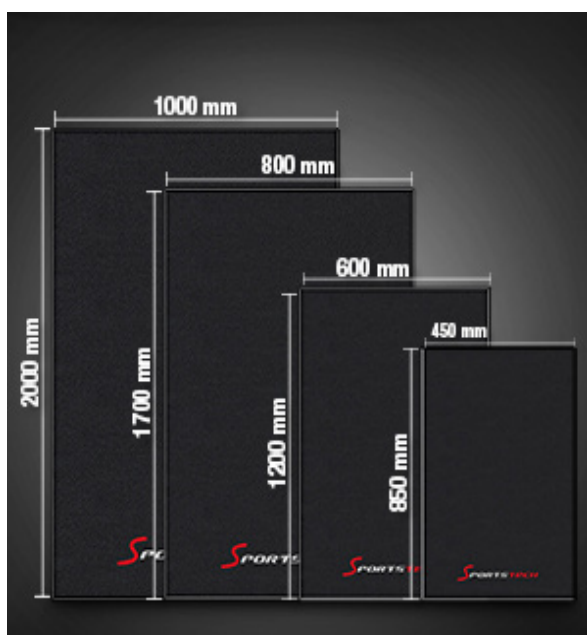


Al usar la caminadora siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad importantes. Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.

- Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo.
- Sólo podrá conseguirse un uso efectivo si la máquina se ensambla, mantiene y usa de manera adecuada. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la máquina conozcan todas las advertencias y precauciones.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si tiene condiciones médicas o físicas que podrían poner su salud y seguridad en riesgo, o que le impedirían usar la máquina adecuadamente. El consejo de su médico es importante si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión sanguínea o nivel de colesterol.
- Tenga presente las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de ejercitarse si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, dificultad para respirar, aturdimiento, mareo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
- Mantenga a los niños y mascotas lejos de la máquina. La máquina está diseñada únicamente para adultos.
- Use la máquina sobre una superficie sólida y uniforme con una protección para su alfombra o suelo. Para mayor seguridad, la máquina debe tener al menos 0.6 metros de espacio libre alrededor.
- Antes de usar esta máquina, revise que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados.
- La máquina sólo puede usarse de manera segura realizando una revisión periódica en busca de daños y desgaste.
- Siempre use la máquina según lo indicado. Si encuentra algún componente defectuoso durante el ensamblaje o revisión de la máquina, o si escucha ruidos anormales provenientes de la misma durante su uso, deténgase inmediatamente. No use la máquina hasta que se haya solucionado el problema.
- Use ropa adecuada al usar la máquina. Evite usar ropa que puede quedar atrapada en la máquina o que puede limitar o evitar el movimiento.
- La máquina ha sido comprobada de acuerdo a la clase H.C. Peso máximo del usuario: 200kg. La capacidad de frenado depende de la velocidad.
- La máquina no es apta para uso terapéutico.
- Debe tenerse cuidado al levantar o mover la máquina para no lastimar su espalda. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas y/o busque ayuda si es necesario.

WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. Do not operate this exercise equipment without properly fitted guards, as the moving parts can present a risk of serious injury if exposed.

2. TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE



Protección ideal. Para su entrenamiento desde el hogar.

Para que el suelo de su casa no sufra daños por parte de su equipo de ejercicios, utilice la alfombra protectora de Sportstech. Por supuesto, está disponible en diferentes tamaños y también se puede utilizar para yoga u otros ejercicios. Protege su piso de huellas, suciedad o arañazos. Mano de obra de alta calidad y una superficie especial evitan marcas de los dispositivos que se encuentran sobre la alfombra. Además, los ruidos y las vibraciones resultantes del dispositivo se amortiguan.

- **SEGURO Y CONFORTABLE:** Su gimnasio en casa será más silencioso y agradable ya que la alfombra amortigua las vibraciones permitiendo con ello una reducción significativa del ruido. La esterilla es antideslizante y resistente al sudor.
- **MATERIAL DE ALTA CALIDAD:** Construido con los mejores materiales para un entrenamiento consistente y seguro. La estera de fitness es muy duradera y resiste mucho peso.



Puede comprar este producto en el tamaño deseado a través del siguiente código QR o enlace.

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

3. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión
y la lista de repuestos:

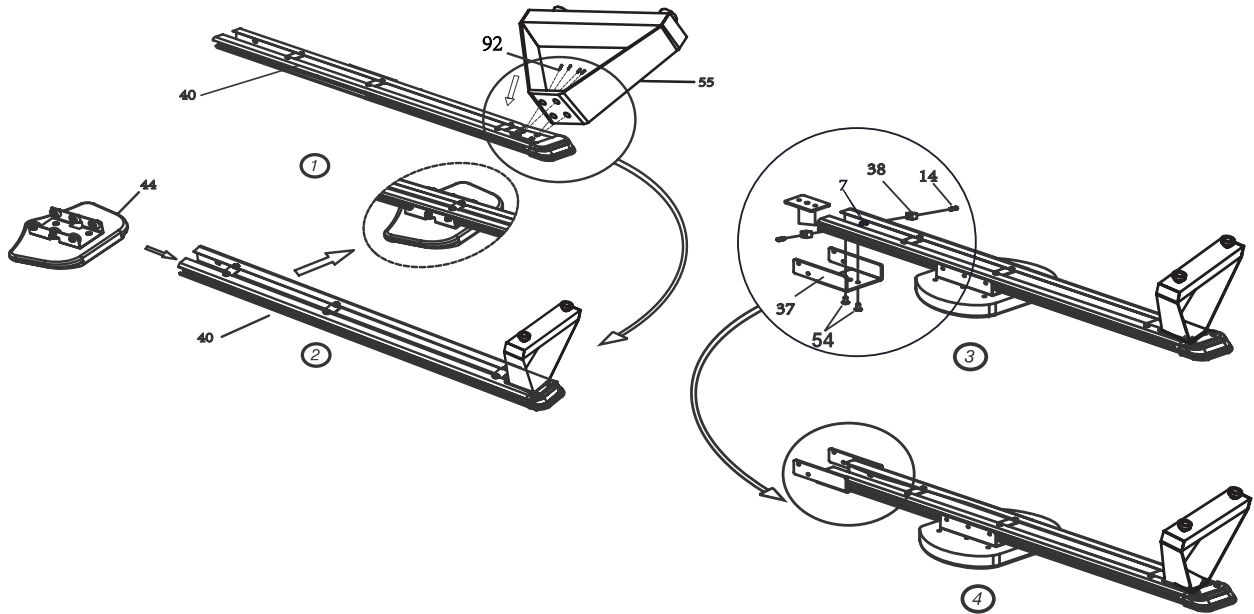
https://service.innovamaxx.de/wrx400_spareparts



4. MONTAJE

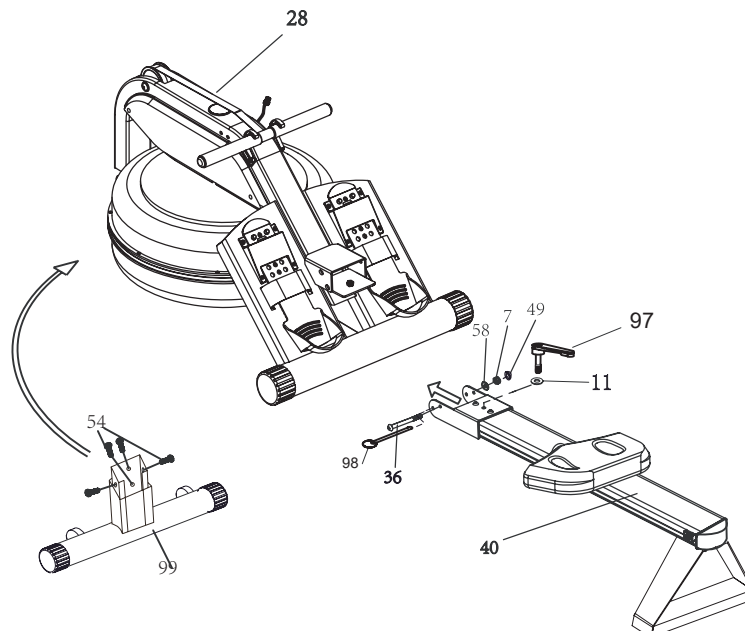
Paso 1

Gire el carril principal (40) y fije el soporte trasero (55) con los tornillos (92) (imagen 1).
Deslice el asiento (44) por el carril principal como lo indica la flecha de dirección (imagen 2).
A continuación, una el conector del carril (37) con la chapa perforada (100) y los tornillos premon-
tados (54). Apriete los toques (38) con las tuercas M8 (7) y los tornillos M8x25 (14).



Paso 2

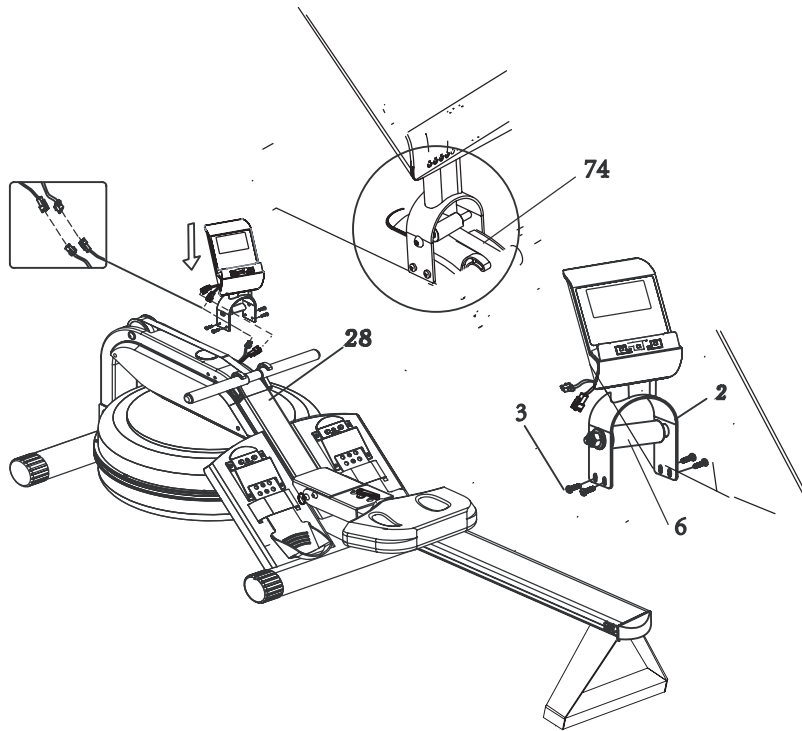
Monte el soporte frontal (99) en la estructura principal (28) con los tornillos (54).
Desmonte la empuñadura (97), la arandela (11) y el pasador de bloqueo (98) del conector del carril (37). Conecte el carril principal (40) a la estructura principal (28) como lo indica la dirección de la flecha. Fije el carril principal (40) con el tornillo M8x130 (36), la arandela (58), la tuerca M8 (7) y el casquillo de la tuerca (49). Vuelva a empujar el pasador de bloqueo (98) hacia atrás y fije la empuñadura (97) con la arandela (11) al conector del carril (37).



Paso 3

Una el hueco del ordenador (2) a la estructura principal (28) con los tornillos (3). Aquí la correa de transmisión (74) pasa por debajo del rodillo (6).

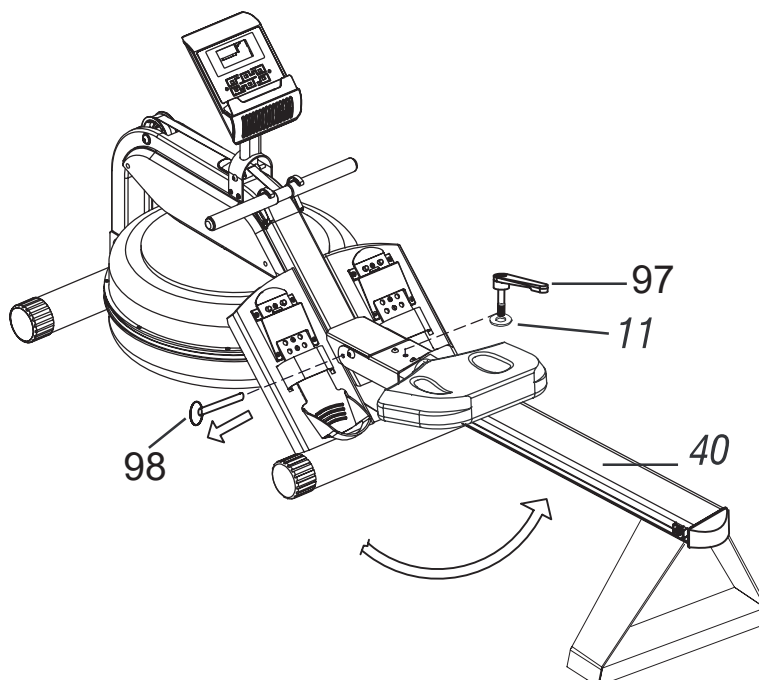
Conecte los cables del ordenador (1) a los cables de los sensores de la estructura principal (28). Asegúrese de que el conector esté bien fijado (oírás un clic al conectarlo).



5. ALMACENAMIENTO

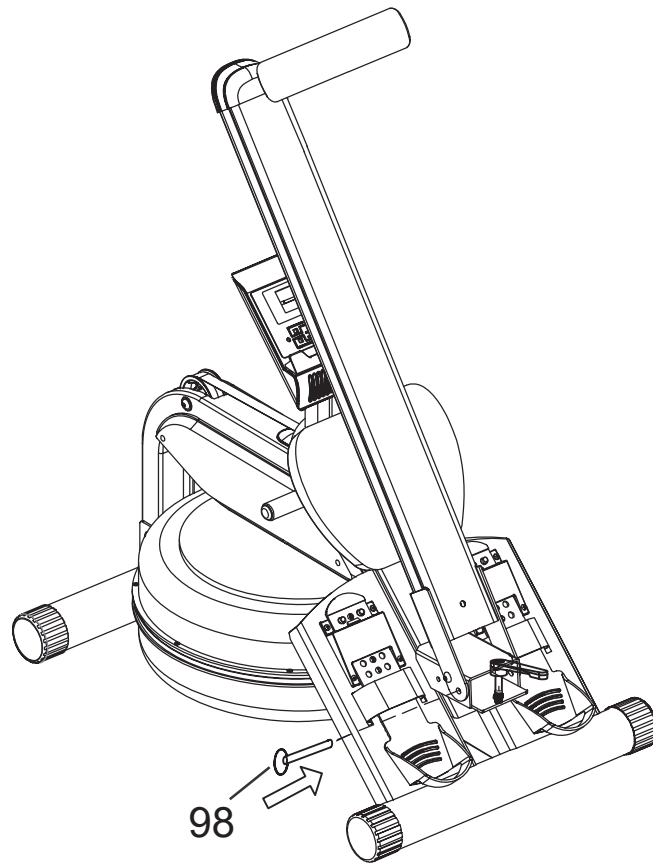
Paso 1

Para guardarlo, deslice el asiento hacia adelante y retire la empuñadura (97) y el pasador de bloqueo (98). Levante el carril (40) como se muestra en la imagen.

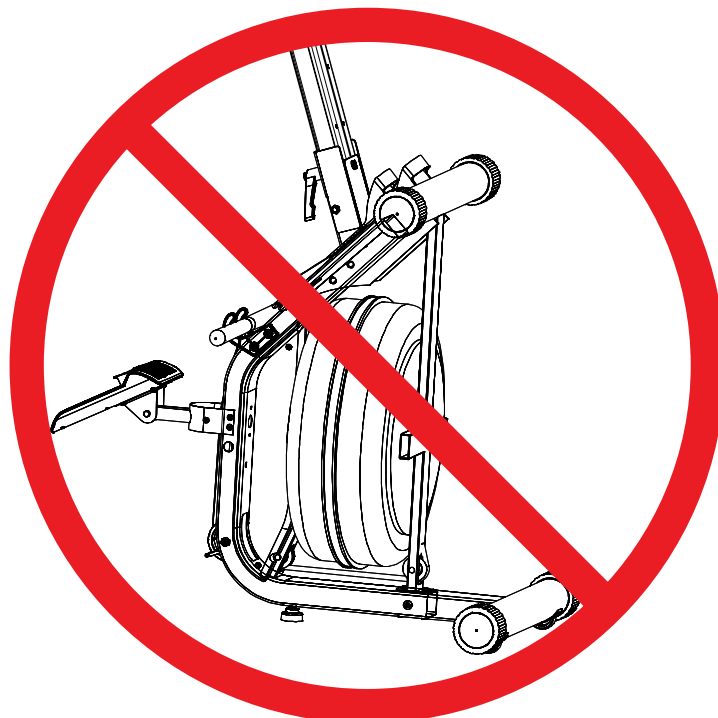


Paso 2

El carril principal (40) se pliega cuidadosamente sobre la estructura principal (28) y se vuelve a fijar con la empuñadura (97) y el pasador de seguridad (98). La unidad se apoya ahora sobre la base de la estructura principal (28).



No coloque la unidad en posición vertical. La estructura principal (28) no debe inclinarse verticalmente, ya que existe el riesgo de que la unidad se vuelque o de que salga agua del depósito. El dispositivo debe colocarse en las bases previstas a tal efecto. (No se acepta ninguna responsabilidad por los daños causados por un uso inadecuado.)



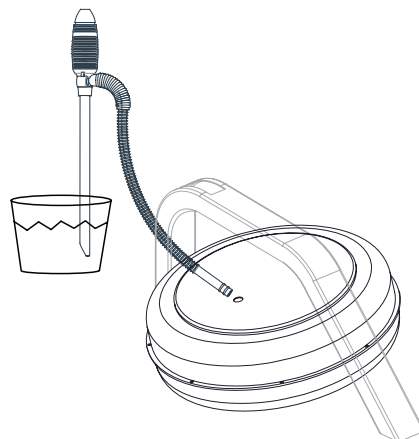
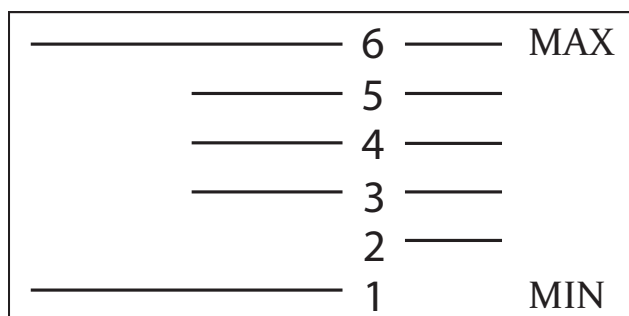
6. MANTENIMIENTO DEL TANQUE DE AGUA

AJUSTE LA RESISTENCIA

La resistencia de la máquina de remo se puede ajustar a través de la cantidad de agua del depósito. Para ello, siga las siguientes instrucciones:

MIN: La cantidad mínima de agua para ofrecer la resistencia más leve posible.

MAX: La cantidad máxima de agua para ofrecer la mayor resistencia posible.



LLENADO

1. Abra la tapa del depósito de agua, situada en la parte superior.
2. Mantenga el tubo de succión (tubo debajo de la bomba) en un recipiente de agua previamente lleno o en una fuente de agua. Sostenga la válvula de llenado (tubo en el lado de la bomba) en la abertura del tanque de agua del remo.
3. Dependiendo del tipo de bomba (eléctrica/manual), pulse el botón de arranque (eléctrico) o pulse varias veces con la mano el fuelle de una bomba manual (cabezal flexible) para transportar el agua al depósito de agua. Cuando termine el llenado, vuelva a colocar el tapón en la abertura del depósito de agua.

ATENCIÓN: La cantidad de agua no debe superar el indicador de nivel. (No se aceptará ninguna responsabilidad por daños causados por el agua, mal funcionamiento del dispositivo, etc., en caso de que no se llene). En el depósito de agua hay una línea que indica el nivel óptimo de llenado.

VACIADO

El vaciado se realiza al revés a través de la abertura de llenado del depósito de agua.

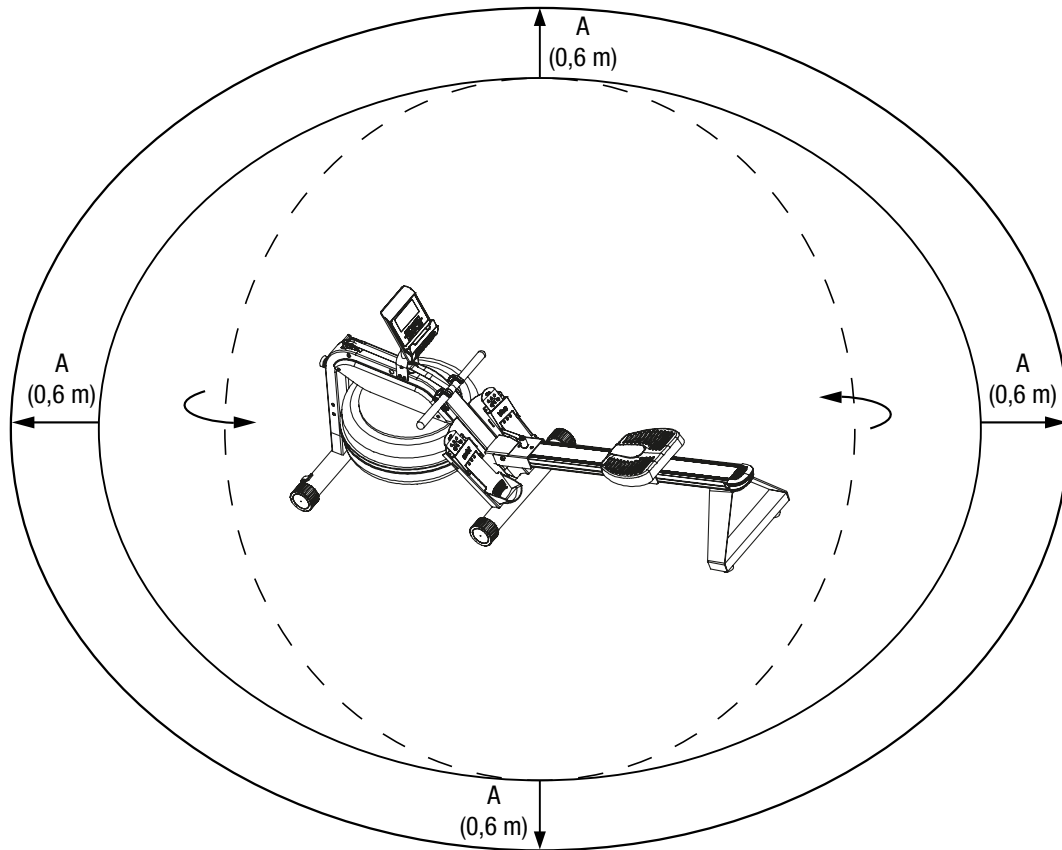
Para ello, debe mantener el tubo de aspiración en el depósito de agua. La válvula de llenado debe estar orientada hacia un recipiente o un desagüe adecuado. Presione el botón de arranque (eléctrico) o el fuelle de la bomba manual (manual) para vaciar el depósito de agua. Asegúrese de que el agua se introduzca en un recipiente suficientemente grande o salga hacia un desagüe destinado a tal fin.



Debe comenzar su "periodo de ejercicio" en el nivel de resistencia y velocidad que se ajuste a sus necesidades. Recuerde comenzar despacio y aumente progresivamente hasta alcanzar el nivel deseado.

7. ZONA LIBRE Y ZONA DE ENTRENAMIENTO

La zona en la que se va a entrenar (A) debe ser de al menos 2,6 m. El espacio libre (B) debe ser al menos 0,6 m más grande que el área de entrenamiento en las direcciones desde las que se accede al dispositivo. El espacio libre también debe incluir un espacio para posibles emergencias. Si dos dispositivos están uno al lado del otro, se puede dividir el área libre.



8. MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO

La frecuencia a la que se debe cambiar el agua depende de la frecuencia de uso y del entorno del lugar de instalación. Debe cambiar el agua más o menos cada medio año o si empieza a haber síntomas de que hay algas o bacterias. (CONSEJO: Utilice agua destilada) Si no va a utilizar el dispositivo durante un período de tiempo prolongado, drene el agua. Evite colocar el tanque bajo la luz directa del sol para evitar que haya que cambiar el agua frecuentemente. Vuelva a colocar las asas en su posición original después de cada uso. Esto ayudará a alargar la vida útil de la banda elástica.

Pastillas de purificación de agua:

! TENGA EN CUENTA LAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD POR SEPARADO!

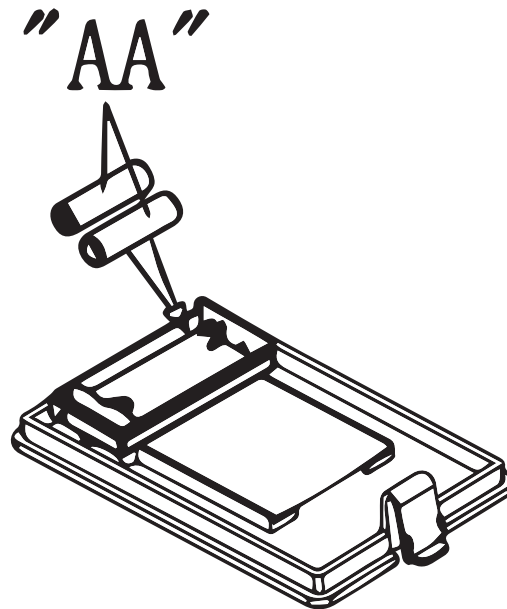
Las pastillas de purificación de agua son ideales para limpiar y mantener el agua limpia. Hace falta una pastilla para cada 20-25 litros de agua y hay que mezclarla muy bien. Este proceso hay que repetirlo cada 2 o 3 meses. La tableta de cloro contiene 167 mg de dicloroisocianurato de sodio y se debe evitar el contacto permanente con metales.

9. BATERÍA

BATERÍA

La batería no está incluida.

1. La pantalla usa baterías 2 "AA". Puede cambiar las baterías en la parte posterior de la unidad.



2. La batería debe ubicarse correctamente y asegúrese de que el resorte entre en contacto con la batería.

3. Si la pantalla es ilegible o sólo aparecen segmentos parciales, por favor retire la batería durante 15 segundos y luego insértela de nuevo.

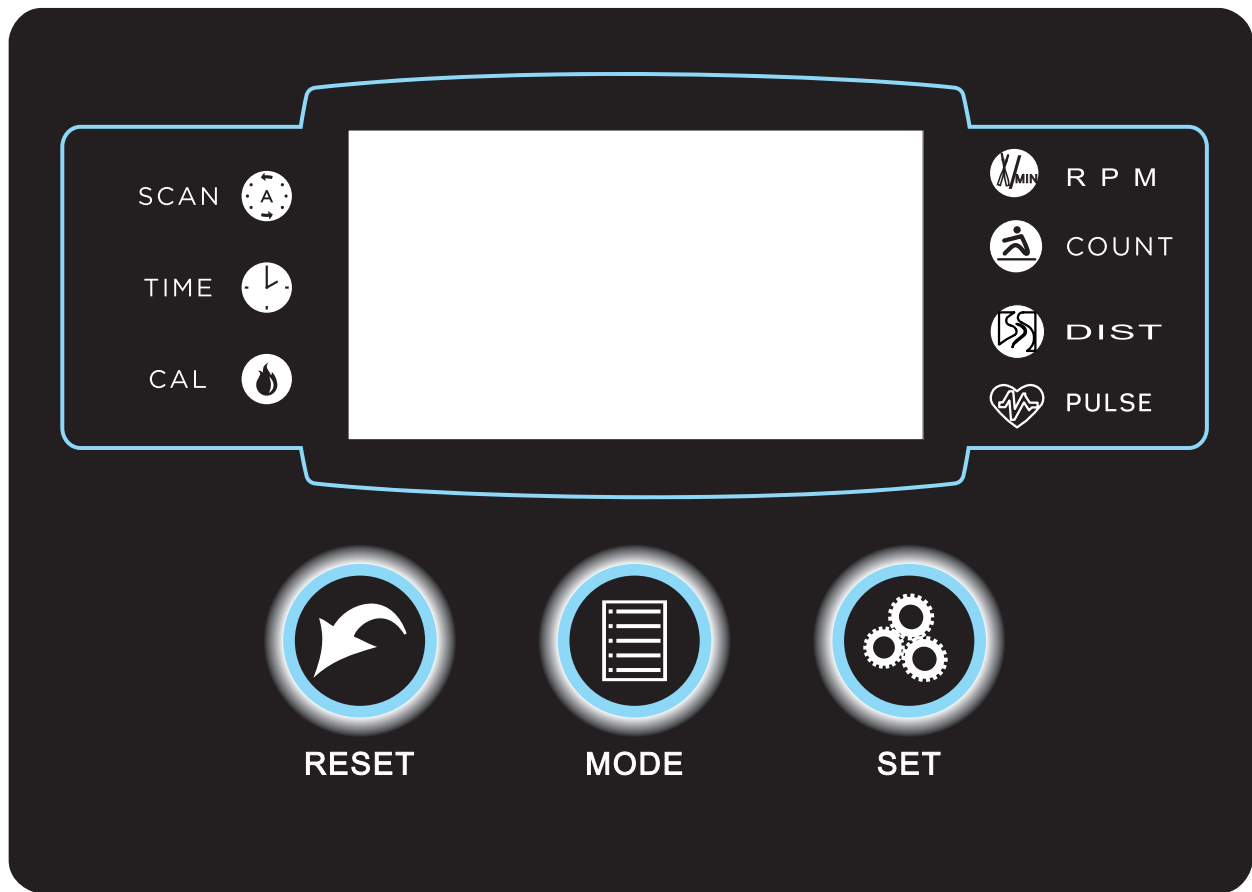
CONSEJO PARA EL MANEJO DE BATERÍAS

1. Retire las baterías cuando estén agotadas o si no va a usar el producto durante un largo periodo de tiempo para evitar el riesgo de fuga en las baterías.
2. No recargue las baterías ni intente abrirlas o tirarlas al fuego. ¡Peligro de explosión!
3. Preste atención a la polaridad (+) y (-). Siempre cambie todas las baterías; no combine baterías viejas con nuevas, o baterías de diferentes tipos.
4. Use preferiblemente baterías alcalinas, ya que tienen un mayor tiempo de funcionamiento que las baterías normales de zinc-carbono.
5. Es necesario cambiar la baterías cuando la pantalla de desvanece un poco o por completo.

CÓMO CAMBIAR LAS BATERÍAS DEL ORDENADOR

1. Si observa que la pantalla no se muestra de manera correcta, por favor cambie las baterías para tener mejores resultados.
2. Por favor use 2 baterías AA de 1.5v como fuente de energía.(Véase el paso 5)

10. INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA



SCAN

- Secuencia de la pantalla: TIME > CAL > RPM > COUNT > DIST > PULSE.
- En el modo SCAN, presione la tecla MODE para elegir otras funciones.
- Escanee automáticamente mediante cada modo en secuencia cada 6 segundos.

TIME

- Sin ajustar el valor objetivo, el tiempo comenzará a contar.
- Al ajustar el valor objetivo, el tiempo comenzará una cuenta regresiva desde su tiempo objetivo hasta 0, cuando llegue a 0 sonará una alarma.
- Si la pantalla no recibe ninguna señal después de 4 segundos, el tiempo se DETENDRÁ.
- Rango 0:00 ~ 99:59

CAL CALORIAS

- Sin ajustar el valor objetivo, las calorías comenzarán a contar.
- Al ajustar el valor objetivo, las calorías comenzarán una cuenta regresiva desde sus calorías objetivo hasta 0, cuando lleguen a 0 sonará una alarma.
- Rango 0.0~9999 Cals
- El recuento de calorías en la pantalla sólo sirve como una referencia general. Para conocer el consumo calórico en detalle para cada individuo, por favor consulte a un médico o nutricionista.

RPM Movimientos de remo por minuto

Muestra la velocidad actual de remo en movimiento de remo por minuto. Este valor se actualiza permanentemente

COUNT

El número de movimientos de remo se muestra continuamente desde el comienzo del ejercicio.

DIST Distancia

- Sin ajustar el valor objetivo, la distancia comenzará a contar.
- Al ajustar el valor objetivo, la distancia comenzará una cuenta regresiva desde su distancia objetivo hasta 0, cuando llegue a 0 sonará una alarma.
- Rango 0.0~999.9 KM

PULSE

- Con la señal de pulso activada durante 6 segundos, se mostrará el pulso actual.
- Sin activar la señal de pulso activada durante 6 segundos, se muestra una "P".
- El pulso hace sonar una alarma cuando es superior al pulso objetivo predefinido.
- Rango 0-40~230 BPM

11. FUNCIONES DE LAS TECLAS

RESET

- Cuando esté configurando, presione la tecla RESET una vez para reiniciar las cantidades actuales de la función.
- Presione la tecla RESET y sosténgala durante 2 segundos para reiniciar todas las cantidades de la función, al mismo sonará una indicación dos veces.

MODE Modo

- Elija cada una de las funciones presionando la tecla MODE. En el modo SCAN, presionando la tecla MODE puede bloquear la función actual.
- Presione la tecla MODE y sosténgala durante 2 segundos para reiniciar todas las cantidades de la función.

SET

- Puede aumentar cada valor presionando una vez, presione y sostenga la tecla para aumentar el valor más rápido
- Rango de ajuste de TIME: 0:00~99:00 (Cada incremento es de 1:00)
- Rango de ajuste CAL: 0~9990 (Cada incremento es de 10)
- Rango de ajuste de DST: 0.0~999.0 (Cada incremento es de 1.0) KM

12. PANTALLA LCD

Encendido

La pantalla LCD mostrará todos los segmentos con un sonido doble



Ilustración A

Apagado

Si la pantalla no recibe ninguna señal después de 4 minutos esta se SUSPENDERÁ.

Funcionamiento

- Al encender la pantalla (o al presionar la tecla MODE, RESET y sostener durante 3 segundos), esta mostrará todos los segmentos con un sonido doble durante un segundo y entrará en el modo SCAN como lo muestra el Dibujo B.
- Al transmitir cualquier señal a la pantalla, el valor de TIME, DIST, y CAL comenzará a contar como lo muestra el Dibujo C.
- Si la pantalla no recibe ninguna señal después de 4 minutos esta se SUSPENDERÁ.



Ilustración B



Ilustración C

13. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Cuando la pantalla muestre le Dibujo D, esto significa que las baterías deben cambiarse.
- Si no hay ninguna señal al pedalear, por favor revise que el cable esté bien conectado.
- Pantalla con batería baja:



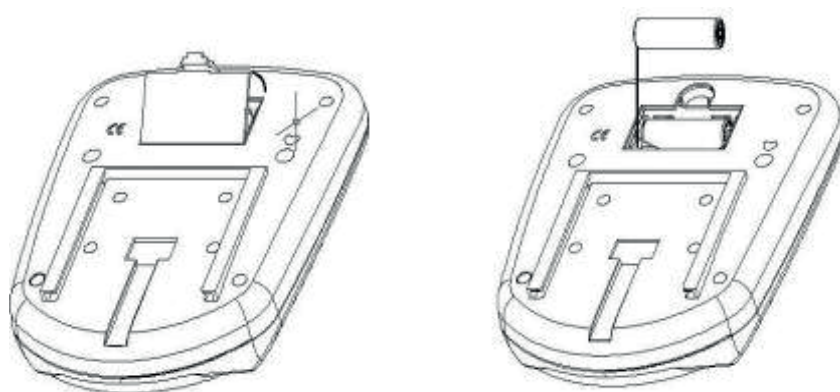
Ilustración D

14. NOTA

1. Detenga el ejercicio durante 4 minutos, la pantalla principal se apagará.
2. Si el ordenador se muestra de manera anormal, por favor reinstale la batería e intente de nuevo.
3. Especificaciones de la batería: 1.5V UM-3 o AA.

15. CÓMO CAMBIAR LAS BATERÍAS

Por favor retire la tapa de las baterías en la parte baja de la carcasa para cambiar las baterías. Sigas las instrucciones:



16. SOFTWARE (APLICACIÓN)

Puede descargar las aplicaciones usando los códigos QR mostrados aquí o buscarlos en la tienda. Requisitos para dispositivos móviles: Android 5.0 o superior con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o superior.

Android



Kinomap



iOS



Consejos para el uso de las aplicaciones:

Como usuario de Android, por favor, asegúrese de marcar la opción "Fuentes desconocidas" en "Ajustes -> Seguridad del dispositivo".

Por favor, recuerde activar la función Bluetooth en su dispositivo.

El código QR al principio del manual le llevará varios tutoriales en YouTube. Allí encontrará más información sobre la aplicación y el dispositivo.

Android



Fitness Data



iOS



17. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

No importa cómo se ejercite, siempre haga algo de estiramiento primero. El calentamiento muscular hará que sus músculos se extiendan fácilmente, así que caliente al menos 5-10 minutos. Luego le sugerimos hacer los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del ejercicio le ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce los riesgos de lesiones.

1 GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.



5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.



6 DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura, dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue lo más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.



7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobre el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.



18. INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

Usar su MÁQUINA DE REMO le traerá muchos beneficios.

1. Mejorará su estado físico, fortalecerá el corazón y mejorará la circulación, y al mismo tiempo ejercitará todos los principales grupos musculares de su espalda, cintura, brazos, hombros, cadera y piernas.
2. Tonificará sus músculos y, junto con una dieta controlada en calorías, perderá peso.

Remar es una forma muy efectiva de ejercitarse.

MOVIMIENTO BÁSICO DE REMO

1. Siéntese en la silla y ajuste sus pies a los pedales usando las correas de Velcro. Después tome el mango.
2. Póngase en posición inicial, inclínese hacia adelante con sus brazos rectos y con las rodillas dobladas como se muestra en la Figura 1.
3. Empuje hacia atrás, estirando su espalda y piernas al mismo tiempo (Figura 2).
4. Continúe este movimiento hasta inclinarse ligeramente hacia tras, durante esta fase debe mover sus brazos desde los lados (Figura 3). Luego vuelva a la fase 2 y repita. Observe las figuras.

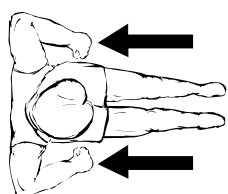


Figura 1



Figura 2

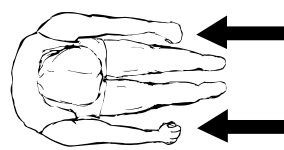


Figura 3

TIEMPO DE EJERCICIO

Remar es una forma de ejercicio extenuante, debido a esto es mejor comenzar con un ejercicio corto, fácil y programado y después avanzar hacia ejercicios más duros y largos. Comience remando durante 5 minutos y a medida que progrese, aumente la duración del ejercicio para que coincida con su nivel de mejoría en el estado físico. Eventualmente debe ser capaz de remar durante 15-10 minutos, pero no intente llegar a esto demasiado pronto.

Intente entrenar día de por medio, 3 veces por semana. Esto le ofrece a su cuerpo más tiempo para recuperarse entre ejercicio.

ESTILOS ALTERNOS DE REMO

Remar sólo con los brazos

Este ejercicio tonificará los músculos de sus brazos, hombros, espalda y estomago. Siéntese como muestra la figura 4 con sus piernas rectas, inclínese hacia adelante y agarre los mangos. De manera controlada y gradual inclínese hacia tras pasando al posición recta y siga jalando los mangos hacia su pecho. Vuelva a la posición inicial y repita. Observe las figuras.

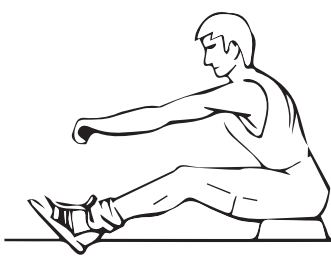


Figura 4

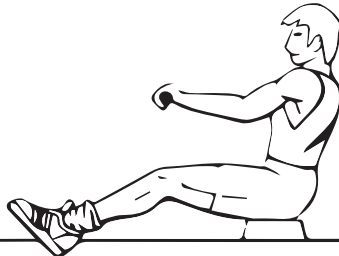


Figura 5

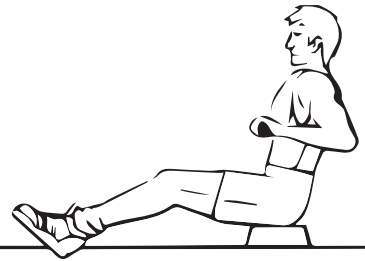


Figura 6

Remar sólo con las piernas

Este ejercicio le ayudará a tonificar sus piernas y espalda. Con su espalda recta y brazos estirados, doble sus piernas hasta que agarre el manillar en la posición inicial (Figura 7). Use sus piernas para empujar su cuerpo hacia atrás mientras mantiene sus brazos y espalda rectos.

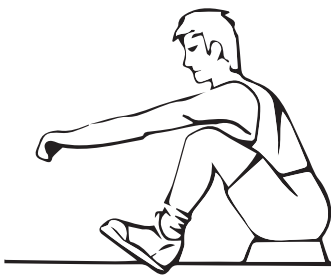


Figura 7

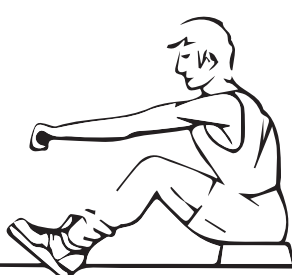


Figura 8

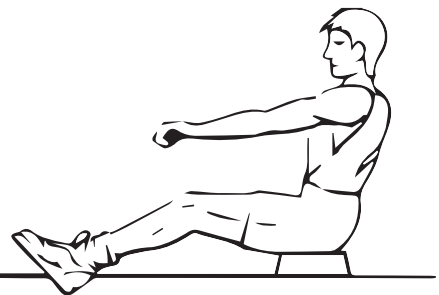


Figura 9



Siempre sostenga el manillar durante este ejercicio, no rebote la cuerda de resistencia automáticamente.

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar sus músculos mientras está en su MÁQUINA DE REMO necesitará tener el set de resistencia bastante alto. Esto pondrá más tensión sobre los músculos de sus piernas y significa que tal vez deba hacer sesiones más cortas. Si también está intentando mejorar su estado físico necesita cambiar su programa de ejercicios. Debe ejercitarse de manera normal durante la fase de calentamiento y enfriamiento, pero al final de la fase de ejercicio debe aumentar la resistencia haciendo que sus piernas trabajen más duro. Tendrá que reducir la velocidad para mantener su frecuencia cardíaca en la zona objetivo.

PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que ponga. Entre más duro y prolongado se ejercite, más calorías quemará. Esto es lo mismo que ejercitarse para mejorar su estado físico, la diferencia es el objetivo.

FASE DE ENFRIAMIENTO

Esta fase es para hacer que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición de la fase de calentamiento. Primero, reduzca su ritmo y continúe con este ritmo más lento durante aproximadamente 5 minutos antes de bajarse de la máquina. Ahora debe repetir los ejercicios de estiramiento, de nuevo recuerde no forzar ni estirar demasiado sus músculos.

A medida que se vaya poniendo en forma necesitará ejercitarse más duro y durante más tiempo. Es recomendable ejercitarse al menos 3 veces por semana, y de ser posible reparta sus ejercicios de manera uniforme durante toda la semana.



Directiva Europea de Residuos 2002/96/EG

Nunca elimine su dispositivo de entrenamiento en su basura doméstica ordinaria. Elimine el dispositivo únicamente en un sitio de eliminación aprobado. Tenga en cuenta las normativas aplicables actualmente. Si tiene dudas contacte a las autoridades locales para conseguir información sobre una opción de eliminación adecuada y ecológica.



Baterías/baterías recargables

De acuerdo a la normativa de baterías usted está en obligación de devolver como usuario final todas las baterías usadas. La eliminación en la basura doméstica ordinaria está prohibida por la ley.

En la mayoría de las baterías encontrará el símbolo que le recuerda esta normativa. Además de este símbolo normalmente hay información acerca del metal pesado que contiene. Tales metales pesados requieren de una eliminación ecológica. Como usuario final usted está en obligación de enviar las baterías usadas a un punto de recolección adecuado de su ciudad o a un punto comercial autorizado.

Si tiene dudas contacte a las autoridades locales para conseguir información sobre una opción de eliminación adecuada y ecológica.



Reciclaje loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de empaque de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recolección de su comunidad.

MANUEL

FRANÇAIS

Cher client,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous obtenez la plus haute qualité et la meilleure technologie.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les dispositions légales relatives à la sécurité générale et à la prévention des accidents ainsi que les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



Veuillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisateur.

Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.

Sous réserve d'erreurs et d'omissions.

Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité



Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/wrx400_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

la page Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

la page Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

CONTENU

1. INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	74
2. CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER	76
3. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	77
4. ENSEMBLE.....	78
5. STOCKAGE.....	79
6. REMPLISSAGE / VIDANGE DU RÉSERVOIR D'EAU	81
7. SURFACE LIBRE ET SURFACE D'ENTRAÎNEMENT	82
8. ENTRETIEN DU PRODUIT	82
9. BATTERIE	83
10. NOTICE D'UTILISATION DE LA CONSOLE	84
11. FONCTIONS DES BOUTONS	85
12. ECRAN LCD.....	86
13. DIAGNOSTIC DES ANOMALIES.....	87
14. REMARQUE.....	87
15. COMMENT REMPLACER LES PILES	87
16. LOGICIEL D'APPLICATION (APP).....	88
17. EXCERCICE D'ÉTIREMENT	89
18. INSTRUCTIONS D'EXERCICE	90
19. DECLARATION OF CONFORMITY.....	142

1. INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



Les précautions de base, y compris les consignes de sécurité importantes suivantes doivent toujours être respectées lorsque vous utilisez ce tapis roulant. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

- Il est important de lire ce manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut se produire que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement soient informés de tous les avertissements et précautions."
- Avant de commencer un programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques susceptibles de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement le matériel. Le conseil de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui influent sur votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut faire du mal à votre santé. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, oppression dans votre poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertiges ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de l'équipement. L'équipement est conçu pour une utilisation pour adultes uniquement.
- Utilisez l'équipement sur une surface solide et plate avec une couverture de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,6 mètre d'espace libre autour.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
- La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que si elle est régulièrement examinée pour détecter les dommages et / ou l'usure.
- Il faut toujours utiliser l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.
- Il faut porter un vêtement approprié lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui peuvent être pris dans l'équipement ou qui peuvent restreindre ou empêcher les mouvements.

- L'équipement a été testé sous la classe H.C. Poids maximum de l'utilisateur: 200kg. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Il faut faire attention lors du soulèvement ou déplacement de l'équipement afin de ne pas faire du mal à votre dos. Il faut toujours utiliser des techniques de levage appropriées et / ou demander de l'aide si nécessaire.

AVERTISSEMENT: Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes qui ont plus de 35 ans ou qui ont des problèmes de santé pré-existants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un équipement de fitness. N'utilisez pas cet équipement d'exercice sans un bon assemblage des équipements, comme les pièces mobiles peuvent présenter un risque de blessure grave si elles sont exposées.

2. CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER



La protection idéale. Pour votre entraînement à domicile.

Afin que votre sol ne soit pas endommagé par votre équipement de fitness, il existe un tapis de protection Sportstech. Il est disponible en différentes tailles et peut également être utilisé pour le yoga ou d'autres exercices. Il protège votre sol contre les traces de pas, la saleté ou les rayures. La fabrication de haute qualité et une surface spéciale empêchent les appareils de presser sur le tapis. En outre, les bruits et les vibrations des appareils sont amortis.

- **SÉCURITAIRE ET CONFORTABLE** : Votre entraînement sera plus silencieux et plus agréable car le tapis amortit le bruit sur l'appareil et amortit les vibrations. Moins de distraction grâce à un entraînement moins bruyant.

- **MATÉRIAU DE HAUTE QUALITÉ** : Fabriqué à partir des meilleurs matériaux pour un entraînement sûr, le tapis de fitness est très durable et peut supporter beaucoup de poids.



Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.
www.sportstech.de/bodenschutzmatte

3. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange :

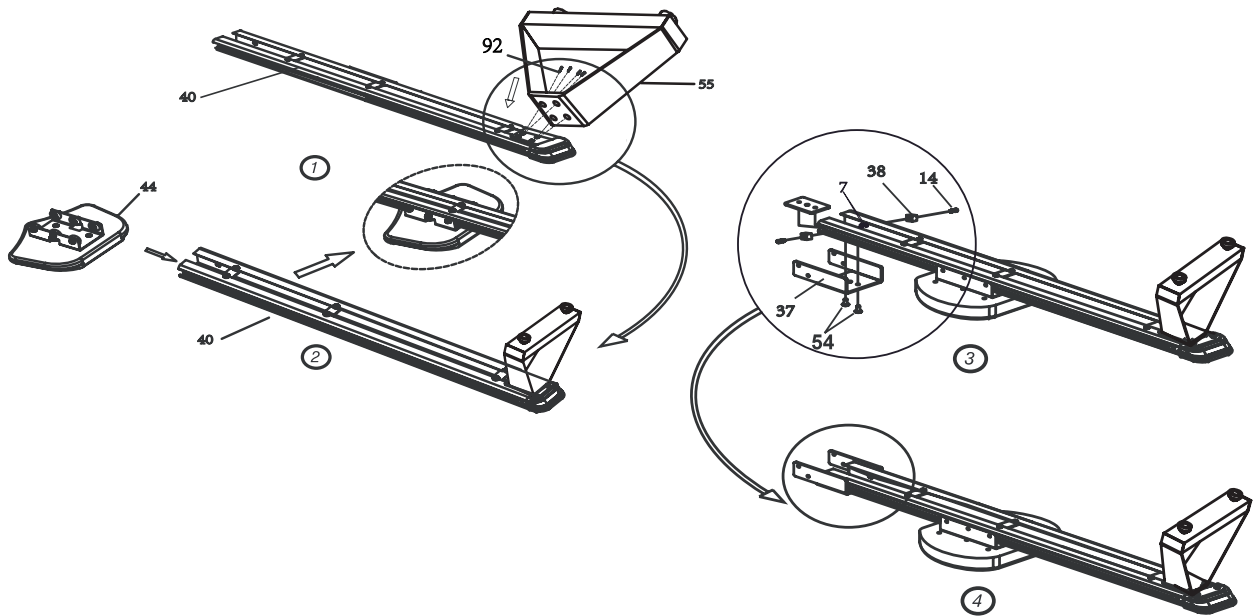
https://service.innovamaxx.de/wrx400_spareparts



4. ENSEMBLE

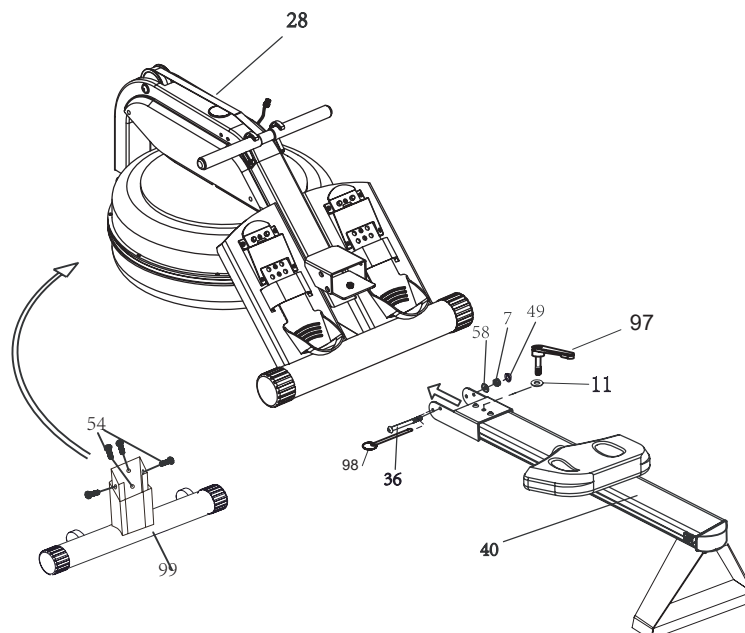
Étape 1

Retournez le rail principal (40) et fixez le pied d'appui arrière (55) avec les vis (92) (Figure 1).
Glissez le siège (44) dans le rail principal comme c'est indiqué par la flèche directionnelle (Figure 2).
Montez ensuite le raccord de rail (37) avec la plaque perforée (100) et les vis pré-montées (54).
Fixez les butées (38) avec les écrous M8 (7) et les vis M8x25 (14).



Étape 2

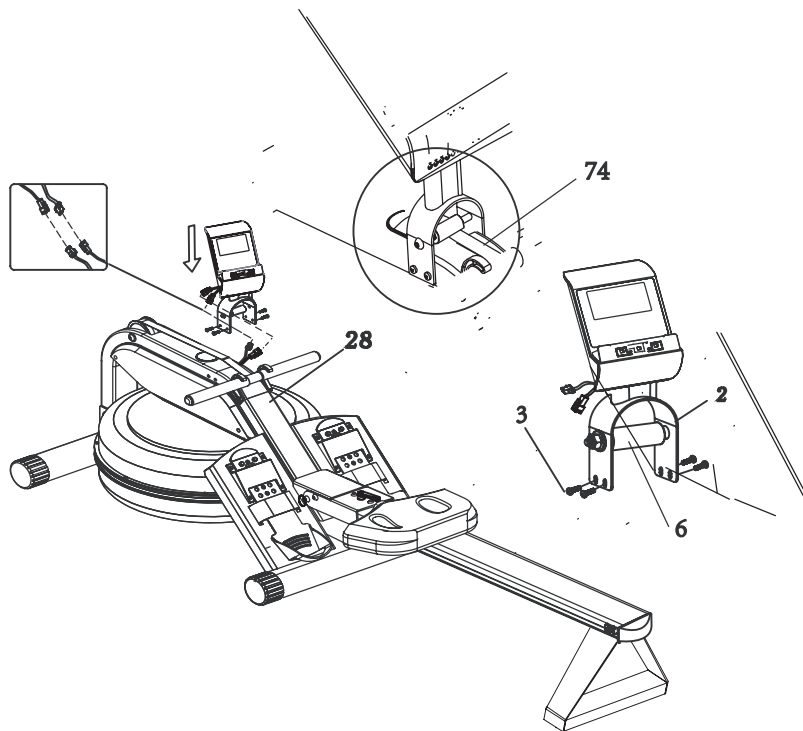
Montez le pied d'appui avant (99) sur le cadre principal (28) à l'aide des vis (54). Retirez la poignée (97), la rondelle (11) et la goupille de sécurité (98) du raccord de rail (37). Relier le rail principal (40) au cadre principal (28) comme indiqué par la flèche directionnelle. Fixez le rail principal (40) avec la vis M8x130 (36), la rondelle (58), l'écrou à manchon M8 (7) et l'écrou (49). Remplacez la goupille de sécurité (98) et fixez la poignée (97) avec la rondelle (11) sur le raccord de rail (37).



Étape 3

Raccordez le support de l'ordinateur (2) et le cadre principal (28) avec les vis (3). À cette occasion, la courroie d'entraînement (74) passe sous le rouleau (6).

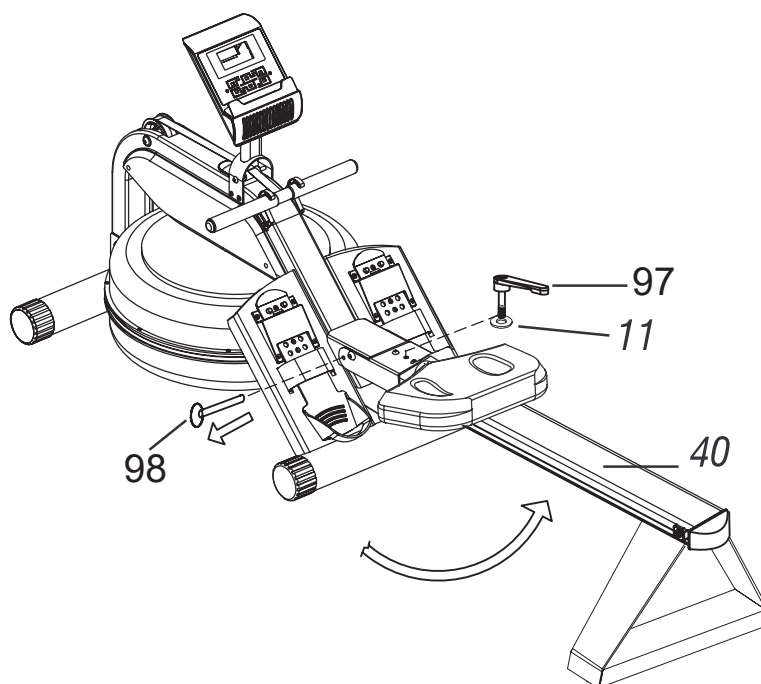
Branchez les câbles de l'ordinateur (1) aux câbles des capteurs du cadre principal (28). Assurez-vous que le connecteur soit bien en place (vous entendrez un clic lors du branchement).



5. STOCKAGE

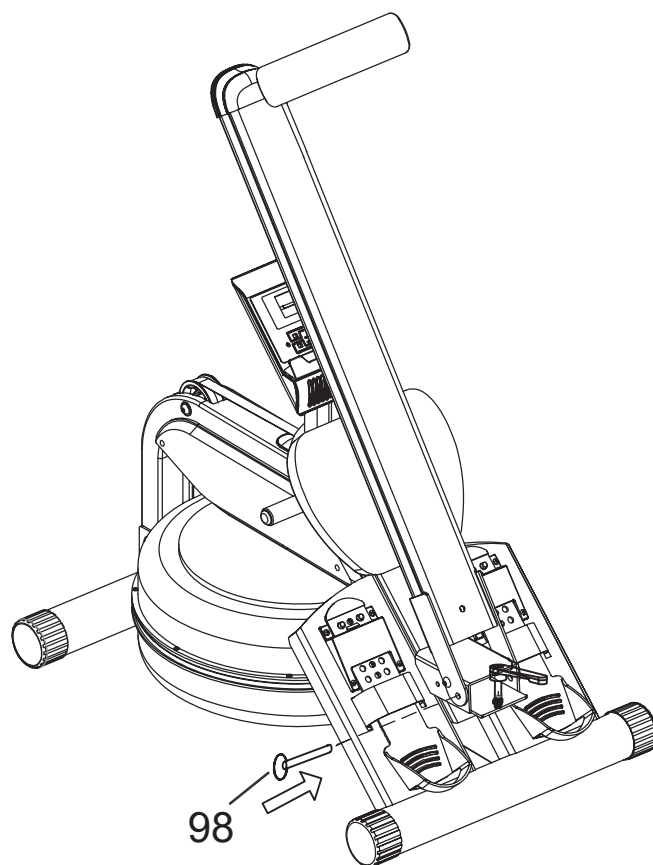
Étape 1

Pour le rangement, faites glisser le siège vers l'avant et retirez la poignée (97) et la goupille de sécurité (98). Levez le rail (40) comme illustré.

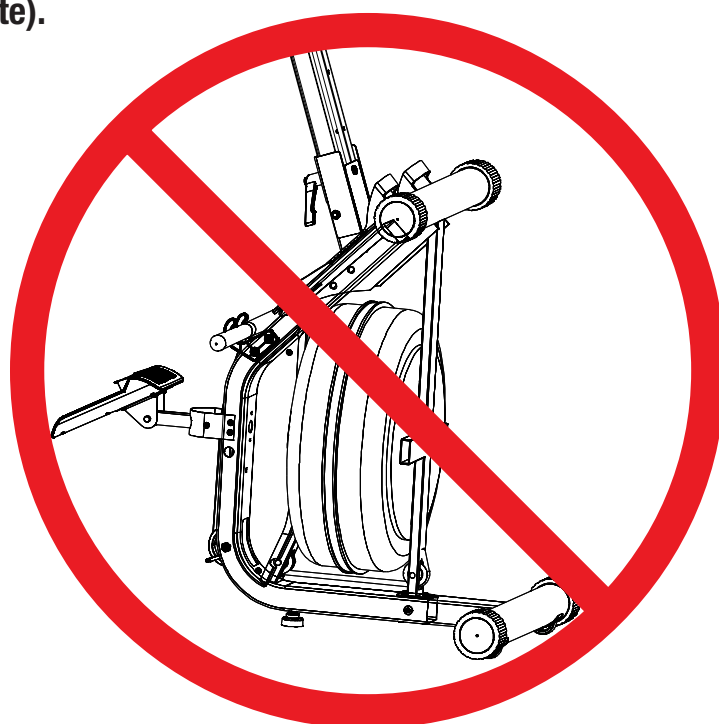


Étape 2

Le rail principal (40) est prudemment rabattu par-dessus le cadre principal (28) et fixé à nouveau avec la poignée (97) et la goupille de sécurité (98). L'appareil repose maintenant sur les pieds du cadre principal (28).



NE PAS installer verticalement ! Le châssis principal (28) ne doit pas être basculé verticalement, car il y a un risque que l'appareil se renverse ou que de l'eau se déverse du réservoir. L'appareil doit être placé sur les pieds prévus à cet effet. (Aucune responsabilité ne sera acceptée pour les dommages résultant d'une manipulation incorrecte).



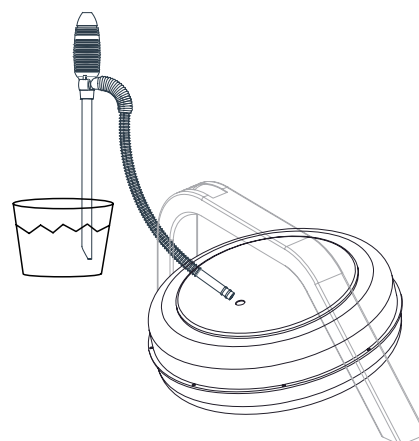
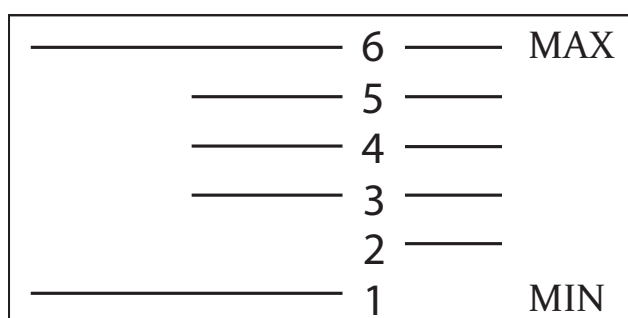
6. REMPLISSAGE / VIDANGE DU RÉSERVOIR D'EAU

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

La résistance du rameur peut être réglée par la quantité de remplissage du réservoir d'eau. Pour ce faire, suivez les instructions ci-dessous :

MIN : le niveau de remplissage minimum offre la résistance la plus légère.

MAX : la capacité maximale offre la résistance la plus élevée.



REMPLEISSAGE

1. Ouvrez le bouchon situé sur le réservoir d'eau.
2. Maintenez la buse d'aspiration (tuyau sous la pompe) dans un réservoir d'eau ou une source d'eau préalablement rempli. Tenez la buse de remplissage (tuyau sur le côté de la pompe) dans l'ouverture du réservoir d'eau de votre rameur.
3. Selon le type de pompe (électrique/manuelle), appuyez sur le bouton de démarrage (électrique) ou lorsque la pompe est manuelle, actionnez à plusieurs reprises le soufflet pour transporter l'eau vers le réservoir. Une fois le remplissage terminé, remplacez le bouchon sur l'ouverture du réservoir d'eau.

AVERTISSEMENT : la quantité d'eau ne doit pas dépasser l'indicateur de niveau. (Si le réservoir d'eau a été mal rempli, nous déclinons toute responsabilité en cas de dégâts des eaux, de dysfonctionnements de l'appareil, etc...). Sur le réservoir d'eau il y a une ligne qui indique la quantité de remplissage optimal.

VIDANGE

La vidange s'effectue en sens inverse par l'ouverture de remplissage du réservoir d'eau.

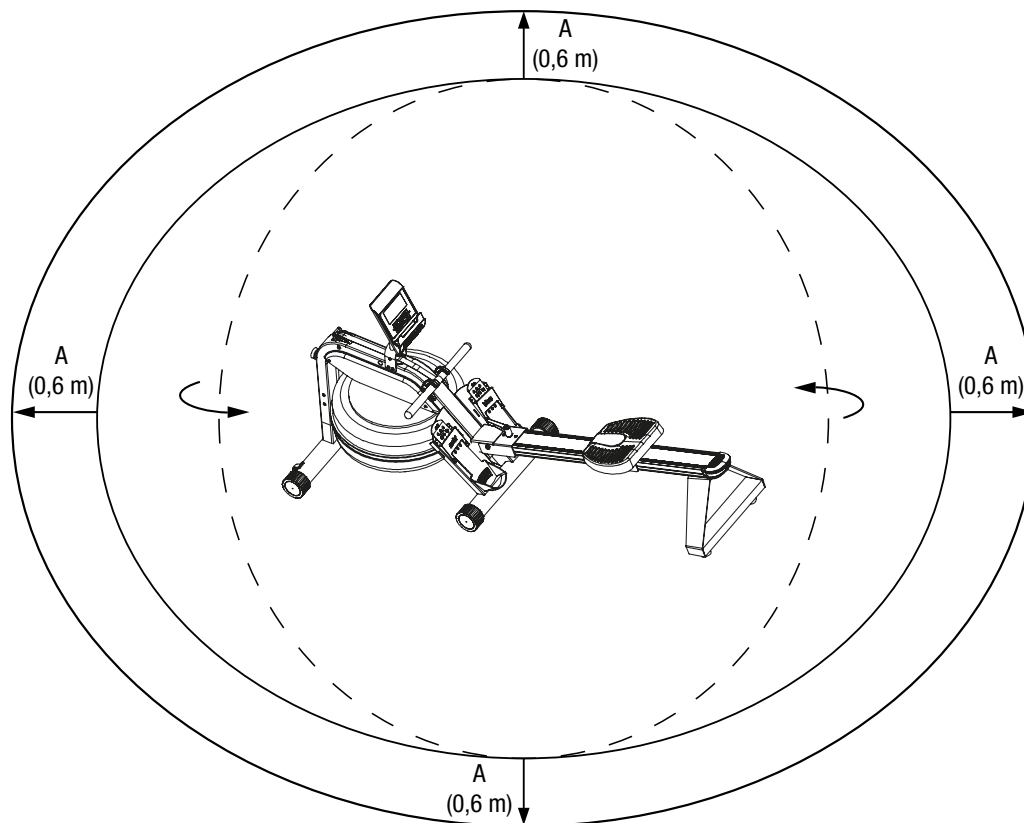
Pour ce faire, la buse d'aspiration est maintenue dans le réservoir d'eau. La buse de remplissage est dirigée vers un récipient collecteur ou une évacuation appropriée. Appuyez sur le bouton de démarrage (électrique) ou utilisez le soufflet de la pompe manuelle (manuelle) pour vider le réservoir d'eau. Veillez à ce que l'eau aille dans un récipient collecteur suffisamment grand ou dans un écoulement prévu à cet effet



Vous devriez commencer votre "Période d'exercice" au niveau de résistance et à la vitesse qui correspondent à vos besoins. Rappelez-vous que le démarrage des exercices doit se faire facilement et lentement et de travailler doucement jusqu'à atteindre la forme physique que vous désirez.

7. SURFACE LIBRE ET SURFACE D'ENTRAÎNEMENT

La zone d'entraînement (A) doit être d'au moins 2,6 m. L'espace libre (B) doit être d'au moins 0,6 m plus grande que la zone d'entraînement dans les directions par lesquelles on accède au matériel. L'espace libre doit également inclure une zone permettant de descendre d'urgence. Si deux appareils se trouvent l'un à côté de l'autre, la zone libre peut être divisée.



8. ENTRETIEN DU PRODUIT

La fréquence des changements d'eau dépend de la fréquence d'utilisation et de l'environnement du lieu d'installation. Après environ six mois ou si l'eau se colore, contient des algues ou des bactéries, elle devra être changée ! (REMARQUE : utiliser de l'eau distillée !) Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période, vidangez l'eau. Évitez de placer le réservoir à la lumière directe du soleil, cela peut vous éviter des changements d'eau fréquents. Remettez les poignées dans leur position initiale après chaque utilisation. Cela aidera à prolonger la durée de vie de la sangle élastique.

Comprimé de purification de l'eau

! RESPECTEZ LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ !

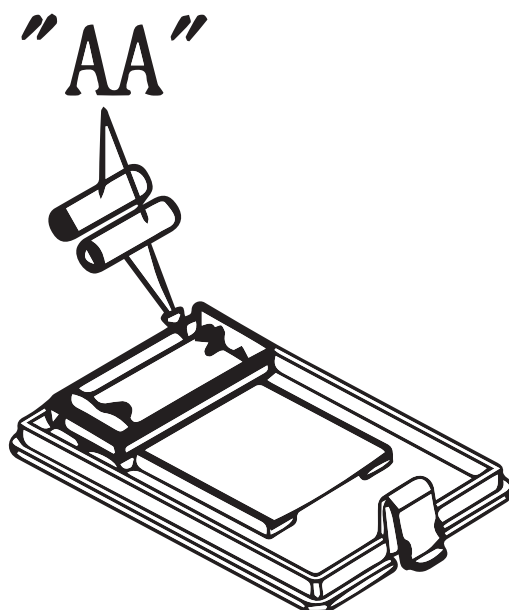
La pastille de purification convient parfaitement à la désinfection de l'eau et au maintien de sa propreté. Utilisez un comprimé pour 20 à 25 litres d'eau, et veillez à bien mélanger. Placer un comprimé dans le réservoir d'eau tous les 2 à 3 mois. Le comprimé de chlore contient 167 mg de dichloroisocyanurate de sodium et le contact permanent avec des métaux doit être évité.

9. BATTERIE

BATTERIE

Les piles ne sont pas incluses dans la livraison.

1. Le moniteur utilise 2 batterie "AA". Vous pouvez remplacer la batterie par l'arrière de l'appareil.



2. La batterie doit être correctement positionnée et assurez-vous que le ressort de la batterie est bien en contact avec la batterie.

3. Si l'affichage est illisible ou seul un segment partiel apparaît. Retirez la batterie et attendez 15 secondes, puis remettez la.

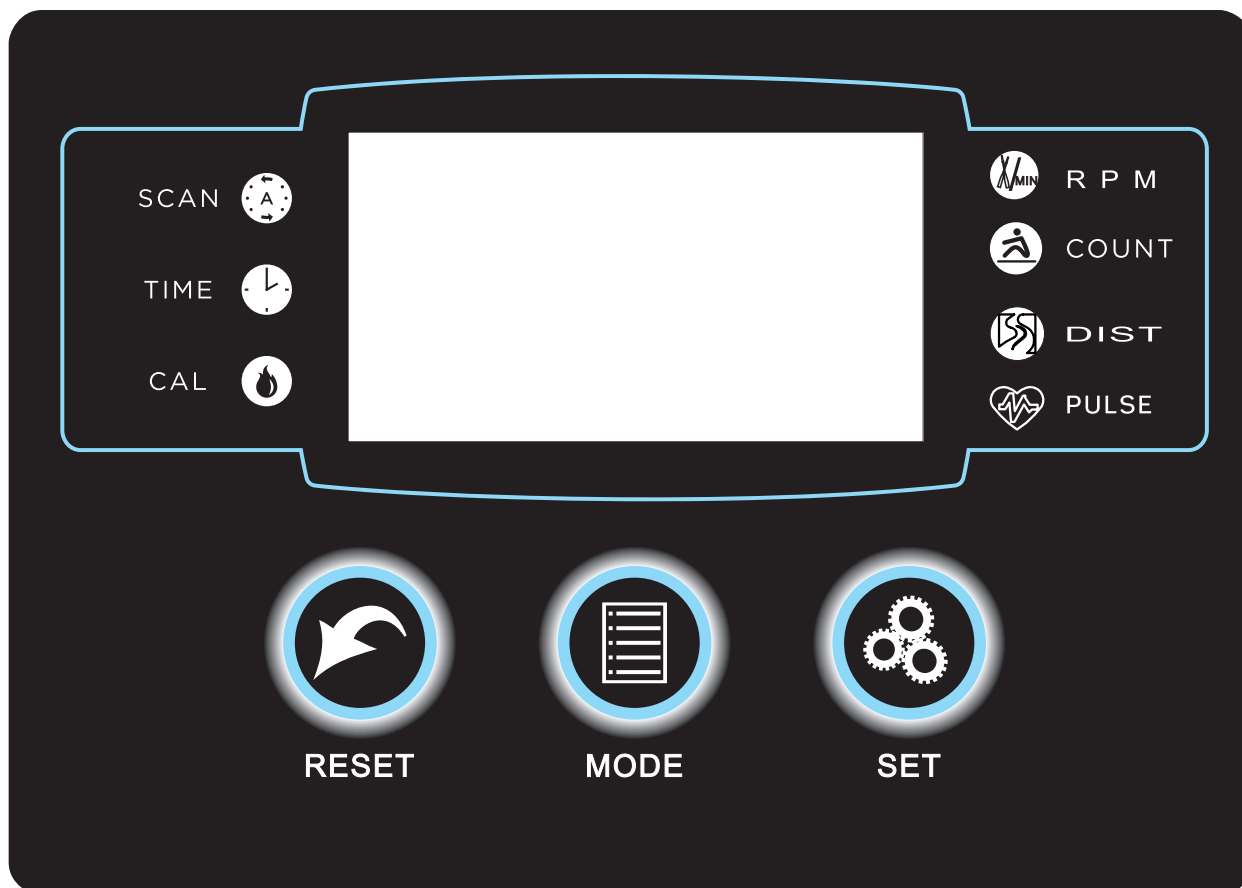
CONSEILS POUR LA MANIPULATION DES BATTERIES

1. Retirez les piles lorsqu'elles sont épuisées ou si vous n'utilisez pas le produit pendant une période prolongée afin d'éviter les dangers lors des fuites de piles.
2. Ne rechargez pas les piles, ne les dissimulez pas et ne les jetez pas dans le feu. Risque d'explosion!
3. Faites attention à la polarité (+) et (-). Il faut toujours remplacer toutes les piles; Ne mélangez pas les piles usées et les piles neuves ou différents types de piles.
4. Utilisez, de préférence, des piles alcalines, car elles ont un temps de fonctionnement plus long que les batteries habituelles de zinc-charbon.
5. Un changement de piles est nécessaire lorsque l'affichage devient plus faible ou complètement décoloré.

COMMENT REMPLACER LES PILES DE L'ORDINATEUR?

1. Si l'affichage est incorrect sur le moniteur, remplacez les piles pour obtenir un bon résultat.
2. Veuillez utiliser 2 pièces de piles 1.5v AA comme source de courant (voir étape 5).

10. NOTICE D'UTILISATION DE LA CONSOLE



SCAN

- L'ordre d'affichage : TIME > CAL > RPM > COUNT > DIST > PULSE
- En mode SCAN, appuyez sur la touche MODE pour choisir d'autres fonctions.
- Numérisez automatiquement chaque mode dans l'ordre toutes les 6 secondes.

TIME

- Si aucune valeur cible n'est définie, le comptage du temps commencera.
- "Après la définition de votre valeur cible, le temps décomptera de votre temps cible à 0, et lorsque 0 sera atteint
- il y'aura un alarme de temps. "
- Si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes, le temps s'arrêtera.
- Plage 0:00 ~ 99:59

CAL CALORIES

- Si aucune valeur cible n'est définie, le comptage des calories commencera.
- Avec le réglage de la valeur cible, les calories décomptent de votre calorie cible à 0, et lorsque 0 est atteint, il y'aura un alarme de calories.
- Plage 0.0 ~ 9999 Cals
- Le nombre de calories sur l'écran sert uniquement de guide général. Pour plus de détails sur la consommation de calories pour chaque individu, veuillez consulter un médecin ou un nutritionniste.

RPM Mouvements par minute

Affiche la vitesse actuelle du rameur en mouvements par minute. Cette valeur est mise à jour en permanence.

COUNT

Le nombre de mouvements est affiché en continu dès le début de l'entraînement

DIST Distance

- Si aucune valeur cible n'est définie, le comptage de la distance commencera.
- Avec le réglage de la valeur cible, la distance décomptera de la distance cible à 0, et lorsque 0 sera atteint il y'aura un alarme de distance.
- Plage 0.0 ~ 999.9 KM

PULSE

- Avec le signal d'impulsion activé pendant 6 secondes, l'impulsion actuelle s'affiche.
- S'il n'y'a pas de signal d'impulsion pendant 6 secondes, "P" sera affiché.
- Alarme d'impulsion sur une impulsion cible prédéfinie.
- Plage 0-40 ~ 230 BPM

11. FONCTIONS DES BOUTONS

RESET

- En cas de réglage, appuyez une fois sur la touche RESET pour réinitialiser les chiffres de la fonction actuelle.
- Appuyez sur la touche RESET et maintenez-la enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions et faites en même temps entendre le son Bi.

MODE Modus

- Choisissez chaque fonction en appuyant sur la touche MODE. En mode SCAN, appuyez sur la touche MODE pour verrouiller la fonction en cours.
- Appuyez sur la touche MODE et maintenez-la pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions.

SET

- Chaque ajout en appuyant une fois, appuyez et maintenez le bouton pour augmenter la valeur plus rapidement
- Plage de réglage TIME: 0: 00 ~ 99: 00 (chaque incrément est 1:00)
- Plage de réglage CAL: 0 ~ 9990 (chaque incrément est de 10)
- Plage de réglage de l'heure d'été: 0,0 ~ 999,0 (chaque incrément est de 1,0 KM)

12. ECRAN LCD

Allumer

L'écran LCD affichera tous les segments avec le son Bi comme



Illustration A

Éteindre

Si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 minutes, le moniteur passera au mode SLEEP.

Opération

- Lorsque le moniteur est allumé (ou appuyez sur MODE, touche RESET pendant 3 secondes), l'écran LCD affiche tous les segments avec le son Bi pendant une seconde et passe en mode SCAN comme sur le dessin B.
- Avec n'importe quel signal transmis au moniteur, la valeur de TIME, DIST, et CAL commencera à augmenter comme sur le dessin C.
- Si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 minutes, le moniteur passe au mode SLEEP.



Illustration B



Illustration C

13. DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- Lorsque l'écran affiche le dessin D, cela signifie que les piles doivent être changées.
- S'il n'y a pas de signal lorsque vous pédalez, veuillez vérifier si le câble est bien connecté.
- L'écran affiche batterie faible



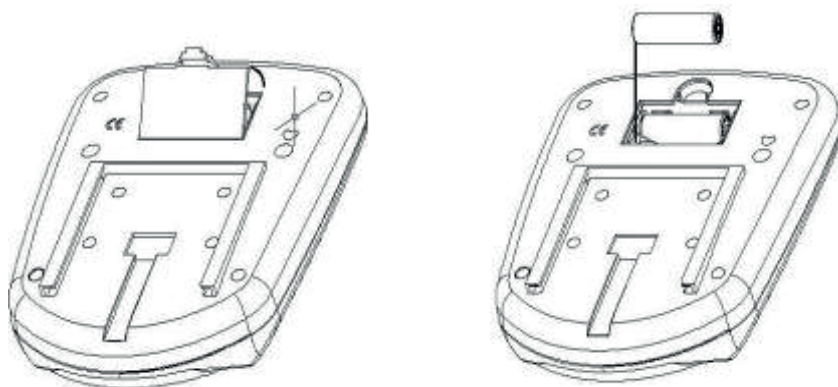
Illustration D

14. REMARQUE

1. Arrêtez l'entraînement pendant 4 minutes, l'écran principal sera éteint.
2. S'il y'a un problème d'affichage sur l'ordinateur, réinstallez les piles et réessayez.
3. Caractéristiques des piles: 1,5 V UM-3 ou AA.

15. COMMENT REMPLACER LES PILES

Veuillez retirer le couvercle de la batterie du boîtier inférieur, puis remplacer les piles. L'instruction comme ci-dessous:



16. LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

Pour télécharger l'application, scannez son code QR ou recherchez-la dans votre App Store.
Conditions requises : l'appareil mobile doit correspondre à un Android 5.0 ou davantage avec Bluetooth 4.0 ou un iOS 8.0 ou davantage.

Android



Kinomap



iOS



Informations sur l'utilisation de l'application :

Les utilisateurs d'Android doivent veiller à ce que la case « source inconnues » soit cochée dans la catégorie « Sécurité de l'appareil » des paramètres généraux.

N'oubliez pas d'activer la fonction Bluetooth de votre appareil.

Le code QR situé dans la première partie du manuel d'utilisation vous permettra d'accéder à plusieurs tutoriels YouTube. Vous y obtenez davantage d'informations sur l'application et sur l'appareil.

Android



Fitness Data



iOS



17. EXERCICE D'ÉTIREMENT

Peu importe comment vous pratiquez le sport, Veuillez faire quelques étirements avant de commencer votre entraînement, le muscle chaud s'étendra facilement, donc réchauffez vous durant 5-10 minutes, nous suggérons l'exercice d'étirement suivant : 5 fois ,10 comptes pour chaque fois ou plus, faire ces exercices à nouveau après le sport.

1 ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.



2 EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.



3 ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et étendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.



5 ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Comptez 15 fois.



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.



7 ETIREMENT DU TENDON

Étendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.



8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.



18. INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de votre RAMEUR a plusieurs avantages.

1. Il permettra d'améliorer votre condition physique, de renforcer votre cœur et d'améliorer la circulation ainsi que l'exercice de tous les groupes musculaires majeurs; Le dos, la taille, les bras, les épaules, les hanches et les jambes.
2. Tonifiez vos muscles et, en conjonction avec un régime à base de contrôle de calories, vous aider à perdre du poids.

Le rameur est une forme d'exercice extrêmement efficace.

L'EXERCICE DE BASE

1. Asseyez-vous sur la selle et fixez vos pieds sur les pédales à l'aide des sangles Velcro. Ensuite, saisissez la barre.
2. Prenez la position de départ, inclinée vers l'avant avec vos bras droits et les genoux pliés comme indiqué (Fig. 1).
3. Poussez-vous vers l'arrière, redressez le dos et les jambes en même temps (Fig. 2).
4. Continuez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous penchiez légèrement vers l'arrière, pendant cette étape, vous devriez retirer vos bras des côtés. (Fig. 3). Ensuite, retournez à l'étape 2 et répétez. Voir l'attachement.

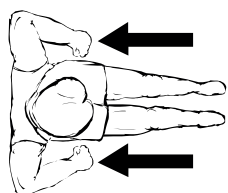


Fig. 1



Fig. 2

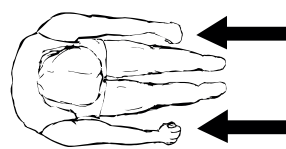


Fig. 3

TEMPS D'ENTRAÎNEMENT

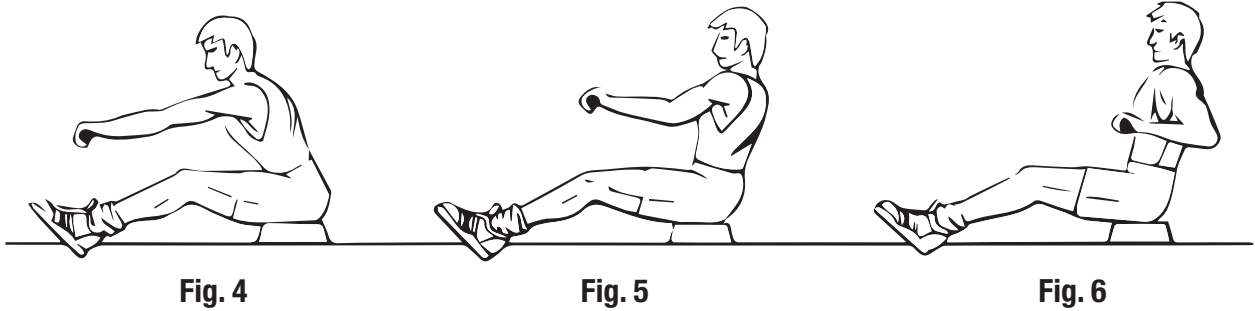
L'aviron est une forme ardue d'exercice, à cause de cela, il est préférable de commencer par un exercice court et facile à programmer pour se préparer à des séances d'entraînement plus longues et plus difficiles. Commencez à canoter pendant environ 5 minutes et, à mesure que vous progressez, augmentez la durée de votre travail pour correspondre à votre niveau de condition physique. Vous devriez éventuellement être en mesure de canoter pendant 15 à 20 minutes, mais n'essayez pas de l'atteindre trop rapidement.

Essayez de vous entraîner en alternance, 3 fois par semaine. Cela donne à votre corps le temps de récupérer entre les séances d'entraînement.

AUTRES ALTERNATIFS

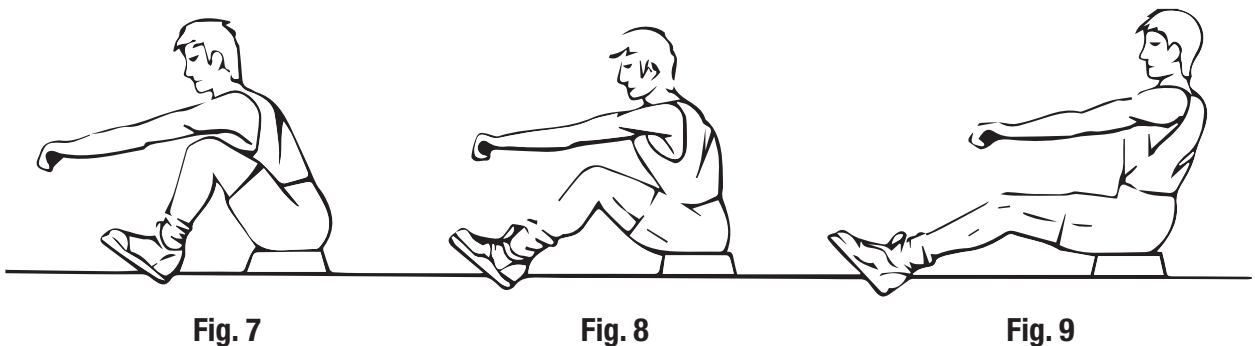
Exercices Juste pour les bras

Cet exercice tonifiera les muscles dans les bras, les épaules, le dos et l'estomac. Asseyez-vous comme indiqué sur la figure 4 avec vos jambes droites, penchez-vous vers l'avant et saisissez les poignées. De manière graduelle et contrôlée, reculez juste après la position droite vers le haut en continuant à tirer les poignées vers votre torse. Retournez à la position de départ et répétez. Voir l'attachement.



Exercices Juste pour les jambes

Cet exercice aidera à tonifier les muscles dans les jambes et le dos. Avec votre dos droit et les bras étirés, pliez vos jambes jusqu'à ce que vous saisissez les poignées du bras d'aviron dans la position de départ, Fig. 7. Utilisez vos jambes pour repousser votre corps tout en maintenant vos bras et votre dos droit.



Il faut tenir le guidon tout au long de l'exercice, ne renvlez pas la corde de résistance automatiquement.

TONNAGE MUSCULAIRE

Pour tonifier le muscle avec votre RAMEUR, il faudra que la résistance soit assez élevée. Cela mettra plus de pression sur nos muscles des jambes et peut signifier que vous ne pouvez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous essayez également d'améliorer votre conditionnement physique, vous devez modifier votre programme de formation. Vous devriez vous entraîner normalement pendant les phases de réchauffement et de refroidissement, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devriez augmenter la résistance, ce qui rend les exercices de jambes encore plus difficiles. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

PERTE DE POIDS

Le facteur le plus important ici est la quantité d'effort que vous mettez. Plus vous travaillez et plus de calories seront brûlées. C'est effectivement la même chose que si vous vous entraîniez à améliorer votre condition physique, la différence étant l'objectif.

PHASE DE REFROIDISSEMENT

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se reposer. Il s'agit d'une répétition de la phase d'échauffement. Tout d'abord, réduisez votre tempo et continuez à ce rythme plus lent pendant environ 5 minutes avant de quitter votre vélo d'exercice. Les exercices d'étirement devraient maintenant être répétés, sans forcer vos muscles.

Au fur et à mesure que vous vous entraînez, les exercices devront durer plus longtemps et plus fortement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, de répartir régulièrement vos exercices pendant toute la semaine.



Directive européenne n° 2002/96/EG relative aux déchets

Ne jeter en aucun cas l'appareil avec les ordures ménagères. Ne disposez de l'appareil que dans les décharges publiques (Gestion des déchets communaux de la ville). Pour leur élimination respectez les réglementations en vigueur locales. Renseignez-vous à la mairie ou à la commune de votre ville sur les possibilités offertes pour éliminer votre appareil correctement et en respectant l'environnement.



Batteries / Accumulateur

Selon l'ordonnance des Piles, Vous comme consommateur, vous devez apporter les piles et accumulateurs usagés à un point de collecte. Il est interdit par la loi de les jeter dans les ordures ménagères habituelles.

Le symbole de la poubelle barrée marqué sur chaque pile ou accumulateurs signifie qu'il ne faut pas les jeter dans la poubelle classique. Près de ce symbole, vous trouverez aussi un symbole qui indique les métaux lourds utilisés. Ces métaux lourds nécessitent une élimination écologiquement rationnelle, donc vous comme consommateur, vous devez apporter les piles et accumulateurs usagés à un point de collecte le plus proche. Renseignez-vous, en cas de doute, à la mairie ou à la commune de votre ville sur les possibilités offertes pour élimination correcte et qui respecte l'environnement.



Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le disposizioni legali sulla sicurezza generale e per la prevenzione degli incidenti nonché le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.

Salvo errori e modificazioni.

Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il video
3. Inizia ad allenarti veloce e sicuro



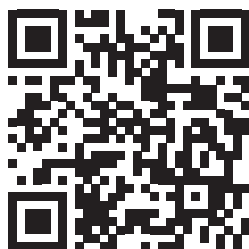
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/wrx400_video

Ci siamo anche sui social!

Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

pagina Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

pagina Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INDICE

1. INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA.....	98
2. VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE	100
3. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	101
4. MONTAGGIO.....	102
5. STOCCAGGIO	103
6. RIEMPIRE / SVUOTARE IL SERBATOIO D'ACQUA.....	105
7. SPAZIO LIBERO E ZONA D'ALLENAMENTO	106
8. MANUTENZIONE PRODOTTO	106
9. BATTERIA	107
10. MANUALE D'ISTRUZIONE DELLA CONSOLE	108
11. PULSANTE FUNZIONE.....	109
12. DISPLAY LCD	110
13. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	111
14. NOTE.....	111
15. COME SOSTITUIRE LE BATTERIE.....	111
16. SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....	112
17. ESERCIZI DI STRETCHING	113
18. ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO.....	114
19. DECLARATION OF CONFORMITY.....	142

1. INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA



Precauzioni minime, incluse importanti istruzioni di sicurezza incluse nel presente manual dovrebbero essere sempre seguite durante l'uso del tapisroulant. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il dispositivo.

- È importante leggere completamente questo manuale prima di assemblare ed utilizzare l'attrezzatura.
Un utilizzo sicuro ed efficace può essere raggiunto solamente se l'attrezzatura è assemblata, mantenuta ed utilizzata propriamente. È tua responsabilità assicurare che tutti gli utilizzatori dell'attrezzatura siano informati su tutti i rischi e le precauzioni."
- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento dovresti consultare il tuo medico per determinare se sei in una qualsiasi condizione medica o fisica che possa mettere a rischio la tua salute e la tua sicurezza, o impedire un utilizzo corretto dell'attrezzatura. Il parere del tuo medico è essenziale se stai assumendo medicinali che influenzano il tuo battito cardiaco, la tua pressione sanguigna o il tuo livello di colesterolo.
- Sii consapevole dei segnali del tuo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Ferma il tuo allenamento se hai uno dei seguenti sintomi: dolore, tensione nel tuo torace, battito irregolare, fiato decisamente corto, vertigini o sensazione di nausea. Se dovessi provare una qualsiasi di queste condizioni, consulta il tuo medico prima di continuare con il programma di allenamento.
- Tieni bambini e animali lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata per un utilizzo solo da parte di adulti.
- Utilizza l'attrezzatura su una superficie piana ed uniforme, con una protezione per il tuo tappeto o pavimento. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 0,6 metri di spazio libero attorno in ogni direzione.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura, controlla che le viti ed i bulloni siano fissati saldamente.
- La sicurezza dell'attrezzatura può essere garantita solo se viene regolarmente controllata per eventuali danni e /o usura e rottura.
- Utilizza sempre l'attrezzatura come indicato. Se trovi qualsiasi componente difettoso durante l'assemblaggio o il controllo dell'attrezzatura, o se senti qualsiasi suono insolito proveniente dall'attrezzatura durante il suo utilizzo, fermati immediatamente. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
- Indossa un abbigliamento adeguato durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evita di indossare un abbigliamento largo che possa impigliarsi nell'attrezzatura o che possa restringere o impedire i movimenti.

- L'attrezzatura è stata testata nella classe H.C. Peso massimo utente: 200kg. La capacità di frenatura è indipendente dalla velocità.
- L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- È necessario prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'attrezzatura per non danneggiare la tua schiena. Utilizza sempre tecniche di sollevamento appropriate e/o chiedi aiuto se necessario.

ATTENZIONE: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per persone oltre i 35 anni che hanno problemi di salute pre-esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima di usare qualsiasi strumento per il fitness. Non azionare questa macchina per l'esercizio senza la presenza di protezioni, poiché le parti mobili possono essere pericolose se esposte.

2. VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE



La protezione ideale. Per il vostro allenamento a casa

Per fare in modo che il vostro pavimento non venga danneggiato dagli attrezzi fitness che utilizzate per allenarvi abbiamo creato per voi un materassino protettivo per il pavimento

Disponibile ovviamente in diverse dimensioni, può essere utilizzato come materassino per praticare Yoga o eseguire altri esercizi. Protegge il vostro pavimento dalla forte pressione, dallo sporco o da eventuali graffi su pavimento. La pregiata lavorazione e la sua superficie realizzata in materiali speciali evitano e compensano la pressione della macchina fitness sul pavimento. Il tappetino ammortizza vibrazioni e isola acusticamente i rumori del macchinario.

- SICURO E MASSIMO COMFORT: Il vostro workout sarà più silenzioso e comodo perchè il materasso ammortizza le vibrazioni e i suoni durante l'allenamento e funge da isolante acustico. Un allenamento senza rumori e distrazioni. Un materasso iper resistente e antiscivolo.
- MATERIALE PREGIATO: Realizzato con i materiali migliori per un allenamento senza problemi e preoccupazioni. Materasso fitness ideale altamente resistente e dalla tenuta massima. Sopporta un peso elevato.



Puoi acquistare questo prodotto nelle dimensioni desiderate tramite il seguente codice QR o link.

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

3. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Al seguente link
troverete il disegno esploso
e la lista dei pezzi di ricambio:

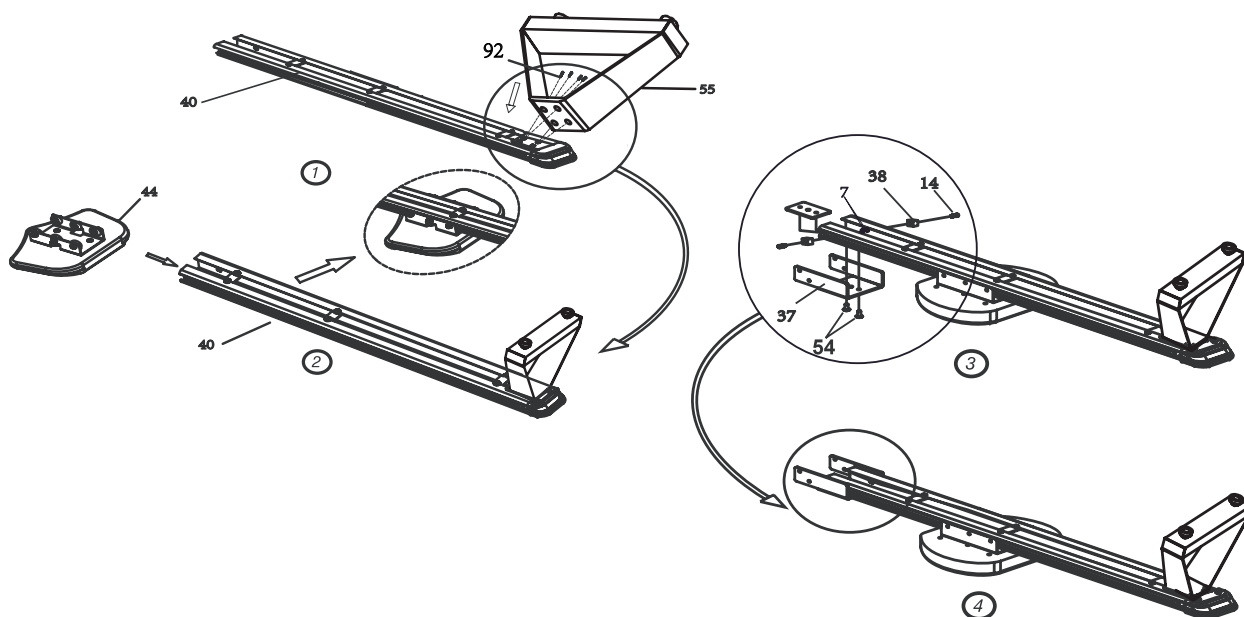
https://service.innovamaxx.de/wrx400_spareparts



4. MONTAGGIO

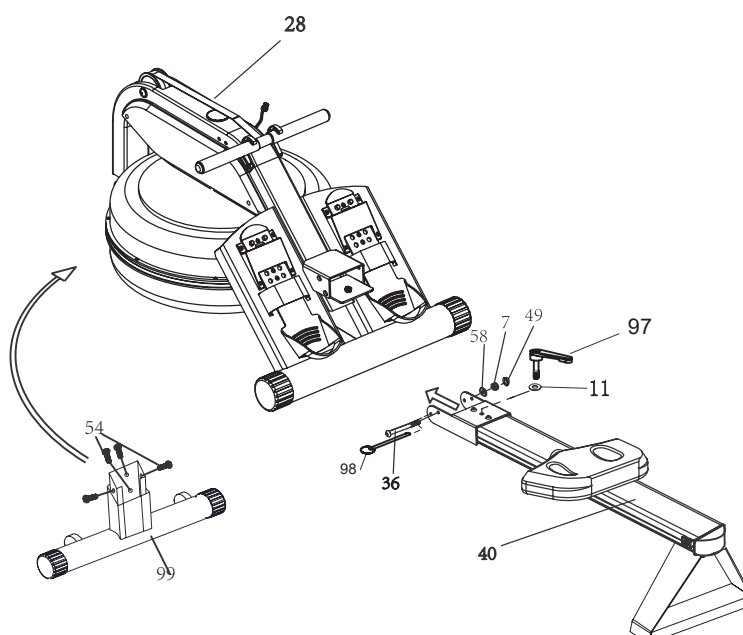
Passo 1

Girare la guida principale (40) e fissare il piede d'appoggio posteriore (55) con le viti (92) (Figura 1). Far scorrere il sedile (44) nella guida principale come indicato dalla freccia (Figura 2). Quindi unire il connettore della guida (37) con la piastra forata (100) e le viti preinstallate (54). Fissare i tappi (38) con i dadi M8 (7) e le viti M8x25 (14).



Passo 2

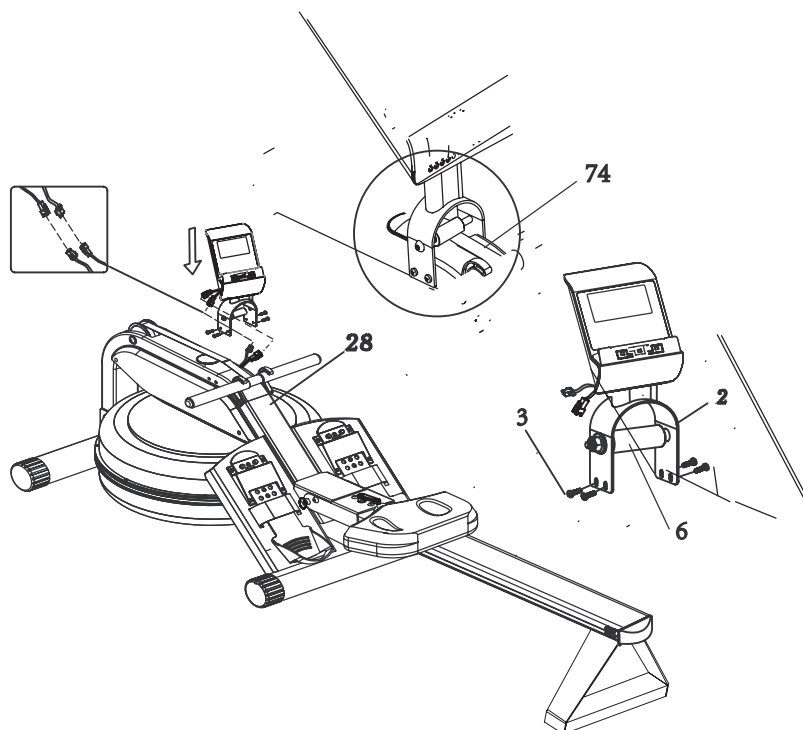
Unire il piede d'appoggio anteriore (99) al telaio principale (28) con le viti (54). Rimuovere la maniglia (97), la rondella (11) e il perno di bloccaggio (98) dal connettore della guida (37). Collegare la guida principale (40) al telaio principale (28) come indicato dalla direzione della freccia. Collegare la guida principale (40) con la vite M8x130 (36), la piastra (58), il dado M8 (7) e la guaina del dado (49). Rimettere il perno di bloccaggio (98) e fissare la maniglia (97) insieme alla piastra (11) al connettore della guida (37).



Passo 3

Fissare l'apparecchio computerizzato (2) e il telaio principale (28) con le viti (3). In questo caso, la cinghia di trasmissione (74) deve essere posta sotto il rullo (6).

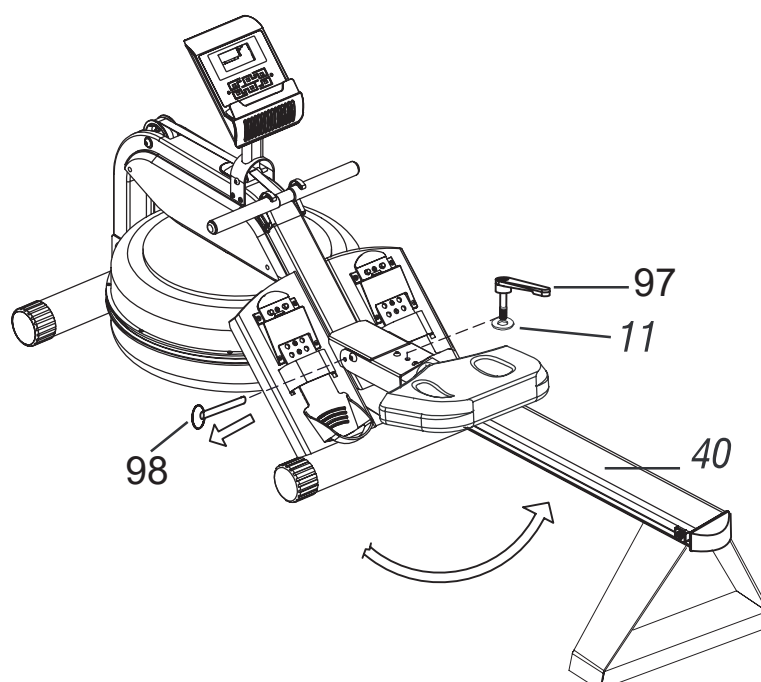
Inserire i cavi del computer (1) nei cavi dei sensori dal telaio principale (28). Assicurarsi che il connettore sia inserito correttamente (durante il collegamento si udirà un click).



5. STOCCAGGIO

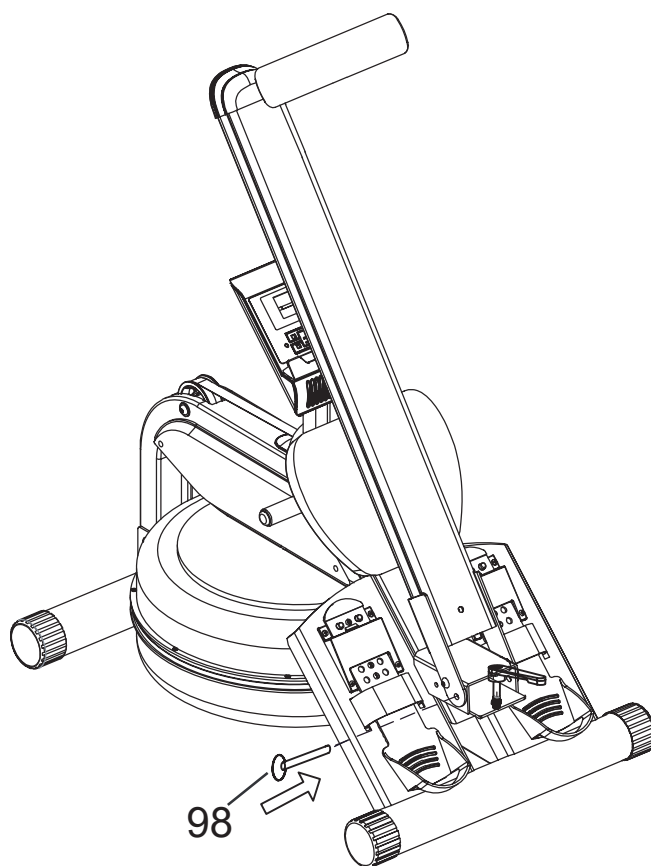
Passo 1

Per conservare correttamente l'apparecchio far scorrere il sedile in avanti e rimuovere l'impugnatura (97) e il perno di bloccaggio (98). Sollevare la guida (40) come mostrato.

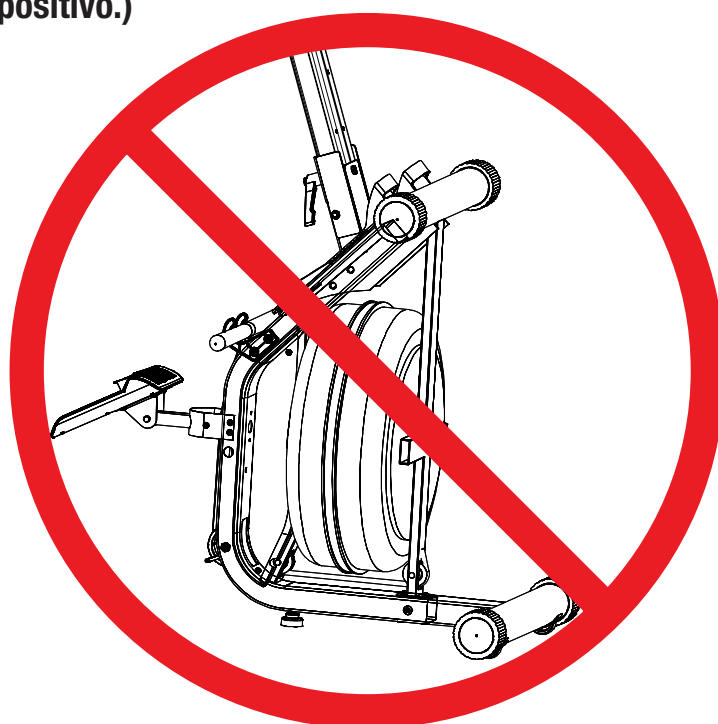


Passo 2

La guida principale (40) deve essere delicatamente ribaltata sopra il telaio principale (28) e collegata nuovamente con la maniglia (97) e il perno di bloccaggio (98). Il dispositivo è quindi posto sui piedi d'appoggio del telaio principale (28).



NON metterlo verticale! Il telaio principale (28) non deve essere inclinato verticalmente poiché sussiste il rischio di ribaltamento o fuoriuscita di acqua dal serbatoio. Il dispositivo deve essere posizionato sui piedini d'appoggio previsti a tale scopo. (Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni derivanti da una manipolazione impropria del dispositivo.)



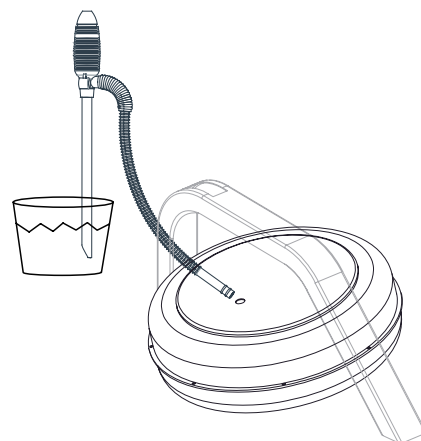
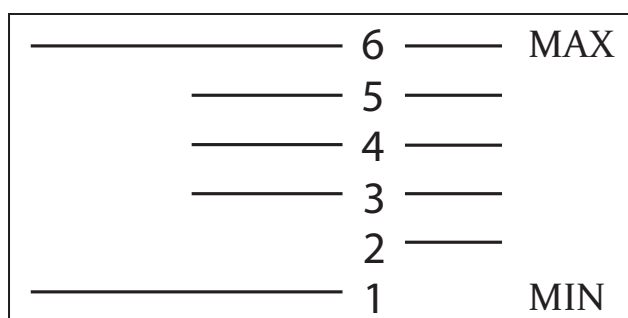
6. RIEMPIRE / SVUOTARE IL SERBATOIO D'ACQUA

IMPOSTARE LA RESISTENZA

La resistenza del vogatore viene impostata a seconda della quantità d'acqua presente nel serbatoio. Si prega di seguire le seguenti istruzioni:

MIN: un serbatoio riempito al minimo garantisce una resistenza minima

MAX: un serbatoio riempito al massimo garantisce la massima resistenza



COME RIEMPIRLO

1. aprire il tappo posto sul serbatoio.
2. Tenere l'ugello di aspirazione (tubo sotto la pompa) in un contenitore per acqua precedentemente riempito. Tenere il bocchettone di riempimento (tubo sul lato della pompa) nell'apertura del serbatoio dell'acqua del vostro vogatore.
3. A seconda del tipo di pompa (elettrica / manuale), premere il pulsante di avvio (elettrico) o premere manualmente (manualmente) il soffietto di una pompa a mano (testa flessibile) più volte per riempire con acqua. Dopo il riempimento, reinserire il tappo nell'apertura del serbatoio.

NOTA: la quantità di acqua non deve superare l'indicatore di livello specificato. (Non vi è alcuna responsabilità per danni causati dall'acqua, malfunzionamento dell'apparecchiatura o simili, in caso di riempimento non corretto). Sul serbatoio dell'acqua è presente una linea che indica la capacità ideale.

COME SVUOTARLO

Per rimuovere l'acqua dal serbatoio si usa il procedimento contrario.

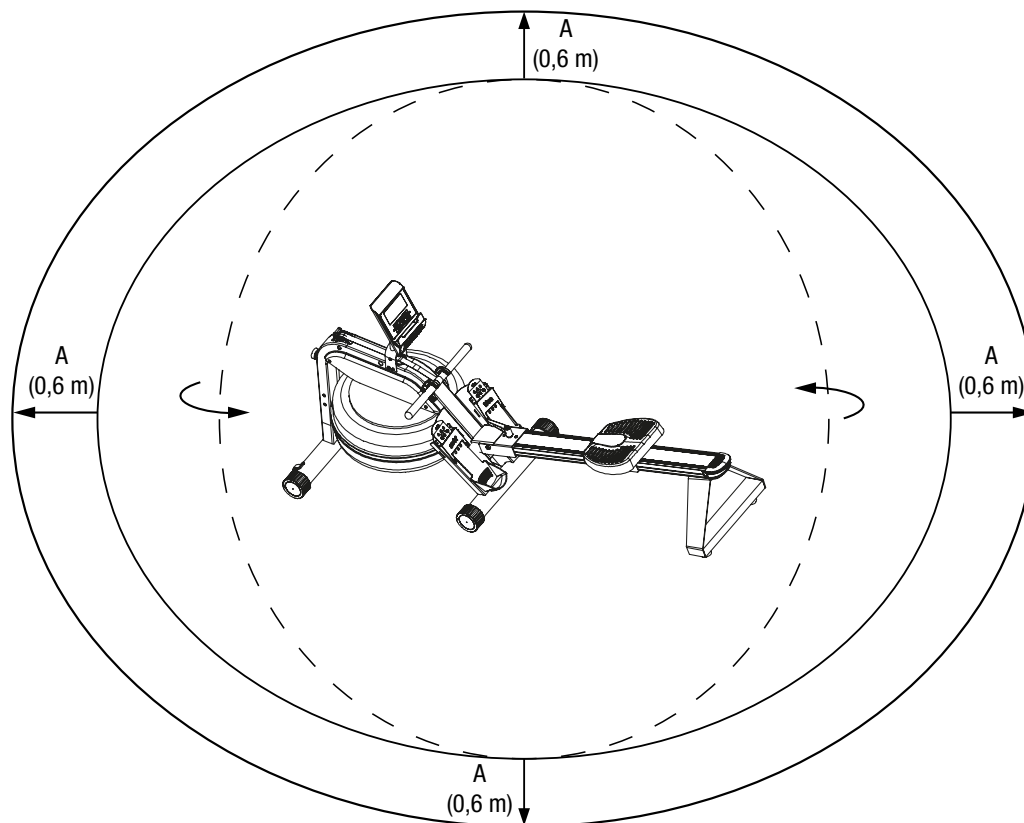
L'ugello di aspirazione viene infatti tenuto nel serbatoio dell'acqua. Il bocchettone di riempimento è allineato con un contenitore di raccolta o uno scarico adatto. Premere il pulsante di avvio (elettrico) o il soffietto della pompa manuale (manualmente) per svuotare il serbatoio. Assicurarsi che l'acqua sia diretta in un contenitore di raccolta sufficientemente grande o in un apposito scarico!



Dovresti iniziare il tuo "Periodo di Allenamento" al livello di resistenza e velocità adeguato alle tue necessità. Ricorda di iniziare in modo lento e semplice e lavora col tuo ritmo fino al livello desiderato.

7. SPAZIO LIBERO E ZONA D'ALLENAMENTO

La zona d'allenamento (A) dovrebbe essere di minimo 2,6 m. Lo spazio libero (b) dovrebbe essere minimo 0,6 m più estesa della zona d'allenamento, dalla direzione in cui si accede all'equipaggiamento. Lo spazio libero deve contenere anche lo spazio per la discesa di emergenza. Se due dispositivi sono uno accanto all'altro, lo spazio libero può essere condiviso.



8. MANUTENZIONE PRODOTTO

La frequenza con cui andrà cambiata l'acqua dipende dall'utilizzo che se ne fa e dal luogo in cui è posizionata. L'acqua è da cambiare dopo circa 6 mesi o quando comincia a cambiare colore e si cominciano ad intravedere alghe o batteri! (AVVISO: Usate acqua distillata!) Nel caso il Vogatore non dovesse essere utilizzato per un periodo più lungo, si dovrebbe far defluire l'acqua preventivamente. Evitate di posizionare il serbatoio direttamente nella luce solare, in questo modo potrete evitare di dover cambiare l'acqua troppo frequentemente. Riponente, dopo ogni uso, le maniglie nella posizione iniziale, questo allungherà la durabilità della banda elastica.

Pasticca per la pulizia dell'acqua

! ATTENERSI ALLE ISTRUZIONI DI SICUREZZA SEPARATE!

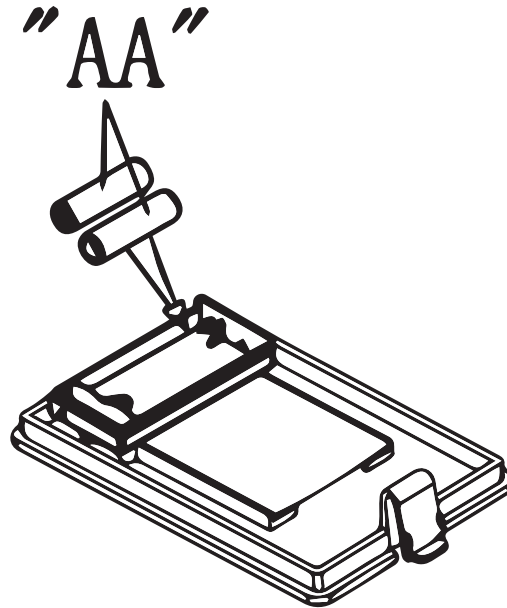
La pasticca per la pulizia dell'acqua è ideale per tenere l'acqua pulita e per pulirla. Si calcola 1 pasticca ogni 20-25 litri d'acqua, da mescolare bene. Mettete una pasticca ogni 2-3 mesi nel serbatoio dell'acqua. La pasticca di cloro contiene 167mg di dicloroisocianurato di sodio, si dovrebbe quindi evitare un lungo contatto con metalli.

9. BATTERIA

BATTERIA

Le batterie non sono incluse nel contenuto dell'offerta

1. Il monitor utilizza 2 batterie "AA". Puoi sostituire la batteria dal retro dell'unità.



2. La batteria deve essere posizionata correttamente e controlla che la molla sia opportunamente a contatto con la batteria.

3. Se lo schermo è illeggibile o compare solo un segmento parziale. Per favore rimuovi la batteria ed attendi 15 secondi, quindi inseriscila nuovamente.

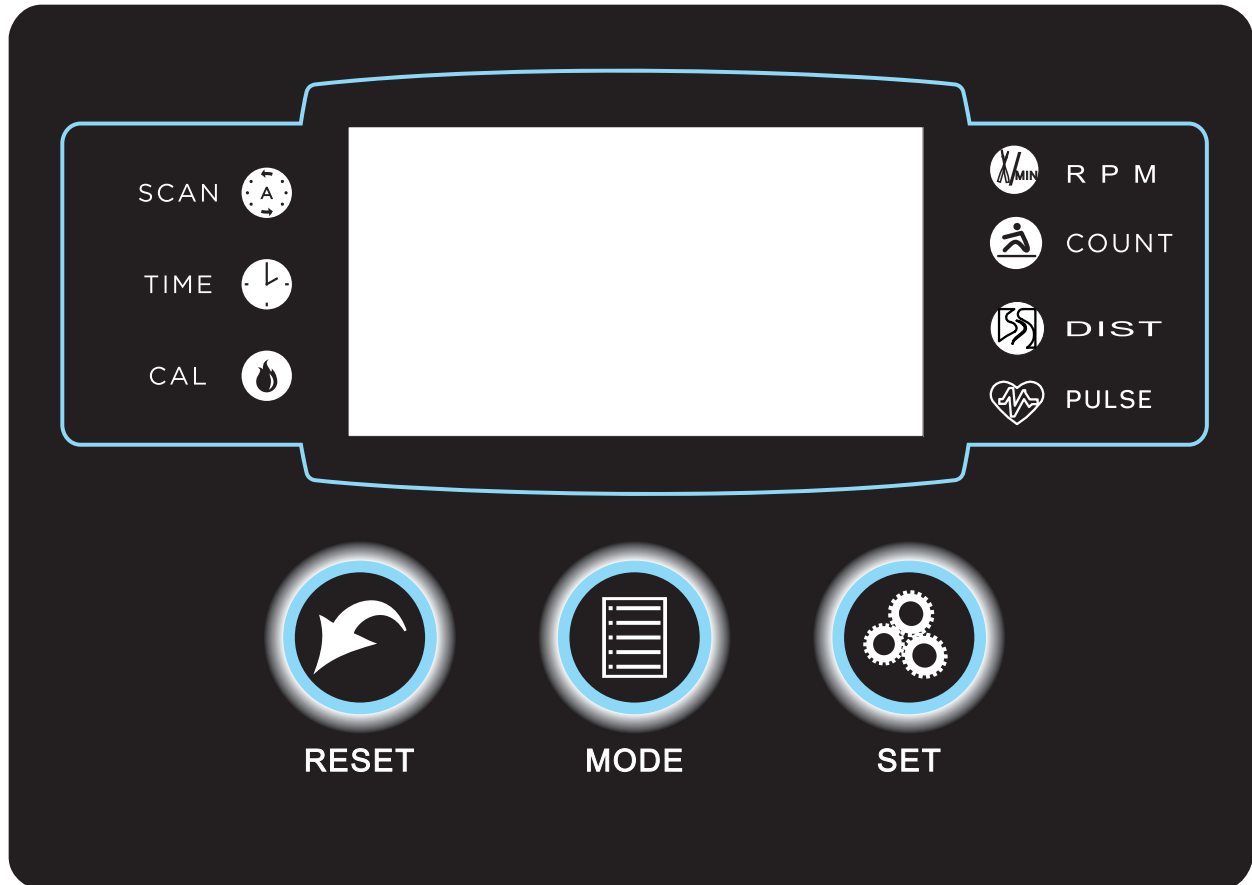
CONSIGLIO PER MANEGGIARE BATTERIE

1. Rimuovi le batterie quando sono scariche o se non utilizzi il prodotto per un periodo di tempo prolungato al fine di evitare pericoli attraverso batterie fanno fuoriuscire liquidi.
2. Non ricaricare le batterie e non smontarle o gettarle nel fuoco. Pericolo di esplosione!
3. Presta attenzione alla polarità (+) e (-). Sostituisci sempre tutte le batterie; non mescolare vecchie e nuove batterie, o diversi tipi di batterie.
4. Utilizza preferibilmente batterie alcaline, avendo un periodo di utilizzo maggiore rispetto alle normali batterie zinco-carbone.
5. Un cambio di batterie è necessario quando lo schermo diventa debole o completamente sbiadito.

COME SOSTITUIRE LE BATTERIE DEL COMPUTER

1. Se c'è la possibilità di vedere uno schermo improprio sul monitor, per favore sostituisci le batterie per ottenere un buon risultato.
2. Per favore utilizza 2 batterie da 1.5volt AA come fonte di alimentazione.(Vedi passo 5)

10. MANUALE D'ISTRUZIONE DELLA CONSOLE



SCAN

- La sequenza del display: TIME > CAL > RPM > COUNT > DIST > PULSE.
- In modalità SCAN, premere il pulsante MODE per scegliere altre funzioni.
- Scansione automatica in ogni modalità in sequenza ogni 6 secondi.

TIME

- Senza impostare il valore obiettivo, comincerà il conteggio del tempo
- Impostando il valore obiettivo, verrà effettuato il conto alla rovescia dall'orario impostato a 0, e quando viene raggiunto 0 suonerà l'allarme.
- Senza nessun segnale trasmesso al monitor per 4 secondi, il tempo si FERMERÀ
- Range 0:00 ~ 99:59

CAL CALORIE

- Senza impostare il valore obiettivo, comincerà il conteggio delle calorie.
- Impostando il valore obiettivo, verrà effettuato il conto alla rovescia dalle calorie impostate a 0, e quando viene raggiunto 0 suonerà l'allarme calorie.
- Range 0.0~9999 Calorie
- Il conteggio delle calorie sul display serve solo come linea guida generale. Per il consumo dettagliato delle calorie per ogni individuo per favore consulta un medico o un nutrizionista.

RPM Remate per minuto

Mostra l'attuale velocità di remata in remate per minuto. Questo valore viene aggiornato permanentemente.

COUNT

Il numero di remate viene mostrato continuamente dall'inizio dell'allenamento.

DIST Distanza

- Senza impostare il valore obiettivo, comincerà il conteggio della distanza.
- Impostando il valore obiettivo, comincerà il conto alla rovescia dalla distanza obiettivo a 0, e quando viene raggiunto 0, suonerà l'allarme distanza.
- Range 0.0~999.9 KM

PULSE

- Quando vi è segnale di pulsazioni per 6 secondi, verranno mostrate le pulsazioni attuali.
- Senza segnale pulsazioni per 6 secondi, viene mostrato "P".
- Allarme pulsazioni quando si superano le pulsazioni obiettivo preimpostate.
- Range 0-40~230 BPM

11. PULSANTE FUNZIONE

RESET

- In condizioni di impostazione, premere il tasto RESET una volta per resettare le funzioni correnti.
- Tenere premuto il pulsante RESET per 2 secondi per resettare tutte le funzioni, e si sentirà un segnale acustico allo stesso tempo.

MODE Modus

- Scegli ogni funzione premendo il pulsante MODE. In modalità SCAN premere il pulsante MODE può bloccare la funzione corrente.
- Tenere premuto il pulsante MODE per 2 secondi per resettare tutte le funzioni.

SET

- Si aggiunge un valore alla volta a ogni pressione, tenere premuto per aumentare il valore più velocemente
- TIME range impostazione: 0:00~99:00 (Ogni incremento vale 1:00)
- CAL range impostazione: 0~9990 (Ogni incremento vale 10)
- DST range impostazione: 0.0~999.0 (Ogni incremento vale 1.0) KM

12. DISPLAY LCD

Accensione

Il display LCD mostrerà tutti i segmenti con un segnale acustico



Illustrazione A

Spegnimento

Senza nessun segnale trasmesso al monitor per 4 minuti, il monitor entrerà in modalità SLEEP.

Operazioni

- Quando si accende il monitor (o si tengono premuti i pulsanti MODE, RESET per 3 secondi), il display LCD mostrerà tutti i segmenti assieme al segnale acustico ed entrerà in modalità SCAN come nel Disegno B.
- Quando viene trasmesso qualsiasi segnale al monitor, il valore di TIME, DIST, e CAL comincerà a essere contato come nel Disegno C.
- Quando non viene trasmesso nessun segnale al monitor per 4 minuti, il monitor entrerà in modalità SLEEP.



Illustrazione B



Illustrazione C

13. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

- Quando il display mostra il Disegno D, vuol dire che le batterie devono essere sostituite.
- Se non c'è nessun segnale quando pedali, per favore controlla se il cavo è ben connesso
- display batterie in esaurimento:



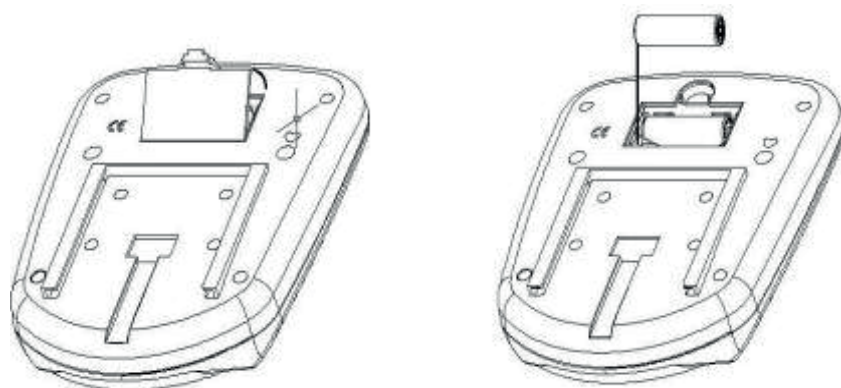
Illustrazione D

14. NOTE

1. Interrompi l'allenamento per 4 minuti, lo schermo principale si spegnerà.
2. Se il computer mostra sullo schermo delle cose strane, per favore reinstalla le batterie e riprova.
3. Specifiche Batterie: 1.5V UM-3 o AA.

15. COME SOSTITUIRE LE BATTERIE

Per favore rimuovere il coperchio delle batterie dal vano inferiore quindi sostituisci le batterie. Trovi le istruzioni di seguito:



16. SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

Puoi scaricare l'app utilizzando i codici QR mostrati qui o cercando direttamente nel negozio. Pre-requisito per il dispositivo mobile: Android 5.0 o versioni successive con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o versioni successive.

Android



Kinomap



iOS



Note sull'uso dell'app:

Come utente Android, assicurati che in "Impostazioni -> Sicurezza dispositivo" sia impostato un segno di spunta sotto "Fonti sconosciute".

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

Il codice QR all'inizio del manuale ti guiderà a vari tutorial di YouTube. Lì otterrai maggiori informazioni sull'app e sul dispositivo.

Android



Fitness Data



iOS



17. ESERCIZI DI STRETCHING

Non importa la ragione per cui fai sport, fai in modo di fare sempre esercizi di stretching prima di cominciare. Il muscolo riscaldato si allungherà facilmente, quindi scaldati con degli esercizi per 5-10 minuti. Ti suggeriamo di eseguire i seguenti esercizi cinque volte conta fino a dieci ogni volta o anche più a lungo quando ripeti l'esercizio dopo aver praticato sport.

1 RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.



2 SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevarre la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.



3 STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.



4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro.



5 STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le soles dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi.



6 TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.



7 STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.



8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.



18. ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO

Utilizzando il tuo VOGATORE otterrai diversi benefici.

(1) Migliorerà la tua forma fisica, rafforza il cuore e migliora la circolazione così come allena tutti i maggiori gruppi muscolari; schiena, vita, braccia, spalle, fianchi e gambe.

(2) Tonifica i tuoi muscoli e, assieme ad una dieta controllata, ti aiuta a perdere peso.

Vogare è una forma di esercizio estremamente efficace.

LA VOGATA BASE

1. Siediti sul sedile e allaccia i tuoi piedi ai pedali utilizzando le cinghie Velcro. Quindi prendi in mano la sbarra da vogatore.
2. Assumi la posizione iniziale, inclinandoti in avanti con le tue braccia dritte e le ginocchia piegate come mostrato in (Fig 1).
3. Spingiti all'indietro, raddrizzando la tua schiena e le gambe allo stesso momento (Fig 2).
4. Continua questo movimento finché ti stai inclinando leggermente all'indietro, durante questo passaggio dovresti portare le tue braccia verso l'esterno. (Fig 3). Quindi torna al passaggio 2 e ripeti. Vedi allegato.

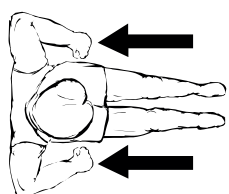


Fig. 1

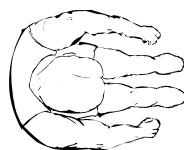


Fig. 2

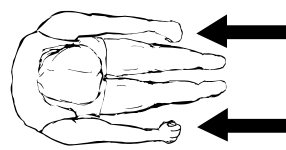


Fig. 3

TEMPO DI ALLENAMENTO

Vogare è una forma di esercizio faticosa, per questo motivo è meglio cominciare con esercizi programmati brevi e semplici e aumentare la difficoltà dei tuoi allenamenti col tempo. Inizia a vogare per circa 5 minuti e a pari passo coi tuoi miglioramenti, aumenta la lunghezza dei tuoi allenamenti per combaciare con il tuo livello di forma fisica migliorata. Dovresti eventualmente essere in grado di vogare per 15-20 minuti, ma non provare a raggiungere questo risultato troppo in fretta.

Prova ad allenarti in giorni alterni, 3 volte a settimana. Questo permette al tuo corpo di recuperare tra gli allenamenti.

STILI DI VOGATA ALTERNATA

Vogata solo per Braccia

Questo esercizio tonificherà i muscoli nelle tue braccia, spalle, schiena e stomaco. Siediti come mostrato in Fig 4 con le tue gambe dritte, inclinato in avanti e afferra le maniglie. In modo graduale e controllato inclinati all'indietro per raggiungere la posizione esatta continuando a tirare le maniglie verso il tuo petto. Ritorna alla posizione iniziale e ripeti. Vedi allegato.

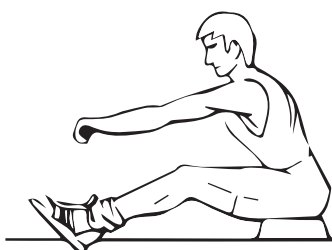


Fig. 4

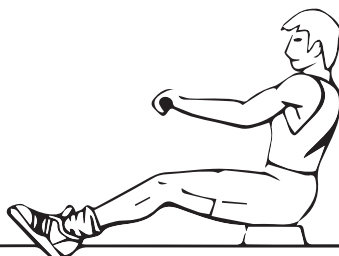


Fig. 5

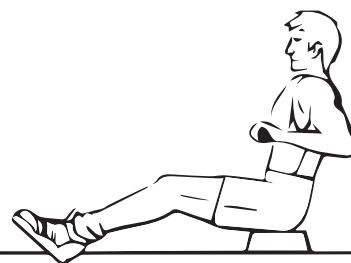


Fig. 6

Vogata Solo Gambe

Questo esercizio ti aiuterà a tonificare i muscoli nelle tue gambe e nella tua schiena. Con la tua schiena dritta e le braccia distese, piega le gambe finché non stai prendendo le maniglie nella posizione iniziale, Fig 7. Utilizza le tue gambe per spingere il tuo corpo all'indietro mantenendo le tue braccia e la schiena dritte.

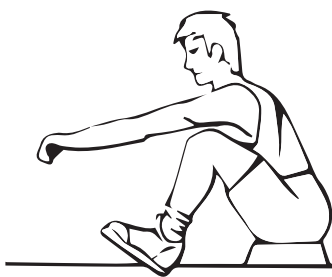


Fig. 7

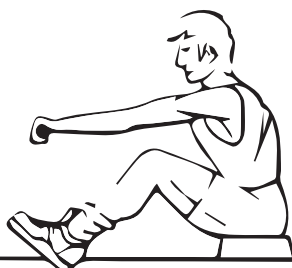


Fig. 8

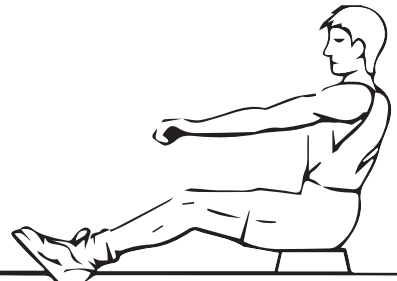


Fig. 9



Tieni il manubrio per tutto il tempo durante l'esercizio, non far rimbalzare la corda di resistenza automaticamente.

TONIFICAZIONE MUSCOLARE

Per tonificare i muscoli usando il VOGATORE sarà necessario impostare una resistenza abbastanza elevata. Questo metterà più pressione ai nostri muscoli delle gambe e può significare che non puoi allenarti a lungo come vorresti. Se stai cercando di migliorare anche la tua forma fisica dovresti modificare il tuo programma di allenamento. Dovresti allenarti come al solito durante le fasi di riscaldamento e raffreddamento, ma verso la fine della fase di allenamento dovresti aumentare la resistenza facendo lavorare più duramente le gambe. Dovrai ridurre la tua velocità per tenere il tuo battito cardiaco in una zona stabile.

PERDITA DI PESO

Il fattore importante qui è la quantità di sforzo che ci metti. Più duramente e più a lungo ti alleni, più calorie brucerai. Questo è effettivamente lo stesso come se ti stessi allenando per migliorare la tua forma, la differenza sta nell'obiettivo.

FASE DI SCARICO

Questa fase serve a rilassare il tuo sistema cardiovascolare ed i tuoi muscoli. Questa è una ripetizione della fase di riscaldamento. Innanzitutto, riduci il tuo ritmo e continua a questa andatura più lenta per circa 5 minuti prima di scendere dal Vogatore. Gli esercizi di stretching dovrebbero essere ripetuti adesso, di nuovo ricordando di non forzare o stirare i tuoi muscoli.

Diventando più in forma puoi aver bisogno di allenamenti più lunghi ed intensi. È consigliabile allenarsi per almeno tre volte a settimana, e se possibile distanziare i tuoi allenamenti ugualmente durante la settimana.



Direttive Europee 2002/96/EG per lo smaltimento

Non gettare mai il tuo attrezzo sportivo nell'immondizia normale. Smaltisci l'attrezzo solo tramite un sistema locale o approvato. Tieni in conto le regole applicabili correntemente. Se hai dubbi contatta le autorità locali per informazioni circa le opzioni per uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.



Batterie / Batterie ricaricabili

In accordo con il regolamento per le batterie, sei obbligato legalmente a ritornare tutte le batterie usate ed esaurite. Smaltire le batterie nell'immondizia regolare è proibito dalla legge.

Sulla maggior parte delle batterie troverai il simbolo che ti ricorderà della legge in vigore. Oltre a questo simbolo ci sono solitamente informazioni riguardo ai metalli pesanti contenuti. Questi metalli pesanti richiedono un preciso smaltimento ecosostenibile. Sei obbligato legalmente a consegnare le batterie esaurite presso il punto di raccolta della tua città o presso un esercizio commerciale.

Se hai dubbi contatta le autorità locali per informazioni circa le opzioni per uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.



Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.

GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Geachte klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH biedt je de hoogste kwaliteit en de nieuwste technologie.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als zowel de algemene wettelijke veiligheidsinstructies en ongevalpreventievoorschriften als de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.

Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.

Voorbehouden van wijzigingen en fouten.

Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

1. Scan de QR-code
2. Bekijk video's
3. Begin snel en veilig



Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/wrx400_video

We zijn ook actief op social media!

Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze:

Instagram-pagina



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-pagina



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INHOUD

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	122
2. DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN	124
3. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	125
4. MONTAGE	126
5. OPSLAG	127
6. WATERRESERVOIR VULLEN/LEDIGEN	129
7. VRIJE RUIMTE EN TRAININGSRUIMTE	130
8. PRODUCTAANSPRAKELIJKHEID	130
9. BATTERIJ	131
10. HANDLEIDING CONSOLE	132
11. FUNCTIES VAN DE KNOPPEN	133
12. LCD-DISPLAY	134
13. PROBLEMEN OPLOSSEN	135
14. OPMERKINGEN	135
15. DE BATTERIJEN VERVANGEN	135
16. APPLICATIESOFTWARE (APP)	136
17. STRETCHOEFENINGEN	137
18. OEFENINSTRUCTIES	138
19. DECLARATION OF CONFORMITY	142

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Deze algemene veiligheidsinformatie moet strikt worden nageleefd bij het gebruik van dit product. Lees alle instructies voordat je het product gebruikt.

- Lees de volledige instructies zorgvuldig door voordat je het toestel instelt en gebruikt. Veilig en effectief gebruik kan alleen worden gegarandeerd als het toestel correct is gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is je eigen verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het toestel op de hoogte zijn van de waarschuwings- en veiligheidsinformatie.
- Voordat je met een trainingsprogramma begint, moet je je arts raadplegen om vast te stellen of je lichamelijke of andere gezondheidsproblemen hebt die van invloed kunnen zijn op je gezondheid en veiligheid of die het correcte gebruik van het apparaat kunnen verstoren. Het advies van je arts is vooral belangrijk als je medicijnen gebruikt die je hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Besteed aandacht aan de signalen van je lichaam. Onjuist of overmatig gebruik kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Bij de volgende symptomen, moet je onmiddellijk stoppen met oefenen: Pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, slaperigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als je een van deze symptomen opmerkt, moet je een arts raadplegen voordat je doorgaat met het trainingsprogramma.
- Houd kinderen en dieren altijd uit de buurt van het toestel. Het toestel is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik het toestel op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermhoes voor je vloer of tapijt. Voor de veiligheid moet het toestel rondom ten minste 0,6 meter vrije ruimte hebben.
- Controleer voordat je het toestel gebruikt of de bouten en moeren goed vastzitten.
- De veiligheid van het toestel kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
- Gebruik het toestel altijd zoals aangegeven. Als je defecte onderdelen opmerkt tijdens de montage of bij het controleren van het toestel, of als je een ongebruikelijk geluid hoort tijdens het gebruik van het toestel, stop dan onmiddellijk. Gebruik het toestel alleen opnieuw na het oplossen van problemen.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer je het toestel gebruikt. Vermijd het dragen van losse kleding: dit kan in het toestel verstrikt raken of de vrije beweging beperken of zelfs verhinderen.

- Het toestel is getest en gecertificeerd volgens klasse HC. Maximaal gebruikersgewicht: 200 kg. Het remvermogen is onafhankelijk van de snelheid.
- Het toestel is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Let er bij het tillen of verplaatsen van het toestel op dat de rug niet gekwetst raakt. Gebruik altijd de juiste heftechniek en/of vraag iemand om hulp.

LET OP: Raadpleeg een arts voordat je gaat sporten. Dit advies moet in acht worden genomen door ouderen of personen met een beperkte gezondheidstoestand. Lees alle veiligheidsinstructies in deze handleiding zorgvuldig door voordat je het toestel gebruikt.

2. DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN



De ideale bescherming voor je training thuis.

Sportstech biedt een vloerbeschermingsmat om ervoor te zorgen dat je vloer thuis niet wordt beschadigd door je fitnessapparatuur. De mat is natuurlijk in verschillende maten verkrijgbaar en kan ook worden gebruikt voor yoga of andere oefeningen. Het beschermt je vloer tegen afdrukken, vuil of krassen. Het hoogwaardige vakmanschap en een speciaal oppervlak voorkomen het doordrukken van de toestellen die erop staan. Bovendien worden het geproduceerde geluid van het toestel en de trillingen gedempt.

- **VEILIG EN COMFORTABEL:** Je training wordt stiller en aangener omdat de mat geluid en trillingen dempt en zorgt voor geluidsisolatie. Minder afleiding door een geluidsvrijere training, ook antislip en scheurbestendig.

- **HOOGWAARDIG MATERIAAL:** Gemaakt van de beste materialen voor een consistente en veilige training. De fitnessmat is zeer duurzaam en kan een zeer hoog gewicht aan.



Je kunt dit product in de gewenste maat kopen via de volgende QR-code of link.

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

3. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

Onder de volgende link
vind je de explosietekening
en de reserveonderdelenlijst:

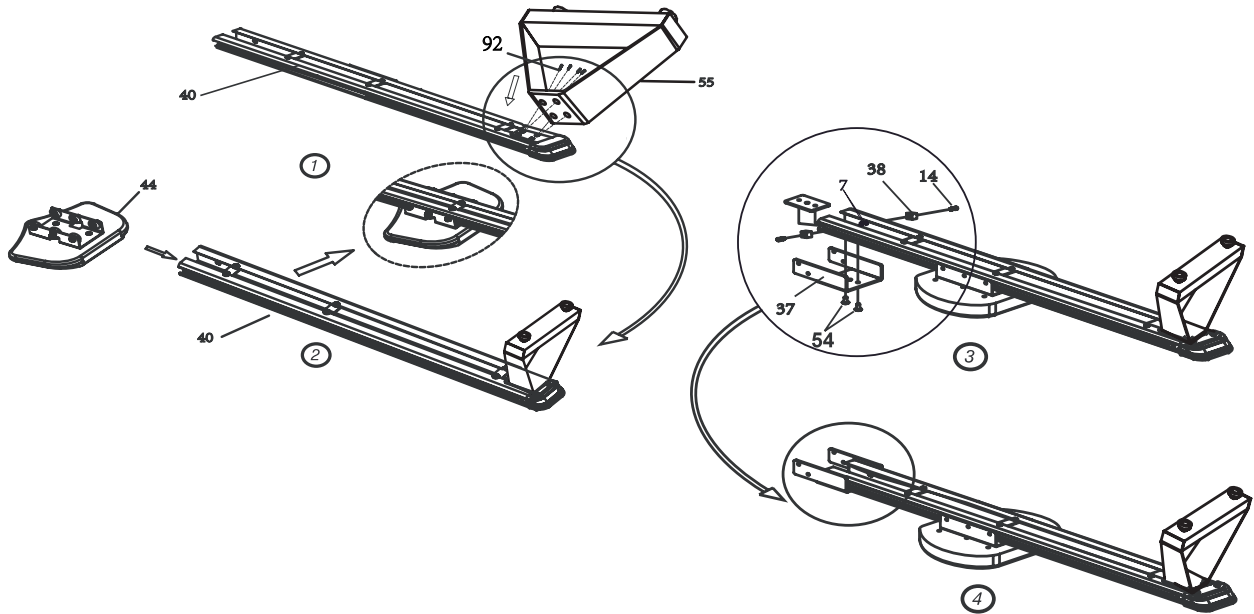
https://service.innovamaxx.de/wrx400_spareparts



4. MONTAGE

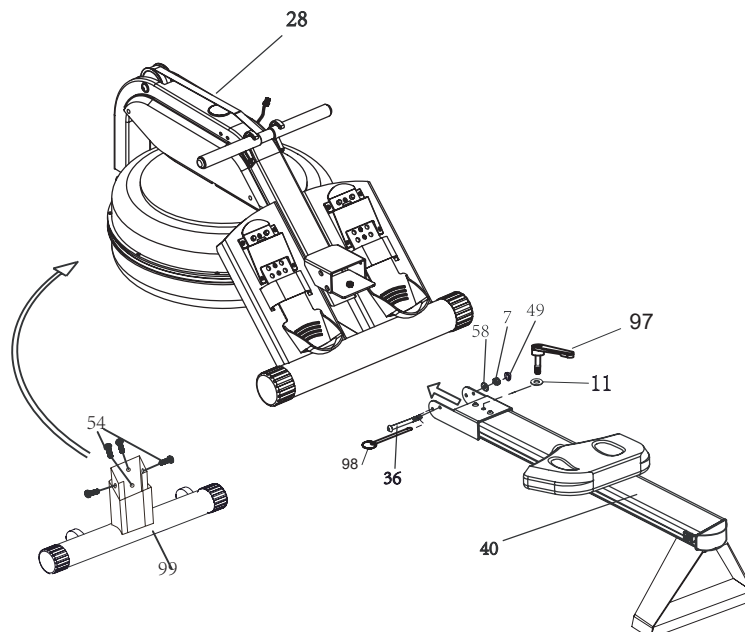
Stap 1

Draai de hoofdrail (40) om en bevestig de achterste standaard (55) met de schroeven (92), (afbeelding 1). Schuif de zitting (44) op de hoofdrail zoals aangegeven door de richting van de pijl (afbeelding 2). Installeer vervolgens de railconnector (37) met de openingenplaat (100) en de vooraf geïnstalleerde schroeven (54). Bevestig de stoppers (38) met de M8-moeren (7) en de M8x25-schroeven (14).



Stap 2

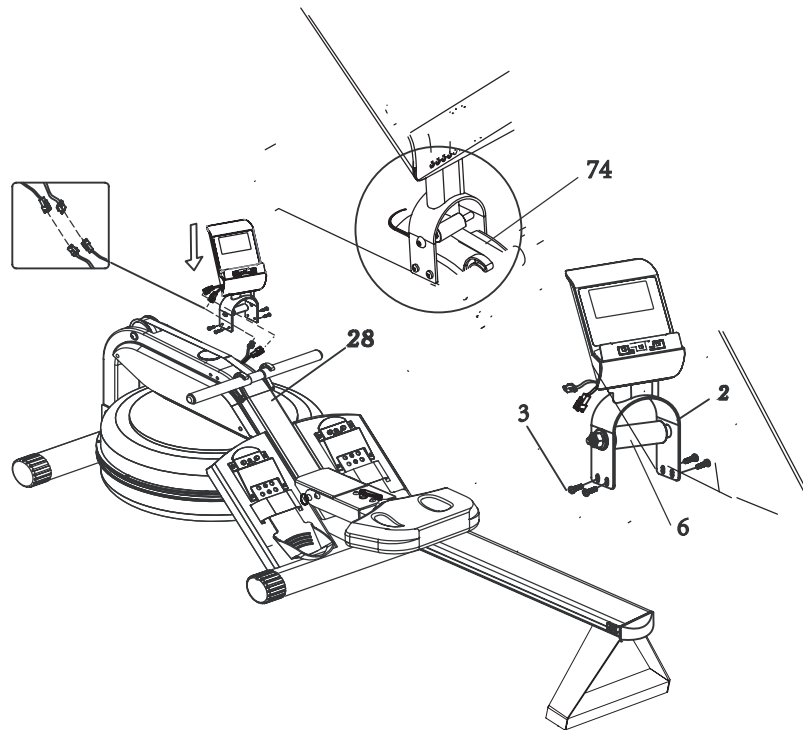
Installeer de voorste standaard (99) met de schroeven (54) op het hoofdframe (28). Verwijder de handgreep (97), sluitring (11) en borgpen (98) van de railconnector (37). Verbind de hoofdrail (40) met het hoofdframe (28) zoals aangegeven door de richting van de pijl. Bevestig de hoofdrail (40) met de M8x130-schroef (36), sluitring (58), M8-moer (7) en moerkap (49). Plaats de borgpen (98) terug en bevestig de handgreep (97) met de sluitring (11) op de railconnector (37).



Stap 3

Verbind het computerframe (2) en het hoofdframe (28) met de schroeven (3). Hierbij loopt de aandrijfriem (74) onder de rol (6) door.

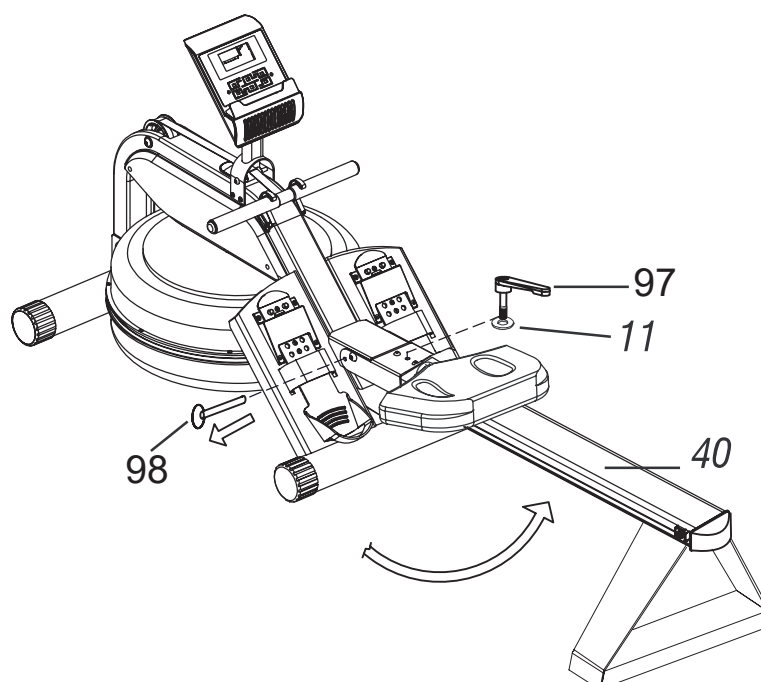
Sluit de kabels van de computer (1) aan op de kabels van de sensoren van het hoofdframe (28). Zorg ervoor dat de connector goed vastzit (je hoort een klikgeluid bij het aansluiten).



5. OPSLAG

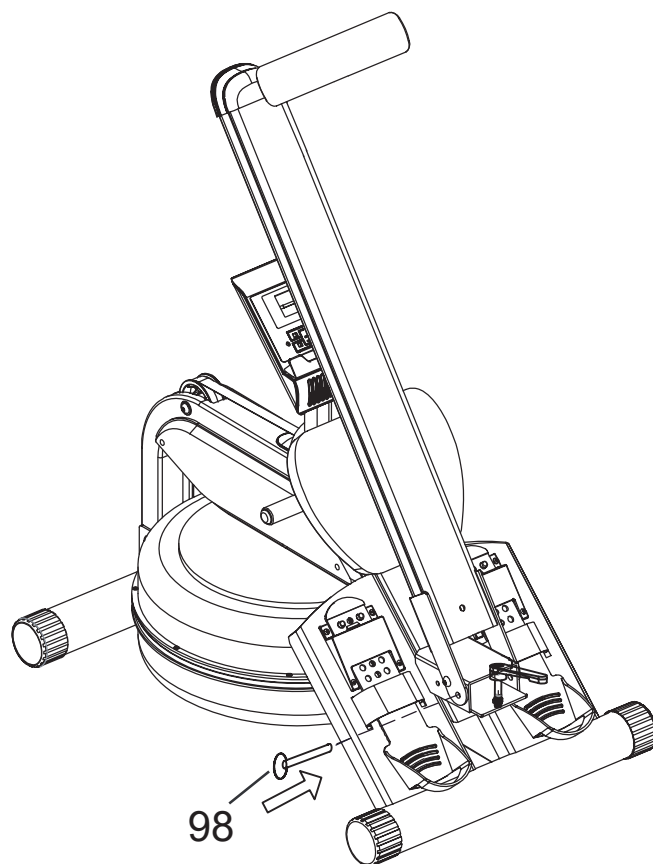
Stap 1

Om te bewaren, schuif je de stoel naar voren en verwijder je de handgreep (97) en borgpen (98). Til de rail (40) op zoals afgebeeld.

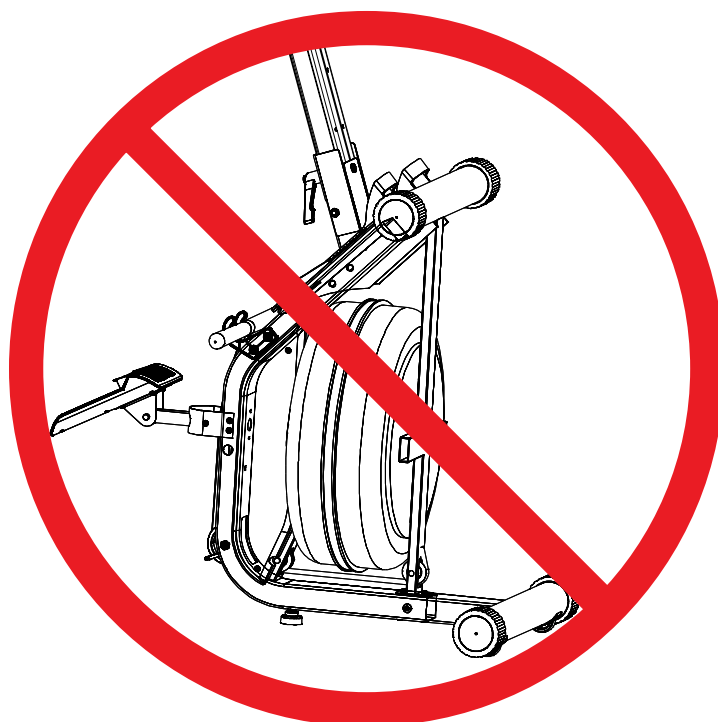


Stap 2

De hoofdrail (40) wordt voorzichtig over het hoofdframe (28) gekanteld en opnieuw bevestigd met de handgreep (97) en de borgpen (98). Het apparaat staat nu op de voeten van het hoofdframe (28).



NIET verticaal opstellen! Het hoofdframe (28) mag niet verticaal worden gekanteld, omdat het risico bestaat dat het apparaat kantelt of dat er water uit de tank gaat. Het apparaat moet op de daarvoor bestemde voeten worden geplaatst. (Er wordt geen aansprakelijkheid aanvaard voor schade als gevolg van onjuist gebruik.)



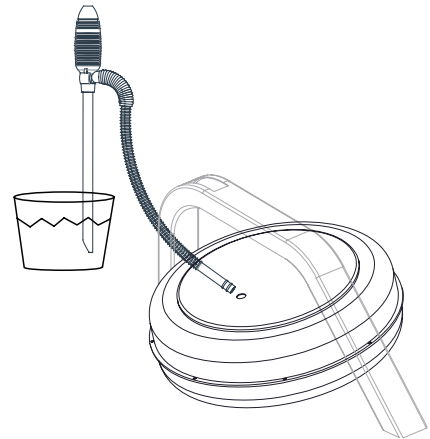
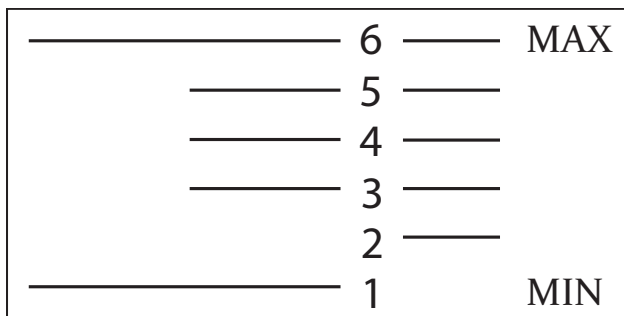
6. WATERRESERVOIR VULLEN/LEDIGEN

DE WEERSTAND INSTELLEN

De weerstand van de roeimachine kan worden aangepast via de capaciteit van het waterreservoir. Volg hiervoor de onderstaande instructies:

MIN: De minimale capaciteit biedt de lichtste weerstand.

MAX: De maximale capaciteit biedt de grootste weerstand.



VULLEN

1. Open de afsluitdop die zich op het waterreservoir bevindt.
2. Houd de zuigmond (buis onder de pomp) in een eerder gevuld waterreservoir of waterbron. Houd de vulmond (buis aan de zijkant van de pomp) in de opening van het waterreservoir van je roeimachine.
3. Afhankelijk van het type pomp (elektrisch/handmatig) druk je op de startknop (elektrisch) of druk je met de hand (handmatig) meerdere keren op de balg van een handpomp (flexibel kopstuk) om het water naar het waterreservoir te transporteren. Plaats na het vullen de afsluitdop terug in de opening van het waterreservoir.

LET OP: De hoeveelheid water mag de opgegeven niveau-indicator niet overschrijden. (Er is geen aansprakelijkheid voor waterschade, defecte apparatuur of dergelijke bij verkeerde vulling). Op het waterreservoir staat een lijn die de optimale capaciteit aangeeft.

LEDIGEN

Het ledigen gebeurt omgekeerd via de vulopening van het waterreservoir.

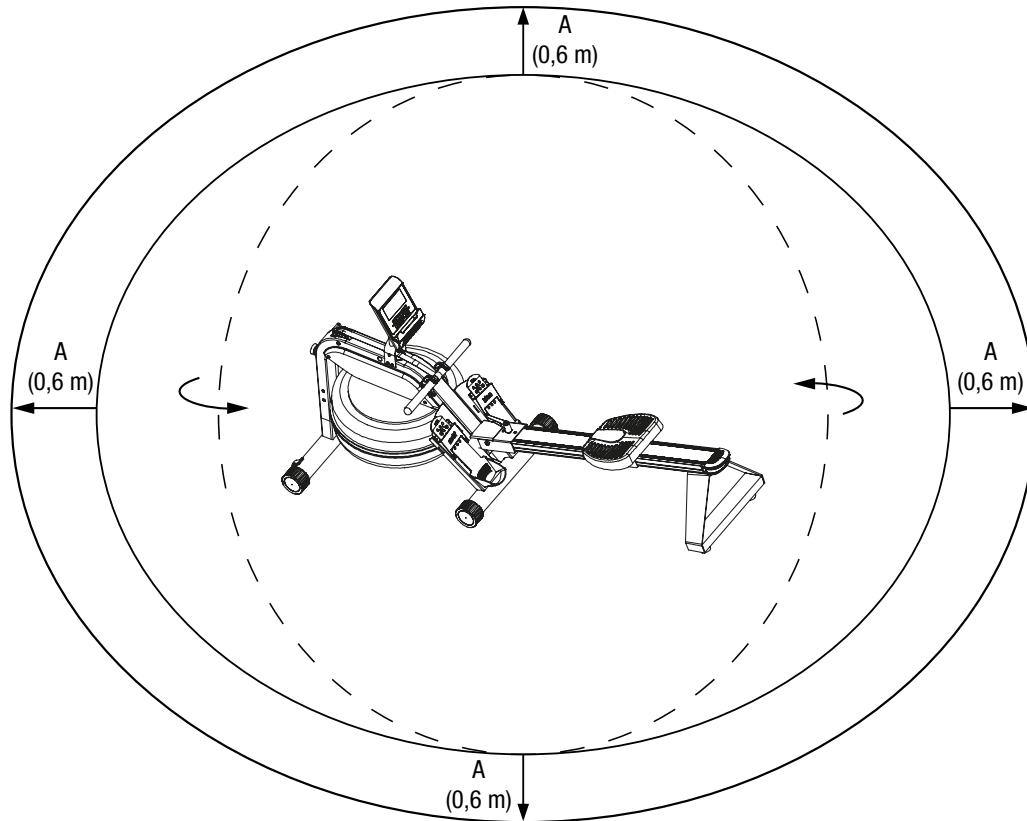
Hierbij wordt de zuigmond in het waterreservoir gehouden. De vulopening is gericht op een opvangbak of geschikte afvoer. Druk op de startknop (elektrisch) of de balg van de handpomp (handmatig) om het waterreservoir te ledigen. Zorg ervoor dat het water in een voldoende grote opvangbak of speciaal voorziene afvoer wordt geleid!



Aan het begin van je trainingsprogramma moet je het weerstandsniveau en de snelheid kiezen die bij je behoeften passen. Vergeet niet om langzaam en gemakkelijk te beginnen en vervolgens naar het gewenste fitnessniveau te werken.

7. VRIJE RUIMTE EN TRAININGSRUIMTE

Het trainingsgebied (A) moet minimaal 2,6 m zijn. De vrije ruimte (B) moet ten minste 0,6 meter groter zijn dan het trainingsgebied in de richtingen van waaruit de apparatuur wordt betreden. De vrije ruimte moet ook het gebied voor nooddaling omvatten. Als twee apparaten naast elkaar staan, kan het vrije gebied worden verdeeld.



8. PRODUCTAANSPRAKELIJKHEID

De frequentie van de wateruitwisseling is afhankelijk van de frequentie van het gebruik en de omgeving van de opstellingsplaats. Na ongeveer een half jaar of als er tekenen van verkleuring van het water zijn of algen of bacteriën voorkomen, moet het water worden ververs! (OPMERKING: gebruik gedistilleerd water!) Laat het water weglopen als je het toestel gedurende lange tijd niet gebruikt. Plaats de tank niet in direct zonlicht: dit voorkomt dat het water met grotere regelmaat moet worden vervangen. Breng de handgrepen na elk gebruik terug in de oorspronkelijke positie. Dit verlengt de levensduur van de elastische band.

Waterzuiveringstabletten:

! NEEM APARTE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES IN ACHT!

De waterzuiveringstabletten zijn geschikt voor het reinigen en schoonhouden van het water. Er moet een tablet worden gebruikt voor 20-25 liter water en goed worden geroerd. Plaats elke 2-3 maanden een tablet in het waterreservoir.

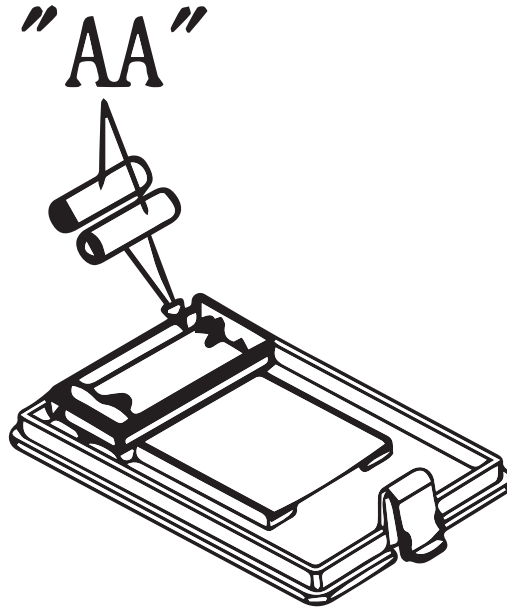
De chloortablet bevat 167 mg natriumdichloorisocyanuraat, Permanent contact met metalen moet worden vermeden.

9. BATTERIJ

BATTERIJ

Le batterie non sono incluse nel contenuto dell'offerta

1. Voor de monitor heb je 2 "AA"-batterij nodig. Je kunt de batterij aan de achterkant van het toestel vervangen.



2. De batterij moet correct worden geplaatst en zorg ervoor dat de batterijveer contact maakt met de batterij.

3. Als het display onleesbaar is of als segmenten slechts gedeeltelijk verschijnen, verwijder je de batterij en wacht je 15 seconden voordat je ze opnieuw plaatst.

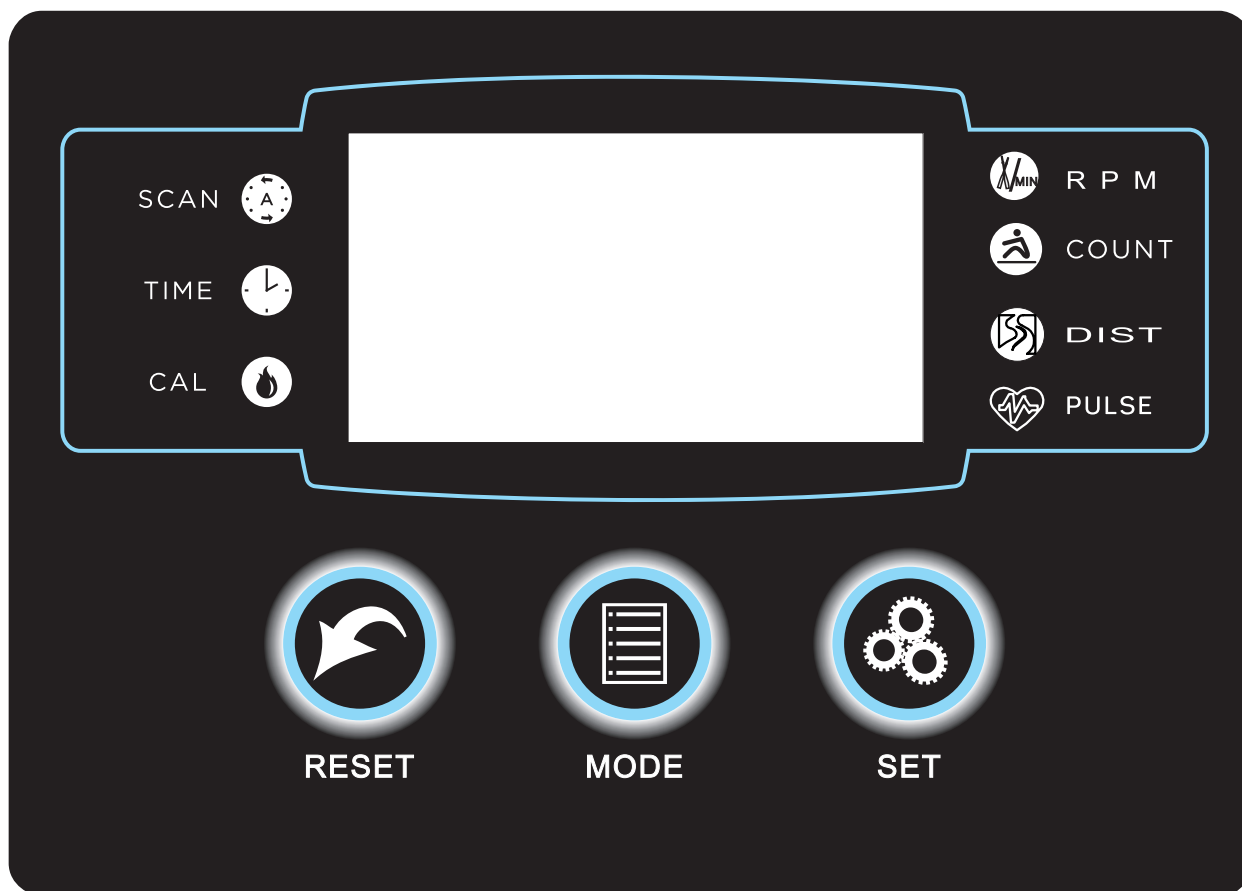
INSTRUCTIES VOOR HET HANTEREN VAN BATTERIJEN

1. Verwijder de batterijen als ze zwak zijn of als je het toestel langere tijd niet gaat gebruiken om het risico van lekkende batterijen te voorkomen.
2. Laad batterijen niet op, haal ze niet uit elkaar en gooi ze niet in het vuur. Explosiegevaar!
3. Let op de polariteit (+) en (-). Vervang altijd alle batterijen tegelijkertijd. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen of verschillende soorten batterijen door elkaar.
4. Het verdient de voorkeur alkalinebatterijen te gebruiken, omdat deze een langere gebruiksduur hebben dan gewone zink-koolstofbatterijen.
5. Het vervangen van de batterijen is noodzakelijk wanneer het display zwak wordt of volledig vervaagt.

DE BATTERIJEN VAN DE COMPUTER VERVANGEN

1. Als je een onjuiste weergave op de monitor ziet, vervang je de batterijen voor een goed resultaat.
2. Gebruik twee 1,5 V AA-batterijen als stroombron. (Zie stap 5)

10. HANDLEIDING CONSOLE



SCAN

- De volgorde van het display: TIME > CAL > RPM > COUNT > DIST > PULSE.
- Druk in de SCAN-modus op de MODE-knop om andere functies te selecteren.
- Scan automatisch door elke modus met een sequentie van 6 seconden.

TIME: tijd

- Als er geen waarde is ingesteld, wordt de tijd opgeteld.
- Wanneer er een instelwaarde is opgegeven, wordt de tijd vanaf je opgegeven doeltijd afgeteld tot 0 en wanneer 0 wordt bereikt, klinkt er een alarm.
- Als er gedurende 4 seconden geen signaal naar de console wordt doorgegeven, stopt de tijd.
- Bereik 0:00 - 99:59

CAL (CALORIES): calorieën

- Als er geen waarde is ingesteld, worden de calorieën opgeteld.
- Wanneer een instelwaarde is opgegeven, worden de calorieën vanaf je opgegeven doelwaarde afgeteld tot 0 en wanneer 0 wordt bereikt, klinkt er een alarm.
- Bereik 0,0 - 9999 Cals.
- De weergave van de calorieën op het display dient alleen als algemene richtlijn. Raadpleeg een arts of voedingsdeskundige voor een gedetailleerde calorieberekening.

RPM: roeislagen per minuut

Toont de huidige roeisnelheid in roeislagen per minuut. Deze waarde wordt altijd bijgewerkt.

COUNT

Het aantal roeislagen wordt altijd weergegeven vanaf het begin van de training.

DIST (DISTANCE): afstand

- Als er geen waarde is ingesteld, wordt de afstand opgeteld.
- Wanneer een instelwaarde is opgegeven, wordt de afstand vanaf je opgegeven doelf afstand afgeteld tot 0 en wanneer 0 wordt bereikt, klinkt er een alarm.
- Bereik 0,0 - 999,9 km

PULS: hartslag

- Als er gedurende langer dan 6 seconden een hartslagsignaal wordt ontvangen, wordt de huidige hartslagwaarde weergegeven.
- Als er gedurende 6 seconden geen hartslagsignaal wordt ontvangen, toont het display "P".
- Er treedt een alarm op wanneer de vooraf ingestelde hartslagwaarde wordt overschreden.
- Bereik 0-40 tot 230 BPM (slagen per minuut)

11. FUNCTIES VAN DE KNOPPEN

RESET: reset

- Druk in de invoermodus eenmaal op RESET om de huidige functiewaarden terug te zetten.
- Houd de RESET-knop gedurende 2 seconden ingedrukt om alle functiewaarden te resetten, waarbij een dubbele piep ter bevestiging te horen is.

MODE: modus

- Selecteer de betreffende functie met de MODE-knop. In de SCAN-modus kan de huidige functie worden vergrendeld door op de MODE-knop te drukken.
- Houd de MODE-knop gedurende 2 seconden ingedrukt om alle functiewaarden terug te zetten.

SET: invoer

- Druk eenmaal om de waarde met een stap te verhogen. Als je de knop ingedrukt houdt, wordt de waarde sneller verhoogd.
- Afstelbereik TMR: 0:00 - 99:00 (elke stap is gelijk aan 1:00).
- Afstelbereik CAL: 0 - 9990 (elke stap is gelijk aan 10).
- Afstelbereik DST: 0,0 - 999,0 km (elke stap is gelijk aan 1,0).

12. LCD-DISPLAY

Inschakelen

Ingeschakeld: Op het LCD-scherm worden alle segmenten door een dubbele piep bevestigd, zoals weergegeven in afbeelding A.



Afbeelding A

Uitschakelen

Als er gedurende 4 minuten geen signaal naar de console wordt doorgegeven, gaat deze in de slaapstand.

Werking

- Wanneer de console is ingeschakeld (of je drukt op MODE en houd vervolgens de RESET-knop drie seconden ingedrukt), toont het LCD-scherm gedurende een seconde alle segmenten, bevestigd door een dubbele piep en schakelt vervolgens over naar de SCAN-modus, zoals weergegeven in afbeelding B.
- Voor elk signaal dat naar de console wordt verzonden, beginnen de waarden voor TMR, DST te tellen, zoals weergegeven in afbeelding C.
- Als er gedurende 4 minuten geen signaal naar de console wordt doorgegeven, gaat deze in de slaapstand.



Afbeelding B



Afbeelding C

13. PROBLEMEN OPLOSSEN

- Als het display afbeelding D weergeeft, betekent dit dat de batterijen moeten worden vervangen.
- Controleer of de kabel goed is aangesloten als er geen signaal is tijdens het trappen.
- Batterij-indicator:



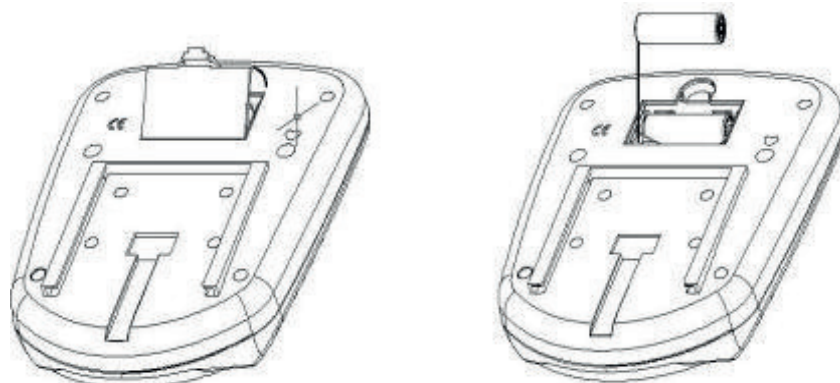
Afbeelding D

14. OPMERKINGEN

1. Als je 4 minuten stopt met trainen, wordt de console uitgeschakeld.
2. Als het display abnormale tekens weergeeft, plaats je een nieuwe batterij en probeer je het opnieuw.
3. Batterijspecificatie: 1,5 V UM-3 of AA.

15. DE BATTERIJEN VERVANGEN

Open het batterijklepje aan de onderkant van de behuizing om de batterijen te vervangen. Instructies zoals hieronder.



16. APPLICATIESOFTWARE (APP)

Je kunt de app's downloaden met behulp van de hier weergegeven QR-codes of je kunt ze zoeken in de store. Voorwaarde voor mobiel apparaat: Android 5.0 of hoger met Bluetooth 4.0, iOS 8.0 of hoger.

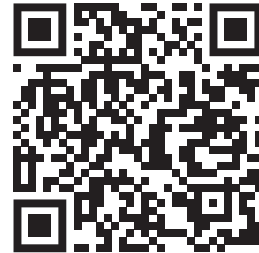
Android



Kinomap



iOS



Opmerkingen over het gebruik van de app:

Zorg er als Android-gebruiker voor dat onder "Instellingen -> Beveiliging" een vinkje staat bij "Onbekende bronnen".

Vergeet niet om de Bluetooth-functie op je apparaat in te schakelen.

De QR-code aan het begin van de handleiding leidt je naar verschillende YouTube-tutorials. Daar krijg je meer informatie over de app en het apparaat.

Android



Fitness Data



iOS



17. STRETCHOEFENINGEN

Voor je de loopband gebruikt, kun je het beste 5 tot 10 minuten stretchoefeningen doen voor de opwarming. Stretching voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en het risico op letsel te verminderen.

1 MET JE HOOFD ROLLEN

Draai je hoofd een seconde naar rechts, voel de stretch aan de linkerkant van je nek, draai dan je hoofd een seconde terug, strek je kin omhoog en laat je mond open. Draai je hoofd een seconde naar links en laat je hoofd dan een seconde zakken tot je borstkas.



2 SCHOULDERS OPHEFFEN

Hef je rechterschouder een seconde tegen je oor. Til dan je linkerschouder een seconde op terwijl je de rechterschouder loslaat.



3 ZIJWAARTS REKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze op tot ze boven het hoofd zijn. Strek de rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond toe. Herhaal deze handeling met je linkerarm.



4 STRETCHING QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om het evenwicht te bewaren, reik naar achteren en trek je rechtervoet omhoog. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze handeling met je linkervoet.



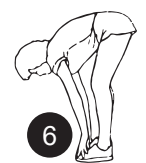
5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je buik toe. Druk je knieën zachtjes op de grond. Houd 15 seconden vast.



6 TENEN AANRAKEN

Buig langzaam naar voren vanaf de heup en houd je rug en schouders los terwijl je je strekt tot je handen de grond bereiken. Strek je zo ver mogelijk uit en houd 15 seconden vast.



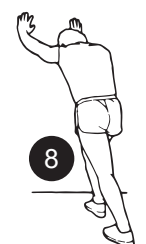
7 STRETCHING ACHILLESPEES

Strek je rechterbeen. Ondersteun de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen toe. 15 seconden aanhouden. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.



8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

Leun tegen een muur met je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig je linkerbeen en leun naar voren waarbij je de heupen naar de muur toe beweegt. Houd de spanning vast en herhaal dit met het andere been gedurende 15 seconden.



18. OEFENINSTRUCTIES

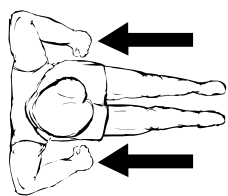
Trainen met je ROEMACHINE geeft je verschillende voordelen.

1. Het zal je fysieke fitheid verbeteren, het hart versterken en de bloedsomloop verbeteren en alle belangrijke spiergroepen trainen, maar ook de rug, taille, armen, schouders, heupen en benen.
2. Het versterkt je spieren en in combinatie met een caloriebeperkt dieet helpt het je om gewicht te verliezen.

Roeien is een uiterst effectieve vorm van trainen.

DE BASIS-ROEI-TREIN

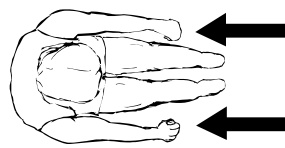
1. Ga op het zadel zitten en bevestig je voeten met de klittenbanden op de pedalen. Neem vervolgens de roeistang.
2. Neem de startpositie in, voorover leunend met gestrekte armen en knieën gebogen, zie (afb. 1).
3. Schuif naar achteren, strek tegelijkertijd je rug en benen (afb. 2).
4. Ga door met deze beweging totdat je iets naar achteren leunt, tijdens deze fase moet je de armen naar de zijkant uitstrekken (afb. 3). Keer daarna terug naar niveau 2 en herhaal. Zie de afbeeldingen.



Afb. 1



Afb. 2



Afb. 3

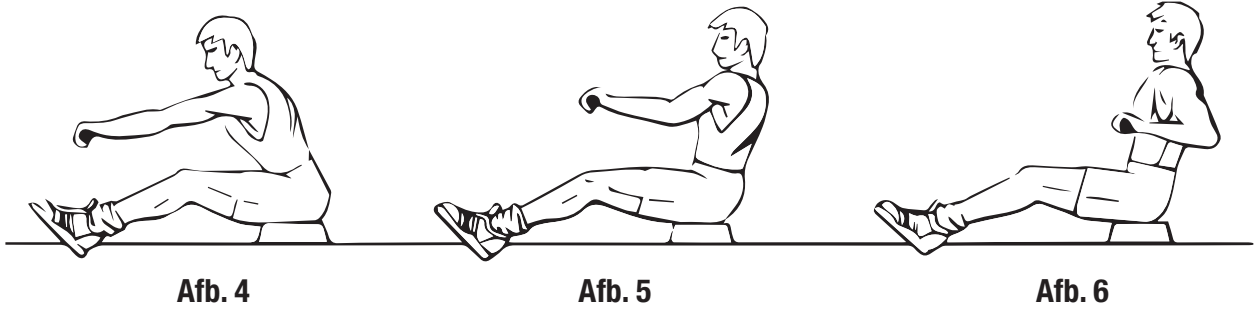
TRAININGSTIJD

Roeien is een inspannende trainingsdiscipline, dus het is het beste om te beginnen met een korte, eenvoudige oefening en dan naar langere en moeilijkere toe te werken. Begin met roeien gedurende ongeveer 5 minuten. Naarmate je vordert, verhoog je de duur van je training naarmate je conditie toeneemt. Je zou na enige tijd 15-20 minuten moeten kunnen roeien, maar probeer het niet te snel te doen. Probeer om en om te trainen, 3 keer per week. Dit geeft je lichaam tijd om te herstellen tussen de trainingen.

ALTERNATIEVE ROEISTIJLEN

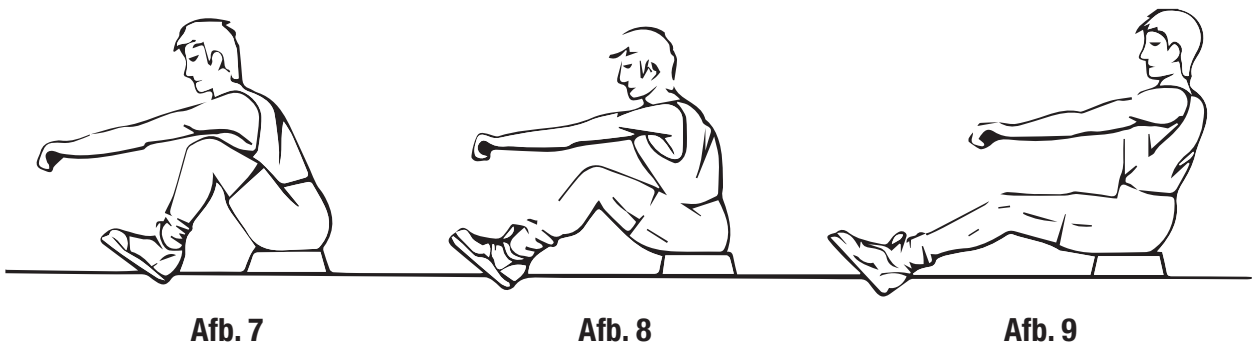
Roeioefening alleen voor de armen

Bij deze oefening worden spieren in de armen, schouders, rug en buik gebruikt. Ga zitten met je benen recht, voorover leunend zoals getoond in Afb. 4 en pak de stang vast. Leun achterover in een geleidelijke en gecontroleerde beweging net voorbij de rechtop zittende positie en blijf de stang naar je borst trekken. Keer terug naar de startpositie en herhaal. Zie de afbeeldingen.



Roeioefening alleen voor de benen

Deze oefening traint de been- en rugspieren. Buig je benen met gestrekte rug en uitgestrekte armen totdat je de handgrepen in de startpositie vasthoudt, Afb. 7. Gebruik je benen om je lichaam naar achteren te duwen terwijl je je armen en rug recht houdt.



Houd de grijpstang tijdens de oefening stabiel, laat de weerstandskoord niet automatisch terugschieten.

SPIERVERSTEVIING

Om spieren te versterken tijdens het oefenen met je ROEIMACHINE, moet je de weerstand vrij hoog instellen. Dit zal je beenspieren meer belasten en je kunt mogelijk niet zo lang trainen als je wilt. Als je ook je algehele conditie wilt verbeteren, moet je het trainingsprogramma wijzigen. Je moet normaal oefenen tijdens het opwarmen en afkoelen, maar tegen het einde van de trainingsfase moet je de weerstand verhogen zodat de benen harder werken. Je moet de snelheid verlagen om je hartslag in de doelzone te houden.

GEWICHTSVERLIES

De doorslaggevende factor hier is hoeveel moeite je erin steekt. Hoe harder en langer je traint, hoe meer calorieën je verbrandt. Dit is in feite hetzelfde als wanneer je traint om je conditie te verbeteren, het verschil is slechts het doel.

AFKOELEN

In dit stadium moeten je cardiovasculaire systeem en spieren weer ontspannen. Dit is een herhaling van de opwarmfase. Verlaag eerst je tempo en ga ongeveer 5 minuten in dit lage tempo verder voordat je van het toestel stapt. De stretchoefeningen moeten nu worden herhaald, maar vergeet niet om je spieren niet te forceren. Naarmate je conditie verbetert, moet je langer en harder trainen. Het is raadzaam om minimaal drie keer per week te trainen en, indien mogelijk, je training gelijkmatig over de week te verdelen.



Europese Verwijderingsrichtlijn 2002/96/EG

Gooi je trainingsapparatuur nooit bij het normale huisvuil. Voer het toestel uitsluitend af via een gemeentelijk of erkend afvalverwerkingsbedrijf. Neem de geldende voorschriften in acht. In geval van twijfel, vraag je de gemeente of het stadsbestuur naar een geschikte en milieuvriendelijke afvalverwijderingsoptie.



Batterijen/accu's

Volgens de batterijverordening ben je als eindgebruiker wettelijk verplicht om alle gebruikte accu's en batterijen in te leveren. Verwijdering met het normaal huishoudelijk afval is bij wet verboden.

De meeste batterijen tonen al het symbool dat je aan deze regeling herinnert. Naast dit symbool is er meestal de aanduiding van het aanwezige zware metaal. Zulke zware metalen vereisen een milieuvriendelijke verwijdering, daarom is elke consument wettelijk verplicht om batterijen en accu's in te leveren bij het juiste inzamelpunt van zijn stad of gemeente, of in de handel. Neem bij twijfel contact op met je stad of lokale overheid voor een correcte en milieuvriendelijke verwijderingsoptie.



Recyclingcyclus

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop. Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.

19. DECLARATION OF CONFORMITY

Unter folgendem Link
finden Sie die Konformitätserklärung:

At the following link
you will find the declaration of conformity:

https://service.innovamaxx.de/wrx400_conformity



Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

InnovaMaxx GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin



+49 30 220 663 520



service@innovamaxx.de



www.sportstech.de