

**BluMill****Active**

Rowing Machine



EN - Manual..... 2

NL - Gebruiksaanwijzing..... 13

FR - Mode d'emploi 14

DE - Anleitung 20

In order to use our products safely and smoothly, please read the product manual carefully before using.

WARNINGS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- To reduce the risk of personal injury, read and understand all the instructions before using this product.
- When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:
- Read all instructions before using (this appliance).



DANGER

**To reduce the risk of electric shock:
1. Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.**

WARNING

To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

1. An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
2. Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
3. Keep children away from moving part. This appliance 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 use of the appliance by a person responsible for their safety. Risk of personal injury –Keep children under the age of 8 away from this machine. Age recommendation for use of device 14 +.

4. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
5. Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
6. Do not carry this appliance by supply cord or use cord as a handle.
7. Keep the cord away from heated surfaces.
8. Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
9. Never drop or insert any object into any opening.
10. Do not use outdoors.
11. Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
12. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
13. Any other servicing should be performed by an authorized service representative or that the appliance has no user serviceable parts.

The product is designed with many safety issues in mind. Please read the instruction manual carefully before use and follow the instructions below to avoid improper operation or injury.



WARNING

Risk of personal injury – Keep children under the age of 8 away from machine.

To reduce the risk of personal injury, read and understand all the instructions before using this product.

WARNINGS

- Before exercising, please wear suitable workout shoes. Do not exercise barefoot to avoid foot injury.
- When starting training with this product, consider your physical condition and train properly and regularly to ensure that you have enough physical strength to train. Incorrect or excessive training could harm your health. Those who feel uncomfortable or have any condition preventing against exercise are advised not to use the rower.
- Parents are advised to take care of the elderly and children during use. It is strongly recommended that they stay clear of the rowing machine.
- Improper usage, unauthorized modification or removal of machine parts, and if noting preventative accidents and other injuries are not at the fault of the rowing machine or product quality.
- This machine is intended for home use. It is not suitable for professional training and testing. It should not be used for medical purposes.
- If the power cord is damaged, contact the manufacturer for replacement or professional service personnel to avoid accidental injury or further damage. Check all parts before use to ensure that the screws and nuts are tightened in place.
- Do not wear loose or baggy clothing to avoid getting caught in the rowing machine. Do not let children or pets play around this machine to avoid accidental injury.
- Place the rowing machine on a clean, level surface to ensure that there are no sharp objects nearby. Do not use the rowing machine near water or heat sources.
- Keep hands and feet away from all moving parts. Do not place hands or feet in the gaps under the rowing machine.
- Only one person can use the rowing machine at a time.
- Only use the accessories provided by the original manufacturer. Do not add any additional parts not provided by the manufacturer.



CAUTION

For household use only.

The maximum user weight is 150 KG/330 LBS

EN

Power Supply

- Avoid using the same socket and/or circuit used by other electrical equipment.
- Insert the power cord directly into the socket. Do not allow looseness. Use qualified sockets to avoid danger. If the plug and socket are not compatible, do not touch the plug and ask an electrician for assistance. The voltage used is 100-240V with a 50/60 HZ power supply.
- Do not allow the power cord to come into contact with the roller. Do not place the power supply on the machine. Do not use a damaged plug.
- Do not plug in or unplug the power plug with wet hands.
- Remove the plug from the socket before performing cleaning and maintenance on the rowing machine.

BEFORE ASSEMBLY

- Read the assembly instructions carefully before assembling the rowing machine. Assemble the rowing machine according to the instructions.
- Remove all packaging and place on a clean floor so that the overall installation
- will be easier.
- Check the packing list to ensure all parts are present.
- Use caution when handling tools. Do not force installation during rowing machine assembly.
- Put any remaining tools away and properly dispose of loose packaging materials. Plastics and foams are hazardous to children and pets.
- Installation of the rowing machine must be done by an adult or a professional if necessary.



WARNING

To avoid damaging the rowing machine during assembly, install all parts with care.

Parts list



Foot Pedals and Locking Pins
(2 pcs)



Adapter



6mm L-Type
Allen Wrench (1 pc)



M8*20 Semi-Circular
Hexagon Socket Head
Cap Screws (8 pcs)



Curved Washers (8 pcs)



Stopper (4 pcs)



Multi-Function Open
End Wrench (1 pc)



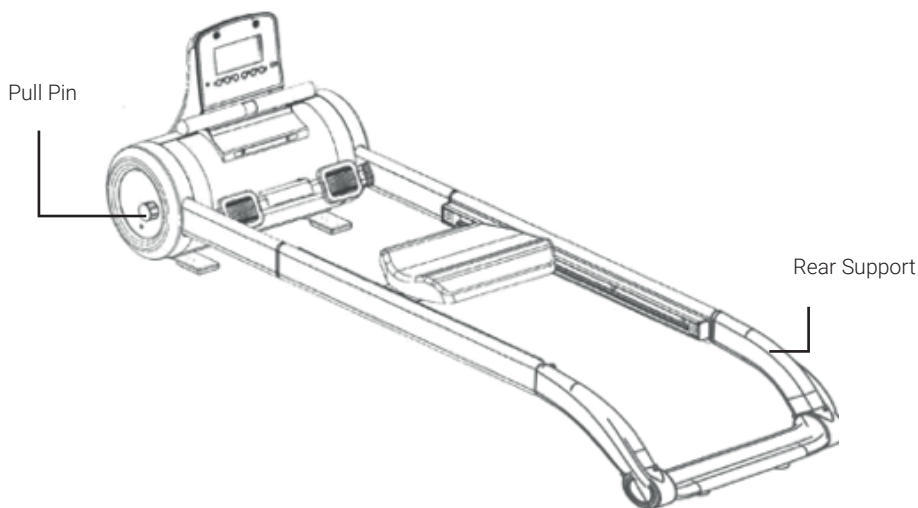
5mm L-Type Allen
Wrench (1 pc)



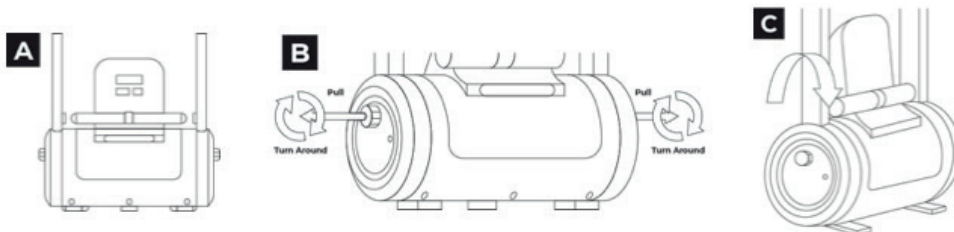
M8*35 Hexagon Socket Head
Cap Screws (4 pcs)

PRODUCT STRUCTURE

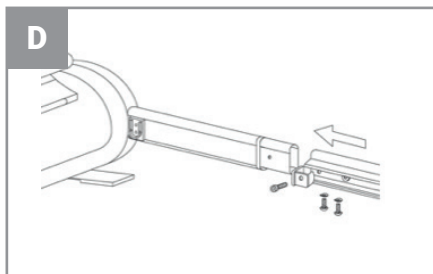
EN



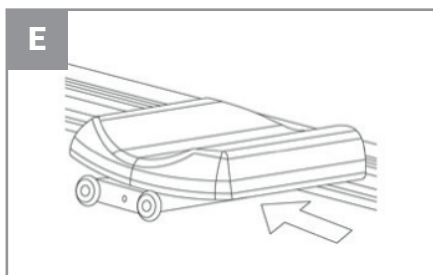
ASSEMBLY



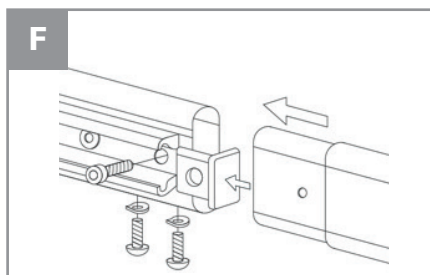
1. Remove the rowing machine from the package and place it on the ground (As shown in Figure A).
2. Hold the pull pin with your hand and pull it out. Rotate the pull pin to lower the column. Put it in the designated position and replace the pull pin. (As shown in Figure B-C)



Install the slide rail set. Then, install the rear joint and the Stopper into the slide rail set. Use the 5 mm and 6 mm type Allen wrenches, 2 M8*20 semi-circular hexagon socket head cap screws, 2 curved washers, and 1 M8*35 hexagon socket head cap screw to secure the slide rail set (As shown in Figure D, but do not lock screws). Repeat for the other side.

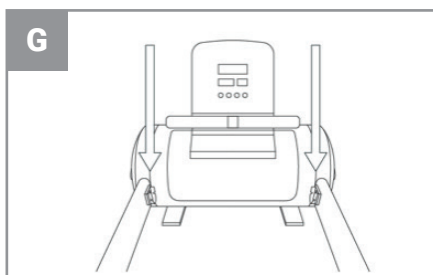


Load the cushion into the slide rails. (As shown in Figure E)



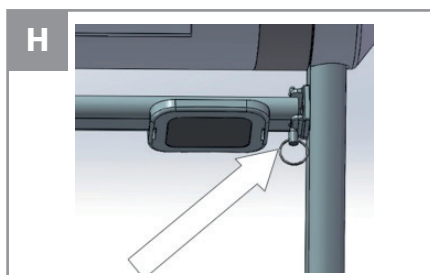
Install the rear support and stopper into the slide rail set. Use the 5 mm, 6 mm type hex wrench, 2 M8*20 semi-circular hexagon socket head cap screws, 2 curved washers, and 1 M8*35 hexagon socket head cap screw to lock the Rear Support. Finally, lock all the screws (As shown in Figure F).

FOOT PEDAL ASSEMBLY



To install the foot pedals, locate the two brackets on the inside of the rails.

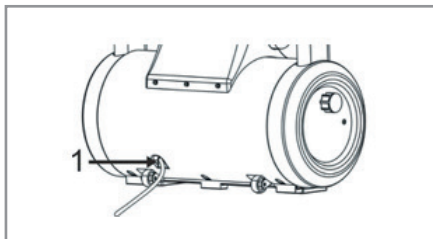
Insert the sides of the foot pedals' connected bar into the brackets (As shown in Figure G).



Once the foot pedals' have been placed into the brackets, use the provided Locking Pins to secure the foot pedals in place. Locate the opening in the bracket that aligns with the hole in the side of the foot pedals' bar. Insert the Locking Pin all the way through (As shown in Figure H). Repeat for the other side.

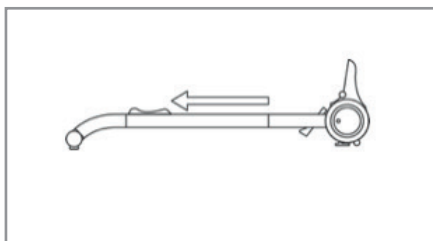
USER INSTRUCTIONS

EN



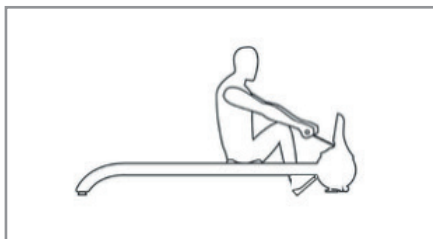
USE ROWING MACHINE

Pump in the power cord. A "click" sound will be heard and the meter will also light up. If the seat does not slide smoothly during use, add a small amount of oil in the track.



GETTING ON AND OFF ROWER

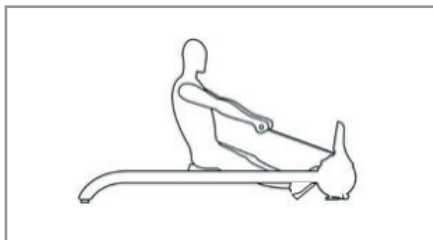
Please Note: When getting on or off the rower, we suggest the seat be moved all the way back to help prevent the seat from sliding out from underneath you.



STANDARD ROWING ACTION

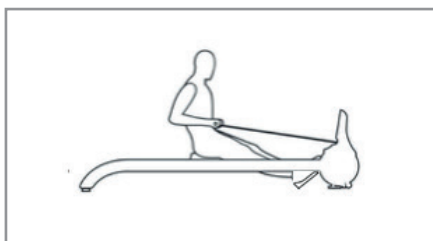
Start:

Place feet on the foot pedals and use the straps to secure feet. Exercise with the muscles of the hips.



Drive/Paddle Stage:

Push with the legs by pressing the heels against the pedal and pushing away from the rowing machine. Open the hips to move the body until the legs are fully extended.



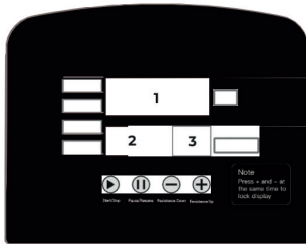
Finish/Extension:

Keep back straight while using the leg, ab, and upper back muscles to maintain good form. Use the arms to pull the handle back toward the body while keeping the shoulders relaxed.

USER INSTRUCTIONS

DISPLAY OPERATING INSTRUCTIONS

Display & Button Definition:



DISTANCE (meters) COUNT COUNT/MIN
SEC/500 METERS
TIME RESISTANCE

Start/Stop Pause/Resume Resistance Down Resistance Up

Window 1: Displays time, number of strokes and distance.

TIME = Duration of exercise. When "TIME" indicator is lit, Window 1 shows the current number of strokes. When the "DISTANCE" indicator is lit: Window 1 shows the distance rowed in meters.

Window 2: Displays number of strokes per minute and estimated time required to row 500 meters.

When the "COUNT/min" indicator is lit: Window 2 shows the number of strokes per minute. When the "Sec/500 meter" indicator is lit: Window 2 shows the estimated time required to row 500 meters.

Window 3: Always displays resistance.

Note: The display in Normal Mode will change every 5 seconds. The display in Hold Mode does not change.

BUTTON DESCRIPTION

Start/Stop: When stopped, the display data clears Pause/Resume: When resumed, the display data appears Resistance Reduction

Resistance Plus

Resistance Reduction + Resistance Plus at the same time: Switches between Normal Mode and Hold Mode

DAILY MAINTENANCE

Rowing machine maintenance:

Proper maintenance is the only way to keep your rowing machine in top functional condition. Improper or negligent maintenance can damage or shorten the life of the rowing machine.

Important Reminder:

Do not use a rag or solvent to clean the rowing machine. The controller of the rowing machine should not be exposed to direct sunlight hit or moisture to avoid damage.

Always check and lock all parts of the rowing machine, replace defective parts immediately, and/or leave the equipment idle for repair.

Clean Up

Frequently clean to ensure the life of the rowing machine.

Warning: When cleaning the rowing machine, turn the power off unplug the power cord from the outlet.



After each use: Wipe the rowing machine and other parts with a clean towel or damp cloth to remove sweat and debris.

Note: Do not use corrosive materials or liquid materials, so as not to damage electronic components. Do not expose the electronic components direct sunlight.

Weekly: Clean the ground every week to clean the dirt and other debris on the ground.

Keep the rowing machine in a clean, dry environment.

Moving and Storage

The rowing machine comes installed with wheels for easy movement and storage. Make sure the rowing machine is off and unplugged before moving.

WARNING

Before using this rowing machine, please consult a doctor and have a complete health check. Always obtain a doctor's permission before frequent and intense exercise. If there is any discomfort or pain while using the rowing machine, immediately stop using and consult a doctor. The rowing machine should be used correctly. Please read the manual carefully before exercise.

Keep children and pets away from the rowing machine while in use or left unattended. Wear appropriate clothing, including sports shoes, while exercising. Avoid wearing loose clothes during exercise to avoid getting caught in the rowing machine.

Make sure all bolts and nuts are tightened when using the rowing machine. To keep the rowing machine in top functional condition, perform regular maintenance.

Before you start using:

How to get started with a fitness program depends on current physical condition. If you have been physically inactive for a prolonged period of time, start slow and gradually increase exercise time for a few minutes at a time per week.

At the beginning, you may only be able to exercise for a few minutes at the target heart rate range. Your aerobic fitness will improve in about six to eight weeks. Exercise at a comfortable and steady pace.

Consult a doctor before starting an exercise or training program. Ask a doctor to review your training and diet plan and advise on the exercise plan.

Set fitness goals with a doctor to ensure that the plan is realistic and attainable. Always check the pulse. If there is no electronic pulse reader, ask a doctor how to measure the pulse from the wrist or neck. In addition, set the target heart rate based on age and physical condition.

Drink plenty of water during exercise to prevent dehydration. Avoid drinking ice water or beverages in excess. It is advised that water or beverages should be at room temperature.



TROUBLESHOOTING

The product is designed to be reliable and easy to use. If you have problems, please read the following questions carefully:

Problem: Meter does not display.

Solution: Check if the power cord is plugged in, if the plug is loose, or if the power switch is turned on.

Problem: Sudden power outage during use

Solution: Check if the power cord is securely connected.

If the above troubleshooting does not solve the problem and you are not sure how to solve it, please contact the seller.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model R100

Rated Voltage 220V

Rated Current 1.3A

Rated Frequency 50hZ

Level HC

Max. User Weight: 150 KG/330 LBS

Lees vóór gebruik deze handleiding aandachtig door voor een veilig en probleemloos gebruik van het product.

WAARSCHUWINGEN

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

- Lees voor het gebruik van dit product alle instructies goed door. Zo beperkt u het risico op verwondingen.
- Houd u bij het gebruik van elektrische apparatuur altijd aan de standaard veiligheidsvoorschriften, waaronder de volgende:
- Lees eerst alle aanwijzingen voordat u dit product gebruikt.



LET OP:

**Voorkom het risico op een elektrische schok:
Haal altijd de stekker uit het stopcontact direct
na gebruik en voordat u het apparaat reinigt.**

WAARSCHUWING

Beperk het risico op brandwonden, brand, elektrische schokken en letsel:

1. Laat het apparaat nooit onbeheerd achter wanneer de stekker in het stopcontact zit. Haal de stekker uit het stopcontact wanneer u het apparaat niet gebruikt of u onderdelen bevestigt of verwijdt.
2. Gebruik dit apparaat niet onder een deken of kussen. Dit kan overmatige hitte en brand, elektrische schokken of persoonlijk letsel veroorzaken.
3. Houd kinderen uit de buurt van bewegende delen. Dit apparaat mag niet worden gebruikt door personen met lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke beperkingen of met gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij worden

begeleid of geïnstrueerd over het gebruik van het apparaat door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Risico van lichamelijk letsel: houd kinderen jonger dan 8 uit de buurt van dit apparaat. Leeftijdsadvies gebruik apparaat 14+.

4. Gebruik dit apparaat alleen zoals aangegeven in deze gebruiksaanwijzing. Gebruik GEEN accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
5. Gebruik dit apparaat nooit als het snoer of de stekker beschadigd zijn, als het apparaat niet goed functioneert of als het gevallen of beschadigd is of in het water gelegen heeft. Stuur het apparaat op naar onze klantenservice voor onderzoek en reparatie.
6. Verplaats dit apparaat niet door aan het stroomsnoer te trekken en gebruik het snoer niet als handvat.
7. Houd het snoer uit de buurt van hete oppervlakken.
8. Gebruik het apparaat niet wanneer de ventilatieopeningen zijn geblokkeerd. Houd alle openingen vrij van pluiz en haren.
9. Steek geen voorwerpen in de openingen.
10. Gebruik het apparaat niet buitenshuis.
11. Gebruik het apparaat niet in ruimten waar spuitbussen worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.
12. Om het apparaat uit te schakelen, zet u alle knoppen in de uit-stand en haalt u de stekker uit het stopcontact.
13. Onderhoud mag uitsluitend worden uitgevoerd door een erkend onderhoudsbedrijf. Dit apparaat heeft geen onderdelen die u zelf kunt repareren.

Dit product is ontworpen met het oog op uw veiligheid. Lees voor gebruik deze instructies zorgvuldig door en volg ze op om onjuist gebruik en lichamelijk letsel te voorkomen.



WAARSCHUWING

Kans op letsel! Houd kinderen jonger dan 14 uit de buurt van dit apparaat.

Lees voor het gebruik van dit product alle instructies goed door. Zo beperkt u het risico op verwondingen.

WAARSCHUWINGEN

NL

- Trek geschikte schoenen aan voordat u aan een workout begint. Gebruik dit apparaat niet met blote voeten.
- Houd rekening met uw fysieke gesteldheid en train op de juiste manier wanneer u het apparaat gebruikt. Onjuist of overmatig trainen kan ongezond zijn. Gebruik dit apparaat niet als u zich niet goed voelt of lichamelijk niet in staat bent om te trainen.
- Laat ouderen en kinderen dit apparaat uitsluitend gebruiken onder begeleiding.
- De fabrikant van deze roeitrainer is niet aansprakelijk voor onjuist gebruik, niet-toegestane aanpassingen aan het apparaat of verwijderde onderdelen, alsmede het negeren van uw fysieke gesteldheid of letsel bij het trainen.
- Dit product is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Het is niet geschikt voor professionele training of tests. Het mag ook niet worden gebruikt voor medische doeleinden.
- Als het stroomsnoer is beschadigd, neemt u contact op met de fabrikant of een erkend onderhoudsbedrijf om het te laten vervangen en letsel en schade te voorkomen. Controleer voor gebruik alle onderdelen om er zeker van te zijn dat alle bouten en moeren zijn aangedraaid.
- Draag geen wijde of loszittende kleding om te voorkomen dat die vast komt te zitten in het apparaat. Laat kinderen en huisdieren niet spelen in de buurt van dit apparaat.
- Zet de roeitrainer op een vlakke en schone ondergrond en uit de buurt van scherpe objecten. Gebruik het niet in de buurt van vocht of hitte.
- Raak bewegende delen niet aan. Steek uw handen en voeten niet in de openingen aan de onderkant van het apparaat.
- Het apparaat kan door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Gebruik uitsluitend accessoires en onderdelen van de oorspronkelijke fabrikant.



LET OP
Uitsluitend voor huishoudelijk gebruik.
Het maximale gebruikersgewicht is 150 kg.

Aansluitspanning

- Gebruik geen stopcontact waarop ook andere apparatuur is aangesloten.
- Steek de stekker rechtstreeks en stevig in de wandcontactdoos. Gebruik uitsluitend een geschikt stopcontact. Als de stekker van het apparaat niet in het stopcontact past, monteer dan niet zelf een andere stekker. Raadpleeg een elektricien. Dit apparaat werkt op 100-240 V en 50/60 Hz.
- Laat het stroomsnoer niet in aanraking komen met draaiende onderdelen. Leg het stroomsnoer niet over het apparaat heen. Gebruik het apparaat niet als de stekker is beschadigd.
- Raak de stekker niet aan met natte handen.
- Haal altijd de stekker uit het stopcontact voordat u het apparaat schoonmaakt of onderhoudt.

VOOR MONTAGE

- Lees de instructies zorgvuldig door voordat u het apparaat monteert. Volg de instructies nauwkeurig op.
- Verwijder eerst de volledige verpakking en plaats alles op een schone vloer om de montage gemakkelijker te maken.
- Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn.
- Wees altijd voorzichtig als u gereedschap gebruikt. Gebruik geen overmatige kracht bij het monteren van de roeitrainer.
- Leg gereedschap onder handbereik en ruim resten verpakkingsmateriaal op. Plastic en piepschuim zijn gevaarlijk voor kinderen en huisdieren.
- De roeitrainer mag uitsluitend worden gemonteerd door een volwassene of professionele monteur.



WAARSCHUWING

Monteer de onderdelen zorgvuldig om schade aan de roeitrainer te voorkomen.

NL

LIJST VAN ONDERDELEN



Voetsteunen en borgpennen
(2 x)



Adapter



6 mm inbussleutel (1 x)



Zeskantbout M8x20 (8 x)



Gebogen ringen (8 x)



Stops (4 x)



Multifunctionele sleutel (1 x)

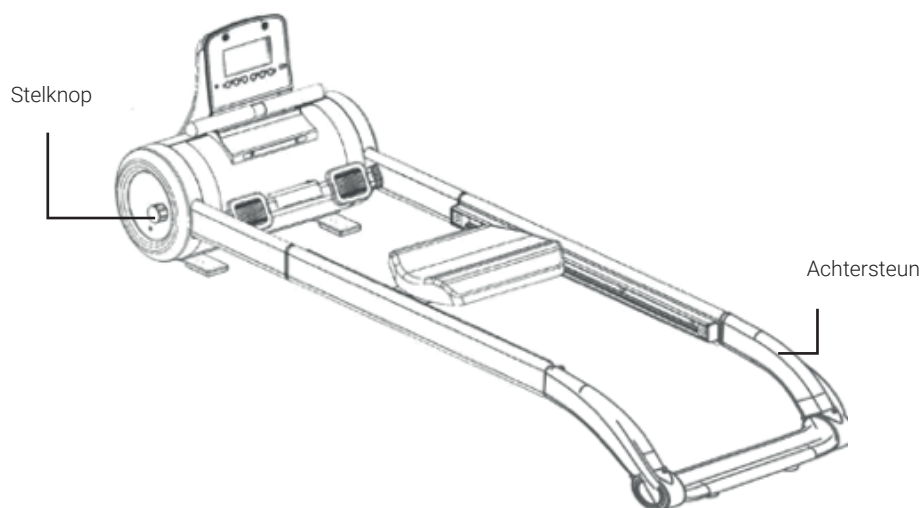


5 mm inbussleutel (1 x)

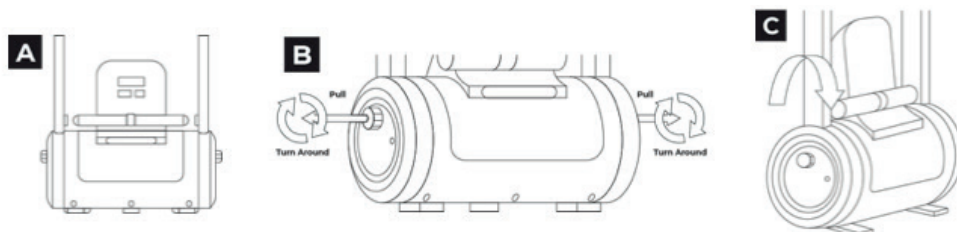


Zeskantbout M8x35 (4 x)

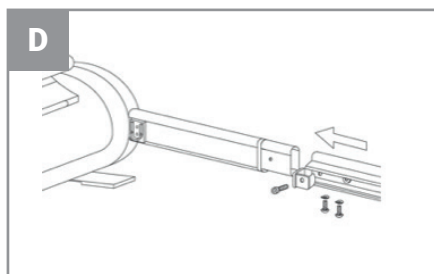
PRODUCTOVERZICHT



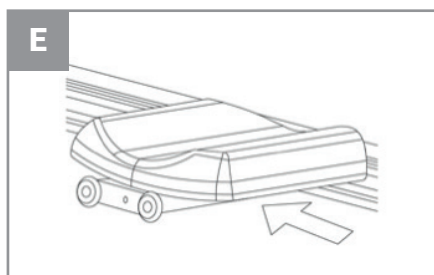
MONTAGE



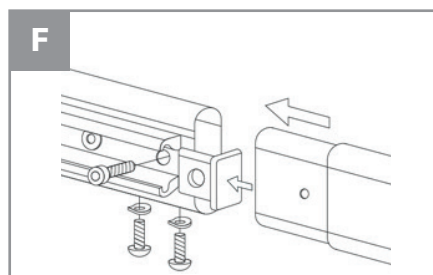
1. Haal de roeitrainer uit de verpakking en zet hem op de grond (afbeelding A).
2. Trek de stelknop uit. Draai de knop om de zijsteunen omlaag te bewegen. Zet de steunen in de juiste positie en plaats de stelknop weer terug (afbeelding B en C).



Monteer de rails. Monteer vervolgens het achterstuk en de stops op de rails. Monteer de rails vast met behulp van de 2 inbussleutels, 2 M8x20-zeskantbouten, 2 gebogen ringen en 1 M8x35-zeskantbout (afbeelding D), maar draai de schroeven nog niet vast. Herhaal dit aan de andere kant.

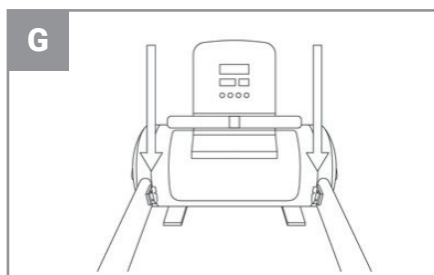


Plaats de zitting in de rails (afbeelding E).

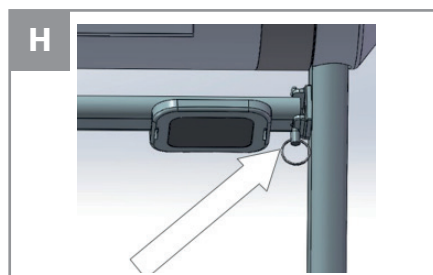


Monteer de achtersteun en stops op de rails. Monteer de achtersteun met behulp van de 2 inbussleutels, 2 M8x20-zeskantbouten, 2 gebogen ringen en 1 M8x35-zeskantbout. Draai ten slotte alle schroeven vast (afbeelding F).

VOETSTEUNEN MONTEREN

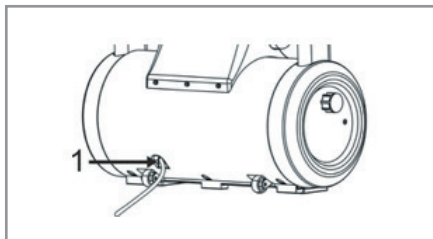


De voetsteunen worden gemonteerd op de beugels tussen de zijsteunen. Plaats de dwarsbalk met de voetsteunen in de beugels (afbeelding G).



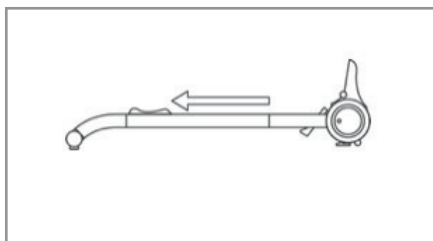
Zet de balk vervolgens vast door de borgpen helemaal door de opening in de beugel en de dwarsbalk te schuiven (afbeelding H). Herhaal dit aan de andere kant.

INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK



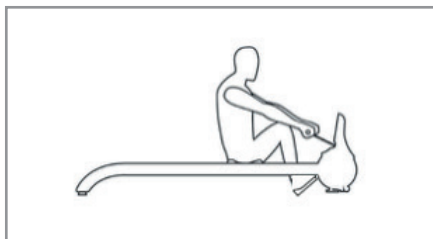
ROEITRAINER GEBRUIKEN

Steek de stekker van het apparaat in het stopcontact. U hoort een klik en het display gaat aan. Als de zitting niet soepel beweegt, brengt u wat olie aan in de rails.



OP- EN AFSTAPPEN

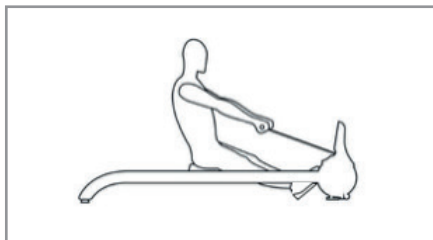
Let op: Schuif bij het op- en afstappen de zitting helemaal naar achteren om te voorkomen dat die wegschuift.



DE ROEIBEWEGING

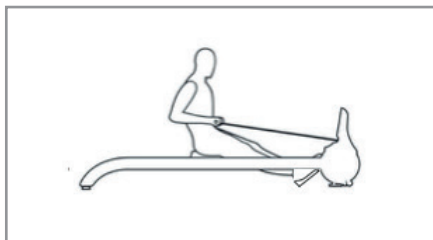
Start:

Zet uw voeten op de steunen en maak de riempjes vast. U voert de oefening uit met uw heupspiers.



Uitgangshouding:

Zet uw voeten tegen de steunen en duw uzelf met uw benen naar achteren. Strek uw benen helemaal.



Afronding:

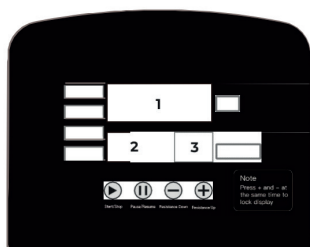
Zorg voor een goede houding; gebruik uw benen, buikspieren en rugspieren om uw rug recht te houden. Houd uw schouders ontspannen en trek het handvat naar u toe met uw armen.

INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK

NL

DISPLAY GEBRUIKEN

Display en knoppen:



DISTANCE (mijlen)
COUNT
COUNT/MIN
MIN/MILE
TIME
RESISTANCE

Start / stop
Pause / resume
Resistance down
Resistance up

Scherf 1: Toont de tijd, het aantal slagen en de afstand.

TIME = duur van de oefening.

Wanneer TIME oplicht, wordt eerst het actuele aantal slagen weergegeven. Wanneer DISTANCE oplicht, wordt eerst de afgelegde afstand in mijlen weergegeven.

Scherf 2: Toont het aantal slagen per minuut en de geschatte tijd die nodig is voor het roeien van 0,3 mijl.

Wanneer COUNT/MIN oplicht, wordt als tweede het actuele aantal slagen per minuut weergegeven.

Wanneer MIN/MILE oplicht, wordt als tweede de geschatte tijd die nodig is voor het roeien van 0,3 mijl weergegeven.

Scherf 3: Toont altijd de weerstand.

Let op: In de normale stand wisselt de weergave elke 5 seconden. In de vergrendelde stand wisselt de weergave niet.

KNOPPEN

Start / stop: Wanneer u stopt, gaat het display uit.

Pause / resume: Wanneer u verdergaat, gaat het display weer aan.

Resistance down

Resistance up

Resistance down en resistance up tegelijkertijd: Hiermee schakelt u tussen normale stand en vergrendelde stand.

DAGELIJKS ONDERHOUD

Algemeen onderhoud van de roeitrainer:

Goed onderhoud is de enige manier om uw roeitrainer optimaal te laten functioneren. Onjuist of te weinig onderhoud kan schade of een kortere levensduur van het apparaat tot gevolg hebben.



Belangrijk:

Gebruik geen oplosmiddelen om de roeitrainer te reinigen. Stel het bedieningspaneel van de roeitrainer niet bloot aan direct zonlicht of vocht om schade te voorkomen.

Zorg dat alle onderdelen van de roeitrainer goed vastzitten, vervang defecte onderdelen zo snel mogelijk en gebruik het apparaat niet totdat het is gerepareerd.

Reinigen

Reinig het apparaat regelmatig om de levensduur van het apparaat te verlengen.

Waarschuwing: Schakel de roeitrainer uit en haal de stekker uit het stopcontact wanneer u het apparaat schoonmaakt.

Na elk gebruik: Neem de roeitrainer en andere onderdelen af met een vochtige doek om zweet en vuil te verwijderen.

Let op: Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen of vloeistoffen om schade aan de elektronische onderdelen te voorkomen. Stel de elektronische onderdelen niet bloot aan direct zonlicht.

Wekelijks: Houd de vloer rondom het apparaat schoon.

Gebruik het apparaat in een schone en droge omgeving.

Verplaatsen en opbergen

De roeitrainer heeft wieltjes om het verplaatsen ervan gemakkelijker te maken. Zet het apparaat uit en haal de stekker uit het stopcontact voordat u het verplaatst.

WAARSCHUWING

Raadpleeg voor gebruik van dit apparaat een arts en laat u medisch onderzoeken. Laat u door uw arts adviseren voordat u regelmatig of intensief gaat trainen. Als u zich niet goed voelt of pijn hebt tijdens het gebruik van de roeitrainer, stopt u onmiddellijk met trainen en raadpleegt u een arts. Gebruik de machine uitsluitend zoals bedoeld. Lees de handleiding aandachtig door voordat u begint met trainen. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Draag geschikte kleding en schoenen tijdens het trainen. Draag geen wijde of loszittende kleding om te voorkomen dat die vast komt te zitten in het apparaat.

Zorg dat alle bouten en moeren goed zijn vastgedraaid. Voer regelmatig onderhoud uit om de roeitrainer optimaal te laten functioneren.

Voordat u begint:

Uw manier van trainen is afhankelijk van uw lichamelijke conditie. Als u gedurende lange tijd niet hebt gesport, begint u langzaam en voert u de trainingstijd met een paar minuten per week op.

In het begin kunt u mogelijk slechts een paar minuten trainen op uw streefhartslag. Na zes tot acht weken zult u merken dat uw conditie beter is geworden. Train op een comfortabel en gelijkmatig tempo.

Raadpleeg een arts voordat u begint met trainen. Vraag uw arts om uw trainingsschema en voeding te beoordelen en advies te geven.

Stel samen met uw arts een realistisch en haalbaar trainingsprogramma op. Controleer altijd uw hartslag. Als u uw hartslag niet elektronisch kunt meten, vraagt u uw arts hoe u uw hartslag zelf kunt meten bij uw pols of hals. Stel de streefhartslag in op basis van uw leeftijd en lichamelijke conditie.

Drink voldoende water tijdens het trainen om uitdroging te voorkomen. Drink niet te veel of te koud water. We adviseren om water op kamertemperatuur te drinken.



PROBLEMEN OPLOSSEN

NL

Dit product is ontworpen met het oog op betrouwbaarheid en gebruiksvriendelijkheid. Lees de onderstaande vragen door als u problemen ondervindt.

Probleem: Het display is leeg.

Oplossing: Controleer of de stekker in het stopcontact zit, of de stekker niet loszit en of het apparaat is ingeschakeld.

Probleem: Het apparaat valt uit tijdens het trainen.

Oplossing: Controleer of de stekker goed in het stopcontact zit.

Neem contact op met uw leverancier als de bovenstaande oplossingen het probleem niet verhelpen.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Model: R100

Nominale spanning: 220 V

Nominale stroom: 1,3 A

Werkfrequentie: 50 hZ

Niveau: HC

Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg

Afin d'utiliser nos produits correctement et de façon sécurisée, veuillez lire le mode d'emploi avant utilisation.

AVERTISSEMENTS

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- Pour réduire les risques de blessure, veuillez lire et comprendre toutes les instructions avant utilisation.
- Lors de l'utilisation d'appareils électriques, il convient de toujours respecter des précautions de base, notamment :
- Veuillez lire les instructions dans leur totalité avant d'utiliser le produit.



ATTENTION

**Pour réduire les risques de choc électrique :
Débranchez toujours immédiatement après
l'utilisation et avant le nettoyage.**

AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessure aux personnes :

1. Un appareil branché ne doit jamais être laissé sans surveillance. Débranchez la prise lorsque l'appareil n'est pas utilisé et avant l'assemblage ou le désassemblage.
2. Ne pas faire fonctionner sous une couverture ou un oreiller. Un échauffement excessif peut survenir et provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
3. Garder les enfants à distance des pièces mobiles. Cet appareil ne doit pas être utilisé par les personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou n'ayant pas suffisamment d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles soient surveillées ou aient été instruites du mode d'emploi de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.

Risques de blessure aux personnes : garder les enfants de moins de 8 ans à l'écart de cette machine. Recommandation d'âge pour l'utilisation de l'appareil 14+

4. Utiliser cet appareil uniquement selon les conditions prévues dans le présent manuel. Ne pas utiliser des accessoires non recommandés par le fabricant.
5. Ne jamais utiliser cet appareil si une prise ou un câble est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé, ou s'il est tombé dans l'eau. Renvoyer l'appareil au centre de service pour inspection ou réparation.
6. Ne pas transporter l'appareil par le cordon et ne pas utiliser le cordon comme poignée.
7. Le cordon d'alimentation ne doit jamais être en contact avec des surfaces chaudes.
8. Ne jamais utiliser l'appareil quand les sorties d'air sont bloquées. Ne pas laisser de peluches, poils et autres dans les sorties d'air.
9. Ne jamais faire tomber ou insérer d'objet dans les ouvertures.
10. Ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur.
11. Ne pas utiliser quand des produits en aérosol (spray) sont utilisés ou dans une pièce où de l'oxygène est administré.
12. Pour le débrancher, mettre toutes les commandes en veille, puis retirer la prise.
13. Tout autre entretien doit être réalisé par un représentant autorisé. Cet appareil ne dispose pas de pièces pouvant être réparées par l'utilisateur.

Le produit peut présenter de nombreux problèmes de sécurité. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant utilisation et suivre les instructions ci-dessous pour éviter qu'il ne fonctionne pas correctement ou que vous vous blessiez.



AVERTISSEMENT

Risque de blessure ! Garder les enfants de moins de 14 ans à l'écart de cette machine. Pour réduire les risques de blessure, veuillez lire et comprendre toutes les instructions avant utilisation.

AVERTISSEMENTS

- Avant l'utilisation, veuillez porter des chaussures de sport adaptées. Ne vous entraînez pas pieds nus pour éviter les blessures aux pieds.
- Quand vous commencez l'entraînement avec ce produit, pensez à votre condition physique, entraînez-vous correctement et régulièrement pour vous garantir la force physique nécessaire aux entraînements. Un entraînement non adapté ou excessif peut être dangereux pour votre santé. Si vous ressentez de l'inconfort ou que vous vous retrouvez dans une situation vous empêchant de vous entraîner, nous vous recommandons de ne pas utiliser ce produit.
- Il est conseillé aux parents de surveiller les enfants et les personnes âgées durant l'utilisation. Il est fortement recommandé de se tenir à l'écart du rameur.
- Le fabricant de ce rameur n'est pas responsable d'une mauvaise utilisation, d'altérations non autorisées de l'appareil ou du démontage de pièces, mais aussi si vous ne tenez pas compte de votre condition physique ou de vos blessures durant l'entraînement.
- Cet appareil est réservé à un usage domestique. Il ne convient pas à un entraînement professionnel. Il ne doit pas être utilisé à des fins médicales.
- Si le cordon est endommagé, contactez le fabricant pour le remplacer ou bien un agent de service professionnel afin d'éviter les blessures et tout autre dommage. Vérifiez toutes les pièces avant utilisation pour garantir que les vis et les écrous sont bien serrés.
- Ne portez pas de vêtements amples pour éviter qu'ils ne se coincent dans le rameur. Ne laissez pas les enfants ou les animaux domestiques jouer autour de la machine pour éviter les blessures accidentelles.
- Placez le rameur sur une surface propre et plane et garantisiez qu'aucun objet tranchant ne se trouve à proximité. N'utilisez pas le rameur près de l'eau ou de sources de chaleur.
- Gardez vos mains et vos pieds à distance des pièces mobiles. Ne placez pas les mains ou les pieds dans les trous situés sous le rameur.
- Le rameur ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- Utilisez uniquement les accessoires fournis par le fabricant d'origine. N'ajoutez pas d'autres pièces non fournies par le fabricant.



ATTENTION

**Réservé à un usage domestique.
Poids max. de l'utilisateur : 150 kg.**

FR

Alimentation électrique

- Évitez d'utiliser une prise et/ou un circuit utilisé par d'autres équipements électriques.
- Insérez le cordon directement et fermement dans la prise. Utilisez des prises adaptées pour éviter tout risque. Si le cordon et la prise ne sont pas compatibles, ne touchez pas le cordon et demandez de l'aide à un électricien. La tension utilisée est 100-240 V et l'alimentation électrique 50/60 Hz.
- Ne laissez pas le cordon d'alimentation entrer en contact avec le rouleau. Ne placez pas l'alimentation électrique sur la machine. N'utilisez pas l'appareil si la prise est endommagée.
- Ne branchez et ne débranchez pas l'appareil avec les mains humides.
- Débranchez la prise avant de réaliser le nettoyage et l'entretien du rameur.

AVANT LE MONTAGE

- Lisez attentivement les instructions de montage avant d'assembler le rameur. Assemblez le rameur selon les instructions.
- Retirez tous les emballages et placez sur un sol propre pour une installation plus aisée.
- Consultez la liste des pièces pour vous assurer qu'elles sont toutes présentes.
- Manipulez les outils avec précaution. Ne forcez pas l'installation durant l'assemblage du rameur.
- Placez tous les outils restants hors de portée et éliminez correctement les emballages. Le plastique et la mousse sont dangereux pour les enfants et les animaux.
- Le montage du rameur doit être réalisé par un adulte ou un professionnel si nécessaire.



AVERTISSEMENT

Pour éviter d'endommager le rameur durant le montage, installez chaque pièce avec soin.

Liste des pièces



Pédales pour les pieds et fixations (2 x)



Adaptateur



Clé Allen 6 mm (1 x)



Vis à six pans creux semi-circulaires M8 x 20 (8 x)



Rondelles incurvées (8 x)



Stoppeur (4 x)



Clé plate multi fonctions (1 x)



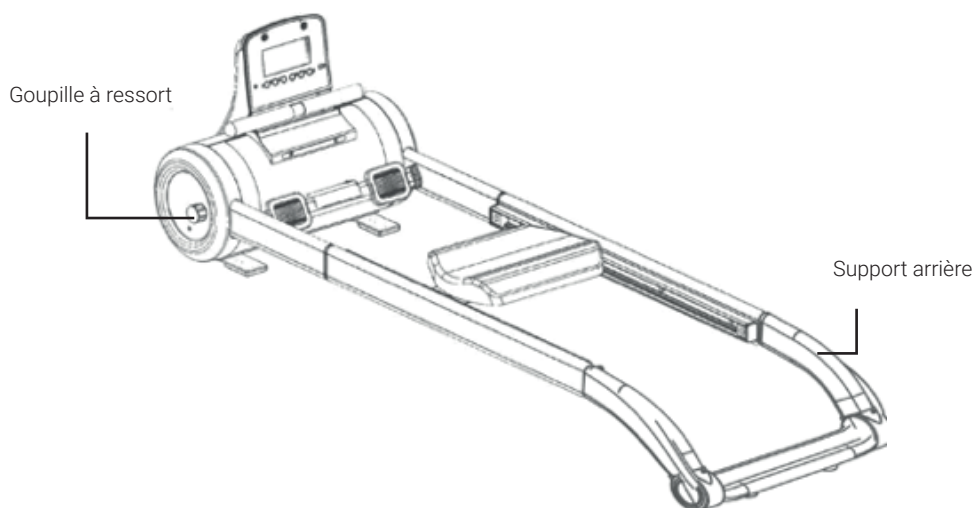
Clé Allen 5 mm (1 x)



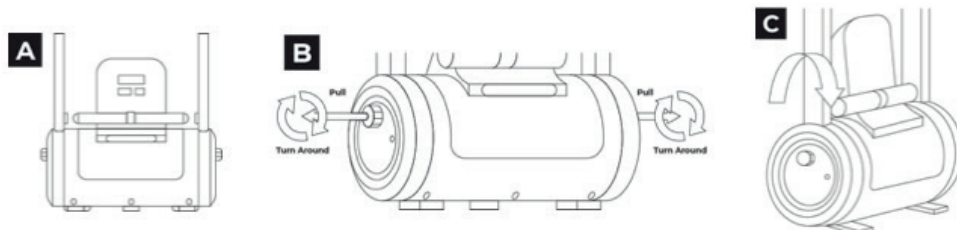
Vis à six pans creux M8 x 35 (4 x)

STRUCTURE DU PRODUIT

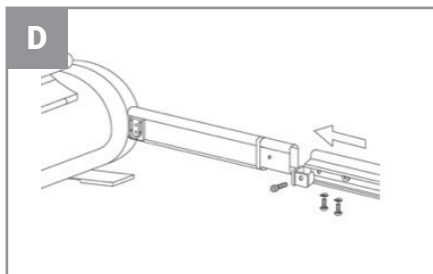
FR



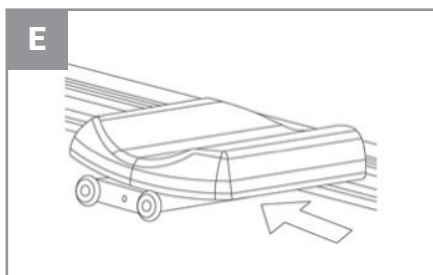
ASSEMBLAGE



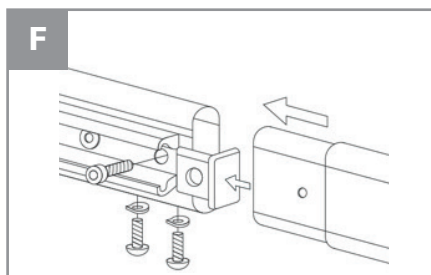
1. Retirez le rameur de l'emballage et placez-le sur le sol (voir illustration A).
2. Tenez la goupille à ressort avec votre main et retirez-la. Faites tourner la goupille à ressort pour faire baisser la colonne. Placez-la dans la position désignée et remplacez la goupille à ressort (voir illustration B-C).



Installez la glissière. Puis installez l'articulation arrière et le stoppeur dans la glissière. Utilisez les clés Allen 5 mm et 6 mm, 2 vis à six pans creux semi-circulaires M8 x 20, 2 rondelles incurvées, et 1 vis à six pans creux M8 x 35 pour fixer la glissière (voir illustration D), mais ne serrez pas les vis. Répéter cette étape sur le côté opposé.

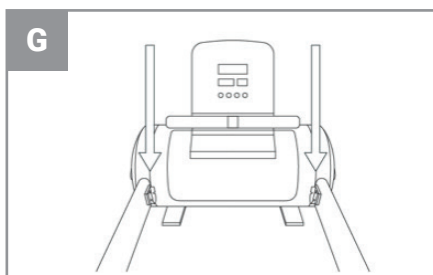


Placez le coussin dans la glissière (voir illustration E).

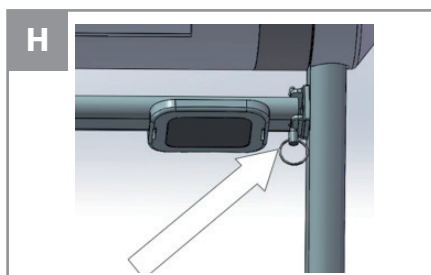


Installez le support arrière et le stoppeur dans la glissière. Utilisez les clés Allen 5 mm et 6 mm, 2 vis à six pans creux semi-circulaires M8 x 20, 2 rondelles incurvées, et 1 vis à six pans creux M8 x 35 pour verrouiller le support arrière. Enfin, serrez toutes les vis (voir illustration F).

MONTAGE DES PÉDALES



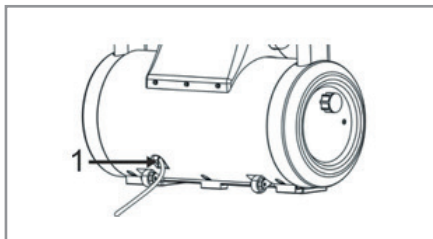
Pour installer les pédales, localisez les deux supports situés à l'intérieur des glissières. Insérez les côtés de la barre raccordée des pédales dans les supports (voir illustration G).



Une fois les pédales installées dans les supports, utilisez les fixations fournies pour fixer les pédales. Situez l'ouverture dans le support qui s'aligne avec le trou sur le côté de la barre de pédale. Insérez totalement la fixation (voir illustration H). Répéter cette étape sur le côté opposé.

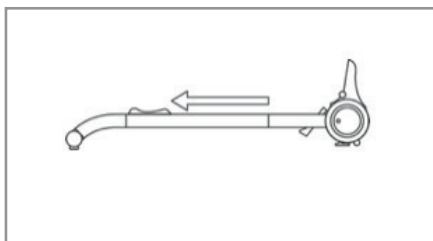
MODE D'EMPLOI

FR



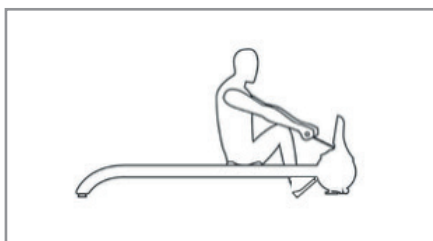
UTILISER LE RAMEUR

Branchez le cordon d'alimentation. Vous entendrez un clic et le compteur s'allumera. Si le siège ne se déplace pas de façon fluide durant l'utilisation, huilez légèrement le rail.



MONTER ET DESCENDRE DU RAMEUR

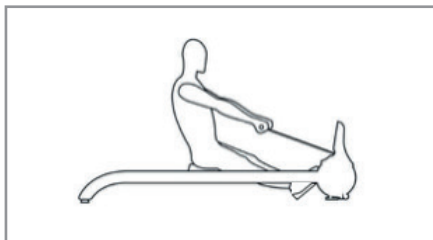
Remarque : Quand vous montez ou descendez du rameur, nous vous conseillons de déplacer le siège complètement vers l'arrière pour l'empêcher de glisser en-dessous de vous.



UTILISATION STANDARD DU RAMEUR

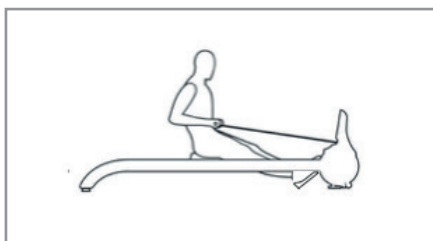
Démarrer :

Placez les pieds dans les pédales et utilisez les sangles pour sécuriser vos pieds. Faites travailler les muscles des hanches.



Phase de rame :

Poussez avec vos jambes en appuyant vos talons contre la pédale et en repoussant le rameur. Ouvrez vos hanches pour bouger votre corps jusqu'à ce que vos jambes soient totalement allongées.



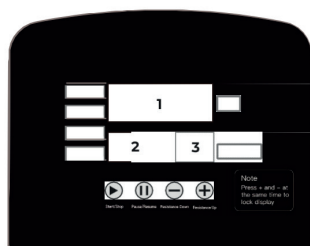
Finition / extension :

Gardez le dos droit tout en faisant travailler les muscles de vos jambes, abdominaux et haut du dos afin de rester en forme. Utilisez les bras pour tirer la poignée vers vous tout en gardant les épaules décontractées.

MODE D'EMPLOI

INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE L'ÉCRAN

Définition des boutons et de l'affichage :



DISTANCE (mètres)
COUNT
COUNT/MIN
SEC/500 mètres
TIME
RESISTANCE

Start / stop
Pause / resume
Resistance down
Resistance up

Écran 1 : Affiche la durée, le nombre de répétitions et la distance.

TIME = durée de l'exercice.

Quand l'indicateur TIME est allumé, le premier écran affiche le nombre actuel de répétitions. Quand l'indicateur DISTANCE est allumé, le premier écran affiche la distance parcourue en mètres.

Écran 2 : Affiche le nombre de répétitions par minute et la durée estimée pour parcourir 500 mètres. Quand l'indicateur COUNT/MIN est allumé, le deuxième écran affiche le nombre de répétitions par minute. Quand l'indicateur SEC/500 mètres est allumé, le deuxième écran affiche la durée estimée pour parcourir 500 mètres.

Écran 3 : Affiche toujours la résistance.

Remarque : En mode normal, l'écran changera toutes les 5 secondes. En mode pause, il ne change pas.

DESCRIPTION DES BOUTONS

Start / stop : Une fois l'appareil en pause, les données affichées n'apparaissent plus

Pause / resume : À la fin de la pause, les données affichées apparaissent

Resistance down

Resistance up

Resistance down + resistance up en même temps : Passe entre le mode normal et le mode pause

ENTRETIEN QUOTIDIEN

Entretien du rameur :

La seule façon de garantir le parfait fonctionnement de votre rameur est de l'entretenir correctement.

Un mauvais entretien ou un manque d'entretien peut endommager ou raccourcir la vie du rameur.

Rappel important :

N'utilisez pas de produits solvants pour nettoyer le rameur. Les contrôles du rameur ne doivent pas être exposés à la lumière directe du soleil ou à l'humidité pour prévenir les dommages.

Contrôlez et resserrez toujours les pièces du rameur, remplacez immédiatement les pièces défectueuses et/ou n'utilisez pas l'équipement avant sa réparation.



Nettoyage

Nettoyez fréquemment le rameur pour qu'il dure longtemps.

Avertissement : Durant le nettoyage du rameur, éteignez-le et débranchez le cordon.

Après chaque utilisation : Essuyez le rameur et ses pièces avec une serviette propre ou un chiffon humide pour éliminer la transpiration et la saleté.

Remarque : N'utilisez pas de matériaux corrosifs ou liquides afin de ne pas endommager les composants électroniques. N'exposez pas les composants électroniques à la lumière directe du soleil.

Chaque semaine : Nettoyez le sol chaque semaine.

Conservez le rameur dans un environnement propre et sec.

Transport et rangement

Le rameur est livré avec roues pour faciliter le transport et le rangement. Assurez-vous que le rameur est éteint et débranché avant de la déplacer.

AVERTISSEMENT

Avant d'utiliser le rameur, veuillez consulter un médecin pour un bilan de santé complet. Demandez toujours l'autorisation d'un médecin avant un entraînement intensif et fréquent. En cas d'inconfort ou de douleur durant l'utilisation du rameur, cessez immédiatement l'utilisation et consultez un médecin. Le rameur doit être utilisé correctement. Veuillez lire attentivement le mode emploi avant d'utiliser cet appareil.

Tenez les enfants et les animaux à l'écart du rameur quand il est utilisé ou sans surveillance. Portez des vêtements adaptés, y compris des chaussures de sport. Ne portez pas de vêtements amples pour éviter qu'ils ne se coincent dans le rameur.

Assurez-vous que tous les écrous et les vis sont serrés durant votre utilisation du rameur. Afin de garantir le parfait fonctionnement du rameur, entreprenez-le régulièrement.

Avant l'utilisation :

Votre programme fitness de départ dépend de votre condition physique actuelle. Si vous n'avez pas été physiquement actif pendant une longue période, commencez doucement et augmentez progressivement la durée de l'exercice de quelques minutes chaque semaine.

Vous commencerez peut-être par des entraînements ne durant que quelques minutes au rythme cardiaque ciblé. Votre condition physique s'améliorera en six à huit semaines. Entraînez-vous à un rythme confortable et constant.

Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Demandez à un médecin d'évaluer votre programme d'entraînement et de régime et de vous donner des conseils.

Fixez vos objectifs avec un médecin pour vous assurer que votre plan est réaliste et réalisable. Vérifiez toujours votre pouls. En l'absence de lecteur de pouls électronique, demandez à un médecin comment mesurer le pouls sur le poignet ou le cou. De plus, fixez votre objectif de rythme cardiaque en fonction de votre âge et de votre condition physique.

Buvez beaucoup d'eau durant vos exercices pour éviter la déshydratation. Évitez de trop boire d'eau ou de boisson glacée. Il est recommandé de boire des boissons à température ambiante.



RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

Le produit est conçu pour être fiable et facile d'utilisation. En cas de problème, veuillez lire attentivement les questions suivantes.

Problème : Le compteur n'apparaît pas.

Solution : Vérifiez si le cordon est bien branché, si la prise est mal serrée ou si l'interrupteur est éteint.

Problème : Coupure soudaine durant l'utilisation.

Solution : Vérifier si le câble d'alimentation est bien branché.

Si les solutions ci-dessus ne résolvent pas votre problème et que vous êtes à court de solution, veuillez contacter le vendeur.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Modèle : R100

Tension nominale : 220 V

Courant nominal : 1,3 A

Fréquence nominale : 50 Hz

Niveau : HC

Poids max. de l'utilisateur : 150 kg

Um unsere Produkte sicher und störungsfrei verwenden zu können, lesen Sie bitte vor der Benutzung die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.

DE

WARNHINWEISE

WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN

- Lesen Sie vor der Ingebrauchnahme dieses Produkts die gesamte Anleitung, aufmerksam durch, um das Verletzungsrisiko zu verringern.
- Bei der Verwendung von Elektrogeräten müssen immer einige grundlegende Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden. Dazu gehören folgende Maßnahmen:
- Vor Gebrauch dieses Geräts die gesamte Anleitung genau durchlesen.



GEFAHR

**Vermeidung eines Stromschlags:
Ziehen Sie sofort nach dem Gebrauch und
vor der Reinigung des Geräts immer den
Netzstecker aus der Steckdose.**

WARNHINWEIS

Zur Verringerung der Gefahr von Verbrennungen, Brand, Stromschlag oder Verletzungen:

1. Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt, wenn es eingesteckt ist. Trennen Sie das Gerät vom Stromnetz, wenn es nicht in Gebrauch ist und bevor Sie Teile anbringen oder entfernen.
2. Verwenden Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kopfkissen. Es kann zu einer übermäßigen Erwärmung und damit zu einem Brand, Stromschlag oder Verletzungen führen.
3. Halten Sie Kinder von beweglichen Teilen fern. Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Personen mit verminderten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder wurden im Gebrauch des Geräts unterwiesen.

35

- Verletzungsgefahr: Halten Sie Kinder unter 8 Jahren von dem Gerät fern.
Altersempfehlung für die Verwendung des Geräts ab 14 Jahren
4. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck, wie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
 5. Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn das Kabel oder der Netzstecker beschädigt ist, wenn es nicht normal funktioniert, wenn es fallen gelassen oder beschädigt wurde oder wenn es ins Wasser gefallen ist. Bringen Sie das Gerät in einem solchen Fall zur Überprüfung und Reparatur zu einem Service-Center.
 6. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und benutzen Sie das Kabel nicht als Griff.
 7. Halten Sie das Kabel von erhitzten Oberflächen fern.
 8. Während der Benutzung des Geräts dürfen die Luftöffnungen niemals verstopft sein. Halten Sie die Luftöffnungen frei von Fusseln, Haaren und dergleichen.
 9. Lassen Sie niemals einen Gegenstand in eine der Öffnungen fallen und stecken Sie nichts hinein.
 10. Das Gerät nicht im Freien verwenden.
 11. Betreiben Sie das Gerät nicht an Orten, an denen Aerosolprodukte (Sprays) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
 12. Um das Gerät von der Stromversorgung zu trennen, schalten Sie alle Schalter aus und ziehen dann den Stecker aus der Netzsteckdose.
 13. Alle weiteren Wartungsarbeiten sind von einem anerkannten Servicetechniker vorzunehmen. Das Gerät hat keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

Dieses Produkt wurde unter Berücksichtigung vieler Sicherheitsaspekte entwickelt. Lesen Sie vor der Benutzung die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen, um einen unsachgemäßen Gebrauch oder Verletzungen zu vermeiden.



WARNHINWEIS

Verletzungsgefahr! Halten Sie Kinder unter 14 Jahren von dem Gerät fern.

Lesen Sie vor der Ingebrauchnahme dieses Produkts die gesamte Anleitung, aufmerksam durch, um das Verletzungsrisiko zu verringern.

WARNHINWEISE

DE

- Tragen Sie beim Trainieren immer geeignete Trainingsschuhe. Trainieren Sie nicht barfuß, um Fußverletzungen zu vermeiden.
- Wenn Sie mit dem Training mit diesem Produkt beginnen, sollten Sie dies entsprechend Ihrer körperlichen Verfassung tun und richtig und regelmäßig trainieren, damit Sie sich beim Training nicht überbeanspruchen. Falsches oder übertriebenes Trainieren kann Ihre Gesundheit schädigen. Wenn Sie sich beim Trainieren unwohl fühlen oder Ihr Gesundheitszustand gegen ein solches Training spricht, sollten Sie dieses Produkt nicht verwenden.
- Ältere Menschen und Kinder sollten während des Gebrauchs beaufsichtigt werden. Achten Sie unbedingt darauf, dass sich dabei die Aufsichtsperson nicht im Bereich des Rudergeräts aufhält.
- Der Hersteller des Rudergeräts übernimmt keinerlei Haftung bei unsachgemäßem Gebrauch, unbefugten Änderungen am Gerät oder dem unbefugten Entfernen von Gerätekomponten sowie bei einer Missachtung von Unfallverhütungs- und anderen Sicherheitshinweisen.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Es ist nicht für professionelles Training und Tests geeignet und sollte auch nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, wenden Sie sich bitte an den Hersteller oder an sachkundiges Servicepersonal, um es auszutauschen, sodass Unfälle mit Verletzungen oder materiellem Schaden vermieden werden. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch alle Teile, um sicherzustellen, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Tragen Sie keine lose, weite Kleidung, damit Sie nirgends am Rudergerät hängen bleiben. Lassen Sie keine Kinder oder Haustiere in der Nähe des Geräts spielen, um Verletzungen durch Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Rudergerät auf eine saubere, ebene Fläche und achten Sie darauf, dass sich keine scharfen Gegenstände in der Nähe befinden. Verwenden Sie das Rudergerät nicht in der Nähe von Wasser oder Wärmequellen.
- Halten Sie Ihre Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fern. Stecken Sie Ihre Hände oder Füße nicht in die Hohlräume unter dem Rudergerät.
- Das Rudergerät kann nur von einer Person zugleich benutzt werden.
- Verwenden Sie nur originale Zubehörteile des Herstellers. Fügen Sie keine zusätzlichen Teile hinzu, die nicht vom Hersteller stammen.

37



VORSICHT

Nur für den Hausgebrauch.

Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.

Stromversorgung

- Verwenden Sie keine Steckdose und/oder keinen Stromkreis, der bereits für ein anderes elektrisches Gerät verwendet wird.
- Stecken Sie den Stecker direkt und fest in die Wandsteckdose. Verwenden Sie aus Sicherheitsgründen nur geerdete Steckdosen. Wenn der Stecker und die Steckdose nicht zusammenpassen, berühren Sie den Stecker nicht und fragen Sie einen Elektriker um Hilfe. Das Gerät ist auf eine Netzspannung von 100 - 240 V und 50/60 Hz ausgelegt.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht mit der Rolle in Berührung kommt. Legen Sie das Netzkabel nicht auf die Maschine. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn der Stecker beschädigt ist.
- Achten Sie darauf, dass Sie den Netzstecker nicht mit nassen Händen ein- oder ausstecken.
- Ziehen Sie bei Reinigungs- oder Wartungsarbeiten an dem Rudergerät immer zuvor den Stecker aus der Steckdose.

VOR DER MONTAGE

- Lesen Sie vor der Montage des Rudergeräts erst die Montageanleitung sorgfältig durch. Montieren Sie das Rudergerät entsprechend der Anleitung.
- Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und legen Sie das Gerät auf einen sauberen Fußboden; dies erleichtert die Montage.
- Überprüfen Sie anhand der Packliste, ob alle Teile vorhanden sind.
- Gehen Sie beim Umgang mit Werkzeugen vorsichtig vor. Wenden Sie bei der Montage des Rudergeräts keine Gewalt an.
- Legen Sie Werkzeug, das Sie nicht benutzen, zur Seite und entsorgen Sie das entfernte Verpackungsmaterial ordnungsgemäß. Kunststoff und Schaumstoffe sind für Kinder und Haustiere gefährlich.
- Die Montage des Rudergeräts muss von einem Erwachsenen oder gegebenenfalls von einem Fachmann durchgeführt werden.



WARNHINWEIS

Gehen Sie bei der Montage behutsam zu Werke, um eine Beschädigung des Rudergeräts zu vermeiden.

DE

TEILEÜBERSICHT



Fußstützen und Sicherungsstifte (2 x)



Netzadapter



6 mm Inbusschlüssel (1 x)



M8 x 20 Halbrundkopfschrauben mit Innensechskant (8 x)



Federscheiben (8 x)



Anschlag (4 x)



Multifunktions-Gabelschlüssel (1 x)

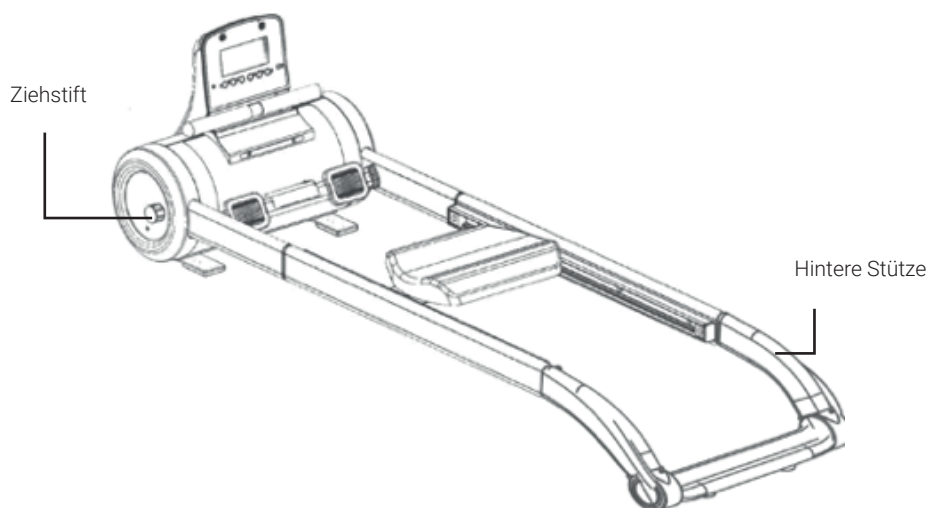


5 mm Inbusschlüssel (1 x)

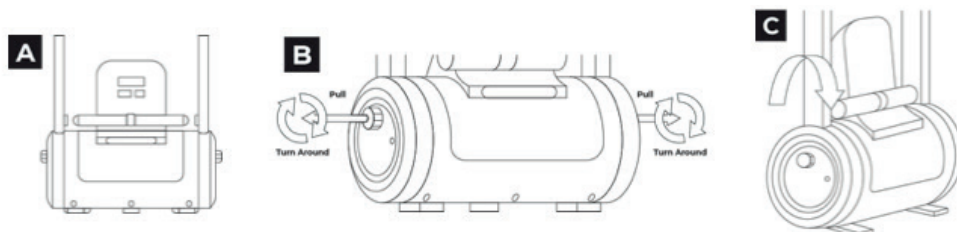


M8 x 35 Zylinderschrauben mit Innensechskant (4 x)

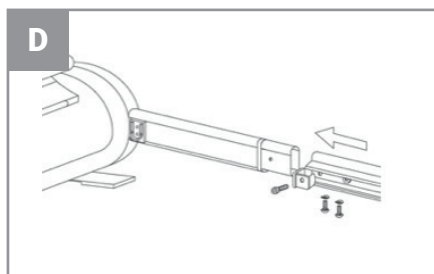
PRODUKTÜBERSICHT



MONTAGE

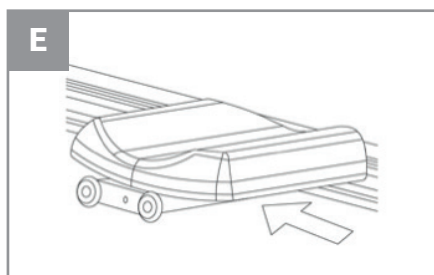


1. Nehmen Sie das Rudergerät aus der Verpackung und stellen Sie es auf den Boden (s. Abbildung A).
2. Greifen Sie den Ziehstift und ziehen Sie ihn heraus. Drehen Sie an dem Ziehstift, um den Holm herunterzulassen. Stellen Sie ihn auf die vorgesehene Position ein und schieben Sie den Ziehstift wieder in die Ausgangsposition (s. Abbildung B und C).

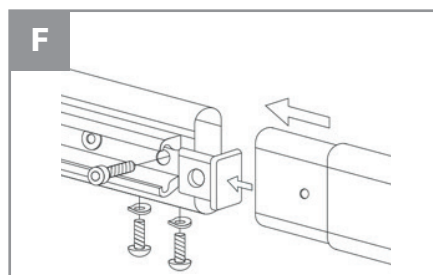


Montieren Sie die beiden Gleitschienen. Bringen Sie nun die hinteren Verbinder und die Anschläge in den Gleitschienen an. Befestigen Sie eine Gleitschiene wie in Abbildung D mithilfe der 5- und 6-mm-Inbusschlüssel mit 2 M8 x 20 Halbrundkopfschrauben mit Innensechskant, 2 Federscheiben und 1 M8 x 35 Zylinderschraube mit Innensechskant. Drehen Sie die Schrauben jedoch noch nicht fest an. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.

DE

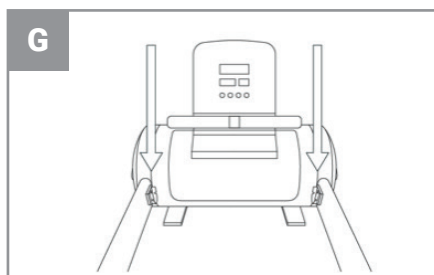


Setzen Sie den Sitz in die Gleitschienen ein (s. Abbildung E).

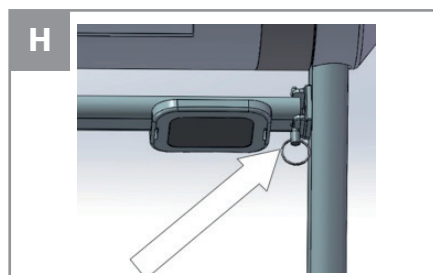


Bringen Sie die hintere Stütze und die Anschläge in den Gleitschienen an. Befestigen Sie die hintere Stütze mithilfe der 5- und 6-mm-Inbusschlüssel mit jeweils 2 M8 x 20 Halbrundkopfschrauben mit Innensechskant, 2 Federscheiben und 1 M8 x 35 Zylinderschraube mit Innensechskant. Drehen Sie zum Schluss alle Schrauben fest (s. Abbildung M).

MONTAGE DER FUSSTÜTZEN



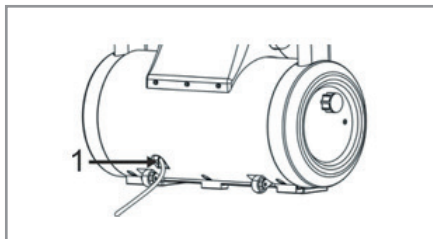
Auf der Innenseite der Schienen befindet sich eine Aufnahme zur Montage der Fußstützen. Schieben Sie die Enden des Holms, der die Fußstützen miteinander verbindet, in diese Aufnahmen (s. Abbildung G).



Wenn die Fußstützen in der Aufnahme stecken, müssen Sie sie mit den mitgelieferten Sicherungsstiften sichern. Das Loch in der Aufnahme muss mit dem Loch in der Seite des Holms mit den Fußstützen übereinstimmen. Schieben Sie den Sicherungsstift ganz durch dieses Loch (s. Abbildung H). Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.

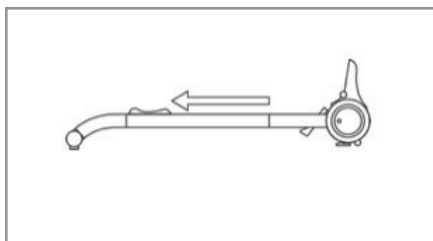
41

GEBRAUCHSANLEITUNG



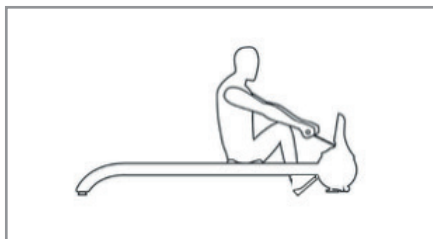
BENUTZUNG DES RUDERGERÄTS

Stecken Sie den Stecker in die Steckdose. Sie hören ein Klicken und die Anzeige leuchtet auf. Wenn der Sitz nicht reibungsfrei gleitet, geben Sie bitte ein klein wenig Schmieröl auf die Schienen.



AUF DEM RUDERGERÄT PLATZ NEHMEN UND AUFSTEHEN

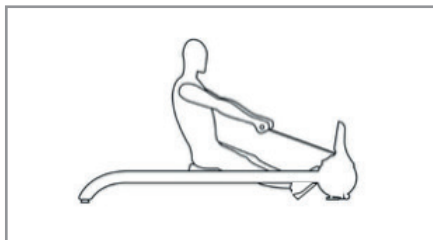
Bitte beachten Sie: Um auf dem Gerät Platz zu nehmen oder aufzustehen, können Sie den Sitz am besten ganz nach hinten schieben, damit der Sitz nicht unter Ihnen wegrutscht.



NORMALES RUDERN

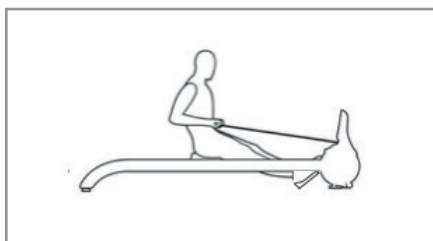
Anfang

Setzen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen und sichern Sie die Füße mit den Riemen. Führen Sie die Bewegungen mit Ihrer Hüftmuskulatur aus.



Durchzug:

Drücken Sie mit den Beinen, indem Sie die Fersen gegen das Pedal drücken und sich vom Rudergerät wegdrücken. Strecken Sie Ihre Hüfte, um Ihren Oberkörper zu bewegen, bis Ihre Beine vollständig gestreckt sind.



Endzug:

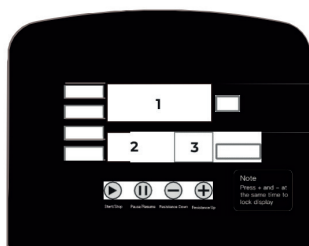
Halten Sie Ihren Rücken gerade, während Sie Ihre Bein-, Bauch- und obere Rückenmuskulatur einsetzen, um die richtige Form beizubehalten. Ziehen Sie den Griff mit Ihren Armen in Richtung Ihres Oberkörpers. Dabei müssen die Schultern entspannt bleiben.

GEBRAUCHSANLEITUNG

DE

DISPLAY-BEDIENUNG

Beschreibung des Displays und der Tasten:



DISTANCE (Meter)
COUNT
COUNT/MIN
SEK/500 Meter
ZEIT
RESISTANCE

Start / stop
Pause / resume
Resistance down
Resistance up

Anzeige 1: Zeigt die Zeit, die Zahl der Ruderschläge und die zurückgelegte Strecke an.

TIME = Dauer der Trainingseinheit.

Wenn das TIME-Feld leuchtet, wird in Anzeige 1 die bisherige Zahl der Ruderschläge angezeigt. Wenn das DISTANCE-Feld leuchtet, wird in Anzeige 1 die zurückgelegte Strecke in Metern angezeigt.

Anzeige 2: Zeigt die Zahl der Ruderschläge pro Minute an und die geschätzte Zeit, in der 500 Meter zurückgelegt werden.

Wenn das COUNT/MIN-Feld leuchtet, wird in Anzeige 2 die Zahl der Ruderschläge pro Minute angezeigt. Wenn das 500 Sek/ Meter Feld leuchtet, wird in Anzeige 2 die geschätzte Zeit angezeigt, in der 500 Meter zurückgelegt werden.

Anzeige 3: Zeigt immer den Widerstand an.

Hinweis: Im normalen Modus wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden. Im Haltemodus ändert sie sich nicht.

FUNKTION DER TASTEN

Start / stop: Bei Stopp werden die Anzeigedaten gelöscht

Pause / resume: Bei Resume werden die Anzeigedaten wieder angezeigt

Resistance down

Resistance plus

Resistance down + Resistance plus gleichzeitig: Schaltet zwischen normalem Modus und Haltemodus um

TÄGLICHE PFLEGE

Pflege des Rudergeräts:

Um Ihr Rudergerät in einem einwandfreien Gebrauchszustand zu halten, müssen Sie es sachgemäß pflegen. Bei unsachgemäßer oder nachlässiger Pflege kann das Rudergerät beschädigt werden oder sich dessen Lebensdauer verkürzen.



Wichtiger Hinweis:

Verwenden Sie keine Lösungsmittel, um das Rudergerät zu reinigen. Die Elektronik des Rudergeräts sollte nicht direktem Sonnenlicht oder Feuchtigkeit ausgesetzt werden, um Schäden zu vermeiden.

Überprüfen Sie regelmäßig alle Teile des Rudergeräts und sichern Sie sie. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und/oder benutzen Sie das Gerät nicht mehr bis nach der Reparatur.

Reinigung

Reinigen Sie das Rudergerät regelmäßig, dies kommt der Lebensdauer zugute.

Achtung: Schalten Sie das Rudergerät vor der Reinigung aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

Nach jedem Gebrauch: Wischen Sie das Rudergerät und alle zugehörigen Teile mit einem sauberen Handtuch oder feuchten Tuch ab, um Schweiß und Schmutz zu entfernen.

Hinweis: Verwenden Sie keine korrosiven Materialien und keine Flüssigkeiten, damit die elektronischen Bauteile nicht beschädigt werden. Setzen Sie die elektronischen Bauteile nicht der direkten Sonneneinstrahlung aus.

Wöchentlich: Reinigen Sie jede Woche den Fußboden, um den Schmutz auf dem Boden zu entfernen. Bewahren Sie das Rudergerät an einem sauberen, trockenen Ort auf.

Bewegen und Lagern

Unter dem Rudergerät sind Räder angebracht, um es leichter bewegen und lagern zu können. Vergewissern Sie sich, dass das Rudergerät ausgeschaltet und vom Stromnetz getrennt ist, bevor Sie es bewegen.

WARNHINWEIS

Bevor Sie dieses Rudergerät benutzen, sollten Sie bei einem Arzt einen kompletten Gesundheitscheck durchführen lassen. Holen Sie immer erst die Zustimmung eines Arztes ein, bevor Sie mit einem häufigen und intensiven Trainingsprogramm beginnen. Wenn während der Benutzung des Rudergeräts Beschwerden oder Schmerzen auftreten, müssen Sie die Benutzung sofort einstellen und einen Arzt konsultieren. Benutzen Sie das Rudergerät in der vorgesehenen Weise. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Trainieren beginnen.

Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Rudergerät fern, während es benutzt wird oder unbeaufsichtigt ist. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung sowie Trainingsschuhe. Vermeiden Sie beim Trainieren weite Kleidung, damit Sie nicht am Rudergerät hängen bleiben.

Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, wenn Sie das Rudergerät benutzen. Warten bzw. pflegen Sie Ihr Rudergerät regelmäßig, damit es in einem einwandfreien Gebrauchszustand bleibt.

Vor der Benutzung:

Wie Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen, hängt von Ihrer aktuellen körperlichen Verfassung ab. Wenn Sie längere Zeit körperlich inaktiv waren, fangen Sie langsam an und steigern Sie allmählich die Trainingsdauer um jeweils ein paar Minuten pro Woche.

Zu Beginn können Sie vielleicht nur wenige Minuten im Bereich der Zielherzfrequenz trainieren. Ihre aerobe Fitness wird sich in etwa sechs bis acht Wochen verbessern. Trainieren Sie in einem angenehmen und gleichmäßigen Tempo.

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training bzw. dem Trainingsprogramm beginnen. Biten Sie den Arzt, Ihren Trainings- und Ernährungsplan zu überprüfen und Sie bezüglich des geplanten Trainings zu beraten.

Legen Sie gemeinsam mit einem Arzt Fitnessziele fest, sodass der Plan auch realistisch und machbar ist. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Puls. Wenn kein elektronischer Pulsmesser vorhanden ist, fra-



gen Sie einen Arzt, wie Sie den Puls am Handgelenk oder am Hals messen können. Legen Sie außerdem anhand Ihres Alters und Ihrer körperlichen Verfassung eine Zielherzfrequenz fest. Trinken Sie während des Trainierens viel Wasser, um eine Dehydrierung zu vermeiden. Trinken Sie keine großen Mengen Eiswasser oder Kühlgetränke. Das Wasser bzw. die Getränke sollten möglichst Raumtemperatur haben.

DE

FEHLERBEHEBUNG

Das Produkt wurde zuverlässig und benutzerfreundlich konstruiert. Wenn dennoch Probleme auftreten, lesen Sie bitte die folgenden Fragen sorgfältig durch.

Problem: Es erscheint nichts auf der Anzeige.

Lösung: Prüfen Sie, ob der Netzstecker eingesteckt ist, ob er wirklich fest in der Steckdose steckt und ob das Gerät eingeschaltet ist.

Problem: Plötzlicher Stromausfall während der Benutzung

Lösung: Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel korrekt angeschlossen ist.

Wenn sich das Problem mit der obigen Fehlerbehebung nicht beheben lässt und Sie sich nicht sicher sind, wie Sie es lösen können, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer.

TECHNISCHE DATEN

Modell: R100

Nennspannung: 220 V

Nennstrom: 1,3 A

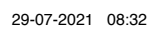
Nennfrequenz: 50 Hz

Stufe: HC

Max. Benutzergewicht: 150 kg



46







Distributed by: **OCG Retail**

Eemnesserweg 11-10

1251 NA Laren

the Netherlands

klantenservice@omnichannelgroup.com



www.blumill.shop