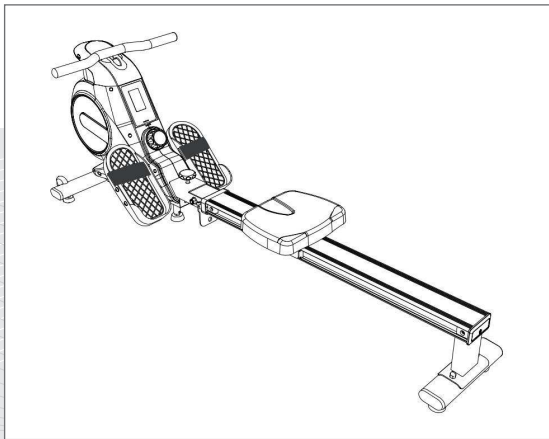


ROWING MACHINE

User manual AP40



Thank you for choosing Avalo. Make sure to carefully read the manual for proper and safe use of the product. Remember to always adhere to these instructions for safe usage.

If you have any inquiries about the product or run into any issues, feel free to reach out to us via email at info@avalo.nl

Nederlands

English

Deutsch

Français

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	10
BEOOGD GEBRUIK	11
HET PAKKET	11
Inhoud	11
Onderdelen	11
Schroef Accessoires	12
Andere Accessoires	13
Uitpakken	14
Veiligheid Tijdens het Uitpakken	14
TECHNISCHE GEGEVENS	16
PRODUCTONDERDELEN & FUNCTIES	17
PRODUCTMONTAGE	18
Vorbereiding voor Montage	18
Montagerichtlijnen & Waarschuwingen	18
Stap 1: Monteer de Voorste Voetpijp	19
Stap 2: Monteer de Voorkant van de Rail	19
Stap 3: Monteer het Stoeltje en de Achterkant van de Rail	20
Stap 4: Monteer de Achterste Voetpijp	20
Stap 5: Monteer de Rail	21
Stap 6: Monteer Beide Pedalen	21
Stap 7: De Monitor Gereedmaken	22
VOUWMETHODE VOOR HET PRODUCT	23
DE MONITOR	24
Instellingen	24
Bediening	24
HOE DE ROEIMACHINE TE GEBRUIKEN	25
Veiligheidscontrole	25

Roeitechniek	25
Trainingsrichtlijnen	26
Trainingsfrequentie	26
VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	27
Algemene Apparaat Veiligheid	28
Personen & Gebruik	30
Elektronica	30
Hitte & Koeling	31
Water	31
Batterij Veiligheid	32
Medische Overwegingen	33
Kleding	33
REINIGING	34
ONDERHOUD & SERVICE	35
OPSLAG	36
TRANSPORT	36
AFVALVERWERKING & RECYCLAGE	37
Demontage, Sloop en Recycling	37
Monitor Verwijdering	37
Batterij Verwijdering	38
Verpakkingsmateriaal Verwijdering	38
GARANTIE & AANSPRAKELIJKHEID	39

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	40
INTENDED USE	41
THE PACKAGE	41
Contents	41
Components	41
Screw Accessories	42
Other Accessoires	43
Unpacking	44
Safety During Unpacking	44
TECHNICAL SPECIFICATIONS	46
EXPLODED DRAWING	47
EXPLODED DRAWING	48
Preparation for Assembly	48
Assembly Guidelines & Warnings	48
Step 1: Assemble the Front Foot Pipe	49
Step 2: Assemble the Front of the Rail	49
Step 3: Assemble the Seat and Rear of the Rail	50
Step 4: Assemble the Rear Foot Pipe	50
Step 5: Assemble the Rail	51
Step 6: Assemble the Pedals	51
Step 7: Prepare the Monitor	52
PRODUCT FOLDING METHOD	53
THE MONITOR	54
Parameters	54
Operation	54
HOW TO USE THE ROWING MACHINE	55
Safety Check	55

Rowing Technique-----	55
Workout Guidelines -----	56
Exercise Frequency -----	56
SAFETY INSTRUCTIONS-----	57
General Device Safety-----	58
Persons & Use-----	59
Electronics-----	59
Heat & Cooling-----	60
Water -----	60
Battery Safety -----	61
Medical Considerations -----	62
Clothing-----	62
REINIGING -----	63
MAINTENANCE & SERVICE -----	64
STORAGE -----	65
TRANSPORT -----	65
DISPOSAL & RECYCLING -----	66
Disassembly, Demolition and Recycling -----	66
Monitor Disposal -----	66
Battery Disposal -----	67
Packing Material Disposal-----	67
WARRANTY & LIABILITY -----	68

INHALTSVERZEICHNIS

INTRODUCTION	69
VERWENDUNGSZWECK	70
DAS PAKET	70
Inhalt	70
Komponenten	70
Schraubenzubehör	71
Sonstiges Zubehör	72
Unpacking	73
SICHERHEIT BEIM AUSPACKEN	73
TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN	75
DETAILZEICHNUNG	76
DETAILZEICHNUNG	77
Vorbereitung für die Montage	77
Assembly Guidelines & Warnings	77
Schritt 1: Montieren Sie das vordere Fußrohr	78
Schritt 2: Montieren Sie die Vorderseite der Schiene	78
Schritt 3: Montieren Sie den Sitz und die Rückseite der Schiene	79
Schritt 4: Montieren Sie das hintere Fußrohr	79
Schritt 5: Montieren Sie die Schiene	80
Schritt 6: Montieren Sie die Pedale	80
Schritt 7: Bereiten Sie den Monitor vor	81
PRODUKTFALTMETHODE	82
DER MONITOR	83
Parameter	83
Betrieb	83
SO VERWENDEN SIE DAS RUDERGERÄT	84

Sicherheitscheck-----	84
Rudertechnik -----	84
Trainingsrichtlinien-----	85
Übungshäufigkeit-----	85
SICHERHEITSHINWEISE -----	86
ALLGEMEINE GERÄTESICHERHEIT-----	87
PERSONEN & NUTZUNG -----	88
ELEKTRONIK -----	88
HEIZEN & KÜHLEN-----	89
WASSER -----	89
BATTERIESICHERHEIT -----	90
MEDIZINISCHE ÜBERLEGUNGEN -----	91
KLEIDUNG-----	91
NEUHEIT -----	92
WARTUNGSSERVICE -----	93
LAGERUNG -----	94
TRANSPORT -----	94
ENTSORGUNG & RECYCLING-----	95
Demontage, Abbruch und Recycling -----	95
Überwachen Sie die Entsorgung-----	95
Batterieentsorgung -----	96
Entsorgung des Verpackungsmaterials-----	96
GARANTIE & HAFTUNG-----	97

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	98
UTILISATION PRÉVUE	99
LE PAQUET	99
Contenu	99
Composants	99
Accessoires pour vis	100
Autres Accessoires	101
DÉBALLAGE	102
SÉCURITÉ PENDANT LE DÉBALLAGE	102
SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES	104
EXPLODED DRAWING	105
DESSIN ÉCLATÉ	106
Préparation à l'Assemblée	106
Directives de montage et avertissements	106
Étape 1 : Assembler le tuyau du pied avant	107
Étape 2 : Assembler l'avant du rai	107
Étape 3 : Assemblez le siège et l'arrière du rai	108
Étape 4 : Assembler le tuyau du pied arrière	108
Étape 5 : Assembler le rail	109
Étape 6 : Assembler les pédales	109
Étape 7 : préparer le moniteur	110
MÉTHODE DE PLIAGE DU PRODUIT	111
LE MONITEUR	112
Parameters	112
Opération	112
COMMENT UTILISER LE RAMEUR	113

Contrôle de sécurité-----	113
Technique d'aviron-----	113
Directives d'entraînement -----	114
Fréquence d'exercice -----	114
CONSIGNES DE SÉCURITÉ-----	115
SÉCURITÉ GÉNÉRALE DES APPAREILS-----	116
PERSONNES & USAGE -----	117
ÉLECTRONIQUE-----	117
CHALEUR ET REFROIDISSEMENT -----	118
Water -----	118
SÉCURITÉ DE LA BATTERIE -----	119
CONSIDÉRATIONS MÉDICALES-----	120
VÊTEMENTS-----	120
RÉINIGATION -----	121
SERVICE DE MAINTENANCE-----	122
STOCKAGE -----	123
TRANSPORT -----	123
ÉLIMINATION ET RECYCLAGE-----	124
Démontage, Démolition et Recyclage -----	124
Élimination des moniteurs-----	124
Élimination de la batterie -----	125
Élimination du matériel d'emballage -----	125
GARANTIE ET RESPONSABILITÉ -----	126



WAARSCHUWING:

Deze handleiding hoort bij de **AVALO** Roeitrainer en bevat belangrijke informatie over de installatie, veiligheid en het gebruik. Lees de handleiding zorgvuldig door en volg de instructies en waarschuwingen om te zorgen voor je eigen veiligheid en de veiligheid van anderen.

Bewaar de handleiding voor verdere referentie, zelfs als je bekend bent met het product. Zorg ervoor dat je deze handleiding bijsluit wanneer je dit product door- geeft aan derden.

De afbeeldingen in de handleiding zijn alleen ter illustratie en kunnen lichtjes afwijken van het product. **AVALO** is in dat geval niet verplicht de handleiding aan te passen. Gebruik het werkelijke product als referentie.

INLEIDING

Bedankt voor het kiezen van een **AVALO** product. Om een juist en veilig gebruik van het product te garanderen, dien je de handleiding voor gebruik zorgvuldig te lezen. Volg altijd de instructies om schade of letsel te voorkomen.

Verklaring van overeenstemming: Wij, de fabrikant/importeur, verklaren op eigen verantwoordelijkheid dat dit product voldoet aan de essentiële eisen en andere relevante bepalingen van de vereiste richtlijnen die op dit product van toepassing kunnen zijn.

CE RoHS

- **CE Certificaat:** CE Certificaat: De CE-markering (een acroniem voor het Franse "conformité européenne") bevestigt dat een product voldoet aan de EU-eisen op het gebied van gezondheid, veiligheid en milieu, die de veiligheid van de consument garanderen.
- **Conform RoHS:** De RoHS-richtlijn 2015/863/EU (van het Engelse Restriction of Hazardous Substances - beperking van gevaarlijke stoffen), is een EU-richtlijn met als doel het gebruik van bepaalde gevaarlijke stoffen in elektrische en elektronische apparatuur te beperken. Iedere lidstaat van de EU moet een eigen wet aannemen om deze richtlijn in te voeren. Als een product RoHS-gecertificeerd is, bevestigt dit dat het aandeel gevaarlijke of moeilijk te verwijderen stoffen beperkt is tot het maximaal toegestane.

Heb je vragen, opmerkingen of problemen bij het gebruik van het product, neem dan contact met ons op via e-mail: info@avalo.nl

Wij wensen je veel plezier met je aankoop!

BEOOGD GEBRUIK

De **AVALO** Roeimachine is een trainingsapparaat dat is ontworpen voor aerobe en krachttraining. Het beoogde gebruik van de Roeimachine is het simuleren van de actie van het roeien van een boot, waardoor een volledige lichaamstraining wordt geboden. Er zijn geen andere toepassingen voor dit product.



Gebruik de Roeimachine alleen zoals beschreven is in deze handleiding. Elk ander gebruik wordt als ongepast beschouwd en kan leiden tot persoonlijk letsel of materiële schade. **AVALO** is niet aansprakelijk voor schade of letsel die het gevolg is van onjuist of onzorgvuldig gebruik.

HET PAKKET

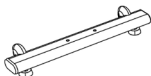
Inhoud

De volgende componenten zijn bij de levering inbegrepen:

Onderdelen



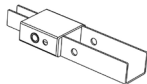
1. Frame



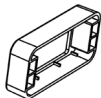
2. Voorste voetpijp



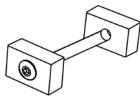
3. Rail



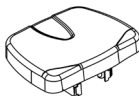
4. Frameverbinding



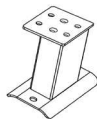
5. Railafdekking
vooraan



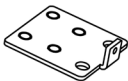
6. Slotboutset x2
(één vooraf geïnstal-
leerd op de rail)



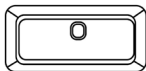
7. Stoeltje



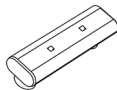
8. Achtersteun



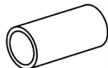
9. Verbindingsplaat
(Vooraf geïnstalleerd
op de rail)



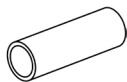
10. Railafdekking
achteraan
(vooraf geïnstalleerd op
de rail)



11. Achterste voetpijp



12. Korte huls x2
(vooraf geïnstalleerd op
de pedaalpijp)



13. Lange huls x2
(vooraf geïnstalleerd op de pedaalpijp)



14. Linkerpedaal

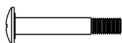


15. Rechterpedaal



16. Pedaalpijp x2

Schroef Accessoires



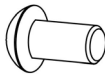
17. M10*60mm Inbusbout x2



18. M10 platte sluitring x4 (Twee vooraf geïnstalleerd op de achterste voetpijp)



19. M10 Gesplitste sluitring x4 vooraf geïnstalleerd op de achterste voetpijp)



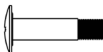
20. M8*20mm Inbusbout x8
(Vier vooraf geïnstalleerd op de frameverbinding en vier vooraf geïnstalleerd op de rail)



21. M8 platte sluitring x8 (Vier vooraf geïnstalleerd op de frameverbinding en vier vooraf geïnstalleerd op de rail)



22. M8 Gesplitste sluitring x8
(Vier vooraf geïnstalleerd op de frameverbinding en vier vooraf geïnstalleerd op de rail)



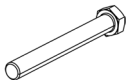
23. M5*16mm bout x8
(Vooraf geïnstalleerd op de achterste railafdekking)



24. M10*55mm slotbout x2
(Vooraf geïnstalleerd op de achterste voetpijp)



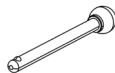
25. M10 dopmoer x2
(Vooraf geïnstalleerd op de achterste voetpijp)



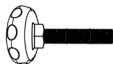
26. M10*100mm zeskantbout



27. M10 borgmoer



28. Vergrendelpen



29. Knopbout



**30. M8*20mm
zeskantbout x4**

(Voorgeïnstalleerd
op de pedaalpijp)

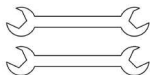


**31. Big M8
Platte sluitring
x4**

(Voorgeïnstalleerd
op de pedaalpijp)

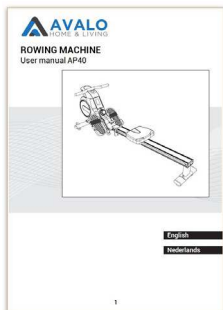


32. Inbussleutel x2



33. Steeksleutel x2
(14*17mm)

Andere Accessoires



34. Handleiding

UITPAKKEN

Haal alles uit de verpakking en controleer op beschadigingen. Als dit het geval is, monteer de Roeimachine dan niet. Wees zeer voorzichtig bij het openen van de verpakking om schade aan het product te voorkomen.

Controleer na het uitpakken van het product of de levering compleet is en of alle onderdelen in goede staat verkeren. Mis je een onderdeel of is er een onderdeel beschadigd, neem dan contact met ons op via e-mail: info@avalo.nl.

Verwijder voor gebruik alle verpakkingsmaterialen en stickers of etiketten.

VEILIGHEID TIJDENS HET UITPAKKEN

Laat het verpakkingsmateriaal en de accessoires niet achteloos rondslingeren tijdens het uitpakken. Het kan gevaarlijk speelgoed worden voor kinderen. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als de Roeimachine gemonteerd is en werkt.



WAARSCHUWING: Plastic zakken & folies.

Houd plastic zakken en folies uit de buurt van baby's en kinderen om verstikkingsgevaar te voorkomen! Dunne folies kunnen aan de neus en mond blijven plakken en de ademhaling belemmeren.



WAARSCHUWING: Kleine onderdelen.

Bevat kleine onderdelen, niet geschikt voor kinderen onder de 3 jaar of personen die de neiging hebben niet-eetbare voorwerpen in de mond te stoppen.

Kleine onderdelen kunnen worden ingeslikt of vast komen te zitten in de luchtpijp en verstikkingsgevaar opleveren. Als algemene richtlijn geldt dat verstikkingsgevaar alles is met kleine onderdelen met een diameter van minder dan 31 mm en een lengte van 57 mm.





WAARSCHUWING: Batterijen.

Deze Roeimachine wordt geleverd zonder 1,5 V AA batterijen. Wees voorzichtig bij het uitpakken en/of plaatsen van batterijen.

- Houd nieuwe en gebruikte batterijen uit de buurt van kinderen.
- Een ingeslikte batterij kan binnen twee uur interne chemische brandwonden veroorzaken en tot de dood leiden.
- Als je denkt dat batterijen zijn ingeslikt of in enig deel van het lichaam zijn geplaatst, dien je onmiddellijk medische hulp in te roepen.
- Gooi gebruikte batterijen onmiddellijk weg.



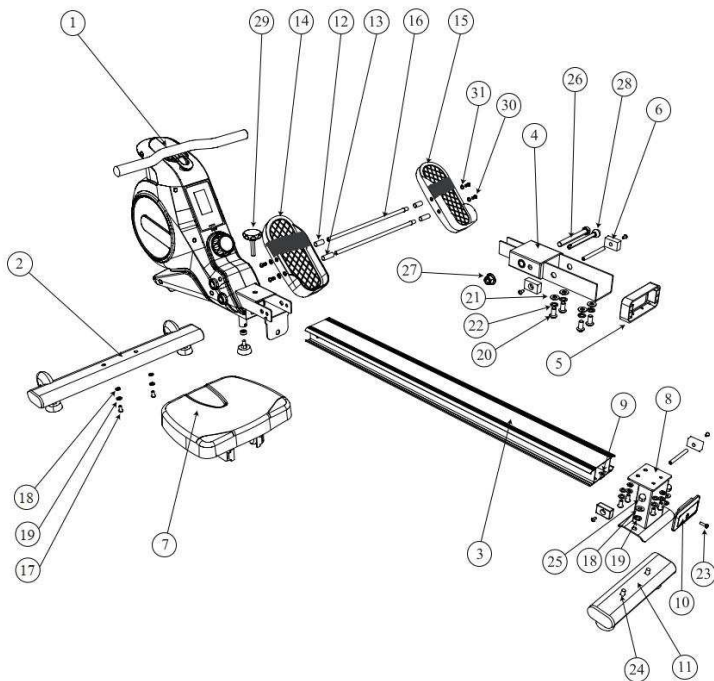
TECHNISCHE GEGEVENS

Product:	Roeimachine
Model:	AP40
Merk:	AVALO
Kleur:	Zwart
Materiaal:	ABS, aluminium, roestvrij staal
Coating:	Poeder coating
Monitor:	LCD-scherm
Batterij type:	Type AA (2 stuks)
Max. belasting:	125 kg
Trainingsniveaus:	8
Afmetingen (L x B x H):	175 x 54 x 57 cm
Raillengte:	106 cm
Gewicht:	24,5 kg
Certificeringen:	CE, RoHS

**OPMERKING:**

Vanwege voortdurende verbeteringen aan ons product kunnen de technische specificaties zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

PRODUCTONDERDELEN & FUNCTIES



PRODUCTMONTAGE

Voorbereiding voor Montage

Voordat je start:

1. Kies een schoon, vlak en ruim montagegebied.
2. Wees altijd voorzichtig bij het optillen van de losse, zwaardere delen. Voor je gemak moet de Roeimachine zo dicht mogelijk bij de plaats worden gemonteerd waar deze zal worden gebruikt.
3. Zorg ervoor dat je over alle benodigde onderdelen beschikt voor een volledige montage (zie het hoofdstuk "HET PAKKET").
4. Lees altijd eerst de montage-instructies zorgvuldig door voordat je met de montage begint.
5. Houd alle hardware onderdelen en verpakkingen buiten het bereik van kleine kinderen.

Montagerichtlijnen & Waarschuwingen

Bekijk onze montagevideo

support.avalon.nl/files/ap40/instruction.mp4



- Montage door één persoon.
- De montage moet door een volwassene worden gedaan.



- Installatietijd: ongeveer 30 tot 60 minuten.



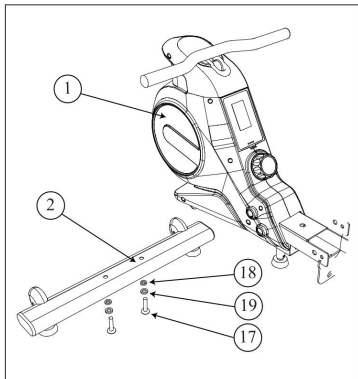
WAARSCHUWING:

- Gebruik geen elektrisch gereedschap voor de installatie, aangezien het te strak aandraaien van bouten of schroeven het frame van de Roeimachine kan beschadigen.
- Gebruik niet te veel kracht met de meegeleverde sleutels, anders wordt de schroefdraad van de bouten of moeren beschadigd.
- Gebruik altijd de meegeleverde montagematerialen. Vervang ze alleen door bouten of moeren van gelijkwaardige kwaliteit.

Stap 1: Monteer de Voorste Voetpijp

Bevestig de voorste voetpijp (nr. 2) aan het frame (nr. 1).

Let op: de wielen van de voetpijp moeten naar buiten wijzen. Schroef twee M10*60 mm inbusbouten (nr. 17), twee M10 platte sluitringen (nr. 18) en twee M10 gesplitste sluitringen (nr. 19) met behulp van de inbussleutel (nr. 32).



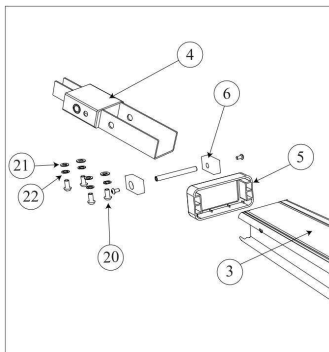
Stap 2: Monteer de Voorkant van de Rail

Let op: Er bevinden zich vier inbusbouten (nr. 20), vier platte sluitringen (nr. 21) en vier gesplitste sluitringen (nr. 22) onder de frameverbinding (nr. 4). Schroef ze los voordat je ze in elkaar zet.

Voor deze stap moet je de rail (nr. 3), de voorste railafdekking (nr. 5), de slotboutset (nr. 6) en twee inbussleutels (nr. 32) gereed te maken.

Bedek de voorste railafdekking tot aan de voorkant van de rail. Steek de frameverbinding in de rail.

Demonteer één zijde van de slotboutset. Steek het in het horizontale gat van de rail en schroef het rubberen kussentje en de slotbout terug. Draai de rubberen kussentjes rechtop om ze vast te zetten.



Schroef vier inbusbouten, vier platte sluitringen en vier gesplitste sluitringen onder de rail.

Stap 3: Monteer het Stoeltje en de Achterkant van de Rail

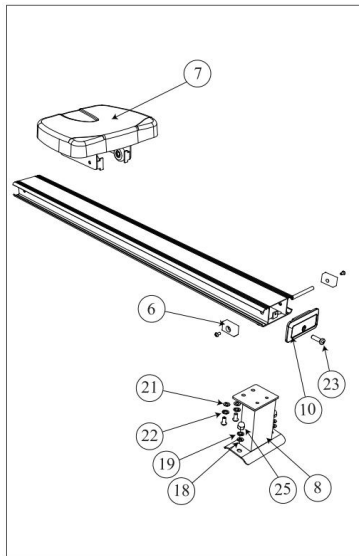
Let op: Er bevinden zich vier inbusbouten (nr. 20), vier platte sluitringen (nr. 21) en vier gesplitste sluitringen (nr. 22) onder de rail. Eén slotboutset (nr.6), één verbindingsplaat (nr.9) en één achterste railafdekking (nr.10) vooraf geïnstalleerd op de rail (nr.3). Schroef ze vóór de montage los (exclusief de verbindingsplaat).

Voor deze stap moet je het stoeltje (nr. 7), de achtersteun (nr. 8) en twee inbusleutels (nr. 32) gereed maken.

Installeer het stoeltje op de rail. Bevestig de achtersteun onder de rail. Schroef de vier bouten onder de rail om de achtersteun vast te zetten.

Demonteer één zijde van de slotboutset. Steek het in het horizontale gat van de rail en schroef het rubberen kussentje en de slotbout terug. Draai de rubberen kussentjes rechtop om ze vast te zetten.

Bedek de achterste railafdekking en schroef de M5*16 bout (nr. 23) vast om deze vast te zetten.

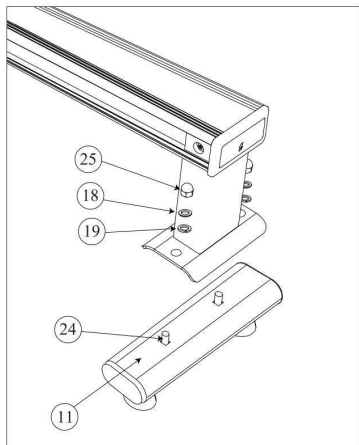


Stap 4: Monteer de Achterste Voetpijp

Let op: Er bevinden zich twee slotbouten (nr. 24), twee platte sluitringen (nr. 18), twee gesplitste sluitringen (nr. 19) en twee dopmoeren (nr. 25) op de achterste voetpijp (nr. 11). Schroef ze los voordat je ze in elkaar zet.

Bevestig de achterste voetpijp aan de achtersteun.

Schroef twee M10*55mm slotbouten (nr. 24), twee M10 platte sluitringen (nr. 18) en twee M10 dopmoeren (nr. 25) vast met behulp van de steeksleutel (nr. 33).



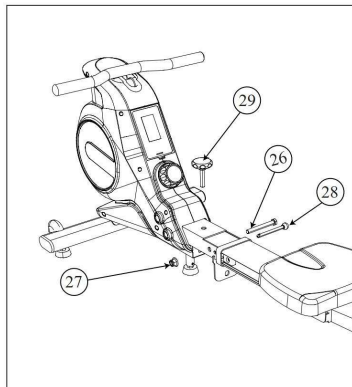
Stap 5: Monteer de Rail

Verbind de rail en het frame.

Schroef de M10*100 mm zeskantbout (nr. 26) en de M10 borgmoer (nr. 27) in het gat vlakbij het frame met behulp van twee steeksleutels (nr. 33).

Steek de vergrendelpen (nr. 28) in het gat vlakbij de rail.

Draai tenslotte de knopbout (nr. 29) vast.



Stap 6: Monteer Beide Pedalen

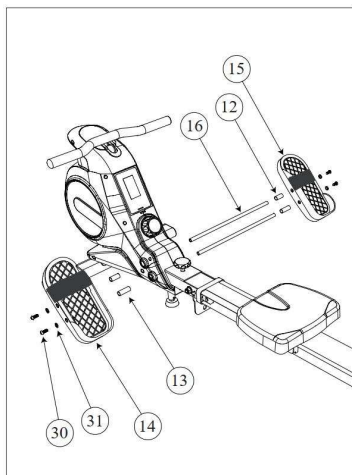
Let op: de twee korte hulzen, twee lange hulzen en twee pedaalpijpen waren vooraf samen geïnstalleerd. Schroef ze los voordat je ze in elkaar zet.

Voor deze stap moet je vier hulzen (nr. 12) (nr. 13), twee pedaalpijpen (nr. 14) (nr. 15), twee pedaalpijpen (nr. 16), vier M8*20 mm zeskantbouten (nr. 30), vier grote M8*20mm platte sluitringen (nr. 31) en twee steeksleutels (nr. 33) gereed maken.

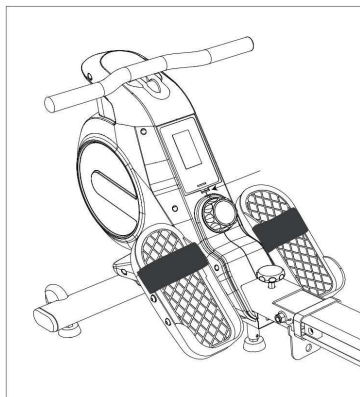
Steek de twee pedaalpijpen in het frame. Bevestig twee korte hulzen aan de bovenste pedaalpijp. Bevestig twee lange hulzen aan de onderste pedaalpijp. Bevestig de twee pedalen aan de pedaalpijpen.

Let op: het schild van de pedalen moet naar het frame gericht zijn.

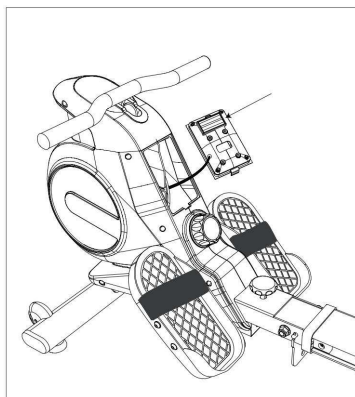
Schroef ten slotte vier platte M8*20 mm sluitringen en vier M8*20 mm zeskantbouten vast om de pedalen te bevestigen.



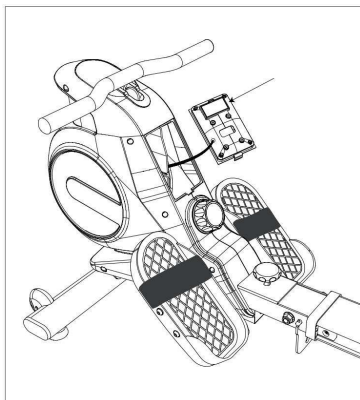
Stap 7: De Monitor Gereedmaken



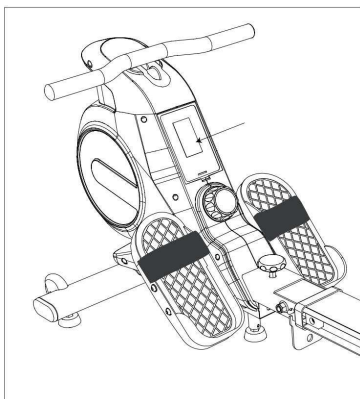
1. Druk op de knop en haal de monitor eruit.



2. Verwijder het deksel van het batterijcompartment.



3. Plaats 2x 1,5V AA-batterijen.



4. De installatie is voltooid.

VOUWMETHODE VOOR HET PRODUCT

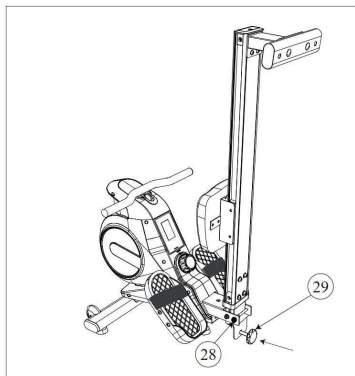
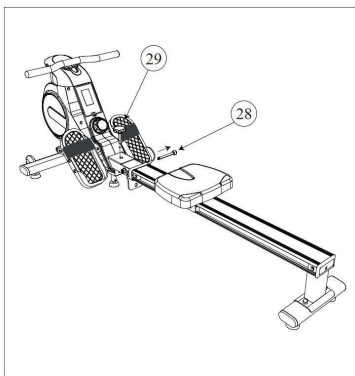
Bij het inklappen en plaatsen van de Roeimachine trekt je eerst de knopbout (nr. 29) en de vergrendelpen (nr. 28) eruit.

Vouw vervolgens de aluminium rail naar boven en steek ten slotte de knopbout en de vergrendelpen op de overgang van de romp en de aluminium rail.



OPMERKING:

Zet de Roeimachine ingeklapt op een veilige plaats en houd hem uit de buurt van kinderen. Let op de veiligheid.



DE MONITOR

Instellingen

Aantal	00:00 ~ 99:00
Tijd	0 ~ 9990
Afstand:	0.0 ~ 99.9 ML
Calorieën:	0 ~ 9999 KCAL
Slagen Per Minuut:	0 ~ 999 SPM

Bediening

In-/Uitschakelen

- De monitor wordt automatisch ingeschakeld wanneer je begint met trainen, maar je kunt hem ook handmatig inschakelen door op de knoppen te drukken.
- De monitor wordt na 4 minuten automatisch uitgeschakeld als je stopt met trainen.
- Als er geen gegevens worden weergegeven, controleer dan of de kabel is aangesloten of vervang de batterijen.

SET-knop

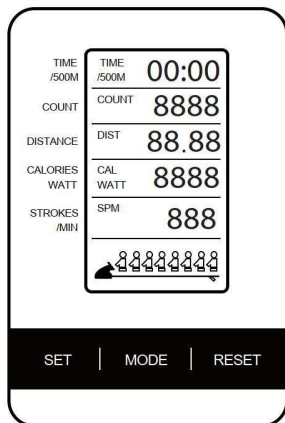
Deze knop wordt gebruikt om het trainingsdoel naar wens in te stellen.

- Druk op de MODE-knop om de modus te kiezen die je wilt instellen.
- Druk één keer op de SET-knop om je doelgegevens één keer te verhogen.
- Lang indrukken zal de data snel verhogen.
- Wanneer je het doel bereikt, laat de monitor een piep horen.

RESET-knop

Deze knop wordt gebruikt om de gegevens naar behoefte te wissen.

- Wanneer je naar de overeenkomstige instelmodus overschakelt, druk je op de RESET-knop om de huidige waarde te wissen.
- Kort op RESET drukken als je zich niet in de instelmodus bevindt, is een ongeldige actie.
- Houd RESET 4 seconden ingedrukt om alle gegevens te wissen en één seconde later terug te keren naar de normale modus.



MODE-knop

Deze knop wordt gebruikt om de onderstaande 5 modi naar wens te kiezen.

- ❶ **Tijd:** Deze modus geeft de tijd weer die je hebt geroeid.
Tijd/500M: Bij de huidige snelheid de tijd die je nodig hebt per 500 meter (De tijd en tijd/500M-tijd worden elke 6 seconden omgeschakeld).
- ❷ **Aantal:** In deze modus worden het aantal weergegeven die je hebt geroeid.
- ❸ **Afstand:** In deze modus wordt de afstand weergegeven die je hebt geroeid.
- ❹ **Calorieën:** Deze modus geeft de calorieën weer die je tijdens het roeien heeft verbrand.
- ❺ **Roeislagen:** Bij de huidige snelheid wordt het aantal roeislagen/min weergegeven.

Druk op de modusknop om een modus te kiezen. De bijbehorende modus knippert en de instelmodus wordt weer verlaten als er geen instelling is binnen 15 seconden.

HOE DE ROEIMACHINE TE GEBRUIKEN

Veiligheidscontrole

Wij adviseren om vóór elke training op de Roeimachine een veiligheidscontrole uit te voeren. Alle onderdelen moeten op veiligheid, slijtage en schade worden gecontroleerd. Als je schade of defecte onderdelen constateert, stop dan onmiddellijk met het gebruik van de Roeimachine. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en/of houd de Roeimachine buiten gebruik totdat deze gerepareerd is.

Roeitechniek

Ga op het stoeltje zitten, plaats je voeten op de pedalen en verstel de bandjes zodat ze goed om je voeten passen. Pak vervolgens de roeistang met een bovenhandse greep vast.

Een goede roeitechniek omvat vier fasen:

In de beginfase, bekend als de CATCH, beweeg je het stoeltje naar voren totdat je knieën je borst bijna raken. Trek aan de roeistang totdat je handen zich direct boven je voeten bevinden.

De tweede fase, ook wel de DRIVE genoemd, vereist dat je met je benen naar achteren duwt. Leun iets naar achteren op de heupen en behoud een rechte rug (niet in de taille). Terwijl je de benen strekt, trek je de roeistang naar je borst en houdt je de ellebogen naar buiten.

De derde fase is de FINISH. Je benen moeten bijna volledig gestrekt zijn. Blijf aan de roeistang trekken totdat je handen zich ter hoogte van je borst bevinden.

De RECOVERY is de laatste fase. Strek je armen naar voren en gebruik je benen om het stoeltje naar voren te brengen.

Herhaal deze reeks en ga soepel door alle fasen. Vergeet niet om tijdens het roeien op natuurlijke wijze te ademen en vermijd het inhouden van je adem.

Trainingsrichtlijnen

Opwarmen:

Opwarmen door te beginnen met 5 tot 10 minuten stretchen en zachte oefeningen. Deze beginfase verhoogt je lichaamstemperatuur, hartslag en bloedsomloop, waardoor je lichaam klaar is voor de komende training.

Training:

Oefening gedurende 20 tot 30 minuten. Haal regelmatig en diep adem terwijl je oefent; houd nooit je adem in.

Afkoelen:

Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Stretchen vergroot de flexibiliteit van je spieren en helpt problemen na het sporten te voorkomen.



OPMERKING:

Vergeet niet om op te warmen en af te koelen. Het soepel maken van koude spieren en het afkoelen na het sporten zijn belangrijke maatregelen ter preventie van blessures.

Trainingsfrequentie

Om je conditie op peil te houden of te verbeteren, kun je drie trainingssessies per week volgen, waarbij je ervoor zorgt dat er ten minste één rustdag tussen elke sessie zit. Na een paar maanden consistente lichaamsbeweging heb je de mogelijkheid om de frequentie te verhogen tot maximaal vijf trainingen per week als je dat wenst. Houd er rekening mee dat de cruciale factor voor succes het integreren van lichaamsbeweging een routinematig en plezierig onderdeel van je dagelijks leven is.

VEILIGHEIDSinSTRUCTIES



LEES de gebruikersinstructies aandachtig en let vooral op de veiligheidsinstructies. Als je de veiligheidsinstructies en informatie over het juiste gebruik in deze handleiding niet opvolgt, zijn wij niet aansprakelijk voor eventueel daaruit voortvloeiend persoonlijk letsel of schade aan eigendommen. In dergelijke gevallen vervalt de garantie.

Elektrische apparaten en batterijen kunnen mensen, vooral kinderen, blootstellen aan gevaren die zowel ernstig letsel als de dood tot gevolg kan hebben. Het gebruik van elektrische apparaten en batterijen kan gevaren opleveren, waaronder, maar niet uitsluitend, letsel, brand, elektrische schokken en schade aan het elektrische systeem. Deze veiligheidsinstructies zijn bedoeld om je de informatie te geven die je nodig hebt om de AVALO Roeimachine te gebruiken en om dergelijke gevaren te voorkomen. Gezond verstand en respect voor het apparaat helpen het risico op letsel te verminderen.

Alle mogelijke gevaren kunnen hier niet worden behandeld, maar we hebben geprobeerd enkele van de belangrijkste te benadrukken. Neem ook de waarschuwingen of veiligheidsvoorschriften in de afzonderlijke hoofdstukken van deze handleiding in acht.

Als je vragen hebt die onbeantwoord blijven door deze waarschuwingen en veiligheidsinstructies, neem dan contact met ons op via e-mail: info@avalo.nl.

ALGEMENE APPARAAT VEILIGHEID

- Gebruik de Roeimachine niet voor een ander doel dan waarvoor het bedoeld is (zie het hoofdstuk "BEOOGD GEBRUIK").
- De Roeimachine is alleen ontworpen en bedoeld voor privégebruik en is niet geschikt voor commercieel of industrieel gebruik.
- De Roeimachine is alleen bedoeld voor gebruik binnenshuis. Gebruik het apparaat niet buitenshuis.
- Ga voorzichtig met het apparaat om. Schokken, stoten of een val, zelfs van geringe hoogte, kunnen het apparaat beschadigen.
- Plaats de Roeimachine niet op een onstabiel oppervlak. Dit kan leiden tot vallen en kan storingen veroorzaken.
- Plaats de Roeimachine op een vlakke ondergrond, met een mat eronder om de vloer of het tapijt te beschermen.
- Plaats de Roeimachine niet onder mechanische belasting.
- Alle onderdelen moeten op de juiste wijze gemonteerd zijn om de veiligheid van het apparaat te kunnen garanderen.
- Gebruik nooit accessoires die niet door de producent worden aanbevolen. Ze kunnen een gevaar vormen voor de gebruiker en het apparaat beschadigen.
- Steek geen voorwerpen of vingers in welke opening ook.
- Houd vingers en ledematen, losse kleding en haar uit de buurt van bewegende delen.
- Oefen geen overmatige kracht uit bij het gebruik van de knoppen op de monitor.
- Oefen geen overmatige kracht uit op het scherm en raak het scherm niet aan met scherpe voorwerpen
- Zorg ervoor dat de bewegende delen altijd vrij kunnen bewegen en dat er geen voorwerpen gekneld raken.
- Toezicht van volwassenen is te allen tijde vereist als er kinderen in de buurt van de Roeimachine zijn. Kinderen zonder toezicht moeten te allen tijde uit de buurt van het apparaat worden gehouden.
- Houd omstanders op afstand. Huisdieren, kinderen, toeschouwers en voorbijgangers moeten voor hun eigen veiligheid de toegang tot het trainingsgebied worden ontzegd.
- Gebruik de Roeimachine niet in stoffige omgevingen.
- Het gewicht van de gebruiker mag niet hoger zijn dan 125 kg.
- Voor je veiligheid moet je tijdens het sporten minimaal 0,9 meter afstand houden van alles in de buurt.

- Laat de roeistang niet los terwijl deze is uitgeschoven.
- Trek met beide handen recht naar achteren. Roei niet met slechts één hand, dit kan letsel veroorzaken.
- Als het niet meer mogelijk is om de Roeimachine veilig te gebruiken, stel het apparaat dan buiten gebruik en bescherm het tegen onbedoeld gebruik. Een veilige werking kan niet langer worden gegarandeerd als het apparaat:
 - zichtbaar beschadigd is,
 - niet meer naar behoren werkt,
 - gedurende langere perioden in slechte omgevingsomstandigheden is opgeslagen of
 - is blootgesteld aan ernstig transport gerelateerde belastingen.

PERSONEN & GEBRUIK

- De Roeimachine is geen speelgoed. Houd en bewaar het apparaat buiten bereik van kleine kinderen. Laat ze niet op het apparaat klimmen of zitten.
- Het apparaat mag alleen door volwassenen worden gebruikt.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het gebruik van het apparaat door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Gebruik het apparaat nooit als je zich slaperig voelt of als je stoffen hebt ingenomen die je reactietijd verkorten (zoals pijnstillers of alcohol).
- Wees permanent alert. Let op wat je aan het doen bent. Ga verstandig te werk. Gebruik de Roeimachine niet, als je niet geconcentreerd bent.

ELEKTRONICA

- Je mag de Roeimachine niet reconstrueren, repareren of demonteren. Dit kan het apparaat beschadigen.
- Onderhoud, wijzigingen en reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door de fabrikant, een door de fabrikant aangewezen professionele werkplaats of een gelijkwaardig gekwalificeerde persoon.
- Controleer het apparaat af en toe op beschadigingen. Gebruik het apparaat nooit als het tekenen van beschadiging vertoont.
- Schakel bij rookontwikkeling of ongebruikelijke geluiden of geuren de monitor onmiddellijk uit en verwijder de batterijen. In deze gevallen mag de Roeimachine niet worden gebruikt totdat deze is geïnspecteerd door de fabrikant of een vergelijkbaar gekwalificeerde persoon. Adem nooit rook in van een potentiële apparaatbrand. Raadpleeg echter een arts als je rook hebt ingeademd. Het inademen van rook kan schadelijk zijn.

HITTE & KOELING

- Houd het apparaat uit de buurt van warmtebronnen en uit of weg van gebieden waar de omgevingstemperatuur relatief hoog is (bijv. fornuizen of andere warmtebronnen). Gebruik het apparaat nooit in de buurt van open vuurbronnen (zoals brandende kaarsen) of op hete oppervlakken.
- De Roeimachine is ontworpen om het beste te werken bij normale omgevingstemperaturen tussen 0 °C en 35 °C en te worden bewaard bij temperaturen tussen 0 °C en 45 °C. De Roeimachine kan beschadigd raken en de levensduur van de batterijen kan verkorten als het apparaat buiten deze temperatuur bereiken wordt bewaard of gebruikt. Stel je apparaat niet bloot aan dramatische veranderingen in temperatuur. Bewaar je apparaat niet gedurende langere tijd in direct zonlicht. Plaats het apparaat niet in de buurt van een raam (vooral niet in de zomer).
- Gebruik het apparaat alleen in een gematigd klimaat (niet in een tropisch klimaat).

WATER



WAARSCHUWING: De monitor is niet waterdicht.

- Gebruik de monitor nooit met vochtige of natte handen. Vocht kan leiden tot elektrische schokken of kortsluitingen.
- Niet gebruiken in natte omgevingen en niet onderdompelen in vloeistof. Giet nooit vloeistoffen boven of in de buurt van de Roeimachine. Er bestaat gevaar voor kortsluiting. Verwijder de batterijen onmiddellijk als er toch vloeistof in de behuizing van de monitor terechtkomt.

BATTERIJ VEILIGHEID

- Plaats de Roemachine niet in de buurt van vuur of in direct zonlicht. De opwarming van het apparaat kan extra verwarming, breuk of ontsteking van de batterij veroorzaken.
- Als je oplaadbare batterijen gebruikt:
 - Ga niet door met het opladen van de batterijen als ze niet binnen de opgegeven oplaadtijd worden opgeladen. Als je dit wel doet, kunnen de batterijen heet worden, scheuren of ontbranden.
 - Koppel de batterijen los als ze volledig zijn opgeladen of als ze onbeheerd worden achtergelaten tijdens het opladen.
 - Probeer een batterij niet op te laden als de batterij stoffen afgeeft. Neem in dat geval direct afstand van de batterij in geval van brand of explosie. Laad alleen op met een geschikte oplader.
 - Laad de batterijen niet op in de buurt van brandbare materialen (brandgevaar).
 - Laad alleen oplaadbare batterijen op en gebruik daarvoor een geschikte oplader.
 - Laad de batterijen niet op bij temperaturen onder 5 °C of boven 40 °C.
- Probeer een batterij niet te doorboren, aan te passen of uit elkaar te halen.
- Gebruik je monitor niet als een batterij geur begint af te geven, oververhit raakt of begint te lekken.
- Raak geen lekkende materialen aan en adem de dampen van de batterij niet in. Lekkende of beschadigde batterijen kunnen bij contact met de huid bijtend letsel veroorzaken, draag daarom in dat geval geschikte veiligheidshandschoenen.
- De batterij bevat gevaarlijke stoffen. Open de batterij niet en plaats niets in een blootliggende batterij.
- Sta niet toe dat kinderen en dieren een blootgestelde batterij aanraken.
- Gooi een batterij nooit in het vuur.
- Niet kortsluiten. Bij kortsluiting kan een batterij exploderen of lekken.
- Een lege batterij kan nog steeds gevaarlijk zijn.
- Wanneer je met batterijen omgaat, zorg er dan voor dat je handen, het product en de batterijen droog zijn.
- Om onbedoelde kortsluiting van de batterijen na verwijdering te voorkomen, mogen de batterijpolen niet in contact komen met metalen voorwerpen (bijvoorbeeld munten, haarspelden, ringen). Verpak de batterijen niet in aluminiumfolie. Plak de batterijpolen vast of stop de batterijen afzonderlijk in een plastic zak voordat je ze weggooit.

- Slik een batterij niet in. Roep onmiddellijk medische hulp in als een batterij wordt ingeslikt.
- Reinig de batterijcontacten en ook die van de monitor voordat je de batterijen installeert.
- Zorg ervoor dat de batterijen correct zijn geplaatst met betrekking tot polariteit (+ en -).
- Onderzoek je monitor en zorg ervoor dat het batterijvak goed is vastgemaakt. Als het batterijcompartiment niet veilig sluit, stop dan met het gebruik van de monitor en houd hem weg van kinderen.
- Vervang batterijen alleen door batterijen van hetzelfde formaat en hetzelfde type.
- Vervang alle batterijen van een set tegelijk.
- Gebruik geen oude en nieuwe batterijen door elkaar. Gebruik geen alkaline, standaard (koolstof-zink) of oplaadbare batterijen door elkaar.
- Gebruik batterijen binnen de aanbevolen gebruiksperiode.
- Houd de batterijen uit de buurt van kinderen, baby's of dieren.

MEDISCHE OVERWEGINGEN

- Raadpleeg je arts voordat je met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen. Je arts kan je helpen je huidige conditieniveau te beoordelen en het trainingsprogramma te bepalen dat het meest geschikt is voor je leeftijd en fysieke conditie.
- Als je zich onwel voelt tijdens het gebruik van de Roeimachine, stop dan onmiddellijk met het gebruik ervan en raadpleeg je arts voor instructies vóór het volgende gebruik.
- Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als je zich flauw voelt, kortademig wordt of pijn ervaart tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk en koel af.
- Het is heel belangrijk om niet uitgedroogd te raken. Je lichaam heeft water nodig dat verloren gaat tijdens het sporten.
- Gebruik de Roeimachine niet onmiddellijk na het eten of drinken. Je moet minimaal 1 uur wachten.

KLEDING

- Draag geschikte kleding tijdens het sporten. Draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten aan de Roeimachine.
- Draag comfortabele, lichtgewicht, goed geventileerde kleding om het zweet te helpen verdampen.
- Draag altijd sportschoenen ter bescherming van de voeten. Zorg ervoor dat je schoenen goed passen en externe en laterale stabiliteit bieden om enkel- en knieblessures te voorkomen.

REINIGING

- Een licht vochtige of droge doek wordt aanbevolen voor het reinigen van de buitenkant van de Roeimachine. Droog af met een zachte doek.
- Pas op dat je tijdens het reinigen niet te veel druk op het scherm en de knoppen uitoefent.
- Dompel de monitor niet onder in water of andere vloeistoffen. Het is niet toegestaan om het apparaat met water af te spoelen, om te voorkomen dat het water in het elektrische circuit lekt en storingen veroorzaakt.
- Gebruik in geen geval agressieve reinigingsmiddelen, reinigingsalcohol of andere chemische oplossingen, omdat deze de behuizing van de monitor kunnen binnendringen of de functionaliteit kunnen aantasten.
- Gebruik voor het reinigen geen staalborstel, staalwol of andere schurende voorwerpen.
- Gebruik geen schurende voorwerpen om de Roeimachine schoon te maken.
- Reiniging mag niet worden uitgevoerd door kinderen.

ONDERHOUD & SERVICE

- De Roeimachine is op een incidentele reiniging na verder onderhoudsvrij.
- Je mag de Roeimachine niet reconstrueren, zelf repareren of demonteren.
- Controleer regelmatig op beschadigingen en ernstige slijtage.
- Controleer regelmatig het aandraaien van alle schroefverbindingen. Als er speling wordt gedetecteerd, verwijder deze dan onmiddellijk door de juiste schroeven aan te draaien. Het optreden van spelings in de schroefverbindingen is normaal en valt niet onder de garantie.



WAARSCHUWINGEN:

- Probeer de Roeimachine niet te openen voor onderhoud. Het verwijderen van de behuizing of een onjuiste hermontage kan elektrische schokken, schade, kortsluitingen of brand veroorzaken.
 - Als je om welke reden dan ook de behuizing opent, vervalt de garantie. Het apparaat bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden onderhouden of vervangen. Alleen de batterijen van de monitor kunnen worden vervangen.
 - Onderhoud, wijzigingen en reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door de fabrikant, een door de fabrikant aangewezen professionele werkplaats of een gelijkwaardig gekwalificeerde persoon. Om onderhoud of service te verkrijgen, neem dan eerst contact met ons op via ons e-mailadres info@avalon.nl.
-
- Neem voor ontbrekende accessoires zoals de handleiding of andere items contact met ons op via bovenstaand e-mailadres.
 - Stuur in geval van defect het product terug naar **AVALO** met een beschrijving van het defect, het aankoopbewijs en alle toebehoren.

OPSLAG

- We raden aan om de Roeimachine te reinigen voordat je het apparaat voor lange tijd opbergt (zie het hoofdstuk "REINIGING").
- Bewaar de Roeimachine op een stofvrije plaats die niet wordt blootgesteld aan zonlicht en vochtigheid.
- Bewaar de Roeimachine niet bij extreem hoge of extreem lage temperaturen. Dit kan het apparaat beschadigen.
- Bewaar het apparaat buiten bereik van kleine kinderen.
- Verwijder de batterijen uit de monitor voordat je deze voor lange tijd opbergt.
- Als je van plan bent om de Roeimachine uit elkaar te halen voor langdurige opslag, zorg er dan voor dat je alle kleine hardware in een plastic zak stopt, zodat er geen onderdelen verloren gaan. Plaats deze handleiding in dezelfde plastic zak.

TRANSPORT



WAARSCHUWING

Het transport dient MINIMAAL met 2 personen te gebeuren om het zo veilig mogelijk te houden.



WAARSCHUWING

Zwaar product: eenmaal gemonteerd moet je de Roeimachine met 2 personen optillen.



De volledig gemonteerde Roeimachine mag uitsluitend worden verplaatst door gebruikers van 16 jaar of ouder.

- Pak het frame vast om de Roeimachine te verplaatsen. Gebruik het stoeltje niet om de Roeimachine te verplaatsen. Het stoeltje zal bewegen en dit kan je hand en vingers bezeren.
- Je kunt de Roeimachine (gedeeltelijk) demonteren of geheel gemonteerd vervoeren.
- Bescherm het apparaat tijdens transport tegen trillingen en schokken.
- Na transport of opslag bij zeer koude temperaturen, moet de Roeimachine gedurende ca. 30 minuten aan kamertemperatuur wennen in verband met mogelijke condensatie in de monitor. Daarna kan het apparaat gebruikt worden.

AFVALVERWERKING & RECYCLAGE

Dit product is ontworpen en vervaardigd met hoogwaardige materialen en componenten, die kunnen worden gerecycled en hergebruikt.

Demontage, Sloop en Recycling

Aan het einde van de levensduur van de Roeimachine is het noodzakelijk om over te gaan tot het correct verwijderen van de verschillende onderdelen.

Wij raden aan om de machine in de kleinst mogelijke componenten te demonteren. Bij de ontwikkeling van de machine hebben wij hier rekening mee proberen te houden, zodat zoveel mogelijk onderdelen via de juiste kanalen kunnen worden verwijderd voor hergebruik.

Onderdeel	Recyclinggroep
Frame	Schroot
Plastic onderdelen	Kunststofrecycling
Bedrading	Kabelschroot
Monitor	Elektronica-recycling

Monitor Verwijdering



Dit product voldoet aan de richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur 2012/19/EU (WEEE).

Het symbool met de doorstreepte vuilnisbak op het apparaat geeft aan dat het product op het einde van zijn levenscyclus afzonderlijk van het gewoon huishoudelijk afval moet worden afgedankt en hiervoor naar een centrum voor gescheiden afvalophaling voor de recycling van elektrische en elektronische apparatuur moet worden gebracht of terugbezorgd moet worden aan de verkoper op het moment waarop een nieuw gelijkaardig apparaat wordt aangekocht.

De gebruiker is er verantwoordelijk voor om het apparaat op het einde van de levenscyclus naar een dienst voor afvalophaling te brengen. De correcte gescheiden afvalophaling met het oog op de daaropvolgende recycling, verwerking en milieuvriendelijke afdanking van het apparaat draagt bij tot het voorkomen van mogelijke negatieve invloeden op het milieu en de gezondheid en bevordert de recycling van de materialen waaruit het product is samengesteld. De onrechtmatige afdanking van het product door de gebruiker heeft door de wet vastgelegde administratieve sancties tot gevolg. Voor meer gedetailleerde informatie over de recycling van dit product en de beschikbare ophaalsystemen, wendt je zich tot de lokale dienst voor afvalophaling of de winkel waar je het product hebt gekocht. Voldoe aan je wettelijke verplichtingen en draag bij aan de bescherming van het milieu.

Knip bij het weggooien van de Stoomreiniger het netsnoer veilig door, zodat het apparaat niet meer kan worden gebruikt.

Batterij Verwijdering



De omgang met en in het bijzonder de verwijdering van batterijen en accu's is onderworpen aan gedefinieerde voorschriften, die door de Europese Commissie bindend zijn geworden door de Europese Batterijrichtlijn 2006/66/EC.

De monitor bevat twee AA-batterijen die niet met het normale huisvuil mogen worden weggegooid. De batterijen moeten worden gerecycled volgens de plaatselijke voorschriften.

Verwijder alle batterijen uit de monitor voordat je het apparaat weggooit.

Je bent als eindverbruiker volgens de KCA-voorschriften (Klein Chemisch Afval) wettelijk verplicht alle lege batterijen in te leveren.

Verpakkingsmateriaal Verwijdering



Volg de aanwijzingen en markeringen op de verpakking.

Zorg ervoor dat plastic zakken, verpakkingen enz. op een juiste milieuvriendelijke manier worden weggegooid. Deponeer deze materialen niet zomaar bij het normale huisvuil, maar zorg ervoor dat ze worden ingezameld voor hergebruik.

GARANTIE & AANSPRAKELIJKHEID

AVALO garandeert dat dit product gedurende één jaar vanaf de aankoopdatum vrij zal zijn van materiaal- en fabricagefouten. **AVALO** zal, naar eigen goeddunken, dit product of enig onderdeel van het product dat defect blijkt te zijn tijdens de garantieperiode vervangen of repareren. Vervanging vindt plaats door een nieuw of gereviseerd product of onderdeel. Als het product niet langer beschikbaar is, kan een vervanging worden gemaakt door een vergelijkbaar product van gelijke of hogere waarde. Dit is jouw exclusieve garantie. Je vervangende apparaat wordt kosteloos aan je geretourneerd en valt gedurende de rest van de garantieperiode onder deze garantie.

Deze garantie is geldig voor de oorspronkelijke koper vanaf de datum van eerste aankoop en is niet overdraagbaar. Een aankoopbewijs is vereist om ondersteuning onder de garantie te verkrijgen.

Deze garantie dekt geen:

- nalatig gebruik of misbruik van het product;
- gebruik van de monitor met een onjuiste spanning of stroom;
- waterschade;
- gebruik in strijd met de bedieningsinstructies;
- demontage, reparatie of wijziging door iemand anders dan **AVALO**;
- schade veroorzaakt door ongevallen of rampen, zoals brand, overstroming, aardbeving, oorlog, vandalisme of diefstal;
- schade veroorzaakt door onjuist onderhoud en opslag;
- schade veroorzaakt door onjuiste installatie;
- schade veroorzaakt door overbelasting;
- accessoires zoals batterijen;
- normale slijtage.

Bij beschadigingen veroorzaakt door het niet in acht nemen van deze handleiding, vervalt de garantie. Voor gevolgschade aanvaarden wij geen enkele aansprakelijkheid! Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor materiële schade of persoonlijk letsel veroorzaakt door ondeskundig gebruik of het niet opvolgen van de veiligheidsvoorschriften. In dergelijke gevallen vervalt de garantie.

AVALO behoudt zich het recht voor om op elk moment, zonder kennisgeving of verplichting, wijzigingen aan te brengen in de handleiding, kleuren, specificaties, accessoires, materialen en modellen. Aan te brengen in de handleiding, kleuren, specificaties, accessoires, materialen en modellen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, verspreid of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook, inclusief fotokopieën, opnamen of andere elektronische of mechanische methoden, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte citaten belichaamd in kritische recensies en bepaalde andere niet-commerciële toepassingen die zijn toegestaan door het auteursrecht. Voor toestemmingsverzoeken raadpleeg ons op het adres/e-mail op de laatste pagina.



WARNING:

This manual accompanies the **AVALO** Rowing Machine and contains important information about the assembly, safety, use and disposal. Please read the manual carefully and follow the instructions and warnings to ensure your own safety and the safety of others.

Keep the manual for further reference, even if you are familiar with the product. Make sure to include this manual when passing on this product to third parties.

The images in the manual are for illustrative purposes only and may differ slightly from the product. In that case, **AVALO** is not obliged to adjust the manual. Use the actual product as a reference.

INTRODUCTION

Thank you for choosing an **AVALO** product. To ensure proper and safe use of the product, please read the user manual carefully before use. Always follow the instructions to prevent damage or harm.

Declaration of conformity: We, the manufacturer/importer, declare under our sole responsibility that this product complies with the essential requirements and other relevant provisions of the required directives that may apply to this product.

CE RoHS

- **CE Certificate:** CE Certificate: The CE mark (an acronym for the French "conformité européenne") certifies that a product meets EU health, safety and environmental requirements that ensure consumer safety.
- **Compliant with RoHS:** The Restriction of Hazardous Substances (RoHS) directive 2015/863/EU is an EU directive to restrict the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment. Each EU Member State must adopt its law to implement this directive. If a product is RoHS certified, this confirms that the proportion of hazardous or difficult-to-remove substances is limited to the maximum allowed.

If you have any questions, remarks, or problems using the product, feel free to contact us by e-mail: info@avalo.nl.

We hope you enjoy your purchase!

INTENDED USE

The **AVALO** Rowing Machine is a piece of exercise equipment designed for aerobic and strength training. The intended use of the Rowing Machine is to simulate the action of rowing a boat, providing a full-body workout. There are no other uses for this product.



Only use the Rowing Machine as described in this manual. Any other use is considered improper and may result in personal injury or material damage. **AVALO** is not liable for damage or injury resulting from improper or careless use.

THE PACKAGE

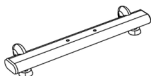
Contents

The following components are included in the scope of delivery:

Components



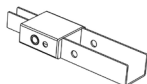
1. Frame



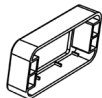
2. Front foot pipe



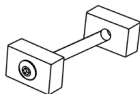
3. Rail



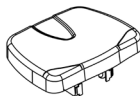
4. Frame connection



5. Front rail cover



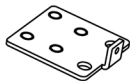
6. Lock bolt set x2
(one preinstalled
on the rail)



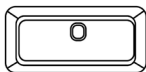
7. Seat



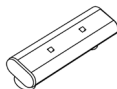
8. Rear support



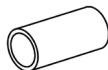
9. Connecting sheet
(Preinstalled on the
rail)



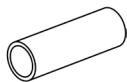
10. Rear rail cover
(preinstalled on the rail)



11. Rear foot pipe



12. Short sleeve x2
(preinstalled on the pedal
pipe)



13. Long sleeve x2
(preinstalled on the pedal pipe)



14. Left pedal

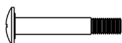


15. Right pedal



16. Pedal pipe x2

Screw Accessories



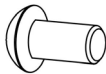
17. M10*60mm Allen bolt x2



18. M10 flat washer x4
(Two preinstalled on the rear foot pipe)



19. M10 Split washer x4
(Two preinstalled on the rear foot pipe)



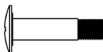
20. M8*20mm Allen bolt x8
(Four preinstalled on the frame connection and four preinstalled on the rail)



21. M8 flat washer x8
(Four preinstalled on the frame connection and four preinstalled on the rail)



22. M8 Split washer x8
(Four preinstalled on the frame connection and four preinstalled on the rail)



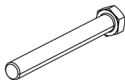
23. M5*16mm bolt x8
(Preinstalled on the rear rail cover)



24. M10*55mm carriage bolt x2
(Preinstalled on the rear foot pipe)



25. M10 acorn nut x2
(Preinstalled on the rear foot pipe)



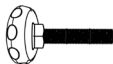
26. M10*100mm hex bolt



27. M10 lock nut



28. Detent pin



29. Knob bolt



30. M8*20mm hex bolt x4

(Preinstalled on the pedal pipe)

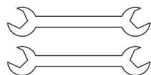


31. Big M8 flat washer x4

(Preinstalled on the pedal pipe)



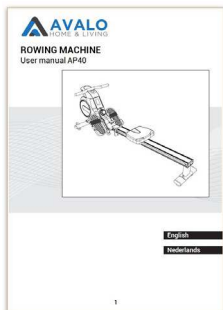
32. Allen wrench x2



33. Open-end wrench x2

(14*17mm)

Other Accessoires



34. User Manual

UNPACKING

Remove everything from the packaging and check for damage. If this is the case, do not use or assemble the Rowing Machine. Be very careful when opening the package to avoid damage to the product.

After unpacking the product, check if the delivery is complete and if all parts are in good condition. If you are missing a part, or if you have a damaged part, contact us by e-mail: info@avalo.nl.

Before use, remove all packaging materials and stickers or labels.

SAFETY DURING UNPACKING

Do not leave packaging material or accessories lying around carelessly. It may become dangerous playing material for children. Do not dispose of the packing materials until the Rowing Machine is assembled and working.



WARNING: Plastic bags & foils

To avoid the danger of suffocation, keep plastic bags and foils away from babies and children! Thin foils may cling to the nose and mouth and prevent breathing.



WARNING: Small parts.

Contains small parts, not for children under 3 years or any individuals who tend to place inedible objects in their mouths.

Small parts can be swallowed or lodged in the windpipe and create a choking hazard. As a

general guide, a choking hazard is anything with small parts that are less than 31mm in diameter and 57mm long.





WARNING: Batteries.

This Rowing Machine is delivered without the necessary 1.5V AA batteries. Be careful when unpacking and/or installing batteries.

- Keep new and used batteries away from children.
- A swallowed battery can cause internal chemical burns in as little as two hours and lead to death.
- If you think batteries might have been swallowed or placed inside any part of the body, seek immediate medical attention.
- Dispose of used batteries immediately.



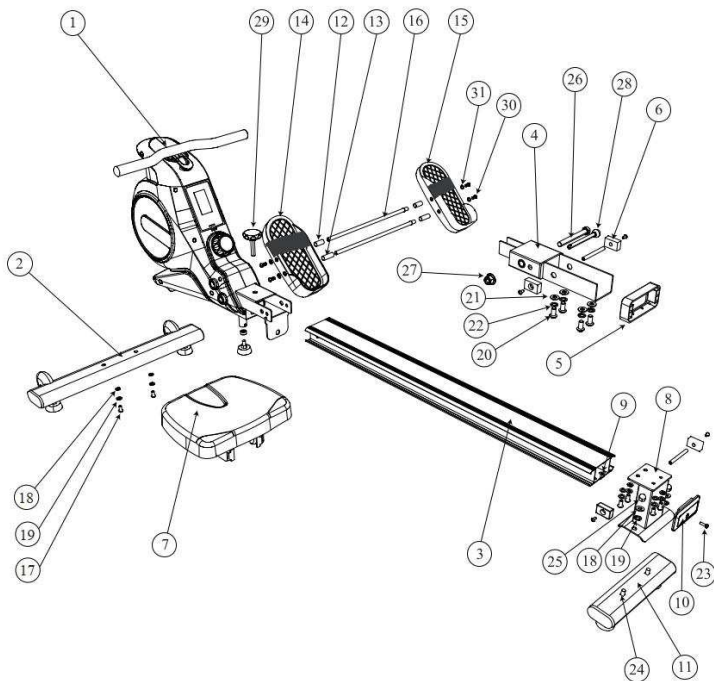
TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product:	Rowing Machine
Model:	AP40
Brand:	AVALO
Color:	Black
Materials:	ABS, aluminum, stainless steel
Coating:	Powder coating
Monitor:	LCD
Battery type:	Type AA (2 pieces)
Max. load:	125kg
Training levels:	8
Dimensions (L x W x H):	175 x 54 x 57cm
Rail length:	106cm
Weight:	24.5kg
Certifications:	CE, RoHS

**NOTE:**

Due to continuing improvements on our product, the technical specifications are subject to change without notice.

EXPLODED DRAWING



EXPLODED DRAWING

Preparation for Assembly

Before you start:

1. Choose a clean, flat, and spacious mounting area.
2. Always be careful when lifting the loose heavier parts. For your convenience, the Rowing Machine should be mounted as close as possible to the place where it will be used.
3. Make sure you have all the necessary parts for complete assembly (see "THE PACKAGE" chapter).
4. Always read the assembly instructions carefully before starting the assembly.
5. Keep all hardware parts and packaging out of the reach of small children.

Assembly Guidelines & Warnings

Watch our assembly video

support.avalon.nl/files/ap40/instruction.mp4



- Single-person assembly.
- The assembly must be done by an adult



- Installation time: About 30 to 60 minutes.



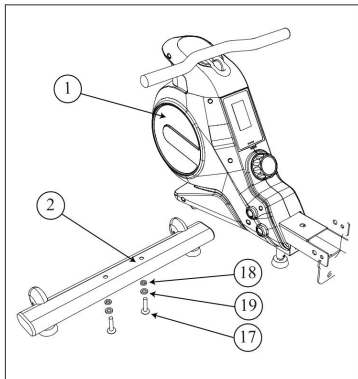
WARNINGS:

- Do not use power tools for installation, as over-tightening bolts or screws may damage the frame of the Rowing Machine.
- Don't use too much force with the supplied wrenches or the threads of the bolts or nuts will be damaged.
- Always use the supplied mounting materials. Only replace them with bolts or nuts of equivalent quality.

Step 1: Assemble the Front Foot Pipe

Attach the front foot pipe (No.2) to the frame (No.1).

Attention: the wheels of the foot pipe should be outward. Screw two M10*60mm Allen bolts (No.17), two M10 flat washers (No.18), and two M10 split washer washers (No.19) by using the Allen wrench (No.32).

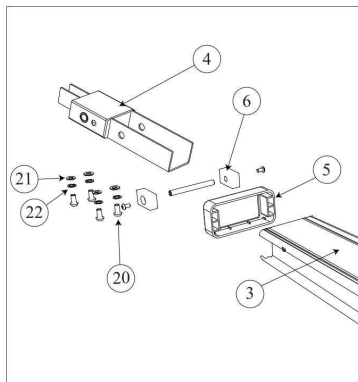


Step 2: Assemble the Front of the Rail

Attention: There are four Allen bolts (No.20), four flat washers (No.21), and four split washers (No.22) under the frame connection (No.4). Please unscrew them before assembly.

For this step, please prepare the rail (No.3), front rail cover (No.5), one lock bolt set (No.6), and two Allen wrenches (No.32).

Cover the front rail cover to the front of the rail. Insert the frame connection into the rail. Disassemble one side of the lock bolt set. Insert into the horizontal hole of the rail and screw the rubber pad and the lock bolt back. Rotate the rubber pads upright to fix them.



Screw four Allen bolts, four flat washers, and four split washers under the rail.

Step 3: Assemble the Seat and Rear of the Rail

Attention: There are four Allen bolts (No.20), four flat washers (No.21), and four split washers (No.22) under the rail. One lock bolt set (No.6), one connection sheet (No.9), and one rear rail cover (No.10) preinstalled on the rail (No.3). Please unscrew them (not including the connection sheet) before assembly.

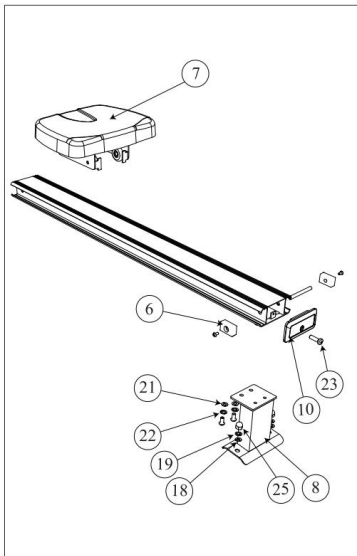
For the step, please prepare the seat (No.7), rear support (No.8), and two Allen wrenches (No.32).

Install the seat to the rail. Attach the rear support under the rail.

Screw four bolts under the rail to fix the rear support.

Disassemble one side of the lock bolt set. Insert into the horizontal hole of the rail and screw the rubber pad and the lock bolt back. Rotate the rubber pads upright to fix them.

Cover the rear rail cover and screw the M5*16 bolt (No.23) to fix it.

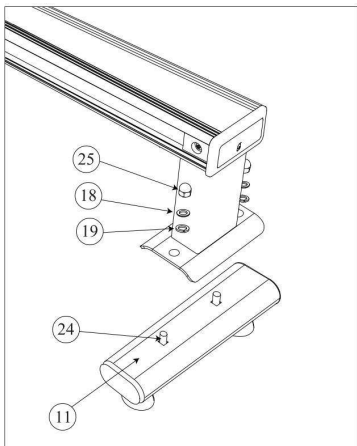


Step 4: Assemble the Rear Foot Pipe

Attention: There are two carriage bolts (No.24), two flat washers (No.18), two split washers (No.19), and two acorn nuts (No.25) on the rear foot pipe (No.11). Please unscrew them before assembly.

Attach the rear foot pipe to the rear support.

Screw two M10*55mm carriage bolts (No.24), two M10 flat washers (No.18), and two M10 acorn nuts (No.25) by using the open-end wrench (No.33).



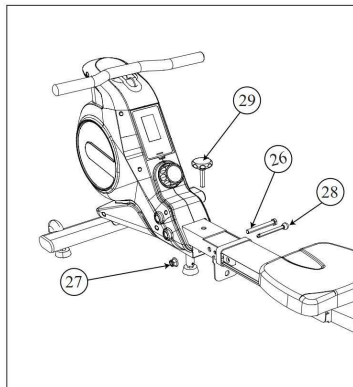
Step 5: Assemble the Rail

Connect the rail and the frame.

Screw the M10*100mm hex bolt (No.26) and the M10 lock nut (No.27) to the hole near the frame by using two open-end wrenches (No.33).

Insert the detent pin (No.28) into the hole near the rail.

Finally, screw the knob bolt (No.29) to fix it.



Step 6: Assemble the Pedals

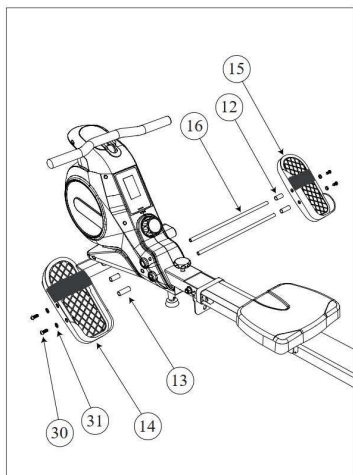
Attention: The two short sleeves, two long sleeves, and two pedal pipes were preinstalled together. Please unscrew them before assembly.

For this step, please prepare four sleeves (No.12) (No.13), two pedals (No.14) (No.15), two pedal pipes (No.16), four M8*20mm hex bolts (No.30), four big M8*20mm flat washers (No.31), and two open end wrenches (No.33).

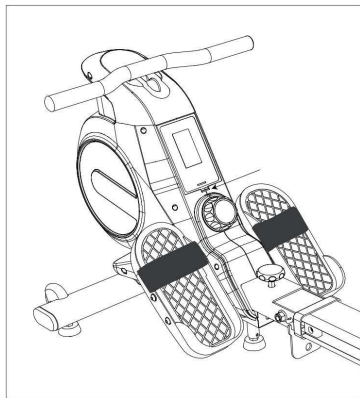
Insert two pedal pipes into the frame. Attach two short sleeves to the upper pedal pipe. Attach two long sleeves to the lower pedal pipe. Attach two pedals to the pedal pipes.

Attention: the shield of the pedals should face toward the frame.

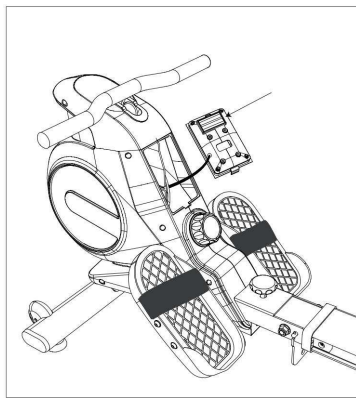
Finally, screw four M8*20mm flat washers and four M8*20mm hex bolts to fix the pedals.



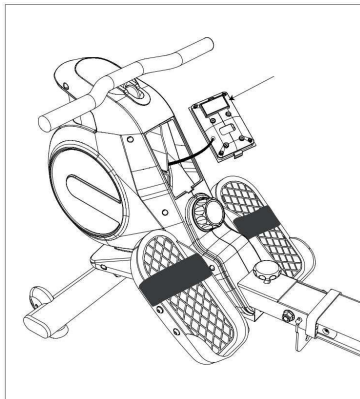
Step 7: Prepare the Monitor



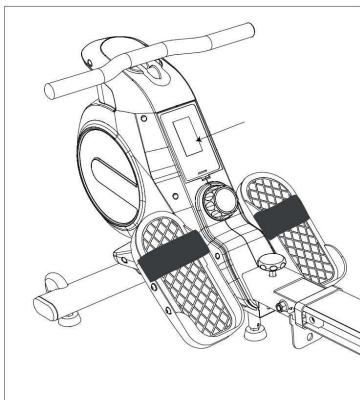
1. Press the button and take out the monitor.



2. Remove the battery compartment cover.



3. Put in 2x 1.5V AA batteries.



4. The installation is complete.

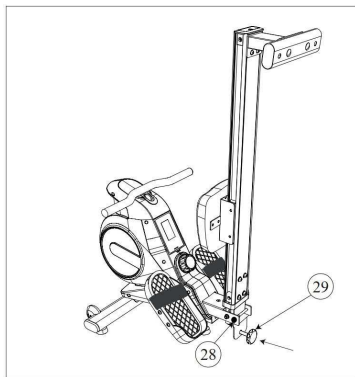
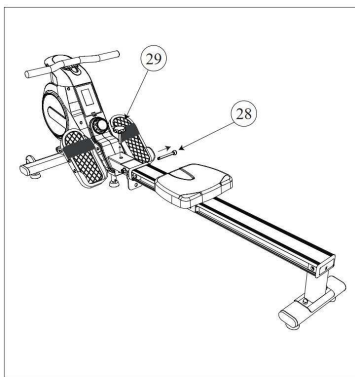
PRODUCT FOLDING METHOD

When folding and placing the Rowing Machine, first pull out the knob bolt (No.29) and the detent pin (No.28).

Then fold the aluminum rail upwards, and finally insert the knob bolt and the detent pin at the junction of the fuselage and the aluminum rail.

**NOTE:**

Put the Rowing Machine in a safe place when folded, and keep it away from children. Pay attention to safety.



THE MONITOR

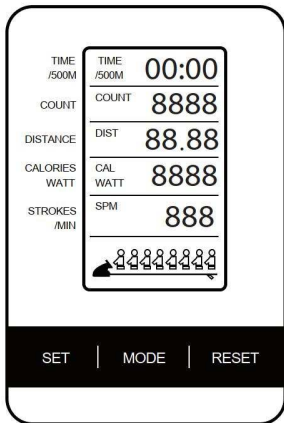
Parameters

Count:	00:00 ~ 99:00
Time:	0 ~ 9990
Distance:	0.0 ~ 99.9 ML
Calories:	0 ~ 9999 KCAL
Strokes:	0 ~ 999 SPM

Operation

Turn on/off

- The monitor will automatically turn on when you start to exercise, and you can also turn on it manually by pressing those buttons.
- The monitor will automatically turn off after 4 minutes when you stop exercising.
- If there is no data showing, please check if the wire has connected, or change the batteries.



SET button

This button is used to set the exercise goal as you need.

- Press the MODE button to choose the mode you want to set.
- Press the SET button once to increase your goal data once.
- Long pressing will quickly increase the data.
- When you achieve your goal, the monitor will make a beep.

RESET button

This button is used to clear the data as you need.

- When switching to the corresponding setting mode, press the RESET button to clear the current value.
- Pressing the RESET briefly when not in the setting mode is invalid.
- Press and hold the RESET for 4 seconds to clear all data, and return one second later into normal mode.

MODE button

This button is used to choose the below 5 modes to your needs.

- ① **Time:** This mode displays the time you have rowed.
Time/500M: At current speed, the time you need per 500 meter
(The Time and Time/500M time are switched every 6 seconds).
- ② **Count:** This mode displays the counts you have rowed.
- ③ **Distance:** This mode displays the distance you have rowed.
- ④ **Calories:** This mode displays the calories you have burned during your rowing.
- ⑤ **Strokes:** At the current speed, the count of strokes/min.

Press the mode button to select a mode. The corresponding mode flashes and the setting mode is exited if there is no setting set within 15 seconds.

HOW TO USE THE ROWING MACHINE

Safety Check

We recommend performing a safety check before each workout on the Rowing Machine. All parts should be safety-checked for wear and damage. If you find any damage or defective components, stop using the Rowing Machine immediately. Replace defective components immediately and/or keep the Rowing Machine out of use until repaired.

Rowing Technique

Sit on the seat, position your feet on the pedals, and adjust the straps to ensure a snug fit around your feet. Then, grasp the row bar with an overhand grip.

Proper rowing technique involves four stages:

In the initial phase, known as the CATCH, move the seat forward until your knees are nearly touching your chest. Pull the row bar until your hands are directly above your feet.

The second phase, referred to as the DRIVE, requires pushing backward with your legs. Lean back slightly at the hips, maintaining a straight back (not at the waist). As you extend your legs, draw the row bar towards your chest, keeping your elbows outwards.

The third phase is the FINISH. Your legs should be nearly fully extended. Continue pulling the row bar until your hands are level with your chest.

The RECOVERY is the last phase. Extend your arms forward and use your legs to bring the seat forward.

Repeat this sequence, smoothly transitioning through all the phases. Remember to breathe naturally while rowing and avoid holding your breath.

Workout Guidelines

Warming Up:

Warm up by beginning with 5 to 10 minutes of stretching and gentle exercise. This initial phase elevates your body temperature, heart rate, and circulation, getting your body ready for the upcoming workout.

Workout:

Exercise for 20 to 30 minutes. Breathe regularly and deeply as you exercise; never hold your breath.

Cooling Down:

Finish with 5 to 10 minutes of stretching. Stretching increases the flexibility of your muscles and helps to prevent post-exercise problems.



NOTE:

Don't forget to warm up and cool down. Limbering up cold muscles and cooling down after exercise are important injury-prevention measures.

Exercise Frequency

To sustain or enhance your fitness level, engage in three workout sessions per week, ensuring there is at least one day of rest between each session. After a few months of consistent exercise, you have the option to increase the frequency to up to five workouts per week if you wish. Keep in mind that the crucial factor for success is to integrate exercise as a routine and enjoyable part of your daily life.

SAFETY INSTRUCTIONS



READ the user instructions carefully and especially observe the safety information. If you do not follow the safety instructions and information on proper handling in this manual, we assume no liability for any resulting personal injury or damage to property. Such cases will invalidate the warranty.

Electrical devices and batteries can expose people, especially children, to hazards that can cause serious injury or death. The use of electrical devices and batteries can present hazards including, but not limited to, injury, fire, electric shock, and damage to the electrical system. These safety instructions are intended to give you the information you need to use the AVALO Rowing Machine and avoid such hazards. Common sense and respect for the device will help reduce the risk of injury.

All possible hazards cannot be covered here, but we have tried to highlight some of the important ones. Also, observe the warnings or safety instructions in the individual chapters of this manual.

Contact us by e-mail at info@avalon.nl, if you have questions that remain unanswered by these warnings & safety instructions.

GENERAL DEVICE SAFETY

- Do not use the Rowing Machine for any other purpose other than its intended use (see the chapter "INTENDED USE").
- The Rowing Machine is designed and intended for private use and is not suitable for commercial or industrial use.
- The Rowing Machine is intended for indoor use only. Do not use the device outdoors.
- Handle the device carefully. Jolts, impacts, or a fall even from a low height can damage the device.
- Do not place the Rowing Machine on any unstable surface. This may result in falling and cause malfunction.
- Place the Rowing Machine on a level surface, with a mat beneath it to protect the floor or carpet.
- Do not place the Rowing Machine under mechanical stress.
- All parts must be correctly assembled to ensure the safety of the device.
- Never use accessories not recommended by the manufacturer. They can pose a danger to the user and damage the device.
- Never drop or insert any object or fingers into any opening.
- Keep fingers and limbs, loose clothing, and hair away from moving parts.
- Do not apply excessive force when using the buttons on the monitor.
- Do not apply excessive force on the display and do not touch the display with sharp objects.
- Make sure that the moving parts can always move freely and that no objects are jammed.
- Adult supervision is required at all times when children are near the Rowing Machine. Unsupervised children should be kept away from the device at all times.
- Keep bystanders away. Pets, children, onlookers, and passersby must be restricted from entering the training area for their protection.
- Do not use the Rowing Machine in dusty environments.
- The user's weight may not exceed 125kg.
- For your safety, you must keep at least 0.9 meters away from anything around during exercise.
- Do not release the row bar while it is extended.
- Pull straight back with both hands. Do not row with one hand only, this can result in injury.
- If it is no longer possible to operate the Rowing Machine safely, take it out of operation and protect it from any accidental use. A safe operation can no longer be guaranteed if the device:
 - is visibly damaged,
 - is no longer working properly,
 - has been stored for extended periods in poor ambient conditions or
 - has been subjected to serious transport-related stresses.

PERSONS & USE

- The Rowing Machine is not a toy. Keep and store it out of the reach of small children. Don't let them climb or sit on the device.
- The device may only be used by adults.
- This device is not intended for use by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge unless they have been given supervision or instruction concerning the use of the device by a person responsible for their safety.
- Never use the device if you feel sleepy or if you have taken substances that shorten your reaction time (such as painkillers or alcohol).
- Be permanently alert. Pay attention to what you are doing. Proceed wisely. Do not use the Rowing Machine if you are not focused.

ELECTRONICS

- You may not reconstruct, self-repair, or disassemble the Rowing Machine. This can damage the device.
- Maintenance, modifications, and repairs may only be carried out by the manufacturer, a professional workshop appointed by the manufacturer, or a similarly qualified person.
- Check the device from time to time for damage. Never use the device if it shows signs of damage.
- If smoke is produced, or there are any unusual sounds or smells, switch off the monitor immediately by removing the batteries. In these cases, the Rowing Machine should not be used until it has been inspected by the manufacturer, or a similarly qualified person. Never inhale smoke from a potential device fire. If you have inhaled smoke, however, consult a doctor. The inhalation of smoke can be harmful.

HEAT & COOLING

- Keep the device away from heat sources and away from areas where the ambient temperature is relatively high (e.g. stoves or other heat sources). Never use the device near naked flames (such as burning candles) or on hot surfaces.
- The Rowing Machine is designed to work best in normal ambient temperatures between 0°C and 35°C and to be stored at temperatures between 0°C and 45°C. The Rowing Machine may be damaged and the battery life may be shortened if the device is stored or used outside this temperature range. Do not subject your device to dramatic changes in temperature. Do not store or keep your device in direct sunlight for extended periods. Do not place the device near a window (especially in the summer).
- Use the device only in a moderate climate (not in a tropical climate).

WATER



WARNING: The monitor is not waterproof.

- Never use the monitor with damp or wet hands. Moisture can cause electric shock or short circuits.
- Do not use in wet environments and do not submerge in liquid. Never pour liquids over or near the Rowing Machine. There is a risk of short circuit. Remove the batteries immediately, if liquid does get into the housing of the monitor.

BATTERY SAFETY

- Do not place the Rowing Machine near a fire, or in direct sunlight. The heating of the device can cause additional heating, breaking, or ignition of the batteries.
- In case you are using rechargeable batteries:
 - Do not continue charging the batteries if they do not recharge within the specified charging time. Doing so may cause the batteries to become hot, rupture, or ignite. Unplug the batteries once fully charged or if left unattended during charging.
 - Do not attempt to recharge a battery if the battery emits any substances. In that case, immediately distance yourself from the battery in case of fire or explosion. Only recharge with a suitable charger.
 - Do not recharge the batteries near flammable materials (fire hazard).
 - Only recharge rechargeable batteries and use a suitable charger.
 - Avoid charging the batteries at temperatures below 5°C or above 40°C.
- Do not attempt to pierce, modify, or disassemble a battery.
- Do not use your monitor if a battery begins to emit odor, starts to overheat, or begins to leak.
- Do not touch any leaking materials or breathe fumes emitted from a battery. Leaking or damaged batteries can lead to caustic burning of the skin. Therefore, use suitable protective gloves.
- A battery contains dangerous substances, do not open a battery or insert anything into an exposed battery.
- Do not allow children and animals to touch an exposed battery.
- Never throw a battery into a fire.
- Do not short-circuit a battery. A battery can explode or leak if shorted.
- An empty battery can still be dangerous.
- When you handle batteries, make sure your hands, the product, and the batteries are dry.
- To avoid accidental short-circuiting of batteries after removal, do not let battery terminals come into contact with metal objects (e.g. coins, hairpins, rings). Do not wrap batteries in aluminum foil. Tape battery terminals or put batteries separately in a plastic bag before you discard them.
- Do not swallow a battery. Immediately seek medical advice if a battery is swallowed.
- Clean the battery contacts and also those of the monitor before battery installation.
- Ensure the batteries are installed correctly concerning polarity (+ and -).
- Examine your monitor and make sure the battery compartment is correctly secured. If the battery compartment does not close securely, stop using the monitor and keep it away from children.

- Only replace batteries with the same size and the same type of battery.
- Replace all batteries of a set at the same time.
- Do not mix old and new batteries. Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable batteries.
- Use batteries within the recommended usage period.
- Keep the batteries away from children, babies, or animals.

MEDICAL CONSIDERATIONS

- Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems. Your physician can help evaluate your present fitness level and determine the exercise program that is the most appropriate for your age and physical condition.
- If you feel unwell while using the Rowing Machine, stop using it immediately and consult your doctor for instructions before the next use.
- Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, if you become short of breath, or if you experience pain while exercising, stop immediately and cool down.
- It's very important not to become dehydrated. Your body needs water lost during exercise.
- Don't use the Rowing machine immediately after a meal or drinking. You need to wait for at least 1 hour.

CLOTHING

- Wear appropriate clothes while exercising. Do not wear loose clothes that could become caught on the Rowing Machine.
- Wear comfortable, lightweight, well-ventilated clothing to help sweat evaporate.
- Always wear athletic shoes for foot protection. Make sure your shoes fit you properly and provide external and lateral stability support to prevent ankle and knee injuries.

REINIGING

- A slightly moist or dry cloth is recommended for cleaning the exterior of the Rowing Machine. Dry with a soft cloth.
- Be careful not to put too much pressure on the display and buttons while cleaning.
- Do not submerge the monitor in water or any other liquids. It is not allowed to rinse the device with water, to prevent the water from leaking into the electrical circuit and causing malfunctions.
- Under no circumstances use aggressive cleaning agents, cleaning alcohol, or other chemical solutions since these can penetrate the housing of the monitor or impair functionality.
- Do not use abrasive objects for cleaning the Rowing Machine.
- Do not use a high-pressure cleaner or steam cleaner to clean the Rowing Machine.
- Cleaning must not be performed by children.

MAINTENANCE & SERVICE

- Apart from regular cleaning, the Rowing Machine is maintenance-free.
- You may not reconstruct, self-repair, or disassemble the Rowing Machine.
- Check regularly for damage and severe wear. Replace any worn parts immediately.
- Check the tightening of all screw connections regularly. If any clearance is detected, remove it immediately by tightening the appropriate screws. Clearance occurrence in the screw connections is normal and is not covered by the warranty.



WARNINGS:

- Do not attempt to open the Rowing Machine for maintenance. Removing the housing or improper reassembly may cause electric shocks, damage, short circuit, or fire.
 - If for any reason you open the housing, the warranty will become null and void. The Rowing Machine contains no user-serviceable parts. Only the batteries of the monitor can be replaced.
 - Maintenance, service, and repairs may only be carried out by the manufacturer, a professional workshop appointed by the manufacturer, or a similarly qualified person. To obtain maintenance or service, contact us first at our e-mail address info@avalo.nl.
-
- For missing accessories such as the manual or other items, contact us at the above-mentioned e-mail address.
 - In case of a defect, return the product to **AVALO** with a failure description, proof of purchase, and all accessories.

STORAGE

- We advise cleaning the Rowing Machine before long time storage (see the chapter "CLEANING").
- Do not store wet or damp parts, as mold or rust may develop.
- Store the Rowing Machine in a place not exposed to sunlight & humidity, and which is dust-free.
- Do not store the Rowing Machine in extremely high or extremely low temperatures. This can damage the device.
- Store the device beyond the reach of small children.
- Remove the batteries from the monitor before long-time storage.
- If you plan to disassemble the Rowing Machine for long-term storage, make sure to put all small hardware in a plastic bag so that no parts are lost. Place this user manual in the same plastic bag.

TRANSPORT



WARNING

Transportation should be done **MINIMUM** with 2 people to keep it as safe as possible.



WARNING

Heavy product: once assembled, lift the Rowing Machine with 2 people.



The fully assembled Rowing Machine may only be moved by users aged 16 or older.

- Grasp the frame to move the Rowing Machine. Do not use the seat to move it. The seat will move and it may hurt your hand and fingers.
- You can (partially) disassemble the Rowing Machine or transport it fully assembled.
- Protect the device against vibrations and shocks during transport.
- After transport or storage at very cold temperatures, the Rowing Machine must be accustomed to room temperature for approx. 30 minutes due to possible condensation in the monitor. After that, the device can be used.

DISPOSAL & RECYCLING

This product is designed and manufactured with high-quality materials and components, which can be recycled and reused

Disassembly, Demolition and Recycling

At the end of the life of the Rowing Machine, it is necessary to proceed with the correct removal of the various parts.

We recommend dismantling the machine into the smallest possible components. We have tried to take this into account during the development of the machine so that as many components as possible can be removed for reuse via the appropriate channels.

Component	Recycling group
Frame	Scrap metal
Plastic parts	Plastic recycling
Wiring	Cable scrap
Monitor	Electronics recycling

Monitor Disposal



This product complies with the Waste Electrical and Electronic Equipment Directive 2012/19/EU (WEEE).

The crossed-out wheeled bin symbol on the appliance indicates that, at the end of its life, the monitor must be disposed of separately from normal household waste and taken to a separate collection center for the recycling of electrical and electronic equipment or returned to the seller at the time a new similar device is purchased.

The user is responsible for taking the monitor to a waste collection service at the end of its service life. Correct separate collection of waste with a view to subsequent recycling, processing, and environmentally friendly disposal of the device helps to prevent possible negative impacts on the environment and health and promotes the recycling of the materials of which the product is composed. The unlawful disposal of the product by the user results in administrative sanctions as stipulated by law. For more detailed information on the recycling of this product and the collection systems available, please contact your local waste disposal service or the shop where you purchased the product.

Comply with your legal obligations and contribute to the protection of the environment.

Battery Disposal



The handling and, in particular, disposal of batteries and accumulators are subject to defined regulations, which have become binding on the part of the European Commission through the European Battery Directive 2006/66/EC.

The monitor contains two AA batteries that cannot be disposed of with normal household waste. The batteries should be recycled following your local regulations.

Remove all batteries from the monitor before disposal.

As an end consumer, you are legally obliged to hand in all empty batteries in accordance with small chemical waste regulations.

Packing Material Disposal



Please follow the notes and markings on the packaging.

Ensure that plastic bags, packaging, etc. are properly disposed of. Do not just dispose of these materials with your normal household waste, but make sure they are collected for recycling.

WARRANTY & LIABILITY

AVALO guarantees that for one year from the date of purchase, this product will be free from defects in materials and workmanship. This warranty applies to products used for personal purposes, and not for commercial or rental purposes. **AVALO**, at its discretion, will replace or repair this product or any component of the product found to be defective during the warranty period. Replacement will be made with a new or refurbished product or component. If the product is no longer available, a replacement may be made with a similar product of equal or greater value. This is your exclusive warranty. Your replacement unit will be returned to you for no charge and will be covered under this warranty for the balance of the warranty period.

This warranty is valid for the original purchaser from the date of initial purchase and is not transferrable. Proof of purchase is required to obtain support under the warranty.

This warranty does not cover:

- negligent use or misuse of the product;
- use of the monitor with incorrect voltage or current;
- water damage;
- use contrary to the operating instructions;
- disassembly, repair, or modification by anyone other than AVALO;
- damage caused by accidents or disasters, such as fire, flood, earthquake, war, vandalism, or theft;
- damage caused by incorrect maintenance and storage;
- damage caused by incorrect installation;
- damage caused by overloading;
- accessories such as batteries;
- normal wear and tear.

Damage caused by failure to observe this manual will void the warranty. We do not accept any liability for consequential damage! We accept no liability for material damage or personal injury caused by improper use or failure to observe the safety instructions. In such cases, the warranty becomes void.

AVALO reserves the right to make changes at any time, without notice or obligation, in colors, specifications, accessories, materials, and models.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests, contact us at the address/e-mail on the last page.



WARNUNG:

Dieses Handbuch liegt dem bei **AVALOR** udergerät und enthält wichtige Informationen zur Montage, Sicherheit, Verwendung und Entsorgung. Bitte lesen Sie das Handbuch sorgfältig durch und befolgen Sie die Anweisungen und Warnungen, um Ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit anderer zu gewährleisten.

Bewahren Sie das Handbuch zum späteren Nachschlagen auf, auch wenn Sie mit dem Produkt vertraut sind. Geben Sie dieses Handbuch unbedingt mit, wenn Sie dieses Produkt an Dritte weitergeben.

Die Abbildungen im Handbuch dienen nur zur Veranschaulichung und können geringfügig vom Produkt abweichen. In diesem Fall, **AVALO** ist nicht verpflichtet, das Handbuch anzupassen.

Verwenden Sie das tatsächliche Produkt als Referenz.

INTRODUCTION

Vielen Dank, dass Sie sich für eine entschieden haben AVALO Produkt. Um eine ordnungsgemäße und sichere Verwendung des Produkts zu gewährleisten, lesen Sie bitte vor der Verwendung die Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Befolgen Sie immer die Anweisungen, um Schäden oder Schäden zu vermeiden.

Konformitätserklärung: Wir als Hersteller/Importeur erklären in alleiniger Verantwortung, dass dieses Produkt den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der erforderlichen Richtlinien entspricht, die für dieses Produkt gelten können

CE RoHS

- **CE-Zertifikat:** :CE-Zertifikat: Das CE-Zeichen (eine Abkürzung für das französische „conformité européenne“) bescheinigt, dass ein Produkt den EU-Gesundheits-, Sicherheits- und Umwelanforderungen entspricht, die die Sicherheit der Verbraucher gewährleisten.
- **Konform mit RoHS:** Die RoHS-Richtlinie (Restriction of Hazardous Substances) 2015/863/ EU ist eine EU-Richtlinie zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten. Jeder EU- Mitgliedstaat muss sein eigenes Gesetz zur Umsetzung dieser Richtlinie erlassen. Wenn ein Produkt RoHS- zertifiziert ist, bestätigt dies, dass der Anteil gefährlicher oder schwer zu entfernender Stoffe auf das zulässige Maximum begrenzt ist.

Wenn Sie Fragen, Anmerkungen oder Probleme bei der Verwendung des Produkts haben, können Sie uns gerne per E-Mail kontaktieren: info@avallo.nl

Wir hoffen, dass Sie Ihren Einkauf genießen!

VERWENDUNGSZWECK

Der **AVALO** Das Rudergerät ist ein Trainingsgerät für Aerobic- und Krafttraining. Der Zweck des Rudergeräts besteht darin, die Bewegung eines Ruderboots zu simulieren und so ein Ganzkörpertraining zu ermöglichen. Es gibt keine anderen Verwendungsmöglichkeiten für dieses Produkt



Benutzen Sie das Rudergerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Personen- oder Sachschäden führen. **AVALO** haftet nicht für Schäden oder Verletzungen, die durch unsachgemäßen oder nachlässigen Gebrauch entstehen.

DAS PAKET

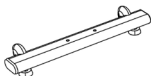
Inhalt

Im Lieferumfang sind folgende Komponenten enthalten:

Komponenten



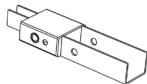
1. Rahmen



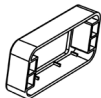
2. Vorderes Fußrohr



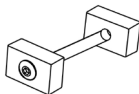
3. Schiene



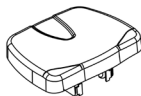
4. Rahmenverbindung



5. Vordere
Schiennenabdeckung



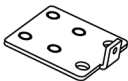
6. Riegelsatz x2
(eines
vorinstalliert
auf der Schiene)



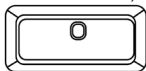
7. Sitz



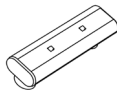
8. Hintere Stütze



9.
Verbindungsblatt
(Vorinstalliert auf
dem Schiene)



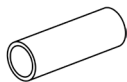
10. Hintere
Schiennenabdeckung
(auf der Schiene
vorinstalliert)



11. Hinteres Fußrohr



12. Kurzarm x2
(Pedal vorinstalliert
Rohr)



13. Langarm x2
(vorinstalliert auf
das Pedalrohr)



14. Linkes Peda

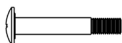


15. Rechtes Pedal



16. Pedalrohr x2

Schraubenzubehör



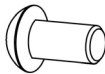
**17. M10*60mm
Inbusschraube x2**



**18. M10
Unterlegscheibe x4**
(Zwei vorinstalliert auf
das hintere Fußrohr)



**19. M10
Geteilte
Unterlegscheibe x4**
(Zwei vorinstalliert auf
das hintere Fußrohr)



**20. M8*20mm Inbus
Schraube x8**
(Vier vorinstalliert auf
die Rahmenverbindung
und vier vorinstalliert
auf der Schiene)



**21. M8
Unterlegscheibe x8**
(Vier vorinstalliert auf
die Rahmenverbindung
und vier vorinstalliert
auf der Schiene)



**22. M8
Geteilte
Unterlegscheibe x8**
(Vier vorinstalliert auf
die Rahmenverbindung
und vier vorinstalliert
auf der Schiene)



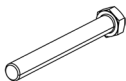
**23. M5*16mm Schraube
x8**
(Vorinstalliert auf dem
hintere Schienenabdeckung)



**24. M10*55mm
Schlossschraube x2**
(Vorinstalliert auf dem
hintere Fußrohr)



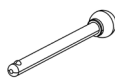
**25. M10 Hutmutter
x2**
(Vorinstalliert auf dem
hintere Fußrohr)



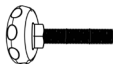
**26. M10*100mm
Sechskantschraube**



**27. M10
Kontermutter**



28. Raststift



29. Knopfschraube



**30. M8*20mm
Sechskant
Schraube x4**

(Vorinstalliert auf
dem Pedalrohr)

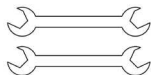


**31. Großer M8
Unterlegscheibe x4**

(Vorinstalliert auf dem
Pedalrohr)

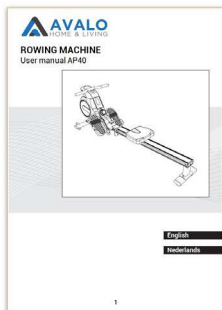


**32. Inbusschlüssel
x2**



33. Gabelschlüssel x2
(14*17mm)

Sonstiges Zubehör



34. Benutzerhandbuch

UNPACKING

Nehmen Sie alles aus der Verpackung und überprüfen Sie es auf Beschädigungen. Wenn dies der Fall ist, verwenden oder montieren Sie das Rudergerät nicht. Seien Sie beim Öffnen der Verpackung sehr vorsichtig, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

Überprüfen Sie nach dem Auspacken des Produkts, ob die Lieferung vollständig ist und sich alle Teile in gutem Zustand befinden. Wenn Ihnen ein Teil fehlt oder Sie ein beschädigtes Teil haben, kontaktieren Sie uns per E-Mail: info@avalon.nl.

Entfernen Sie vor dem Gebrauch alle Verpackungsmaterialien und Aufkleber oder Etiketten.

SICHERHEIT BEIM AUSPACKEN

Lassen Sie Verpackungsmaterial oder Zubehör nicht achtlos herumliegen. Es kann für Kinder zu gefährlichem Spielmaterial werden. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn das Rudergerät zusammengebaut und funktionsfähig ist



WARNUNG: Plastiktüten und -folien

Um Erstickungsgefahr zu vermeiden, halten Sie Plastiktüten und -folien von Babys und Kindern fern! Dünne Folien können an Nase und Mund haften und die Atmung behindern.



WARNUNG: Kleine Teile.

Enthält Kleinteile, nicht für Kinder unter 3 Jahren oder Personen, die dazu neigen, ungenießbare Gegenstände in den Mund zu nehmen.

Kleine Teile können verschluckt werden oder in der Luftröhre stecken bleiben und eine Erstickungsgefahr darstellen. Als ein Allgemeiner Hinweis: Erstickungsgefahr besteht bei allem, was kleine Teile mit einem Durchmesser von weniger als 31 mm und einer Länge von weniger als 57 mm enthält





WARNUNG: Batterien.

Dieses Rudergerät wird ohne die notwendigen 1,5-V-AA-Batterien geliefert. Seien Sie beim Auspacken und/oder Einsetzen der Batterien vorsichtig.

- Halten Sie neue und gebrauchte Batterien von Kindern fern.
- Eine verschluckte Batterie kann innerhalb von zwei Stunden zu inneren Verätzungen und zum Tod führen.
- Wenn Sie glauben, dass Batterien verschluckt oder in Körperteile gelangt sein könnten, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Entsorgen Sie verbrauchte Batterien sofort.



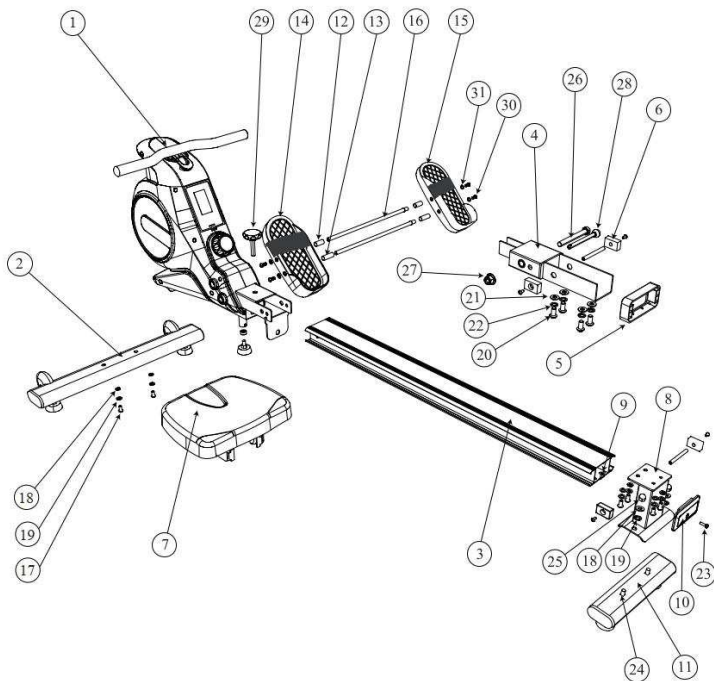
TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Produkt:	Rudergerät
Modell:	AP40
Marke:	AVALO
Farbe:	Schwarz
Materialien:	ABS, Aluminium, Edelstahl
Beschichtung:	Pulverbeschichtung
Monitor:	LCD
Akku-Typ:	Typ AA (2 Stück)
Max. Belastung:	125kg
Ausbildungsstufen:	8
Abmessungen (L x B x H):	175 x 54 x 57 cm
Schienenlänge:	106cm
Gewicht:	24,5 kg
Zertifizierungen:	CE, RoHS

**HINWEIS:**

Aufgrund ständiger Verbesserungen an unserem Produkt können die technischen Daten ohne Vorankündigung geändert werden.

DETAILZEICHNUNG



DETAILZEICHNUNG

Vorbereitung für die Montage

Bevor du anfängst:

1. Wählen Sie einen sauberen, flachen und geräumigen Montagebereich.
2. Seien Sie immer vorsichtig, wenn Sie die losen, schwereren Teile anheben. Aus praktischen Gründen sollte das Rudergerät so nah wie möglich an dem Ort montiert werden, an dem es verwendet werden soll.
3. Stellen Sie sicher, dass Sie über alle notwendigen Teile für die vollständige Montage verfügen (siehe Kapitel „DAS PAKET“).
4. Lesen Sie die Montageanleitung immer sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage beginnen.
5. Bewahren Sie alle Hardwareteile und Verpackungen außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern auf.

Assembly Guidelines & Warnings

Schauen Sie sich unser Montagevideo an

support.avalon.nl/files/ap40/instruction.mp4



- Montage durch eine Person.
- Der Aufbau muss von einem Erwachsenen durchgeführt werden



- Installationszeit: Etwa 30 bis 60 Minuten.



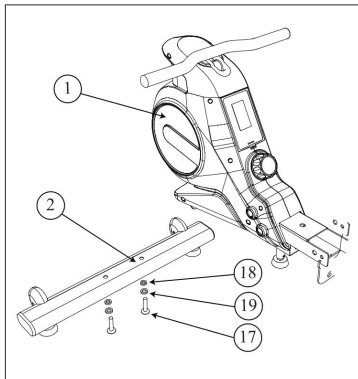
WARNHINWEISE:

- Verwenden Sie für die Installation keine Elektrowerkzeuge, da ein zu festes Anziehen der Bolzen oder Schrauben den Rahmen des Rudergeräts beschädigen kann.
- Wenden Sie mit den mitgelieferten Schraubenschlüsseln nicht zu viel Kraft an, da sonst die Gewinde der Schrauben oder Muttern beschädigt werden.
- Verwenden Sie stets das mitgelieferte Montagematerial. Ersetzen Sie sie nur durch Schrauben oder Muttern gleicher Qualität.

Schritt 1: Montieren Sie das vordere Fußrohr

Befestigen Sie das vordere Fußrohr (Nr.2) am Rahmen (Nr.1).

Achtung: Die Räder des Fußrohres sollten nach außen zeigen. Schrauben Sie zwei M10*60-mm- Inbusschrauben (Nr. 17), zwei M10-Unterlegscheiben (Nr. 18) und zwei M10-Spaltscheiben (Nr. 19) mit dem Inbusschlüssel (Nr. 32) fest.



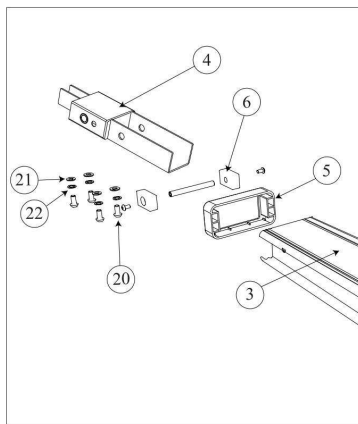
Schritt 2: Montieren Sie die Vorderseite der Schiene

Achtung: Unter der Rahmenverbindung (Nr. 4) befinden sich vier Inbusschrauben (Nr. 20), vier Unterlegscheiben (Nr. 21) und vier Spaltscheiben (Nr. 22). Bitte schrauben Sie diese vor der Montage ab.

Für diesen Schritt bereiten Sie bitte die Schiene (Nr. 3), die vordere Schienenabdeckung (Nr. 5), einen Sicherungsbolzensatz (Nr. 6) und zwei Inbusschlüssel (Nr. 32) vor.

Decken Sie die vordere Schienenabdeckung bis zur Vorderseite der Schiene ab. Setzen Sie die Rahmenverbindung in die Schiene ein. Demontieren Sie eine Seite des Schließbolzensatzes. In das horizontale Loch der Schiene einführen und das Gummipolster und den Sicherungsbolzen wieder festschrauben. Drehen Sie die Gummipads nach oben, um sie zu fixieren.

Schrauben Sie vier Inbusschrauben, vier Unterlegscheiben und vier Spaltscheiben unter die Schiene.



Schritt 3: Montieren Sie den Sitz und die Rückseite der Schiene

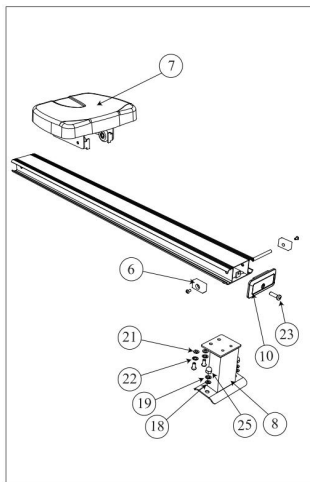
Achtung: Unter der Schiene befinden sich vier Inbusschrauben (Nr. 20), vier Unterlegscheiben (Nr. 21) und vier geteilte Unterlegscheiben (Nr. 22). Ein Verriegelungsbolzensatz (Nr. 6), ein Verbindungsblech (Nr. 9) und eine hintere Schienenabdeckung (Nr. 10), vorinstalliert auf der Schiene (Nr. 3). Bitte schrauben Sie diese (ohne Anschlussblech) vor der Montage ab.

Für den Schritt bereiten Sie bitte den Sitz (Nr. 7), die hintere Stütze (Nr. 8) und zwei Inbusschlüssel (Nr. 32) vor.

Montieren Sie den Sitz an der Schiene. Befestigen Sie die hintere Stütze unter der Schiene. Schrauben Sie vier Schrauben unter die Schiene, um die hintere Stütze zu befestigen.

Demontieren Sie eine Seite des Schließbolzensatzes. In das horizontale Loch der Schiene einführen und das Gummipolster und den Sicherungsbolzen wieder festschrauben. Drehen Sie die Gummipads nach oben, um sie zu fixieren.

Decken Sie die hintere Schienenabdeckung ab und schrauben Sie die M5*16-Schraube (Nr. 23) fest, um sie zu befestigen

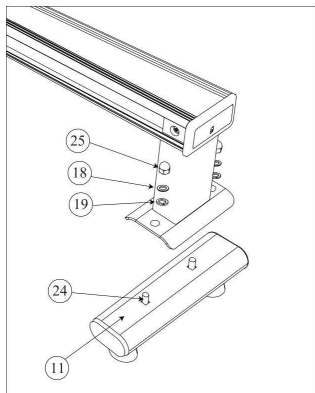


Schritt 4: Montieren Sie das hintere Fußrohr

Achtung: Am hinteren Fußrohr (Nr. 11) befinden sich zwei Schlosssschrauben (Nr. 24), zwei Unterlegscheiben (Nr. 18), zwei geteilte Unterlegscheiben (Nr. 19) und zwei Hutmuttern (Nr. 25). Bitte schrauben Sie diese vor der Montage ab.

Befestigen Sie das hintere Fußrohr an der hinteren Stütze.

Schrauben Sie zwei M10*55-mm-Schlosssschrauben (Nr. 24), zwei M10-Unterlegscheiben (Nr. 18) und zwei M10-Hutmuttern (Nr. 25) mit dem Gabelschlüssel (Nr. 33) fest.

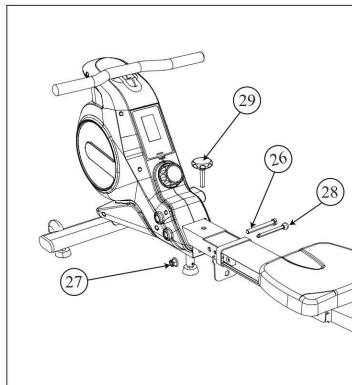


Schritt 5: Montieren Sie die Schiene

Verbinden Sie die Schiene und den Rahmen. Schrauben Sie die Sechskantschraube M10*100 mm (Nr. 26) und die Sicherungsmutter M10 (Nr. 27) mit zwei Gabelschlüsseln (Nr. 33) in das Loch in der Nähe des Rahmens.

Stecken Sie den Raststift (Nr. 28) in das Loch in der Nähe der Schiene.

Schrauben Sie abschließend die Knopfschraube (Nr. 29) fest, um sie zu befestigen



Schritt 6: Montieren Sie die Pedale

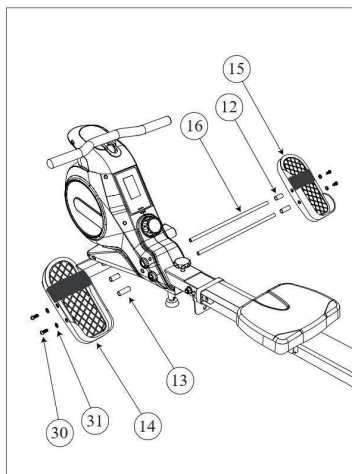
Achtung: Die beiden kurzen Hülzen, die beiden langen Hülzen und die beiden Pedalrohre wurden zusammen vorinstalliert. Bitte vor der Montage abschrauben.

Für diesen Schritt bereiten Sie bitte vier Hülzen (Nr. 12) (Nr. 13), zwei Pedale (Nr. 14) (Nr. 15), zwei Pedalrohre (Nr. 16) und vier M8*20-mm-Sechskantschrauben (Nr. 30), vier große flache Unterlegscheiben M8*20 mm (Nr. 31) und zwei Gabelschlüssel (Nr. 33).

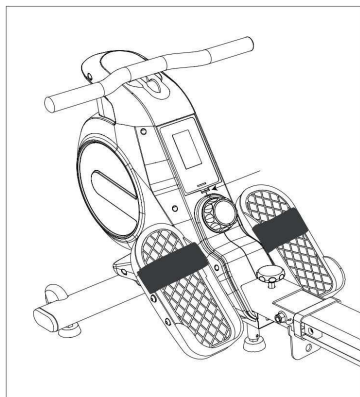
Setzen Sie zwei Pedalrohre in den Rahmen ein. Befestigen Sie zwei kurze Hülzen am oberen Pedalrohr. Befestigen Sie zwei lange Hülzen am unteren Pedalrohr. Befestigen Sie zwei Pedale an den Pedalrohren.

Achtung: Die Abschirmung der Pedale sollte zum Rahmen zeigen.

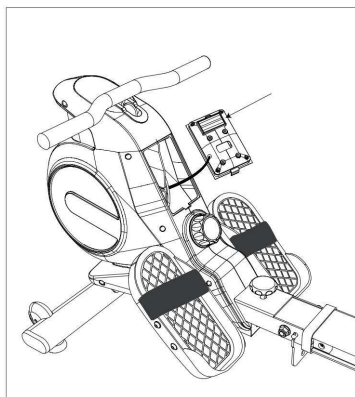
Schrauben Sie abschließend vier M8*20-mm-Unterlegscheiben und vier M8*20-mm-Sechskantschrauben fest, um die Pedale zu befestigen.



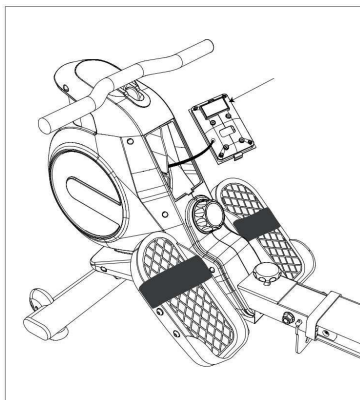
Schritt 7: Bereiten Sie den Monitor vor



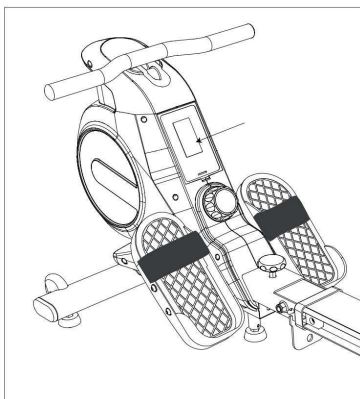
1. Drücken Sie die Taste und nehmen Sie den Monitor heraus.



2. Entfernen Sie den Batteriefachdeckel.



3. Legen Sie 2x 1,5 V AA-Batterien ein.



4. Die Installation ist abgeschlossen.

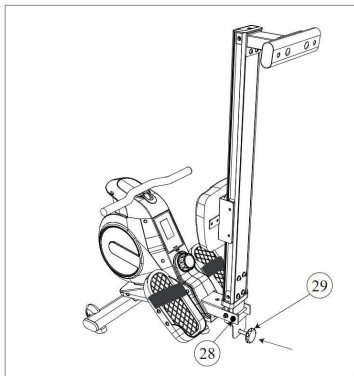
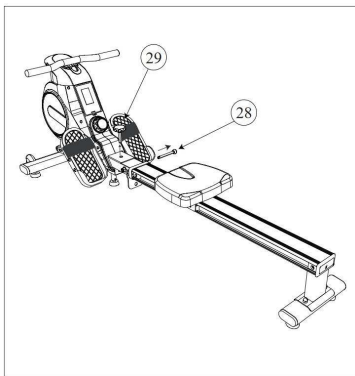
PRODUKTFALTMETHODE

Beim Zusammenklappen und Aufstellen des Rudergeräts ziehen Sie zunächst den Knopfbolzen (Nr. 29) und den Raststift (Nr. 28) heraus.

Klappen Sie dann die Aluminiumschiene nach oben und stecken Sie abschließend den Knopfbolzen und den Raststift an der Verbindungsstelle zwischen Rumpf und Aluminiumschiene ein.

**NOTIZ:**

Bewahren Sie das Rudergerät im zusammengeklappten Zustand an einem sicheren Ort auf und halten Sie es von Kindern fern. Achten Sie auf Sicherheit.



DER MONITOR

Parameter

Zählen:	00:00 ~ 99:00
Zeit:	0 ~ 9990
Distanz:	0.0 ~ 99.9 ML
Kalorien:	0 ~ 9999 KCAL
Schlaganfälle:	0 ~ 999 SPM

Betrieb

An / Ausschalten

- Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen. Sie können ihn aber auch manuell einschalten, indem Sie diese Tasten drücken.
- Der Monitor schaltet sich nach 4 Minuten automatisch aus, wenn Sie mit dem Training aufhören.
- Wenn keine Daten angezeigt werden, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel
- angeschlossen ist, oder wechseln Sie die Batterien.

Set-Taste

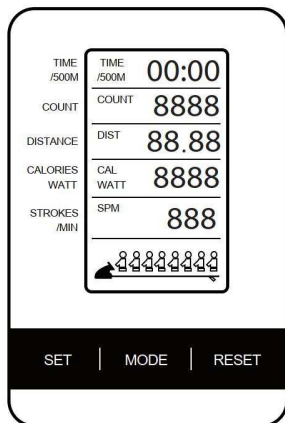
Mit dieser Taste können Sie das Trainingsziel nach Bedarf festlegen.

- Drücken Sie die MODE-Taste, um den Modus auszuwählen, den Sie einstellen möchten.
- Drücken Sie einmal die SET-Taste, um Ihre Zieldaten einmal zu erhöhen.
- Durch langes Drücken werden die Daten schnell erhöht.
- Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, gibt der Monitor einen Piepton aus

Reset-Knopf

Mit dieser Schaltfläche können Sie die Daten nach Bedarf löschen.

- Beim Wechsel in den entsprechenden Einstellmodus drücken Sie die RESET-Taste, um den aktuellen Wert zu löschen.
- Das kurze Drücken der RESET-Taste außerhalb des Einstellmodus ist ungültig.
- Halten Sie die RESET-Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Daten zu löschen, und kehren Sie eine Sekunde später in den Normalmodus zurück.



MODE-Taste

Mit dieser Schaltfläche können Sie die folgenden 5 Modi entsprechend Ihren Anforderungen auswählen.

- ❶ **Time:** Zeit: In diesem Modus wird die Zeit angezeigt, die Sie gerudert haben.
Zeit/500M: Bei aktueller Geschwindigkeit die benötigte Zeit pro 500 Meter (Die Zeit und die Zeit/500M-Zeit werden alle 6 Sekunden umgeschaltet).
- ❷ **Zählen:** In diesem Modus werden die Zählungen angezeigt, die Sie gerudert haben.
- ❸ **Distanz:** In diesem Modus wird die zurückgelegte Distanz angezeigt.
- ❹ **Kalorien:** In diesem Modus werden die Kalorien angezeigt, die Sie beim Rudern verbrannt haben.
- ❺ **Schlaganfälle:** Bei der aktuellen Geschwindigkeit beträgt die Anzahl der Hübe/Min.

Drücken Sie die Modustaste, um einen Modus auszuwählen. Der entsprechende Modus blinkt und der Einstellmodus wird verlassen, wenn innerhalb von 15 Sekunden keine Einstellung vorgenommen wird.

SO VERWENDEN SIE DAS RUDERGERÄT

Sicherheitscheck

Wir empfehlen, vor jedem Training auf dem Rudergerät einen Sicherheitscheck durchzuführen. Alle Teile sollten einer Sicherheitsprüfung auf Verschleiß und Beschädigung unterzogen werden. Wenn Sie Schäden oder defekte Komponenten feststellen, stellen Sie die Verwendung des Rudergeräts sofort ein. Tauschen Sie defekte Komponenten sofort aus und/oder lassen Sie das Rudergerät bis zur Reparatur außer Betrieb.

Rudertechnik

Setzen Sie sich auf den Sitz, positionieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen und stellen Sie die Riemen so ein, dass sie eng an Ihren Füßen anliegen. Fassen Sie dann die Ruderstange mit einem Obergriff an. Die richtige Rudertechnik umfasst vier Phasen:

Bewegen Sie in der Anfangsphase, dem CATCH, den Sitz nach vorne, bis Ihre Knie fast Ihre Brust berühren. Ziehen Sie an der Ruderstange, bis sich Ihre Hände direkt über Ihren Füßen befinden.

In der zweiten Phase, die als DRIVE bezeichnet wird, müssen die Beine nach hinten gedrückt werden. Lehnen Sie sich in der Hüfte leicht nach hinten und achten Sie dabei auf einen geraden Rücken (nicht in der Taille). Ziehen Sie beim Ausstrecken der Beine die Ruderstange in Richtung Brust und halten Sie die Ellbogen nach außen.

Die dritte Phase ist das FINISH. Ihre Beine sollten fast vollständig ausgestreckt sein. Ziehen Sie weiter an der Ruderstange, bis Ihre Hände auf Brusthöhe sind.

Die RECOVERY-Phase ist die letzte Phase. Strecken Sie Ihre Arme nach vorne und schieben Sie den Sitz mit den Beinen nach vorne.

Wiederholen Sie diese Sequenz und durchlaufen Sie dabei alle Phasen reibungslos. Denken Sie daran, beim Rudern natürlich zu atmen und den Atem nicht anzuhalten.

Trainingsrichtlinien

Aufwärmen:

Zum Aufwärmen beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnübungen und sanften Übungen. Diese Anfangsphase erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz und Durchblutung und bereitet Ihren Körper auf das bevorstehende Training vor.

Trainieren:

Machen Sie 20 bis 30 Minuten lang Sport. Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief ein; Halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlung:

Zum Schluss 5 bis 10 Minuten lang dehnen. Dehnübungen erhöhen die Flexibilität Ihrer Muskeln und helfen, Beschwerden nach dem Training vorzubeugen.



NOTIZ

Vergessen Sie nicht, sich aufzuwärmen und abzukühlen. Das Lockern kalter Muskeln und das Abkühlen nach dem Training sind wichtige Maßnahmen zur Verletzungsprävention.

Übungshäufigkeit

Um Ihr Fitnessniveau aufrechtzuerhalten oder zu verbessern, absolvieren Sie drei Trainingseinheiten pro Woche und achten Sie darauf, dass zwischen jeder Sitzung mindestens ein Ruhetag liegt. Nach einigen Monaten konsequenten Trainings haben Sie die Möglichkeit, die Häufigkeit bei Bedarf auf bis zu fünf Trainingseinheiten pro Woche zu erhöhen. Denken Sie daran, dass der entscheidende Faktor für den Erfolg darin besteht, Bewegung als routinemäßigen und angenehmen Teil Ihres Alltags zu integrieren.

SICHERHEITSHINWEISE



LESEN Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und beachten Sie insbesondere die Sicherheitshinweise. Wenn Sie die Sicherheitshinweise und Hinweise zum sachgemäßen Umgang in dieser Anleitung nicht befolgen, übernehmen wir keine Haftung für daraus resultierende Personen- oder Sachschäden. In solchen Fällen erlischt die Garantie.

Durch elektrische Geräte und Batterien können Personen, insbesondere Kinder, Gefahren ausgesetzt werden, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen können. Die Verwendung elektrischer Geräte und Batterien kann Gefahren bergen, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Verletzungen, Feuer, Stromschlag und Schäden am elektrischen System. Diese Sicherheitshinweise sollen Ihnen die Informationen geben, die Sie benötigen, um das AVALO Rudergerät zu benutzen und solche Gefahren zu vermeiden. Gesunder Menschenverstand und Respekt vor dem Gerät tragen dazu bei, das Verletzungsrisiko zu verringern.

Alle möglichen Gefahren können hier nicht abgedeckt werden, wir haben jedoch versucht, einige der wichtigsten hervorzuheben. Beachten Sie außerdem die Warnhinweise bzw. Sicherheitshinweise in den einzelnen Kapiteln dieser Anleitung.

Kontaktieren Sie uns per E-Mail unter info@avalon.nl , wenn Sie Fragen haben, die durch diese Warnungen und Sicherheitshinweise unbeantwortet bleiben.

ALLGEMEINE GERÄTESICHERHEIT

- Benutzen Sie das Rudergerät nicht für andere als die bestimmungsgemäße Verwendung (siehe Kapitel „BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG“).
- Das Rudergerät ist für den privaten Gebrauch konzipiert und bestimmt und eignet sich nicht für den gewerblichen oder industriellen Gebrauch.
- Das Rudergerät ist nur für den Innenbereich bestimmt. Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.
- Gehen Sie vorsichtig mit dem Gerät um. Stöße, Stöße oder ein Sturz auch aus geringer Höhe können das Gerät beschädigen. Stellen Sie das Rudergerät nicht auf eine instabile Oberfläche. Dies kann zu Stürzen und Fehlfunktionen führen.
- Stellen Sie das Rudergerät auf eine ebene Fläche und legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Matte darunter.
- Setzen Sie das Rudergerät keiner mechanischen Belastung aus.
- Um die Sicherheit des Gerätes zu gewährleisten, müssen alle Teile korrekt zusammengebaut sein.
- Verwenden Sie niemals Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird. Sie können eine Gefahr für den Benutzer darstellen und das Gerät beschädigen.
- Lassen Sie niemals Gegenstände oder Finger in eine Öffnung fallen oder stecken Sie sie hinein.
- Halten Sie Finger und Gliedmaßen, lose Kleidung und Haare von beweglichen Teilen fern.
- Wenden Sie beim Benutzen der Tasten am Monitor keine übermäßige Kraft an.
- Üben Sie keine übermäßige Kraft auf das Display aus und berühren Sie das Display nicht mit scharfen Gegenständen.
- Achten Sie darauf, dass sich die beweglichen Teile stets frei bewegen können und keine Gegenstände eingeklemmt werden.
- Wenn sich Kinder in der Nähe des Rudergeräts aufhalten, ist jederzeit eine Aufsicht durch Erwachsene erforderlich. Unbeaufsichtigte Kinder sollten jederzeit vom Gerät ferngehalten werden.
- Halten Sie Unbeteiligte fern. Zu ihrem Schutz muss Haustieren, Kindern, Zuschauern und Passanten der Zutritt zum Trainingsgelände verwehrt werden.
- Benutzen Sie das Rudergerät nicht in staubiger Umgebung.
- Das Gewicht des Benutzers darf 125 kg nicht überschreiten.
- Zu Ihrer Sicherheit müssen Sie während des Trainings einen Abstand von mindestens 0,9 Metern zu allem in der Nähe einhalten.
- Lassen Sie die Ruderstange nicht los, während sie ausgefahren ist.
- Mit beiden Händen gerade nach hinten ziehen. Rudern Sie nicht nur mit einer Hand, da dies zu Verletzungen führen kann.
- Wenn ein sicherer Betrieb des Rudergeräts nicht mehr möglich ist, nehmen Sie es außer Betrieb und schützen Sie es vor unbeabsichtigter Benutzung. Ein sicherer Betrieb kann nicht mehr gewährleistet werden, wenn das Gerät:
 - sichtbar beschädigt ist,
 - funktioniert nicht mehr richtig,
 - über einen längeren Zeitraum unter schlechten Umgebungsbedingungen gelagert wurde oder
 - war starken transportbedingten Belastungen ausgesetzt

PERSONEN & NUTZUNG

- Das Rudergerät ist kein Spielzeug. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern auf. Lassen Sie sie nicht auf das Gerät klettern oder darauf sitzen.
- Das Gerät darf nur von Erwachsenen benutzt werden.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Wissen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in die Verwendung des Geräts eingewiesen.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn Sie sich schläfrig fühlen oder wenn Sie Substanzen eingenommen haben, die Ihre Reaktionszeit verkürzen (z. B. Schmerzmittel oder Alkohol).
- Seien Sie ständig wachsam. Achten Sie darauf, was Sie tun. Gehen Sie mit Bedacht vor. Benutzen Sie das Rudergerät nicht, wenn Sie nicht konzentriert sind.

ELEKTRONIK

- Es ist Ihnen nicht gestattet, das Rudergerät umzubauen, selbst zu reparieren oder zu zerlegen. Dadurch kann das Gerät beschädigt werden.
- Wartungs-, Umbau- und Reparaturarbeiten dürfen nur vom Hersteller, einer vom Hersteller beauftragten Fachwerkstatt oder einer ähnlich qualifizierten Person durchgeführt werden.
- Überprüfen Sie das Gerät von Zeit zu Zeit auf Beschädigungen. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es Anzeichen von Beschädigungen aufweist.
- Wenn Rauch entsteht oder ungewöhnliche Geräusche oder Gerüche auftreten, schalten Sie den Monitor sofort aus, indem Sie die Batterien entfernen. In diesen Fällen sollte das Rudergerät nicht verwendet werden, bis es vom Hersteller oder einer ähnlich qualifizierten Person überprüft wurde. Atmen Sie niemals den Rauch eines möglichen Gerätebrandes ein. Wenn Sie jedoch Rauch eingeatmet haben, konsultieren Sie einen Arzt. Das Einatmen von Rauch kann gesundheitsschädlich sein.

HEIZEN & KÜHLEN

- Halten Sie das Gerät von Wärmequellen und Bereichen fern, in denen die Umgebungstemperatur relativ hoch ist (z. B. Öfen oder andere Wärmequellen). Benutzen Sie das Gerät niemals in der Nähe offener Flammen (z. B. brennender Kerzen) oder auf heißen Oberflächen.
- Das Rudergerät ist so konzipiert, dass es bei normalen Umgebungstemperaturen zwischen 0 °C und 35 °C am besten funktioniert und bei Temperaturen zwischen 0 °C und 45 °C gelagert werden kann. Das Rudergerät kann beschädigt werden und die Batterielebensdauer kann sich verkürzen, wenn das Gerät außerhalb dieses Temperaturbereichs gelagert oder verwendet wird. Setzen Sie Ihr Gerät keinen starken Temperaturschwankungen aus. Lagern Sie Ihr Gerät nicht über einen längeren Zeitraum in direktem Sonnenlicht. Platzieren Sie das Gerät nicht in der Nähe eines Fensters (besonders im Sommer).
- Benutzen Sie das Gerät nur in gemäßigttem Klima (nicht in tropischem Klima).

WASSER



WARNUNG: Der Monitor ist nicht wasserdicht.

- Benutzen Sie den Monitor niemals mit feuchten oder nassen Händen. Feuchtigkeit kann zu Stromschlägen oder Kurzschlüssen führen.
- Nicht in feuchten Umgebungen verwenden und nicht in Flüssigkeiten eintauchen. Gießen Sie niemals Flüssigkeiten über oder in die Nähe des Rudergeräts. Es besteht die Gefahr eines Kurzschlusses. Entfernen Sie sofort die Batterien, wenn Flüssigkeit in das Gehäuse des Monitors gelangt.

BATTERIESICHERHEIT

- Stellen Sie das Rudergerät nicht in die Nähe eines Feuers oder in direktes Sonnenlicht. Die Erwärmung des Geräts kann zu zusätzlicher Erwärmung, Bruch oder Entzündung der Batterien führen.
- Falls Sie wiederaufladbare Batterien verwenden:
 - Laden Sie die Akkus nicht weiter auf, wenn sie nicht innerhalb der angegebenen Ladezeit aufgeladen werden. Dies kann dazu führen, dass die Batterien heiß werden, platzen oder sich entzünden. Trennen Sie die Akkus vom Netz, sobald sie vollständig aufgeladen sind oder wenn Sie sie während des Ladevorgangs unbeaufsichtigt lassen.
 - Versuchen Sie nicht, eine Batterie aufzuladen, wenn die Batterie Substanzen abgibt. Halten Sie sich in diesem Fall im Falle eines Brandes oder einer Explosion sofort von der Batterie fern. Laden Sie das Gerät nur mit einem geeigneten Ladegerät auf.
 - Laden Sie die Batterien nicht in der Nähe von brennbaren Materialien auf (Brandgefahr).
 - Laden Sie ausschließlich wiederaufladbare Akkus auf und verwenden Sie ein geeignetes Ladegerät.
 - Vermeiden Sie das Laden der Akkus bei Temperaturen unter 5 °C oder über 40 °C
- Versuchen Sie nicht, eine Batterie zu durchbohren, zu modifizieren oder zu zerlegen.
- Benutzen Sie Ihren Monitor nicht, wenn eine Batterie anfängt zu riechen, zu überhitzen beginnt oder ausläuft.
- Berühren Sie keine auslaufenden Materialien und atmen Sie keine Dämpfe ein, die von einer Batterie ausgehen. Auslaufende oder beschädigte Batterien können zu Verätzungen der Haut führen. Benutzen Sie deshalb geeignete Schutzhandschuhe.
- Eine Batterie enthält gefährliche Substanzen. Öffnen Sie eine Batterie nicht und stecken Sie nichts in eine freiliegende Batterie.
- Erlauben Sie Kindern und Tieren nicht, eine freiliegende Batterie zu berühren.
- Werfen Sie niemals eine Batterie ins Feuer.
- Schließen Sie eine Batterie nicht kurz. Bei einem Kurzschluss kann eine Batterie explodieren oder auslaufen.
- Eine leere Batterie kann dennoch gefährlich sein.
- Stellen Sie beim Umgang mit Batterien sicher, dass Ihre Hände, das Produkt und die Batterien trocken sind.
- Um einen unbeabsichtigten Kurzschluss der Batterien nach der Entnahme zu vermeiden, achten Sie darauf, dass die Batteriepole nicht mit Metallgegenständen (z. B. Münzen, Haarnadeln, Ringen) in Berührung kommen. Wickeln Sie Batterien nicht in Aluminiumfolie ein. Kleben Sie die Batteriepole ab oder packen Sie die Batterien separat in eine Plastiktüte, bevor Sie sie entsorgen.
- Verschlucken Sie keine Batterie. Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn eine Batterie verschluckt wird.
- Reinigen Sie vor dem Einsetzen der Batterie die Batteriekontakte und auch die des Monitors.
- Stellen Sie sicher, dass die Batterien hinsichtlich der Polarität (+ und -) richtig eingelegt sind.
- Untersuchen Sie Ihren Monitor und stellen Sie sicher, dass das Batteriefach richtig befestigt ist. Wenn das Batteriefach nicht sicher schließt, verwenden Sie den Monitor nicht mehr und halten Sie ihn von Kindern fern.

- Ersetzen Sie Batterien nur durch Batterien gleicher Größe und gleichen Typs.
- Ersetzen Sie alle Batterien eines Satzes gleichzeitig.
- Mischen Sie nicht alte und neue Batterien. Mischen Sie keine Alkalibatterien, Standardbatterien (Kohlenstoff-Zink) oder wiederaufladbare Batterien.
- Benutzen Sie Batterien innerhalb der empfohlenen Nutzungsdauer.
- Halten Sie die Batterien von Kindern, Babys oder Tieren fern

MEDIZINISCHE ÜBERLEGUNGEN

- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Ihr Arzt kann Ihnen dabei helfen, Ihr aktuelles Fitnessniveau zu beurteilen und das für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung am besten geeignete Trainingsprogramm zu bestimmen.
- Wenn Sie sich während der Nutzung des Rudergeräts unwohl fühlen, beenden Sie die Nutzung sofort und konsultieren Sie vor der nächsten Nutzung Ihren Arzt um Anweisungen.
- Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, kurzatmig werden oder Schmerzen beim Training verspüren, hören Sie sofort auf und kühlen Sie sich ab.
- Es ist sehr wichtig, nicht zu dehydrieren. Ihr Körper benötigt Wasser, das während des Trainings verloren geht.
- Benutzen Sie das Rudergerät nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit oder einem Getränk. Sie müssen mindestens 1 Stunde warten

KLEIDUNG

- Tragen Sie beim Training angemessene Kleidung. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich am Rudergerät verfängen könnte.
- Tragen Sie bequeme, leichte und gut belüftete Kleidung, damit der Schweiß verdunsten kann.
- Tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße immer Sportschuhe. Stellen Sie sicher, dass Ihre Schuhe richtig passen und äußere und seitliche Stabilität bieten, um Knöchel- und Knieverletzungen vorzubeugen

NEUHEIT

- Für die Außenreinigung des Rudergeräts empfiehlt sich ein leicht feuchtes oder trockenes Tuch. Mit einem weichen Tuch trocknen.
- Achten Sie beim Reinigen darauf, nicht zu viel Druck auf das Display und die Tasten auszuüben.
- Tauchen Sie den Monitor nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten. Es ist nicht erlaubt, das Gerät mit Wasser zu spülen, um zu verhindern, dass Wasser in den Stromkreis gelangt und Fehlfunktionen verursacht.
- Verwenden Sie auf keinen Fall aggressive Reinigungsmittel, Reinigungsalkohol oder andere chemische Lösungen, da diese in das Gehäuse des Monitors eindringen und die Funktionalität beeinträchtigen können.
- Verwenden Sie zum Reinigen des Rudergeräts keine scheuernden Gegenstände.
- Verwenden Sie zum Reinigen des Rudergeräts keinen Hochdruckreiniger oder Dampfreiniger.
- Die Reinigung darf nicht von Kindern durchgeführt werden.

WARTUNGSSERVICE

- Abgesehen von der regelmäßigen Reinigung ist das Rudergerät wartungsfrei.
- Es ist Ihnen nicht gestattet, das Rudergerät umzubauen, selbst zu reparieren oder zu zerlegen.
- Kontrollieren Sie regelmäßig auf Beschädigungen und starke Abnutzung. Ersetzen Sie verschlissene Teile sofort.
- Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schraubverbindungen. Wenn ein Spiel festgestellt wird, entfernen Sie es sofort durch Anziehen der entsprechenden Schrauben. Das Auftreten von Spiel in den Schraubverbindungen ist normal und fällt nicht unter die Garantie.



WARNHINWEISE:

- Versuchen Sie nicht, das Rudergerät zu Wartungszwecken zu öffnen. Das Entfernen des Gehäuses oder unsachgemäße Wiedermontage kann zu Stromschlägen, Schäden, Kurzschlüssen oder Bränden führen.
 - Wenn Sie aus irgendeinem Grund das Gehäuse öffnen, erlischt die Garantie. Das Rudergerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile. Es können nur die Batterien des Monitors ausgetauscht werden.
 - Wartungs-, Service- und Reparaturarbeiten dürfen nur vom Hersteller, einer vom Hersteller beauftragten Fachwerkstatt oder einer ähnlich qualifizierten Person durchgeführt werden. Um Wartung oder Service zu erhalten, kontaktieren Sie uns zunächst unter unserer E-Mail-Adresse info@avalo.nl.
-
- Für fehlendes Zubehör wie das Handbuch oder andere Artikel kontaktieren Sie uns bitte unter der oben genannten E-Mail-Adresse.
 - Im Falle eines Defekts senden Sie das Produkt an zurück **AVALO** mit Fehlerbeschreibung, Kaufbeleg und sämtlichem Zubehör.

LAGERUNG

- Wir empfehlen, das Rudergerät vor einer längeren Lagerung zu reinigen (siehe Kapitel „REINIGUNG“).
- Lagern Sie keine nassen oder feuchten Teile, da sich sonst Schimmel oder Rost bilden kann.
- Bewahren Sie das Rudergerät an einem Ort auf, der weder Sonnenlicht noch Feuchtigkeit ausgesetzt und staubfrei ist.
- Lagern Sie das Rudergerät nicht bei extrem hohen oder extrem niedrigen Temperaturen. Dadurch kann das Gerät beschädigt werden.
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern auf.
- Entfernen Sie vor einer längeren Lagerung die Batterien aus dem Monitor.
- Wenn Sie das Rudergerät für eine längere Lagerung zerlegen möchten, achten Sie darauf, alle Kleinteile in einer Plastiktüte zu verstauen, damit keine Teile verloren gehen. Legen Sie diese Bedienungsanleitung in dieselbe Plastiktüte.

TRANSPORT



WARNUNG

Der Transport sollte MINDESTENS mit 2 Personen erfolgen, um die größtmögliche Sicherheit zu gewährleisten.



WARNUNG

Schweres Produkt: Heben Sie das Rudergerät nach dem Zusammenbau mit zwei Personen an.



Das komplett zusammengebaute Rudergerät darf nur von Benutzern ab 16 Jahren bewegt werden.

- Fassen Sie den Rahmen an, um das Rudergerät zu bewegen. Benutzen Sie den Sitz nicht zum Bewegen. Der Sitz bewegt sich und es kann zu Verletzungen an Händen und Fingern kommen.
- Sie können das Rudergerät (teilweise) zerlegen oder komplett montiert transportieren.
- Schützen Sie das Gerät beim Transport vor Vibrationen und Stößen.
- Nach dem Transport oder der Lagerung bei sehr kalten Temperaturen muss das Rudergerät ca. 30 Minuten an die Raumtemperatur gewöhnt werden. 30 Minuten wegen möglicher Kondensation im Monitor. Danach kann das Gerät verwendet werden.

ENTSORGUNG & RECYCLING

Dieses Produkt wurde aus hochwertigen Materialien und Komponenten entwickelt und hergestellt, die recycelt und wiederverwendet werden können

Demontage, Abbruch und Recycling

Am Ende der Lebensdauer des Rudergeräts ist es notwendig, die verschiedenen Teile ordnungsgemäß zu entfernen.

Wir empfehlen, die Maschine in möglichst kleine Einzelteile zu zerlegen. Wir haben versucht, dies bei der Entwicklung der Maschine zu berücksichtigen, damit möglichst viele Komponenten entnommen und

über die entsprechenden Kanäle wiederverwendet werden können.

Komponente	Recyclinggruppe
Rahmen	Altmetall
Kunststoffteile	Kunststoffrecycling
Verdrahtung	Kabelschrott
Monitor	Elektronikrecycling

Überwachen Sie die Entsorgung



Dieses Produkt entspricht der Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE).

Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne auf dem Gerät weist darauf hin, dass der Monitor am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom normalen Hausmüll entsorgt und zu einer separaten Sammelstelle für das Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten gebracht oder dort zurückgegeben werden muss Verkäufer zum Zeitpunkt des Kaufs eines neuen ähnlichen Geräts.

Der Benutzer ist dafür verantwortlich, den Monitor am Ende seiner Lebensdauer zu einer Abfallsammelstelle zu bringen. Die ordnungsgemäße getrennte Sammlung von Abfällen im Hinblick auf die anschließende Wiederverwertung, Verarbeitung und umweltfreundliche Entsorgung des Geräts trägt dazu bei, möglichen negativen Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit vorzubeugen und fördert die Wiederverwertung der Materialien, aus denen das Produkt besteht. Die rechtswidrige Entsorgung des Produkts durch den Benutzer zieht gesetzliche Verwaltungsstrafen nach sich. Für detailliertere Informationen zum Recycling dieses Produkts und den verfügbaren Sammelsystemen wenden Sie sich bitte an Ihren örtlichen Abfallentsorgungsdienst oder an das Geschäft, in dem Sie das Produkt gekauft haben.

Kommen Sie Ihren gesetzlichen Verpflichtungen nach und tragen Sie zum Schutz der Umwelt bei

Batterieentsorgung



Der Umgang und insbesondere die Entsorgung von Batterien und Akkus unterliegen definierten Vorschriften, die seitens der Europäischen Kommission durch die Europäische Batterierichtlinie 2006/66/EG verbindlich geworden sind.

Der Monitor enthält zwei AA-Batterien, die nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Die Batterien sollten gemäß den örtlichen Vorschriften recycelt werden.

Entfernen Sie vor der Entsorgung alle Batterien aus dem Monitor.

Als Endverbraucher sind Sie gemäß der Kleinabfallverordnung gesetzlich zur Abgabe aller leeren Batterien verpflichtet.

Entsorgung des Verpackungsmaterials



Bitte beachten Sie die Hinweise und Markierungen auf der Verpackung.

Stellen Sie sicher, dass Plastiktüten, Verpackungen usw. ordnungsgemäß entsorgt werden. Entsorgen Sie diese Materialien nicht einfach über den normalen Hausmüll, sondern sorgen Sie dafür, dass sie zum Recycling gesammelt werden.

GARANTIE & HAFTUNG

AVALO garantiert, dass dieses Produkt ein Jahr lang ab Kaufdatum frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Diese Garantie gilt für Produkte, die für persönliche Zwecke verwendet werden, und nicht für kommerzielle oder Mietzwecke. **AVALO**, Nach eigenem Ermessen wird dieses Produkt oder jede Komponente des Produkts, die während der Garantiezeit als defekt befunden wird, ersetzt oder repariert. Der Ersatz erfolgt durch ein neues oder generalüberholtes Produkt oder eine Komponente. Wenn das Produkt nicht mehr verfügbar ist, kann ein Ersatz durch ein ähnliches Produkt mit gleichem oder höherem Wert erfolgen. Dies ist Ihre exklusive Garantie. Ihr Ersatzgerät wird kostenlos an Sie zurückgesandt und ist für die restliche Garantiezeit von dieser Garantie abgedeckt. Diese Garantie gilt für den Erstkäufer ab dem Erstkaufdatum und ist nicht übertragbar. Um Support im Rahmen der Garantie zu erhalten, ist ein Kaufbeleg erforderlich.

Diese Garantie deckt Folgendes nicht ab:

- fahrlässiger Gebrauch oder Missbrauch des Produkts;
- Verwendung des Monitors mit falscher Spannung oder falschem Strom;
- Wasserschaden;
- -Verwendung entgegen der Bedienungsanleitung;
- Demontage, Reparatur oder Modifikation durch andere Personen als AVALO;
- Schäden, die durch Unfälle oder Katastrophen wie Feuer, Überschwemmung, Erdbeben, Krieg, Vandalismus oder Diebstahl verursacht wurden;
- Schäden, die durch unsachgemäße Wartung und Lagerung verursacht wurden;
- Schäden durch fehlerhafte Installation;
- Schäden durch Überlastung;
- Zubehör wie Batterien;
- normale Abnutzung.

Schäden, die durch Nichtbeachtung dieser Anleitung entstehen, führen zum Erlöschen der Garantie. Für Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Für Sach- und Personenschäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch oder Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise entstehen, übernehmen wir keine Haftung. In solchen Fällen erlischt die Garantie.

AVALO behält sich das Recht vor, jederzeit und ohne Vorankündigung oder Verpflichtung Änderungen an Farben, Spezifikationen, Zubehör, Materialien und Modellen vorzunehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne die vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, einschließlich Fotokopie, Aufzeichnung oder anderen elektronischen oder mechanischen Methoden, reproduziert, verbreitet oder übertragen werden, außer im Falle kurzer Zitate in kritischen Rezensionen und bestimmten anderen nichtkommerziellen Nutzungen, die durch das Urheberrecht zulässig sind. Für Genehmigungsanfragen kontaktieren Sie uns unter der Adresse/E-Mail auf der letzten Seite



AVERTISSEMENT:

Ce manuel accompagne le **AVALO** Rameur et contient des informations importantes sur le montage, la sécurité, l'utilisation et l'élimination. Veuillez lire attentivement le manuel et suivre les instructions et les avertissements pour assurer votre propre sécurité et celle des autres.

Conservez le manuel pour référence ultérieure, même si vous connaissez le produit. Assurez-vous d'inclure ce manuel lorsque vous transmettez ce produit à des tiers.

Les images du manuel sont uniquement à des fins d'illustration et peuvent différer légèrement du produit. Dans ce cas, **AVALO** n'est pas obligé d'ajuster le manuel. Utilisez le produit réel comme référence.

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi un **AVALO** produit. Pour garantir une utilisation correcte et sûre du produit, veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation avant utilisation. Suivez toujours les instructions pour éviter tout dommage ou dommage.

Déclaration de conformité: Nous, fabricant/importateur, déclarons sous notre seule responsabilité que ce produit est conforme aux exigences essentielles et autres dispositions pertinentes des directives requises qui peuvent s'appliquer à ce produit

CE RoHS

- **Certificat CE :** Certificat CE : Le marquage CE (acronyme de la « conformité européenne » française) certifie qu'un produit répond aux exigences de l'UE en matière de santé, de sécurité et d'environnement qui garantissent la sécurité des consommateurs.
- **Conforme à RoHS :** La directive 2015/863/UE sur la restriction des substances dangereuses (RoHS) est une directive européenne visant à restreindre l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques. Chaque État membre de l'UE doit adopter sa loi pour mettre en œuvre cette directive. Si un produit est certifié RoHS, cela confirme que la proportion de substances dangereuses ou difficiles à éliminer est limitée au maximum autorisé

Si vous avez des questions, des remarques ou des problèmes d'utilisation du produit, n'hésitez pas à nous contacter par e-mail : info@avalonl.nl .

Nous espérons que vous apprécierez votre achat !

UTILISATION PRÉVUE

Le **AVALO** Le rameur est un équipement d'exercice conçu pour l'entraînement aérobique et de force. L'utilisation prévue du rameur est de simuler l'action de ramer sur un bateau, offrant ainsi un entraînement complet du corps. Il n'y a pas d'autres utilisations pour ce produit



Utilisez le rameur uniquement comme décrit dans ce manuel. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut entraîner des blessures ou des dégâts matériels. **AVALO** n'est pas responsable des dommages ou des blessures résultant d'une utilisation inappropriée ou imprudente

LE PAQUET

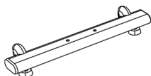
Contenu

Les composants suivants sont inclus dans la livraison :

Composants



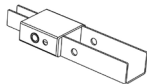
1. Cadre



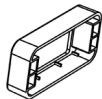
2. Tuyau de pied avant



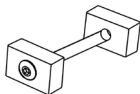
3. Rails



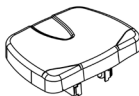
4. Connexion du cadre



5. Couvercle du rail avant



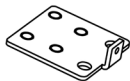
6. Jeu de boulons de verrouillage x2
(un préinstallé sur le rail)



7. Siège



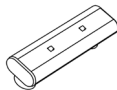
8. Support arrière



9. Feuille de connexion
(Préinstallé sur le rail)



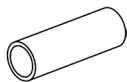
10. Cache-rail arrière
(préinstallé sur le rail)



11. Tuyau de pied arrière



12. Manches courtes x2
(préinstallé sur la pédale
tuyau



**13. Manches longues
x2**
(préinstallé sur
le tuyau de pédale)



**14. Pédale
gauche**

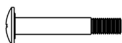


15. Pédale droite



**16. Tuyau de
pédale x2**

Accessoires pour vis



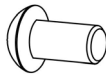
**17. M10*60mm
Boulon Allen x2**



**18. M10
rondelle plate x4**
(Deux préinstallés sur
le tube de pied arrière)



**19. M10
Rondelle fendue
x4**
(Deux préinstallés
sur le tube de pied
arrière)



**20. M8*20mm Allen
boulon x8**
(Quatre préinstallés sur
la connexion du cadre
et quatre préinstallés
sur le rail)



**21. M8
rondelle plate x8**
(Quatre préinstallés sur
la connexion du cadre
et quatre préinstallés
sur le rail)



**22. M8
Rondelle fendue x8**
(Quatre préinstallés sur
la connexion du cadre
et quatre préinstallés
sur le rail)



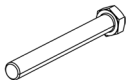
**23. Boulon
M5*16mm x8**
(Préinstallé sur le
cache-rail arrière)



**24. M10*55mm
boulon de
carrosserie x2**
(Préinstallé sur le
tuyau de pied arrière)



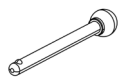
**25. M10 écrou borgne
x2**
(Préinstallé sur le
tuyau de pied arrière)



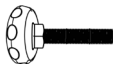
**26. M10*100mm
boulon à tête
hexagonale**



**27. M10
contre-écrou**



**28. Goupille de
détente**



29. Boulon de bouton



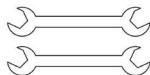
30. M8*20mm hexagonal boulon x4
(Préinstallé sur le tuyau de pédale)



31. Gros M8 rondelle plate x4
(Préinstallé sur le tuyau de pédale)

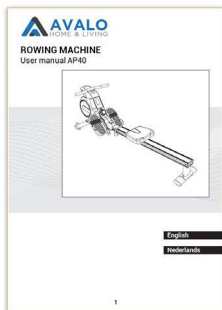


32. Clé Allen x2



33. Clé à fourche x2
(14*17mm)

Autres Accessoires



34. Manuel d'utilisation

DÉBALLAGE

Retirez tout de l'emballage et vérifiez les dommages. Si tel est le cas, n'utilisez pas et n'assemblez pas le rameur. Soyez très prudent lors de l'ouverture du colis pour éviter d'endommager le produit.

Après avoir déballé le produit, vérifiez si la livraison est complète et si toutes les pièces sont en bon état. S'il vous manque une pièce ou si vous avez une pièce endommagée, contactez-nous par e-mail: info@avalo.nl.

Avant utilisation, retirez tous les matériaux d'emballage ainsi que les autocollants ou étiquettes.

SÉCURITÉ PENDANT LE DÉBALLAGE

Ne laissez pas traîner le matériel d'emballage ou les accessoires avec négligence. Cela peut devenir un matériel de jeu dangereux pour les enfants. Ne jetez pas les matériaux d'emballage tant que le rameur n'est pas assemblé et fonctionnel.



AVERTISSEMENT: Sacs et films en plastique

Pour éviter tout risque d'étouffement, gardez les sacs en plastique et les films plastiques hors de portée des bébés et des enfants ! De fines feuilles peuvent adhérer au nez et à la bouche et empêcher la respiration.



AVERTISSEMENT: Petites pièces.

Contient de petites pièces, ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans ni aux personnes ayant tendance à mettre des objets non comestibles dans leur bouche.

De petites pièces peuvent être avalées ou logées dans la trachée et créer un risque d'étouffement.

Comme un guide général, un risque d'étouffement est tout ce qui comporte de petites pièces de moins de 31 mm de diamètre et 57 mm de long





AVERTISSEMENT: Batteries.

Ce rameur est livré sans les piles AA 1,5 V nécessaires. Soyez prudent lors du déballage et/ou de l'installation des piles.

- Gardez les piles neuves et usagées hors de portée des enfants.
- Une batterie avalée peut provoquer des brûlures chimiques internes en seulement deux heures et entraîner la mort.
- Si vous pensez que des piles ont pu être avalées ou placées dans une partie quelconque du corps, consultez immédiatement un médecin.
- Jetez immédiatement les piles usagées.



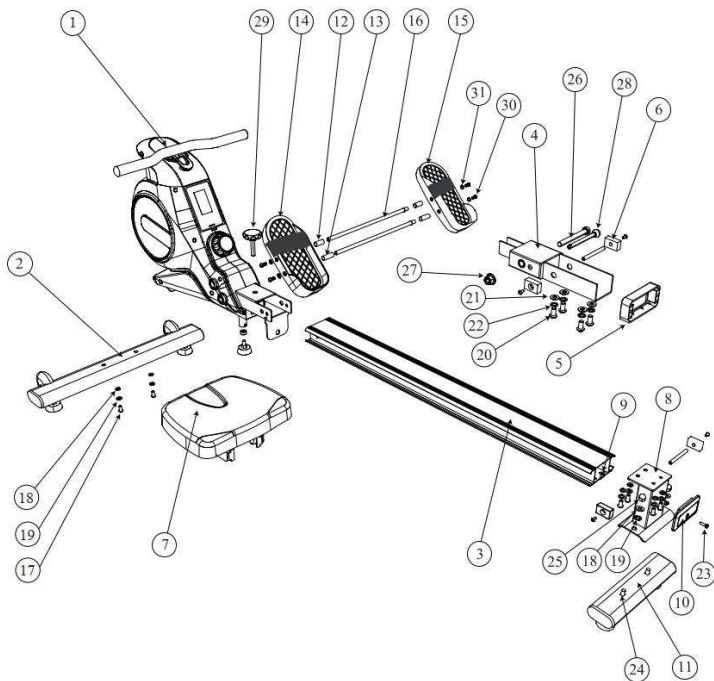
SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Produit:	Rameur
Modèle:	AP40
Marque:	AVALO
Couleur:	Noir
Matériaux:	ABS, aluminium, acier inoxydable
Enrobage:	Revêtement en poudre
Moniteur:	Écran LCD
Type de batterie:	Type AA (2 pièces)
Max. charger:	125 kg
Niveaux de formation :	8
Dimensions (L x l x H) :	175x54x57cm
Longueur des rails :	106 cm
Poids:	24,5 kg
Certifications :	CE, RoHS

**NOTE:**

En raison des améliorations continues de notre produit, les spécifications techniques sont sujettes à changement sans préavis.

SCHÉMA ÉCLATÉ



DESSIN ÉCLATÉ

Préparation à l'Assemblée

Avant de commencer:

1. Choisissez une zone de montage propre, plate et spacieuse.
2. Soyez toujours prudent lorsque vous soulevez les pièces détachées les plus lourdes. Pour votre commodité, le rameur doit être monté le plus près possible de l'endroit où il sera utilisé.
3. Assurez-vous d'avoir toutes les pièces nécessaires pour un assemblage complet (voir chapitre « LE COLIS »).
4. Lisez toujours attentivement les instructions de montage avant de commencer le montage.
5. Gardez toutes les pièces de quincaillerie et l'emballage hors de portée des jeunes enfants

Directives de montage et avertissements

Regardez notre vidéo de montage

support.avalon.nl/files/ap40/instruction.mp4



- Assemblage par une seule personne
- Le montage doit être fait par un adulte



- Temps d'installation : Environ 30 à 60 minutes



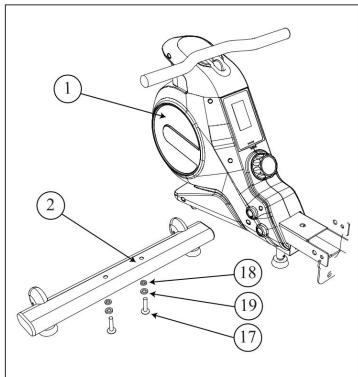
AVERTISSEMENTS:

- N'utilisez pas d'outils électriques pour l'installation, car un serrage excessif des boulons ou des vis pourrait endommager le cadre du rameur.
- N'utilisez pas trop de force avec les clés fournies, sinon les filetages des boulons ou des écrous seront endommagés.
- Utilisez toujours le matériel de montage fourni. Remplacez-les uniquement par des boulons ou écrous de qualité équivalente.

Étape 1 : Assembler le tuyau du pied avan

Fixez le tube du pied avant (n°2) au cadre (n°1).

Attention : les roulettes du tube de pied doivent être vers l'extérieur. Vissez deux boulons Allen M10 * 60 mm (n° 17), deux rondelles plates M10 (n° 18) et deux rondelles fendues M10 (n° 19) à l'aide de la clé Allen (n° 32)



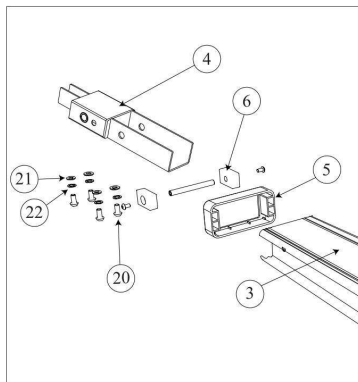
Étape 2 : Assembler l'avant du rai

Attention : Il y a quatre boulons Allen (n° 20), quatre rondelles plates (n° 21) et quatre rondelles fendues (n° 22) sous la connexion du cadre (n° 4). Veuillez les dévisser avant l'assemblage.

Pour cette étape, veuillez préparer le rail (n° 3), le couvercle du rail avant (n° 5), un jeu de boulons de verrouillage (n° 6) et deux clés Allen (n° 32).

Couvrez le couvercle du rail avant à l'avant du rail. Insérez la connexion du cadre dans le rail. Démontez un côté du jeu de boulons de verrouillage. Insérez dans le trou horizontal du rail et revissez le patin en caoutchouc et le boulon de verrouillage. Faites pivoter les patins en caoutchouc vers le haut pour les fixer.

Vissez quatre boulons Allen, quatre rondelles plates et quatre rondelles fendues sous le rail.



Étape 3 : Assemblez le siège et l'arrière du rail

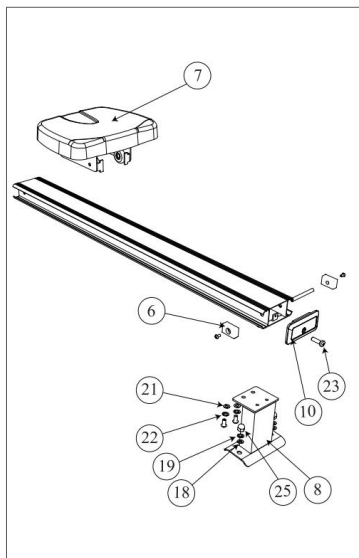
Attention : Il y a quatre boulons Allen (n° 20), quatre rondelles plates (n° 21) et quatre rondelles fendues (n° 22) sous le rail. Un jeu de boulons de verrouillage (No.6), une feuille de connexion (No.9) et un couvercle de rail arrière (No.10) préinstallés sur le rail (No.3). Veuillez les dévisser (sans compter la feuille de connexion) avant l'assemblage.

Pour l'étape, veuillez préparer le siège (n°7), le support arrière (n°8) et deux clés Allen (n°32). Installez le siège sur le rail. Fixez le support arrière sous le rail.

Vissez quatre boulons sous le rail pour fixer le support arrière.

Démontez un côté du jeu de boulons de verrouillage. Insérez dans le trou horizontal du rail et revissez le patin en caoutchouc et le boulon de verrouillage. Faites pivoter les patins en caoutchouc vers le haut pour les fixer.

Couvrez le couvercle du rail arrière et vissez le boulon M5*16 (n°23) pour le fixer

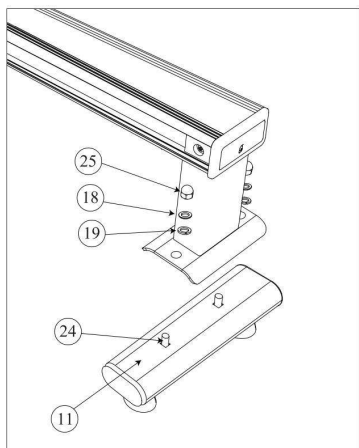


Étape 4 : Assemblez le tuyau du pied arrière

Attention : Il y a deux boulons de carrosserie (n° 24), deux rondelles plates (n° 18), deux rondelles fendues (n° 19) et deux écrous borgnes (n° 25) sur le tube du pied arrière (n° 11). Veuillez les dévisser avant l'assemblage.

Fixez le tube de pied arrière au support arrière.

Vissez deux boulons de carrosserie M10 * 55 mm (n° 24), deux rondelles plates M10 (n° 18) et deux écrous borgnes M10 (n° 25) à l'aide de la clé à fourche (n° 33).

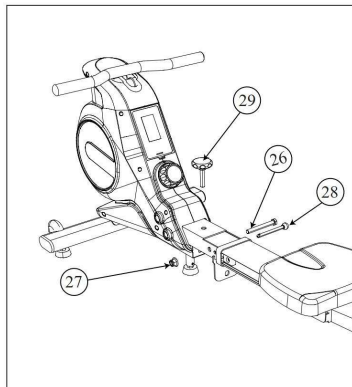


Étape 5 : Assembler le rail

Connectez le rail et le cadre.

Vissez le boulon hexagonal M10 * 100 mm (n° 26) et le contre-écrou M10 (n° 27) au trou près du cadre à l'aide de deux clés à fourche (n° 33). Insérez la goupille de détente (n° 28) dans le trou près du rail.

Enfin, vissez le boulon du bouton (n°29) pour le fixer.



Étape 6 : Assembler les pédales

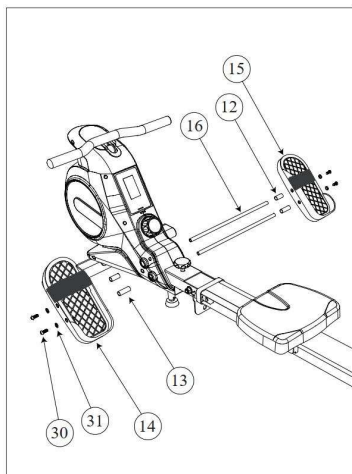
Attention : les deux manchons courts, les deux manchons longs et les deux tuyaux de pédale ont été préinstallés ensemble. Veuillez les dévisser avant l'assemblage.

Pour cette étape, veuillez préparer quatre manchons (No.12) (No.13), deux pédales (No.14) (No.15), deux tuyaux de pédale (No.16), quatre boulons hexagonaux M8*20 mm (No. 30), quatre grosses rondelles plates M8*20 mm (n° 31) et deux clés plates (n° 33).

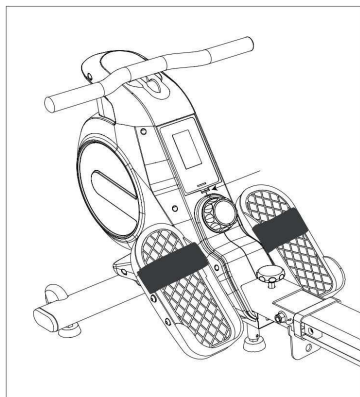
Insérez deux tuyaux de pédale dans le cadre. Fixez deux manches courtes au tube supérieur de la pédale. Fixez deux manches longues au tuyau inférieur de la pédale. Fixez deux pédales aux tuyaux de pédale.

Attention : le bouclier des pédales doit être orienté vers le cadre.

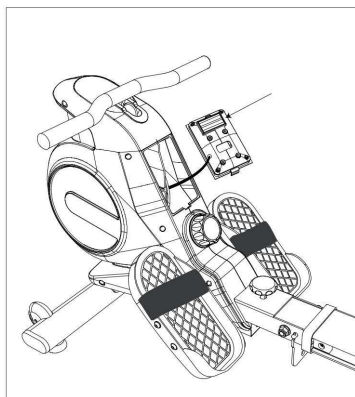
Enfin, vissez quatre rondelles plates M8*20 mm et quatre boulons hexagonaux M8*20 mm pour fixer les pédales



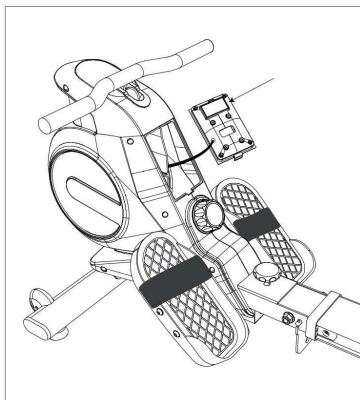
Étape 7 : préparer le moniteur



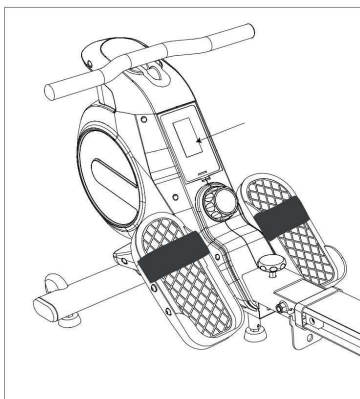
1. Appuyez sur le bouton et retirez le moniteur.



2. Retirez le couvercle du compartiment à piles.



3. Insérez 2 piles AA de 1,5 V



4. L'installation est terminée.

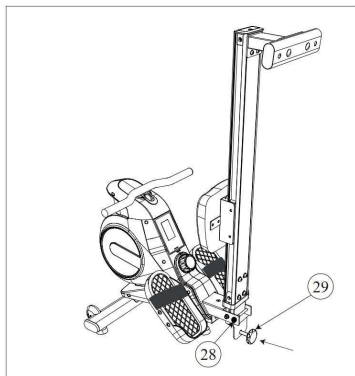
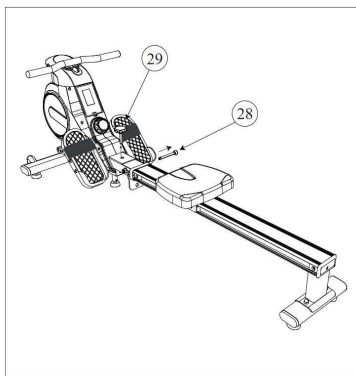
MÉTHODE DE PLIAGE DU PRODUIT

Lorsque vous pliez et placez le rameur, retirez d'abord le boulon du bouton (n° 29) et la goupille de verrouillage (n° 28).

Pliez ensuite le rail en aluminium vers le haut, et insérez enfin le boulon à bouton et la goupille de détente à la jonction du fuselage et du rail en aluminium.

**NOTE:**

Placez le rameur dans un endroit sûr une fois plié et gardez-le hors de portée des enfants. Faites attention à la sécurité.



LE MONITEUR

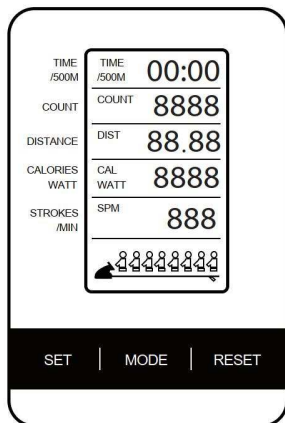
Parameters

Compter:	00:00 ~ 99:00
Temps:	0 ~ 9990
Distance:	0.0 ~ 99.9 ML
Calories:	0 ~ 9999 KCAL
Coups :	0 ~ 999 SPM

Opération

Allume / éteint

- The monitor will automatically turn on when you start to exercise, and you can also turn on it manually by pressing those buttons.
- The monitor will automatically turn off after 4 minutes when you stop exercising.
- If there is no data showing, please check if the wire has connected, or change the batteries.



Bouton de réglage

- Ce bouton est utilisé pour définir l'objectif de l'exercice selon vos besoins.
- Appuyez sur le bouton MODE pour choisir le mode que vous souhaitez définir.
- Appuyez une fois sur le bouton SET pour augmenter vos données d'objectif une fois.
- Un appui long augmentera rapidement les données.
- Lorsque vous atteignez votre objectif, le moniteur émettra un bip.

Bouton de réinitialisation

- Ce bouton est utilisé pour effacer les données selon vos besoins.
- Lorsque vous passez au mode de réglage correspondant, appuyez sur le bouton RESET pour effacer la valeur actuelle.
- Appuyer brièvement sur RESET lorsque vous n'êtes pas en mode de réglage n'est pas valide.
- Appuyez et maintenez enfoncé RESET pendant 4 secondes pour effacer toutes les données et revenez une seconde plus tard en mode normal.

MODE Bouton

Ce bouton est utilisé pour choisir les 5 modes ci-dessous selon vos besoins.

- ❶ **Temps:** Ce mode affiche le temps pendant lequel vous avez ramé
Temps/500M: À la vitesse actuelle, le temps dont vous avez besoin par 500 mètres
(L'heure et l'heure/heure 500M sont commutées toutes les 6 secondes.
- ❷ **Compter:** Ce mode affiche les comptes que vous avez ramés.
- ❸ **Distance:** Ce mode affiche la distance que vous avez parcourue.
- ❹ **Calories:** Ce mode affiche les calories que vous avez brûlées pendant votre rameur.
- ❺ **Coups:** À la vitesse actuelle, le nombre de coups/min.

Appuyez sur le bouton mode pour sélectionner un mode. Le mode correspondant clignote et le mode de réglage est quitté si aucun réglage n'est défini dans les 15 secondes

COMMENT UTILISER LE RAMEUR

Contrôle de sécurité

Nous vous recommandons d'effectuer un contrôle de sécurité avant chaque entraînement sur le rameur. Toutes les pièces doivent être vérifiées pour vérifier leur usure et leurs dommages. Si vous constatez des dommages ou des composants défectueux, arrêtez immédiatement d'utiliser le rameur. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou gardez le rameur hors d'usage jusqu'à ce qu'il soit réparé.

Technique d'aviron

Asseyez-vous sur le siège, placez vos pieds sur les pédales et ajustez les sangles pour assurer un ajustement parfait autour de vos pieds. Ensuite, saisissez la barre de ramage avec une prise en pronation.

Une bonne technique d'aviron comprend quatre étapes :

Dans la phase initiale, connue sous le nom de CATCH, avancez le siège jusqu'à ce que vos genoux touchent presque votre poitrine. Tirez la barre de ramage jusqu'à ce que vos mains soient directement au-dessus de vos pieds.

La deuxième phase, appelée DRIVE, nécessite de pousser vers l'arrière avec les jambes. Penchez-vous légèrement en arrière au niveau des hanches, en gardant le dos droit (pas au niveau de la taille). Pendant que vous étendez vos jambes, tirez la barre de ramage vers votre poitrine, en gardant vos coudes vers l'extérieur.

La troisième phase est la FIN. Vos jambes doivent être presque complètement étendues. Continuez à tirer la barre de ramage jusqu'à ce que vos mains soient au niveau de votre poitrine. La RÉCUPÉRATION est la dernière phase. Étendez vos bras vers l'avant et utilisez vos jambes pour avancer le siège.

Répétez cette séquence en passant en douceur à travers toutes les phases. N'oubliez pas de respirer naturellement lorsque vous ramez et évitez de retenir votre souffle.

Directives d'entraînement

Échauffement:

Échauffez-vous en commençant par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices doux. Cette phase initiale augmente la température de votre corps, votre fréquence cardiaque et votre circulation, préparant ainsi votre corps pour l'entraînement à venir.

Entraînement:

Faites de l'exercice pendant 20 à 30 minutes. Respirez régulièrement et profondément pendant que vous faites de l'exercice ; ne retenez jamais votre souffle.

Retour au calme:

Terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les problèmes post-exercice.



NOTE:

N'oubliez pas de vous échauffer et de vous rafraîchir. Assouplir les muscles froids et se rafraîchir après l'exercice sont des mesures importantes de prévention des blessures.

Fréquence d'exercice

Pour maintenir ou améliorer votre condition physique, participez à trois séances d'entraînement par semaine, en veillant à laisser au moins un jour de repos entre chaque séance. Après quelques mois d'exercice régulier, vous avez la possibilité d'augmenter la fréquence jusqu'à cinq séances d'entraînement par semaine si vous le souhaitez. Gardez à l'esprit que le facteur crucial de réussite est d'intégrer l'exercice comme une partie routinière et agréable de votre vie quotidienne.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ



LIRE attentivement les instructions d'utilisation et respectez particulièrement les consignes de sécurité. Si vous ne suivez pas les instructions de sécurité et les informations sur la manipulation appropriée contenues dans ce manuel, nous déclinons toute responsabilité pour les blessures corporelles ou les dommages matériels qui en résulteraient. De tels cas annuleront la garantie.

Les appareils électriques et les batteries peuvent exposer les personnes, en particulier les enfants, à des dangers pouvant entraîner des blessures graves, voire la mort. L'utilisation

d'appareils électriques et de batteries peut présenter des dangers, notamment des blessures, des incendies, des chocs électriques et des dommages au système électrique. Ces instructions de sécurité sont destinées à vous donner les informations dont vous avez besoin pour utiliser le rameur AVALO et éviter de tels dangers. Le bon sens et le respect de l'appareil contribueront à réduire les risques de blessures.

Tous les dangers possibles ne peuvent pas être abordés ici, mais nous avons essayé de mettre en évidence certains des plus importants. Respectez également les avertissements ou les instructions de sécurité dans les différents chapitres de ce manuel.

Contactez-nous par e-mail à info@avalon.nl , si vous avez des questions qui restent sans réponse par ces avertissements et consignes de sécurité

SÉCURITÉ GÉNÉRALE DES APPAREILS

- N'utilisez pas le rameur à d'autres fins que celles pour lesquelles il est prévu (voir le chapitre « UTILISATION PRÉVUE »).
- Le rameur est conçu et destiné à un usage privé et ne convient pas à un usage commercial ou industriel.
- Le rameur est destiné à un usage intérieur uniquement. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Manipulez l'appareil avec précaution. Des secousses, des impacts ou une chute même de faible hauteur peuvent endommager l'appareil.
- Ne placez pas le rameur sur une surface instable. Cela pourrait entraîner une chute et provoquer un dysfonctionnement.
- Placez le rameur sur une surface plane, avec un tapis en dessous pour protéger le sol ou la moquette.
- Ne soumettez pas le rameur à des contraintes mécaniques.
- Toutes les pièces doivent être correctement assemblées pour garantir la sécurité de l'appareil.
- N'utilisez jamais d'accessoires non recommandés par le fabricant. Ils peuvent constituer un danger pour l'utilisateur et endommager l'appareil.
- Ne laissez jamais tomber et n'insérez jamais d'objet ou de doigts dans une ouverture.
- Gardez les doigts et les membres, les vêtements amples et les cheveux éloignés des pièces mobiles.
- N'appliquez pas de force excessive lorsque vous utilisez les boutons du moniteur.
- N'appliquez pas de force excessive sur l'écran et ne touchez pas l'écran avec des objets pointus.
- Assurez-vous que les pièces mobiles peuvent toujours bouger librement et qu'aucun objet n'est coincé.
- La surveillance d'un adulte est requise à tout moment lorsque des enfants se trouvent à proximité du rameur. Les enfants sans surveillance doivent toujours être tenus à l'écart de l'appareil.
- Éloignez les passants. Les animaux domestiques, les enfants, les spectateurs et les passants doivent être empêchés d'entrer dans la zone d'entraînement pour leur protection.
- N'utilisez pas le rameur dans des environnements poussiéreux.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 125 kg.
- Pour votre sécurité, vous devez vous tenir à au moins 0,9 mètre de tout ce qui se trouve autour pendant l'exercice.
- Ne relâchez pas la barre de rangée lorsqu'elle est déployée.
- Tirez vers l'arrière avec les deux mains. Ne ramez pas avec une seule main, cela pourrait entraîner des blessures.
- S'il n'est plus possible d'utiliser le rameur en toute sécurité, mettez-le hors service et protégez-le de toute utilisation accidentelle. Un fonctionnement sûr ne peut plus être garanti si l'appareil :
 - est visiblement endommagé,
 - ne fonctionne plus correctement,
 - a été stocké pendant des périodes prolongées dans de mauvaises conditions ambiantes ou
 - a été soumis à de graves contraintes liées au transport.

PERSONNES & USAGE

- Le rameur n'est pas un jouet. Conservez-le et rangez-le hors de portée des jeunes enfants. Ne les laissez pas grimper ou s'asseoir sur l'appareil.
- L'appareil ne peut être utilisé que par des adultes.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- N'utilisez jamais l'appareil si vous avez sommeil ou si vous avez pris des substances qui réduisent votre temps de réaction (comme des analgésiques ou de l'alcool).
- Soyez en alerte permanente. Faites attention à ce que vous faites. Procédez judicieusement. N'utilisez pas le rameur si vous n'êtes pas concentré.

ÉLECTRONIQUE

- Vous ne pouvez pas reconstruire, réparer vous-même ou démonter le rameur. Cela pourrait endommager l'appareil.
- L'entretien, les modifications et les réparations ne peuvent être effectués que par le fabricant, un atelier professionnel désigné par le fabricant ou une personne de qualification similaire.
- Vérifiez l'appareil de temps en temps pour déceler tout dommage. N'utilisez jamais l'appareil s'il présente des signes de dommages.
- Si de la fumée est produite ou si des sons ou des odeurs inhabituels apparaissent, éteignez immédiatement le moniteur en retirant les piles. Dans ces cas, le rameur ne doit pas être utilisé tant qu'il n'a pas été inspecté par le fabricant ou une personne de qualification similaire. N'inhalez jamais la fumée d'un incendie potentiel de
- l'appareil. Toutefois, si vous avez inhalé de la fumée, consultez un médecin. L'inhalation de fumée peut être nocive.

CHALEUR ET REFROIDISSEMENT

- Gardez l'appareil à l'écart des sources de chaleur et des zones où la température ambiante est relativement élevée (par exemple poêles ou autres sources de chaleur). N'utilisez jamais l'appareil à proximité de flammes nues (telles que des bougies allumées) ou sur des surfaces chaudes.
- Le rameur est conçu pour fonctionner de manière optimale à des températures ambiantes normales comprises entre 0°C et 35°C et pour être stocké à des températures comprises entre 0°C et 45°C. Le rameur peut être endommagé et la durée de vie de la batterie peut être raccourcie si l'appareil est stocké ou utilisé en dehors de cette plage de température. Ne soumettez pas votre appareil à des changements brusques de température. Ne stockez pas et ne conservez pas votre appareil à la lumière directe du soleil pendant des périodes prolongées. Ne placez pas l'appareil près d'une fenêtre (surtout en été).
- Utilisez l'appareil uniquement dans un climat tempéré (pas dans un climat tropical).

WATER



AVERTISSEMENT: Le moniteur n'est pas étanche.

- N'utilisez jamais le moniteur avec les mains humides ou mouillées. L'humidité peut provoquer des chocs électriques ou des courts-circuits.
- Ne pas utiliser dans des environnements humides et ne pas immerger dans un liquide. Ne versez jamais de liquides sur ou à proximité du rameur. Il existe un risque de court-circuit. Retirez immédiatement les piles si du liquide pénètre dans le boîtier du moniteur

SÉCURITÉ DE LA BATTERIE

- Ne placez pas le rameur à proximité d'un feu ou à la lumière directe du soleil. L'échauffement de l'appareil peut provoquer un échauffement supplémentaire, une casse ou un incendie des batteries.
- Si vous utilisez des piles rechargeables
 - Ne continuez pas à charger les batteries si elles ne se rechargent pas dans le temps de charge spécifié. Cela pourrait provoquer une surchauffe, une rupture ou un incendie des piles. Débranchez les batteries une fois complètement chargées ou si elles sont laissées sans surveillance pendant la charge.
 - N'essayez pas de recharger une batterie si la batterie émet des substances. Dans ce cas, éloignez-vous immédiatement de la batterie en cas d'incendie ou d'explosion. Rechargez uniquement avec un chargeur adapté.
 - Ne rechargez pas les batteries à proximité de matériaux inflammables (risque d'incendie).
 - Rechargez uniquement des piles rechargeables et utilisez un chargeur approprié.
 - Évitez de charger les batteries à des températures inférieures à 5°C ou supérieures à 40°C.
- N'essayez pas de percer, de modifier ou de démonter une batterie.
- N'utilisez pas votre moniteur si une batterie commence à dégager une odeur, à surchauffer ou à fuir.
- Ne touchez pas les matériaux qui fuient et ne respirez pas les vapeurs émises par une batterie. Des piles qui fuient ou sont endommagées peuvent provoquer des brûlures caustiques de la peau. Utilisez donc des gants de protection appropriés.
- Une batterie contient des substances dangereuses, n'ouvrez pas une batterie et n'insérez rien dans une batterie exposée.
- Ne laissez pas les enfants et les animaux toucher une batterie exposée.
- Ne jetez jamais une batterie au feu.
- Ne court-circuitez pas une batterie. Une batterie peut exploser ou fuir si elle est en court-circuit.
- Une batterie vide peut toujours être dangereuse.
- Lorsque vous manipulez des piles, assurez-vous que vos mains, le produit et les piles sont secs.
- Pour éviter un court-circuit accidentel des piles après leur retrait, ne laissez pas les bornes des piles entrer en contact avec des objets métalliques (par exemple des pièces de monnaie, des épingles à cheveux, des bagues). N'emballez pas les piles dans du papier d'aluminium. Collez les bornes de la batterie ou placez les batteries séparément dans un sac en plastique avant de les jeter.
- N'avalez pas une pile. Consultez immédiatement un médecin en cas d'ingestion d'une pile.
- Nettoyez les contacts de la batterie ainsi que ceux du moniteur avant l'installation de la batterie.
- Assurez-vous que les piles sont installées correctement en ce qui concerne la polarité (+ et -).
- Examinez votre moniteur et assurez-vous que le compartiment à piles est correctement fixé. Si le compartiment à piles ne se ferme pas correctement, arrêtez d'utiliser le moniteur et gardez-le hors de portée des enfants.

- Remplacez uniquement les piles par des piles de même taille et du même type.
- Remplacez toutes les piles d'un ensemble en même temps.
- Ne mélangez pas des piles anciennes et neuves. Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc) ou rechargeables.
- Utilisez les piles pendant la période d'utilisation recommandée.
- Gardez les piles hors de portée des enfants, des bébés ou des animaux.

CONSIDÉRATIONS MÉDICALES

- Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Votre médecin peut vous aider à évaluer votre niveau de forme physique actuel et à déterminer le programme d'exercices le plus approprié à votre âge et à votre condition physique.
- Si vous ne vous sentez pas bien lors de l'utilisation du rameur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez votre médecin pour obtenir des instructions avant la prochaine utilisation.
- Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez faible, si vous êtes essoufflé ou si vous ressentez de la douleur pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et rafraîchissez-vous.
- Il est très important de ne pas se déshydrater. Votre corps a besoin d'eau perdue pendant l'exercice.
- N'utilisez pas le rameur immédiatement après un repas ou une boisson. Vous devez attendre au moins 1 heure.

VÊTEMENTS

- Portez des vêtements appropriés pendant l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le rameur.
- Portez des vêtements confortables, légers et bien aérés pour favoriser l'évaporation de la transpiration.
- Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds. Assurez-vous que vos chaussures vous vont bien et fournissent un soutien de stabilité externe et latéral pour éviter les blessures à la cheville et au genou.

RÉINIGATION

- Un chiffon légèrement humide ou sec est recommandé pour nettoyer l'extérieur du rameur. Séchez avec un chiffon doux.
- Faites attention à ne pas exercer trop de pression sur l'écran et les boutons pendant le nettoyage.
- Ne plongez pas le moniteur dans l'eau ou tout autre liquide. Il est interdit de rincer l'appareil avec de l'eau, afin d'éviter que l'eau ne s'infilte dans le circuit électrique et ne provoque des dysfonctionnements.
- N'utilisez en aucun cas des produits de nettoyage agressifs, de l'alcool de nettoyage ou d'autres solutions chimiques, car ceux-ci pourraient pénétrer dans le boîtier du moniteur ou altérer son fonctionnement.
- N'utilisez pas d'objets abrasifs pour nettoyer le rameur.
- N'utilisez pas de nettoyeur haute pression ou de nettoyeur vapeur pour nettoyer le rameur.
- Le nettoyage ne doit pas être effectué par des enfants.

SERVICE DE MAINTENANCE

- Apart from regular cleaning, the Rowing Machine is maintenance-free.
- You may not reconstruct, self-repair, or disassemble the Rowing Machine.
- Check regularly for damage and severe wear. Replace any worn parts immediately.
- Check the tightening of all screw connections regularly. If any clearance is detected, remove it immediately by tightening the appropriate screws. Clearance occurrence in the screw connections is normal and is not covered by the warranty.



WARNINGS:

- Hormis un nettoyage régulier, le rameur ne nécessite aucun entretien.
 - Vous ne pouvez pas reconstruire, réparer vous-même ou démonter le rameur.
 - Vérifiez régulièrement l'absence de dommages et d'usure importante. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
 - Vérifiez régulièrement le serrage de tous les raccords à vis. Si un jeu est détecté, retirez-le immédiatement en serrant les vis appropriées. L'apparition d'un jeu dans les raccords à vis est normale et n'est pas couverte par la garantie.
-
- Pour les accessoires manquants tels que le manuel ou d'autres éléments, contactez-nous à l'adresse e-mail mentionnée ci-dessus.
 -
 - En cas de défaut, retournez le produit à **AVALO** avec une description de la panne, une preuve d'achat et tous les accessoires.

STOCKAGE

- Nous vous conseillons de nettoyer le rameur avant un stockage de longue durée (voir le chapitre « NETTOYAGE »).
- Ne stockez pas de pièces mouillées ou humides, car de la moisissure ou de la rouille pourraient se développer.
- Rangez le rameur dans un endroit non exposé au soleil, à l'humidité et à l'abri de la poussière.
- Ne stockez pas le rameur à des températures extrêmement élevées ou extrêmement basses. Cela pourrait endommager l'appareil.
- Rangez l'appareil hors de portée des jeunes enfants.
- Retirez les piles du moniteur avant un stockage de longue durée.
- Si vous envisagez de démonter le rameur pour un stockage à long terme, assurez-vous de mettre tout le petit matériel dans un sac en plastique afin qu'aucune pièce ne soit perdue. Placez ce manuel d'utilisation dans le même sac en plastique.

TRANSPORT



AVERTISSEMENT

Le transport doit être effectué MINIMUM avec 2 personnes pour le garder le plus sûr possible.



AVERTISSEMENT

Produit lourd : une fois assemblé, soulevez le rameur à 2 personnes.



Le rameur entièrement assemblé ne peut être déplacé que par des utilisateurs âgés de 16 ans ou plus.

- Saisissez le cadre pour déplacer le rameur. N'utilisez pas le siège pour le déplacer. Le siège bougera et pourrait vous blesser la main et les doigts.
- Vous pouvez (partiellement) démonter le rameur ou le transporter entièrement assemblé.
- Protégez l'appareil contre les vibrations et les chocs pendant le transport.
- Après un transport ou un stockage à des températures très froides, le rameur doit être habitué à température ambiante pendant env. 30 minutes en raison d'une éventuelle condensation dans le moniteur. Après cela,
- l'appareil peut être utilisé.

ÉLIMINATION ET RECYCLAGE

Ce produit est conçu et fabriqué avec des matériaux et composants de haute qualité, qui peuvent être recyclés et réutilisés

Démontage, Démolition et Recyclage

En fin de vie du Rameur, il est nécessaire de procéder au démontage correct des différentes pièces. Nous recommandons de démonter la machine en composants les plus petits possibles. Nous avons essayé d'en tenir compte lors du développement de la machine afin qu'un maximum de composants puissent être retirés pour être réutilisés via les canaux appropriés.

Composant	Groupe de recyclage
Cadre	Ferraille
Pièces en plastique	Recyclage du plastique
Câblage	Déchets de câbles
Moniteur	Recyclage électronique

Élimination des moniteurs



Ce produit est conforme à la directive 2012/19/UE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE).

Le symbole de la poubelle barrée sur l'appareil indique qu'en fin de vie, le moniteur doit être éliminé séparément des déchets ménagers normaux et déposé dans une déchetterie pour le recyclage des équipements électriques et électroniques ou retourné au vendeur au moment de l'achat d'un nouvel appareil similaire.

L'utilisateur est responsable de rapporter le moniteur à un service de collecte des déchets à la fin de sa durée de vie. Une collecte sélective appropriée des déchets en vue du recyclage, du traitement et de l'élimination ultérieure de l'appareil dans le respect de l'environnement contribue à prévenir d'éventuels impacts négatifs sur l'environnement et la santé et favorise le recyclage des matériaux qui composent le produit. L'élimination illégale du produit par l'utilisateur entraîne des sanctions administratives prévues par la loi. Pour des informations plus détaillées sur le recyclage de ce produit et les systèmes de collecte disponibles, veuillez contacter votre service local d'élimination des déchets ou le magasin où vous avez acheté le produit.

Respectez vos obligations légales et contribuez à la protection de l'environnement

Élimination de la batterie



La manipulation et en particulier l'élimination des piles et des accumulateurs sont soumises à des réglementations définies, devenues contraignantes pour la Commission européenne par le biais de la directive européenne sur les piles 2006/66/CE.

Le moniteur contient deux piles AA qui ne peuvent pas être jetées avec les ordures ménagères normales. Les batteries doivent être recyclées conformément aux réglementations locales.

Retirez toutes les piles du moniteur avant de les jeter.

En tant que consommateur final, vous êtes légalement tenu de remettre toutes les piles vides conformément à la réglementation sur les petits déchets chimiques.

Élimination du matériel d'emballage



Veillez suivre les notes et les marquages sur l'emballage.

Assurez-vous que les sacs en plastique, les emballages, etc. sont correctement éliminés. Ne jetez pas simplement ces matériaux avec vos déchets ménagers habituels, mais assurez-vous qu'ils soient collectés pour être recyclés.

GARANTIE ET RESPONSABILITÉ

AVALO garantit que pendant un an à compter de la date d'achat, ce produit sera exempt de défauts de matériaux et de fabrication. Cette garantie s'applique aux produits utilisés à des fins personnelles et non à des fins commerciales ou de location. AVALO, à sa discrétion, remplacera ou réparera ce produit ou tout composant du produit jugé défectueux pendant la période de garantie. Le remplacement sera effectué par un produit ou un composant neuf ou remis à neuf. Si le produit n'est plus disponible, un remplacement pourra être effectué par un produit similaire de valeur égale ou supérieure. Ceci est votre garantie exclusive. Votre unité de remplacement vous sera retournée sans frais et sera couverte par cette garantie pour le reste de la période de garantie.

Cette garantie est valable pour l'acheteur d'origine à compter de la date d'achat initial et n'est pas transférable. Une preuve d'achat est requise pour obtenir une assistance au titre de la garantie

Cette garantie ne couvre pas :

- utilisation négligente ou mauvaise utilisation du produit ;
- utilisation du moniteur avec une tension ou un courant incorrect ;
- dégâts d'eau ;
- utilisation contraire aux instructions d'utilisation ;
- démontage, réparation ou modification par toute personne autre qu'AVALO ;
- les dommages causés par des accidents ou des catastrophes, tels qu'un incendie, une inondation, un tremblement de terre, une guerre, le vandalisme ou un vol ;
- Les dommages causés par un entretien et un stockage incorrects ;
- es dommages causés par une installation incorrecte ;
- les dommages causés par une surcharge ;
- des accessoires tels que des piles ;
- l'usure normale.

Les dommages causés par le non-respect de ce manuel annuleront la garantie. Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages consécutifs ! Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages matériels ou corporels causés par une utilisation inappropriée ou le non-respect des consignes de sécurité. Dans de tels cas, la garantie devient nulle.

AVALO réserve le droit d'apporter des modifications à tout moment, sans préavis ni obligation, aux couleurs, spécifications, accessoires, matériaux et modèles.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf dans le cas de brèves citations incorporées. dans des critiques critiques et dans certaines autres utilisations non commerciales autorisées par la loi sur le droit d'auteur. Pour les demandes d'autorisation, contactez-nous à l'adresse/e-mail en dernière page.



SBD Trading B.V. - Avalo

Van der Landeweg 7
7418HG Deventer

The Netherlands
info@avalonl - www.avalonl

Document versie/version: 01-05-2024

©AVALO 2024

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests contact us at the address at the last page.