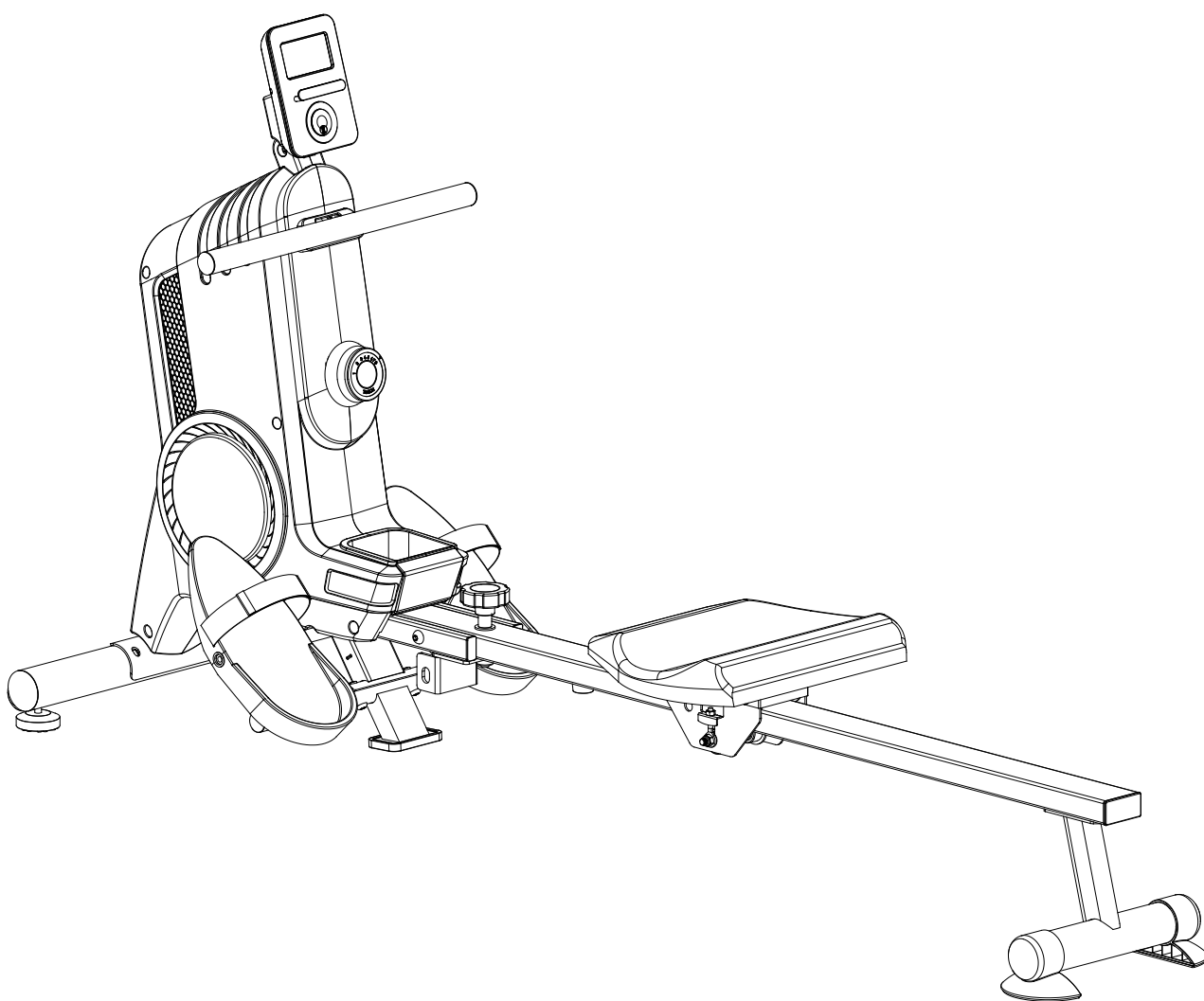




SPORTSTECH

RSX300



DE

EN

ES

FR

IT

NL

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

In 3 einfachen Schritten zum schnellen und sicheren Start:

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



Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/rsx300_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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

Instagram-Seite



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

Facebook-Seite



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

INHALT

1.	WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	6
2.	EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE.....	8
3.	MONTAGE.....	9
4.	LAGERUNG.....	14
5.	TRANSPORT.....	16
6.	WIDERSTANDSEINSTELLUNG.....	16
7.	KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	17
8.	BATTERIE.....	18
9.	DEHNUNGSÜBUNGEN.....	19
10.	ÜBUNGSANLEITUNGEN.....	20
11.	ENTSORGUNG.....	23



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

- Bitte lesen Sie die ganze Anleitung vor dem Aufbau und der Benutzung des Gerätes sorgfältig durch. Eine sichere und wirksame Benutzung kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät einwandfrei zusammengebaut, gepflegt und benutzt wird. Es unterliegt allein Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warn- und Sicherheitshinweisen informiert werden.
- Vor Beginn eines Übungsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder andere gesundheitliche Störungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit beeinträchtigen oder einer korrekten Benutzung des Gerätes im Wege stehen könnten. Der Rat Ihres Arztes ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente zu sich nehmen, die einen Einfluss auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Unsachgemäße oder übertriebene Benutzung kann gesundheitsschädlich sein. Bei Auftreten folgender Symptome sollten Sie umgehend mit der Übung aufhören: Schmerzen, Engegefühle in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindelgefühle oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich bemerken, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm fortfahren.
- Kinder und Tiere stets vom Gerät fern halten. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
- Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund mit einer Schutzdecke für Ihren Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät rundum mindestens 2 Meter freie Fläche haben.
- Überprüfen Sie vor dem Gebrauch des Gerätes, dass die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur eingehalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigung und/oder Verschleiß geprüft wird.
- Benutzen Sie das Gerät stets wie angegeben. Bei Auffinden defekter Teile während der Montage oder beim Prüfen des Gerätes, oder wenn Sie beim Benutzen des Gerätes irgendein ungewöhnliches Geräusch hören, stoppen Sie sofort. Das Gerät erst wieder nach Problembeseitigung benutzen.
- Beim Benutzen des Gerätes stets geeignete Kleidung tragen. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte oder die eine freie Bewegung einschränken oder sogar verhindern könnte.

- Das Gerät wurde getestet und gemäß Klasse H.C. zertifiziert. Maximales Gewicht des Benutzers: 110kg. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
- Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.
- Beim Anheben oder Bewegen des Gerätes ist darauf zu achten, dass der Rücken nicht verletzt wird. Stets die richtige Hebetchnik verwenden und/oder jemanden um Hilfe bitten.

ACHTUNG:

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

- Es besteht Sturz- und Verletzungsgefahr, durch ein mögliches Herunterfallen vom Gerät.
- Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche, mit mindestens 2 Metern Abstand drumherum.
- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
- Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.



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

https://service.innovamaxx.de/rsx300_spareparts



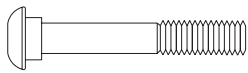
MONTAGE



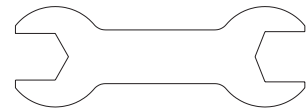
**Alle Bauteile und vormontierten Teile
fest anziehen!**

Schritt 1

Befestigen Sie den Front-Stabilisator (12) am Hauptrahmen (11). Benutzen Sie dafür die Schrauben (19), die gebogene Unterlegscheibe (20) und die Hutmuttern (21). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel (C) fest.



19



C

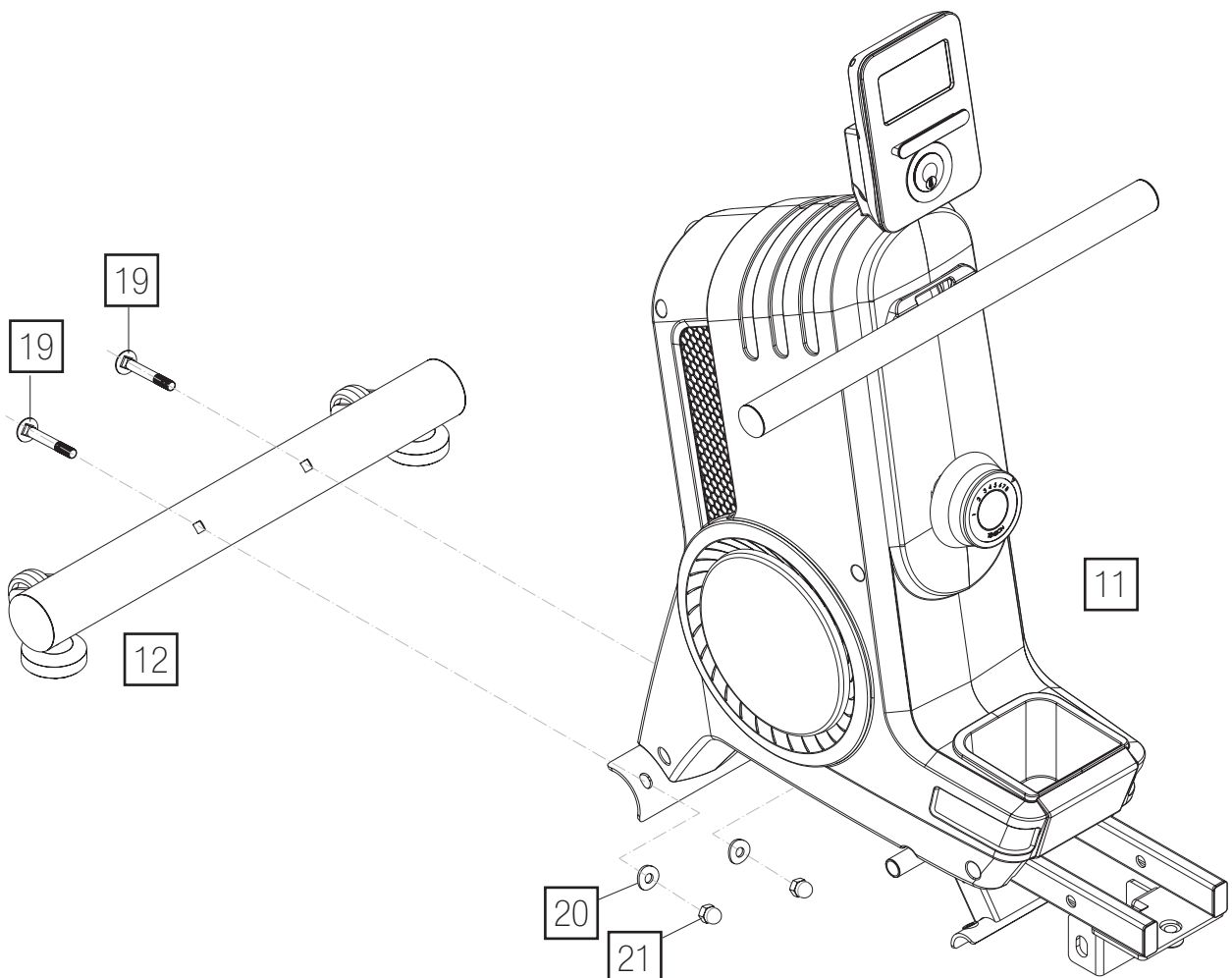


20



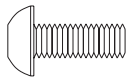
21

DE

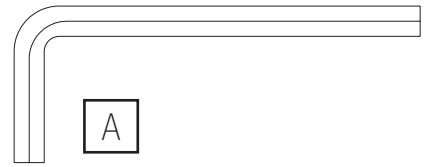


Schritt 2

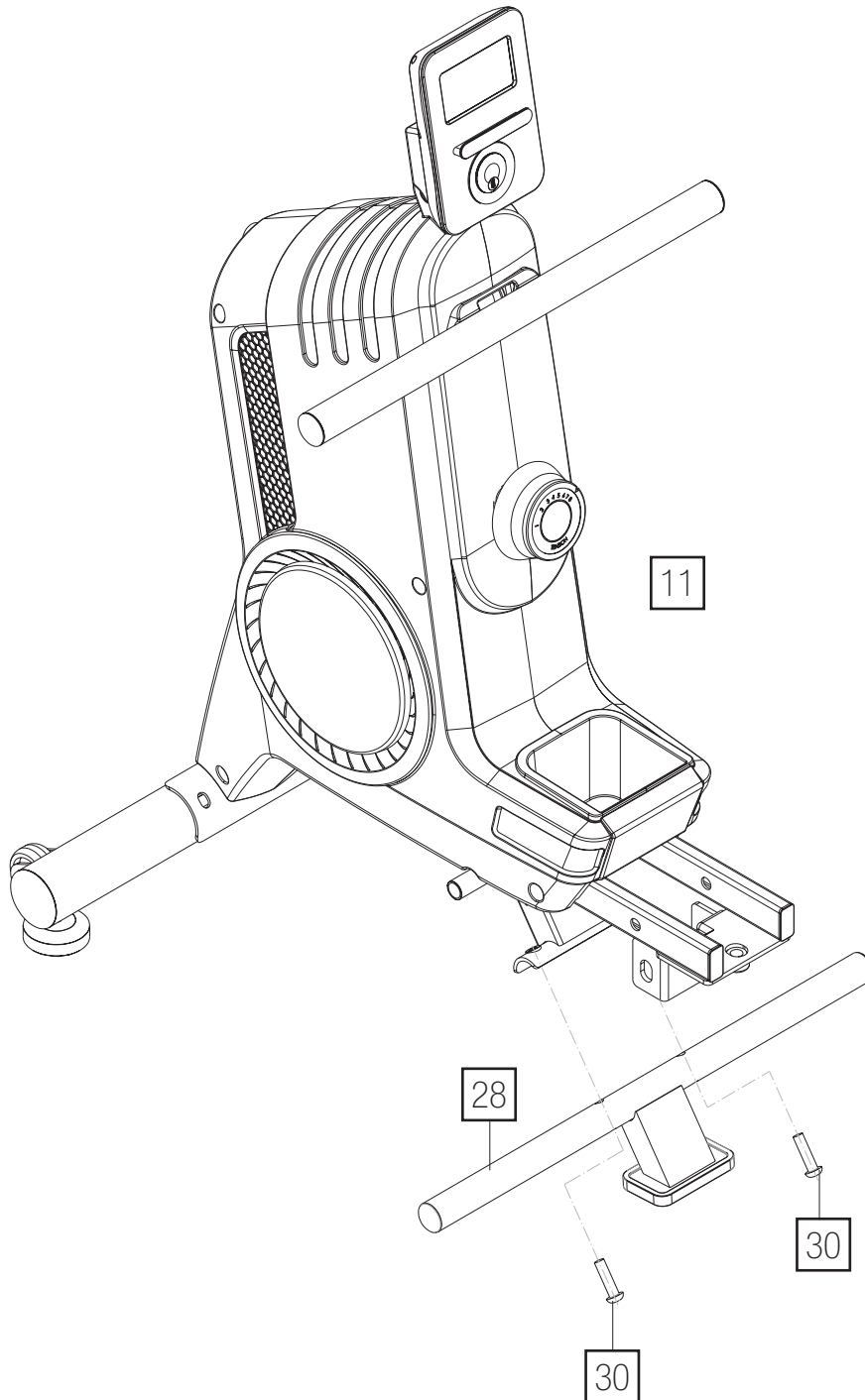
Montieren Sie den Pedalhalter (28) am Hauptrahmen (11). Benutzen Sie dafür die Schrauben (30). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel (A) fest.



30



A



11

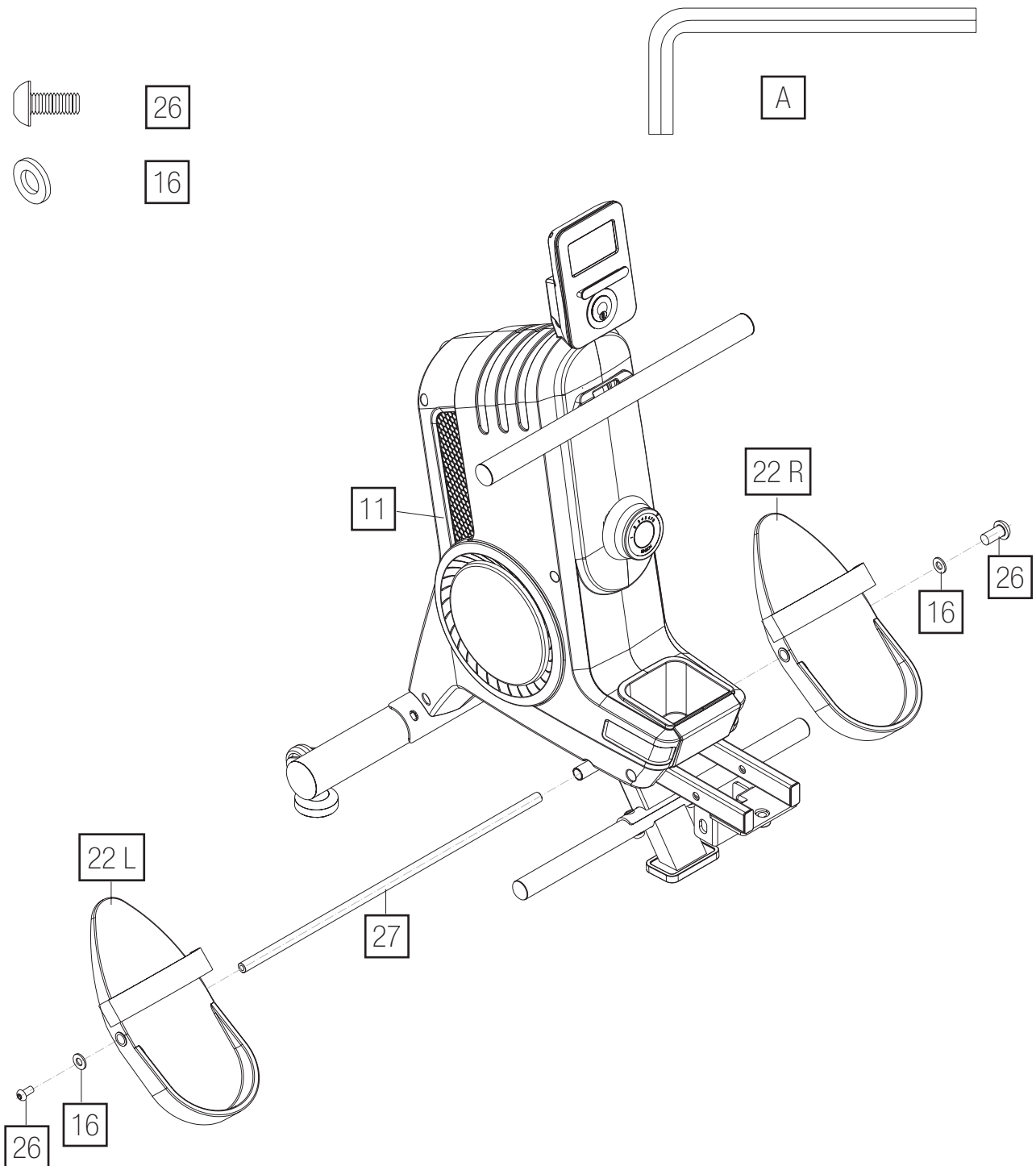
28

30

30

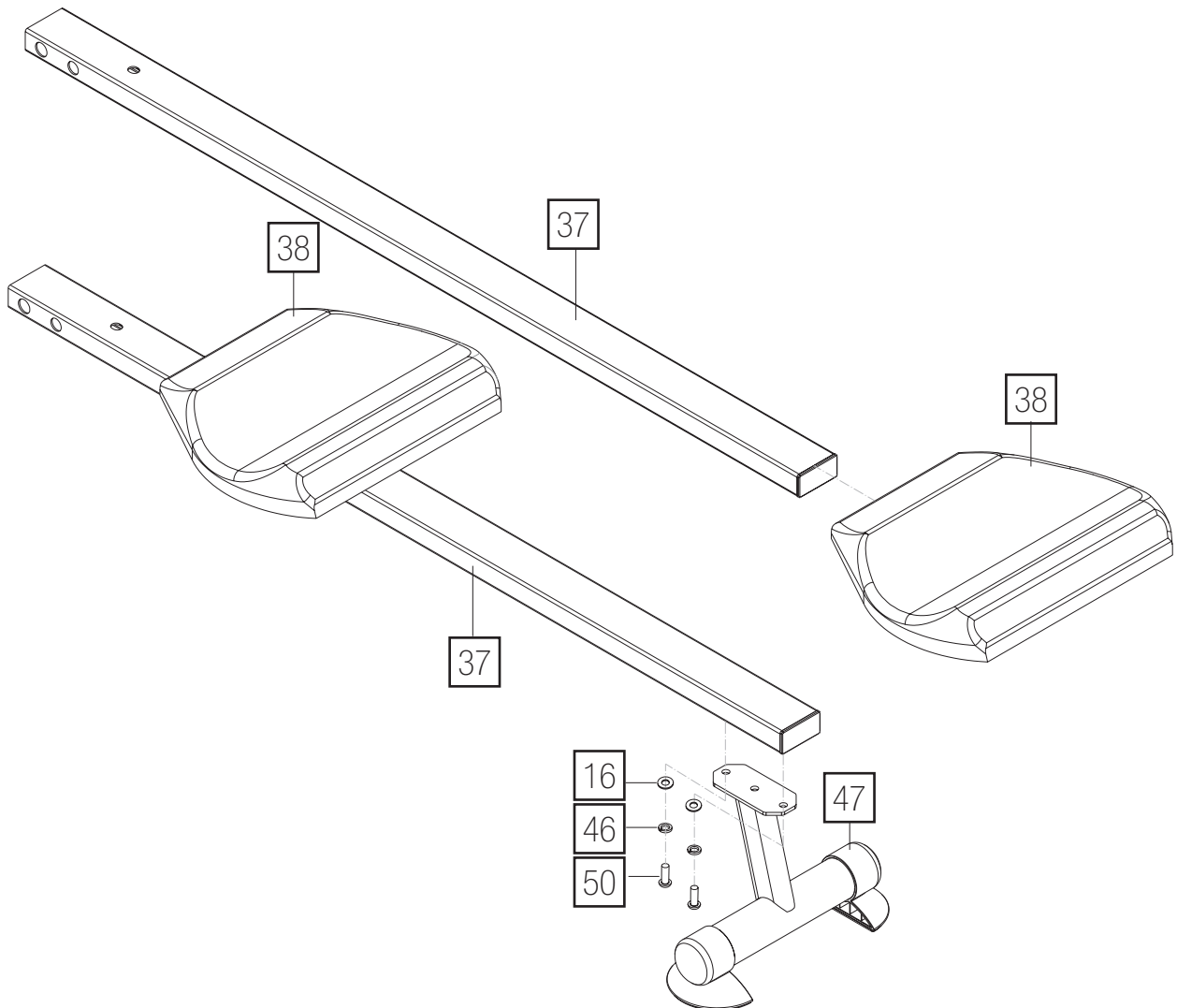
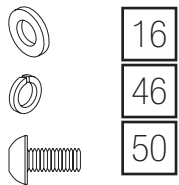
Schritt 3

Schieben Sie die Stange (27) in das Rohr am Hauptrahmen (11) über dem Pedalhalter (28). Danach schieben Sie die Pedale (22 L/R) von beiden Seiten über die Stange (27), durch die Öffnungen an den Pedalen. Fixieren Sie die Pedale mit den Schrauben (26) und Unterlegscheiben (16) und ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel (A) fest.



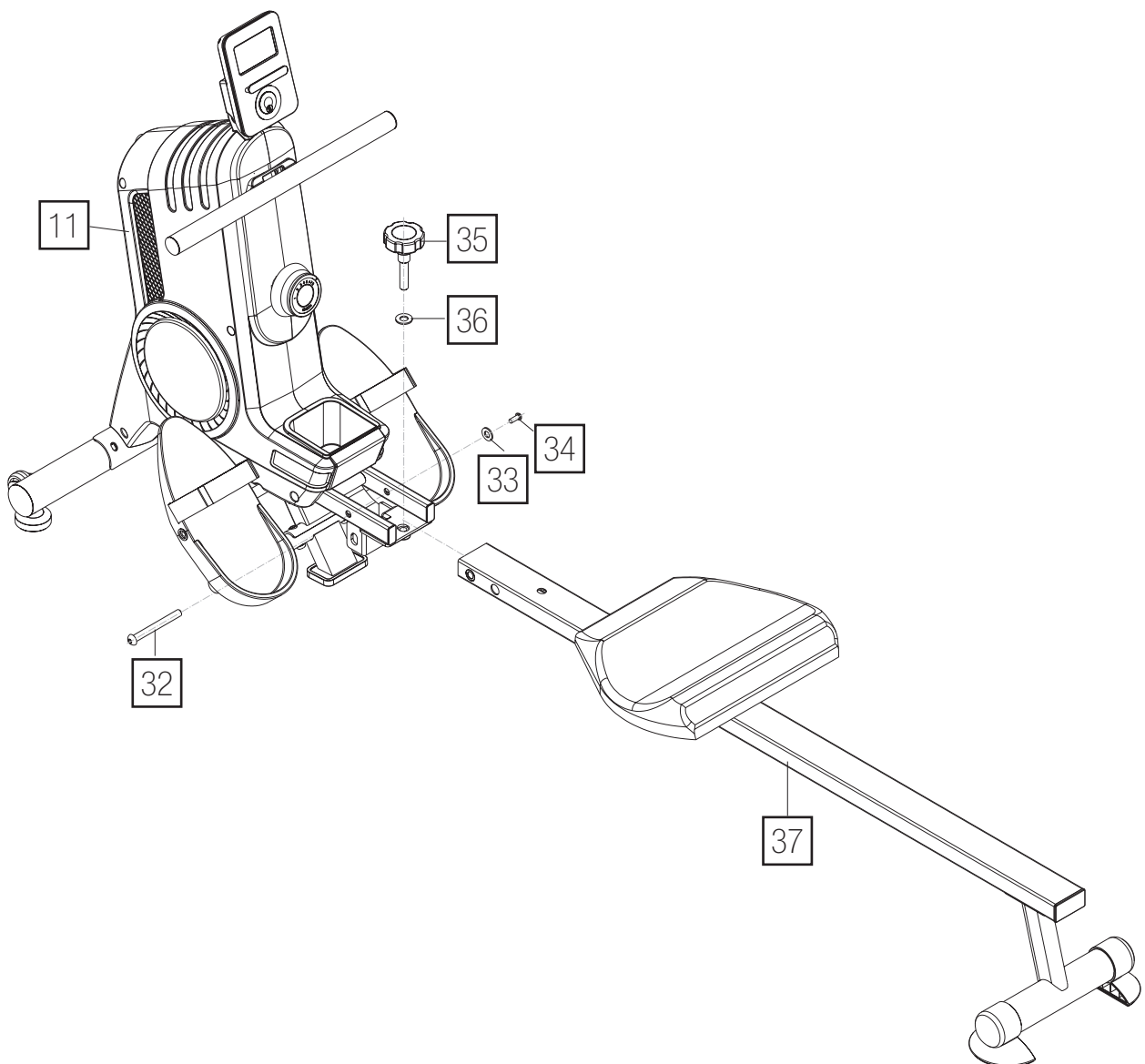
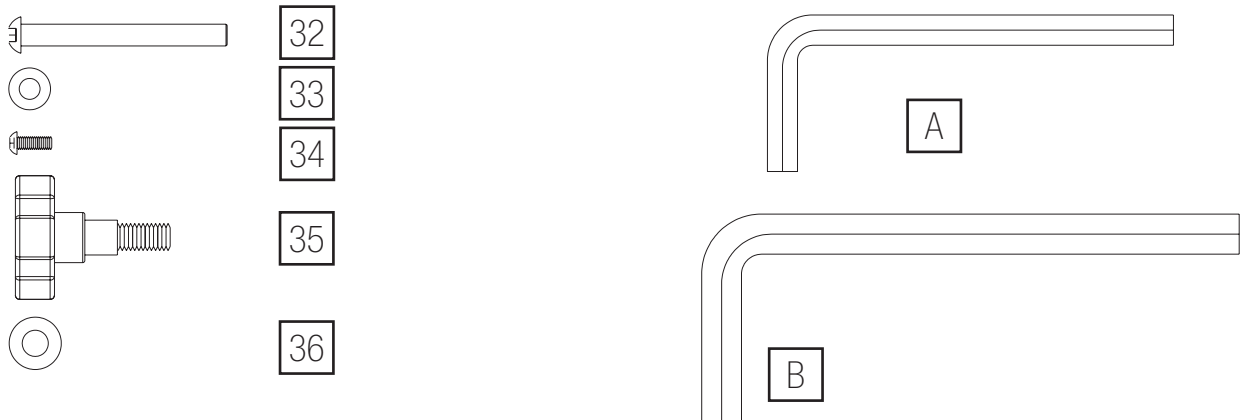
Schritt 4

1. Stecken Sie den Sitz (38) auf die Gleitschiene (37).
2. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (47) an der Gleitschiene (37). Verwenden Sie für die Montage die Schrauben (50), Feder-Unterlegscheiben (46) und Unterlegscheiben (16). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel (B) fest.



Schritt 5

1. Befestigen Sie die Gleitschiene (37) am Hauptrahmen (11). Benutzen Sie hierfür den Stift mit Innengewinde (32), die Unterlegscheibe (33) und die Schraube (34). Zum Festziehen benötigen Sie beide Inbusschlüssel (A & B).
2. Heben Sie den Hauptrahmen (11) an und sichern Sie die Gleitschiene (37) am Hauptrahmen mittels Handradschraube (35) und Unterlegscheibe (36).



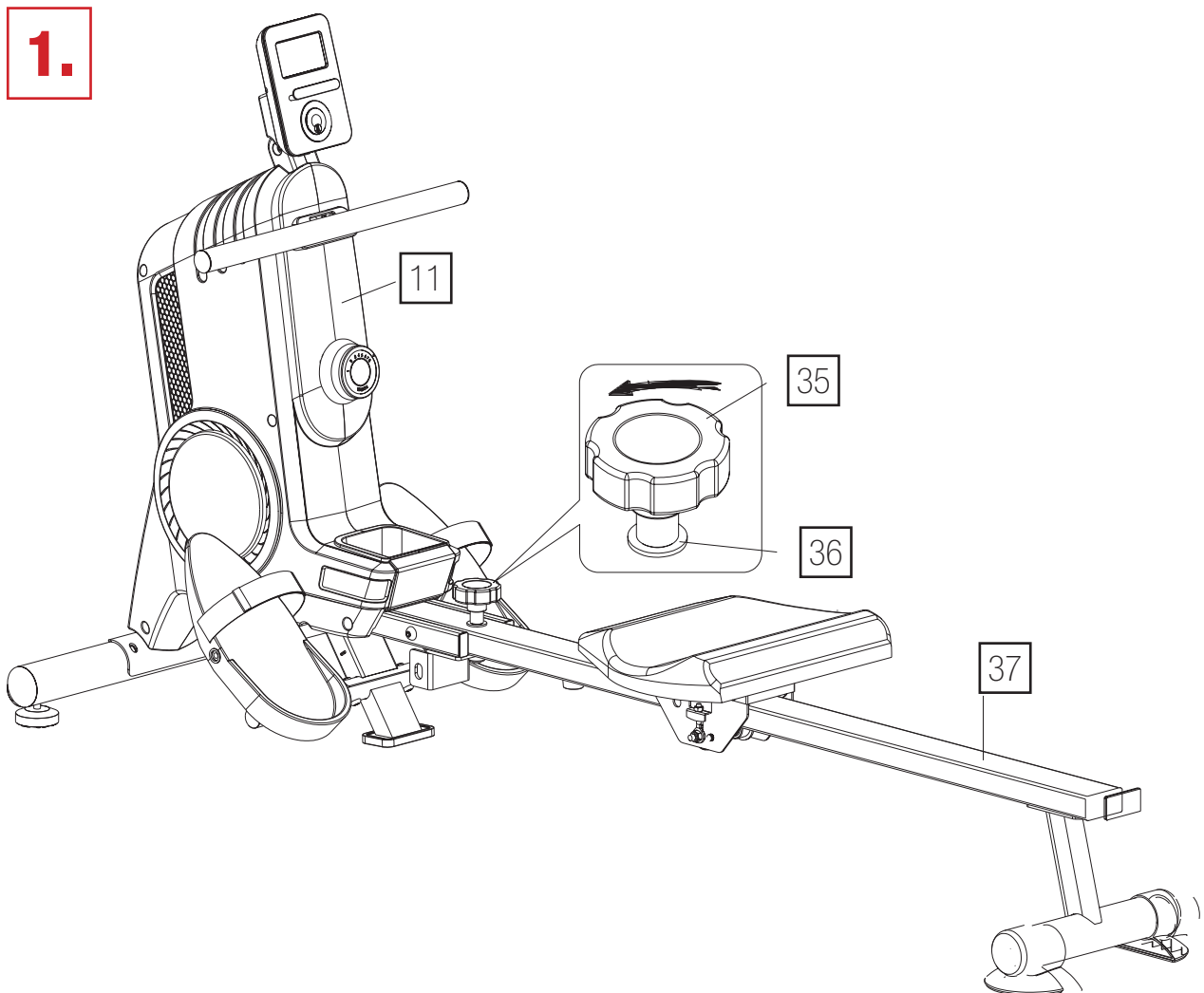
LAGERUNG

WIE SIE DAS RUDERGERÄT ZUSAMMENLEGEN

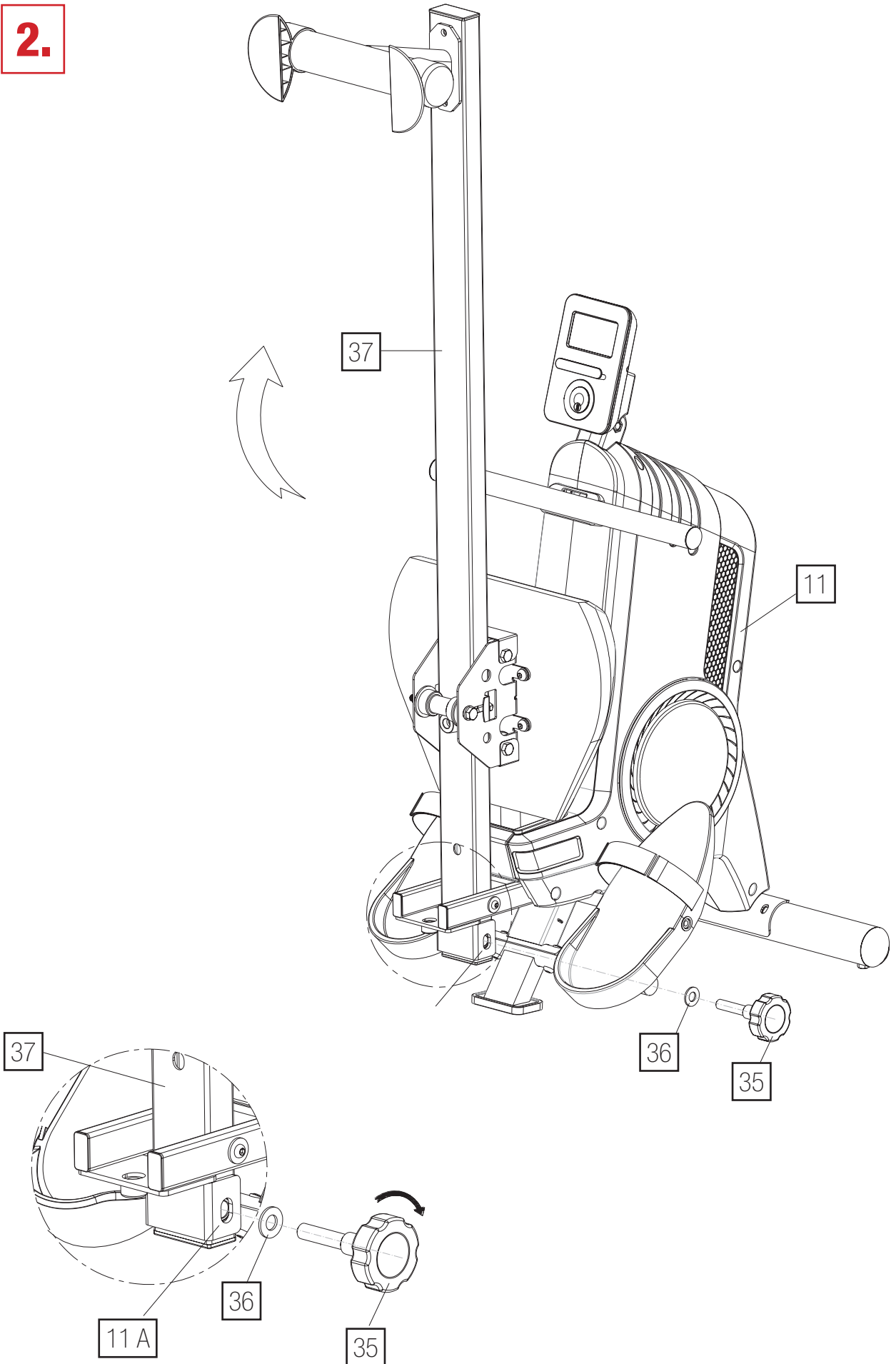
Lagern Sie Ihr Gerät in einem trockenen Bereich, außerhalb der Reichweite von Kindern, und der wenig benutzt wird. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät sicher steht und nicht auf kleine Tiere oder Kinder fallen kann.

Wenn Sie das Rudergerät nicht benutzen, können Sie Platz sparen, indem Sie die Gleitschiene einklappen.

1. Heben Sie die Gleitschiene (37) an der Stelle leicht an, wo diese den Hauptrahmen (11) trifft. Mit der anderen Hand lösen und entfernen Sie die Handradschraube (35) und die Unterlegscheibe (36). Verlieren Sie nicht die Kleinteile!
2. Schieben Sie den Sitz nach vorne, damit dieser nicht herunterfällt und heben Sie die Gleitschiene (37) vorsichtig nach oben, in die Vertikale. Um die Schiene in der Position zu halten, schrauben Sie die Handradschraube (35) durch die Fixierungsplatte (11A) in die Seite der Gleitschiene (37).



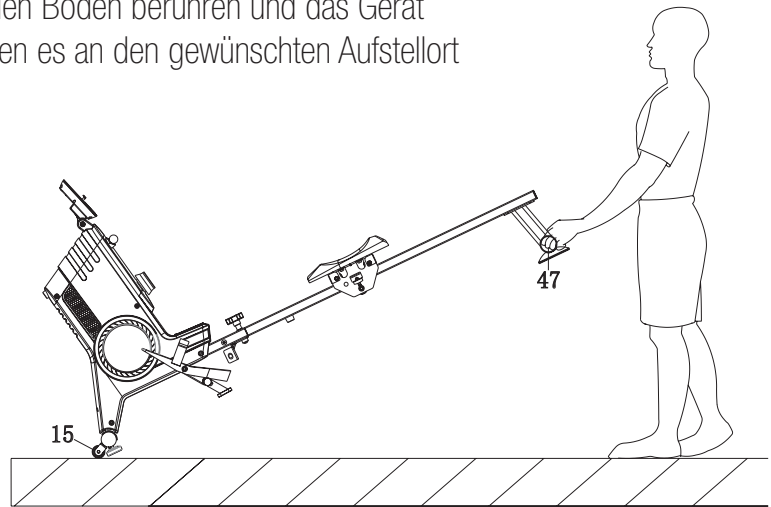
2.



DE

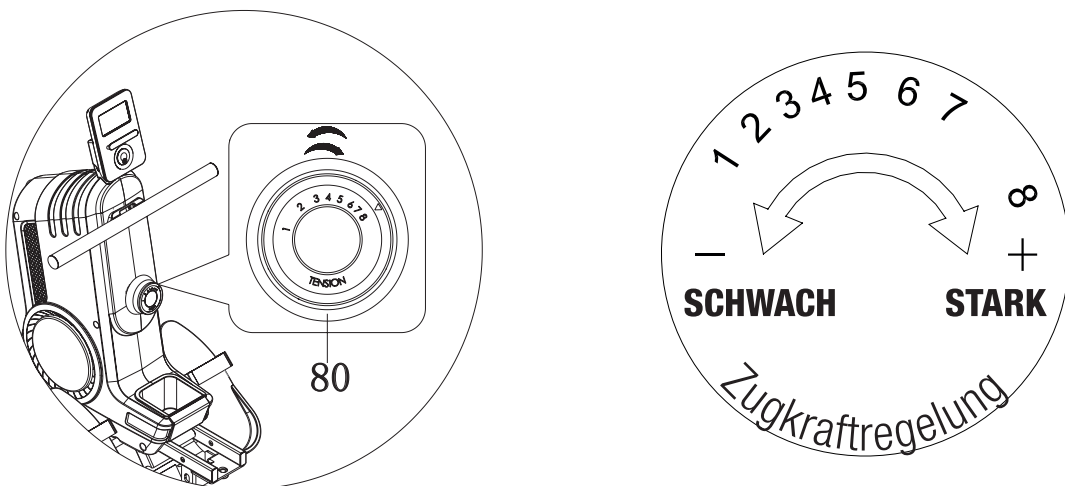
TRANSPORT

Um das Rudergerät zu transportieren, heben Sie es an der hinteren Stabilisierung (47) an bis die Transportrollen (15) den Boden berühren und das Gerät sich leichtgängig bewegen lässt. Sie können es an den gewünschten Aufstellort bringen.



WIDERSTANDEINSTELLUNG

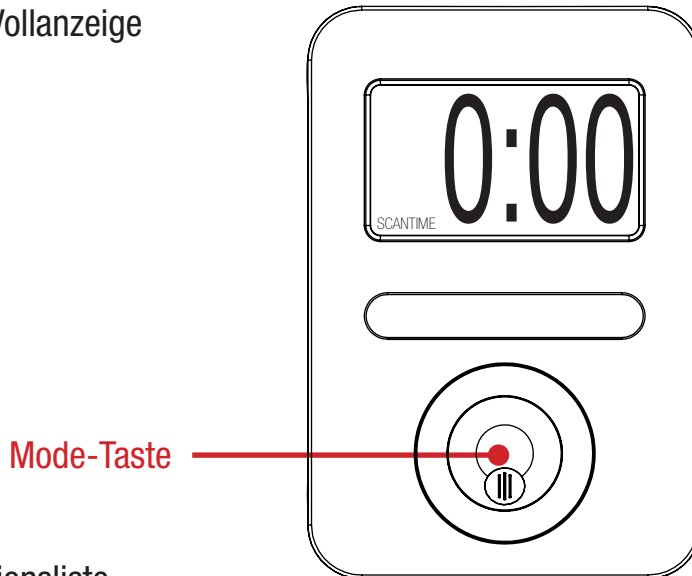
Drehen Sie die Widerstandseinstellung (80) im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen. Drehen Sie die Widerstandseinstellung (80) entgegen des Uhrzeigersinns, um den Widerstand zu verringern. Der Widerstandsgrad fängt bei Level 1 in der schwächsten Stufe an und lässt sich bis zum höchsten Level Stufe 8 steigern.



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

KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG

A. LCD-Vollanzeige



B. Funktionsliste

	Funktion	Display	Kurzbeschreibung
1	SCAN	Anzeige alle 6 Sekunden umschalten	Reihenfolge der Anzeige ZEIT> ANZAHL> ANZAHL GES.> KAL> UpM Im SCAN-Modus drücken Sie die Taste MODUS für weitere Optionen.
2	TIME	0:00~99:59 (Minute: Sekunde)	Zählt bis 99:59 und geht dann auf 0:00 zurück.
3	STRD	0~9999 ANSCHLÄGE	Zählt bis 9999 und geht dann auf 0 zurück.
4	DIST	0,00-999,9 km	Zeigt die zurückgelegte Distanz an.
5	CAL	0,0~999,9 Kilokalorien	Zählt bis 9999 und geht dann auf 0 zurück.
6	RPM	0~9999	Umdrehungen pro Minute: Zeigt den Wert an, wenn ein Signaleingang vorhanden ist. Geht innerhalb von 4 Sekunden auf 0 zurück, wenn kein Sensoreingang vorhanden ist.



C. Ein-/Ausschalten:

Einschalten:

1. Nach dem Einschalten zeigt der LCD für 1 Sekunde alles an und geht dann in den SCAN-Modus.
2. Nach 4 Sekunden ohne Signaleingang pausiert die Zeit und wechselt dann in den STANDBY-Modus.

Ausschalten:

1. Nach 4 Minuten ohne Signaleingang geht IC in den SLEEP-Modus
2. Die Konsole GEHT AN, wenn es ein Eingangssignal gibt, oder eine Taste gedrückt wird.

D. Anleitung

1. Nach dem Einschalten (oder Drücken von MODE/POWER für 3 Sekunden) zeigt der LCD für 1 Sekunde alles an und wechselt dann in den SCAN-Modus.
2. Wenn der UpM-Eingang stoppt, stoppt jede Funktion die Zählung, die Konsole pausiert und zeigt STOP an.

E. Taste Funktionsbeschreibung

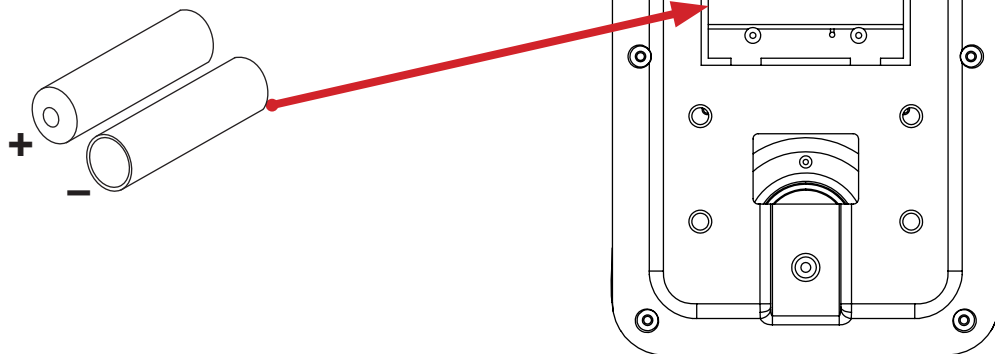
MODUS:

1. Wechselt mit jedem Tastendruck zwischen verschiedenen Modi. Während des SCAN-Modus bleibt der Bildschirm bei der aktuellen Funktion.
2. Wenn Sie die Taste 3 Sekunden lang drücken, schalten Sie auf 0 zurück (Neustart zum Löschen aller anderen Daten, dann ANZAHL GES.)
3. APP-Verbindung über Bluetooth

BATTERIE

WIE MAN DIE BATTERIEN DES COMPUTERS ERSETZT

1. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Konsole
2. Verwenden Sie zwei 1,5v AAA-Batterien als Stromquelle.



HINWEISE ZUR HANDHABUNG VON BATTERIEN

- **Wechseln** Sie die Batterien, wenn die Anzeige des Display schwach ist oder unleserlich erscheint.
- Achten Sie beim Einsetzen auf die Polarität (+) und (-) der Batterien sowie die korrekte Positionierung, sodass die Kontakte richtig anliegen.
- Mischen Sie keine alten und neuen Batterien oder etwa verschiedene Batterietypen.
- **Entfernen** Sie die Batterien, wenn sie schwach sind oder wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, um Gefahren durch undichte Batterien zu vermeiden.
- Batterien weder aufladen, noch zerlegen oder ins Feuer werfen. Explosionsgefahr!

DEHNUNGSÜBUNGEN

Vor jedem Training sollten Sie Ihre Muskeln mindestens 5-10 Minuten lang dehnen, um sie ausreichend aufzuwärmen. Wiederholen Sie die nachfolgenden Dehnungsübungen daher fünf Mal. Das Dehnen vor dem Training trägt zur Verbesserung der Flexibilität bei und verringert das Verletzungsrisiko.

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

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

2 SCHULTERHEBEN

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

3 SEITLICHES STRECKEN

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

4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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

5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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

6 ZEHEN BERÜHREN

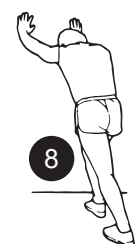
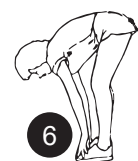
Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sie sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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

8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

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



ÜBUNGSANLEITUNGEN

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

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

Das Rudern ist eine äußerst effektive Form des Trainings.

DER BASIS-RUDER-ZUG

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

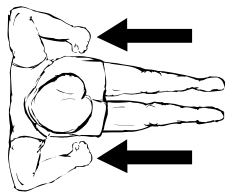


Abb. 1



Abb. 2

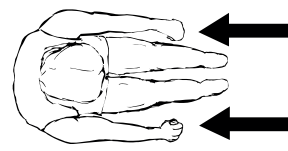


Abb. 3

TRAININGSZEIT

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

MUSKELSTRAFFUNG

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

GEWICHTSABNAHME

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

ABKÜHLPHASE

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

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



Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden.

Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.



Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften, einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind. Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikaltgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin:

Nach dem ElektroG sind wir als Vertrieber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, bestimmte Elektro- und Elektronikaltgeräte unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH nach. Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, dadurch dass sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

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



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



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

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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



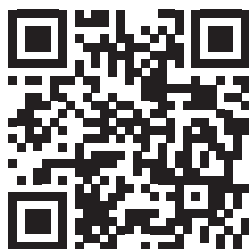
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/rsx300_video

We are also on social media!

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

Instagram-page



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

Facebook-page



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

INDEX

1.	IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	28
2.	EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	30
3.	ASSEMBLY	31
4.	STORAGE WAY	36
5.	TRANSPORT	38
6.	TENSION KNOB ADJUSTMENT	38
7.	CONSOLE INSTRUCTIONS	39
8.	BATTERY	40
9.	STRETCH EXERCISE	41
10.	EXERCISE INSTRUCTIONS	42
11.	DISPOSAL	45



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise programme, you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise programme.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 metres of free space all around it.
- Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment has been tested under class H.C. Maximum weight of user: 110kg. Braking ability is independent of speed.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.

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

ATTENTION!

- There is a risk of falling and possible injury due to the device falling down.
- Place and use the device on a dry, even and non-slip surface with at least 2 meters space around it.
- The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
- To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.



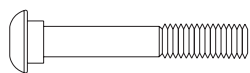
ASSEMBLY



**Firmly tighten all component parts
and pre-assembled parts!**

Step 1

Attach the Front Stabilizer (12) to the Main Frame (11). Use the screws (19), the curved washer (20) and the cap nuts (21). Tighten the screws using the wrench (C).



19



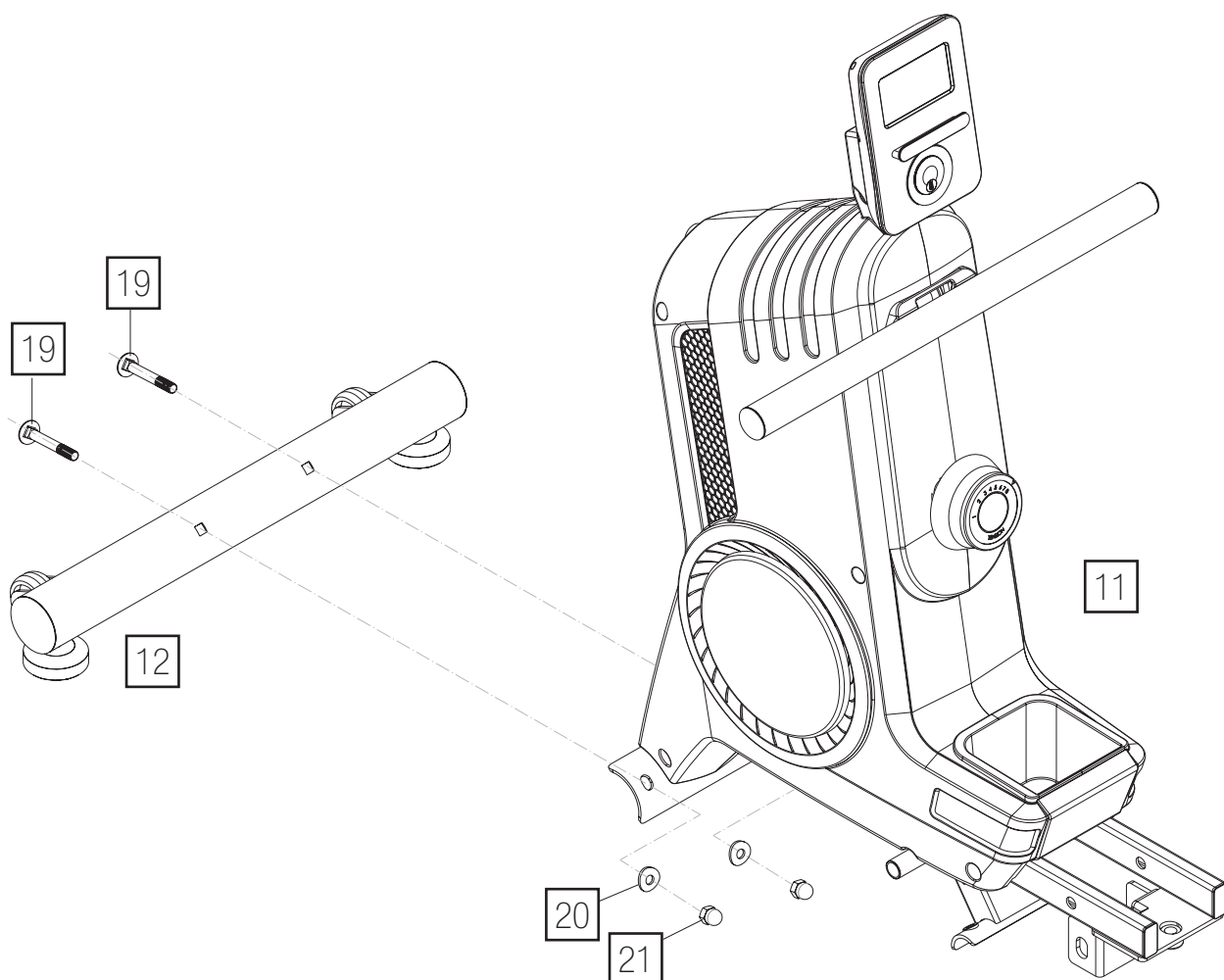
C



20



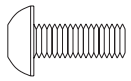
21



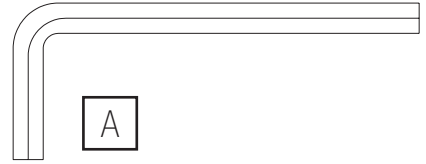
EN

Step 2

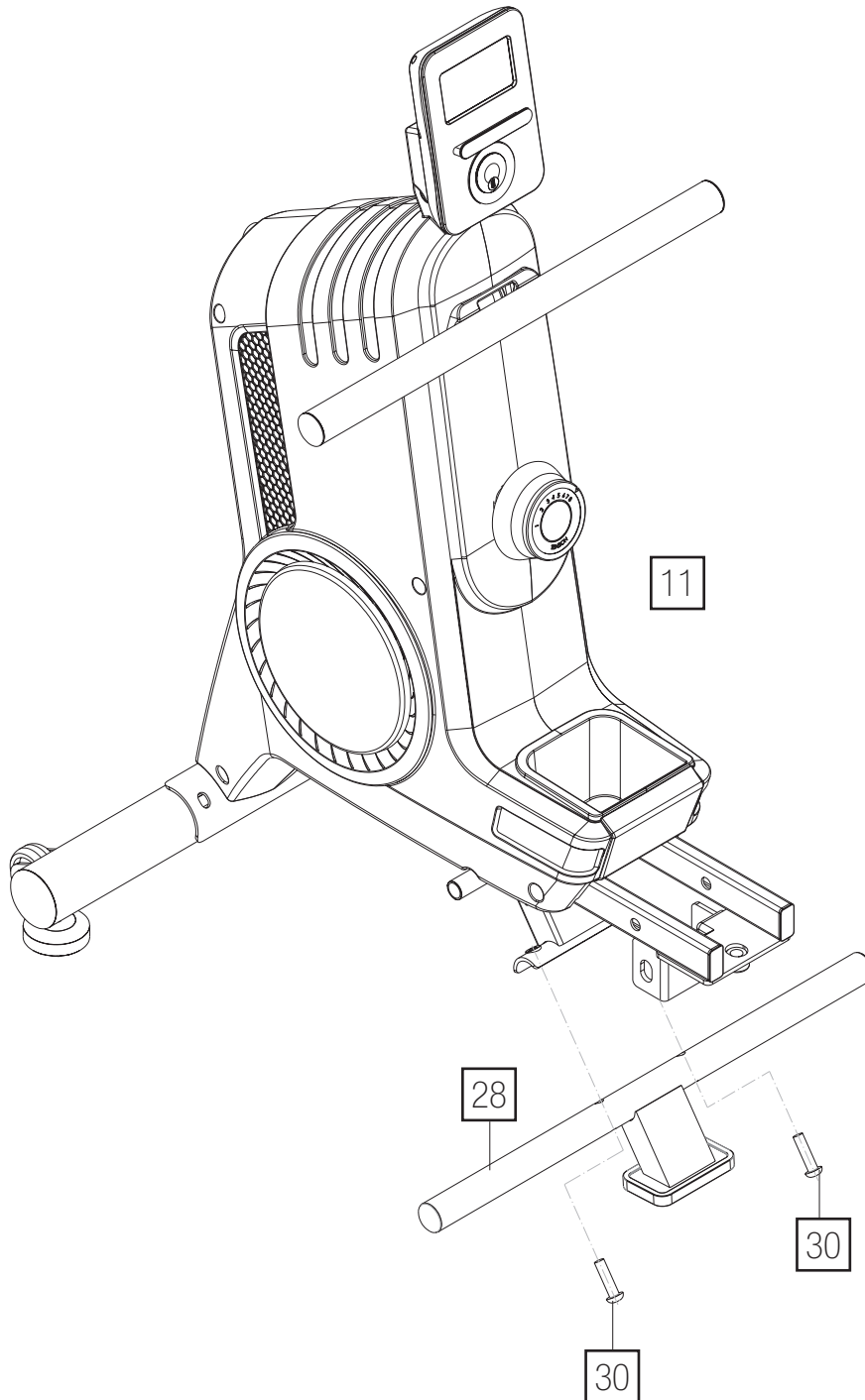
Mount the pedal bracket (28) on the main frame (11). Use the screws (30) for this. Tighten the screws with the Allen key (A).



30



A



11

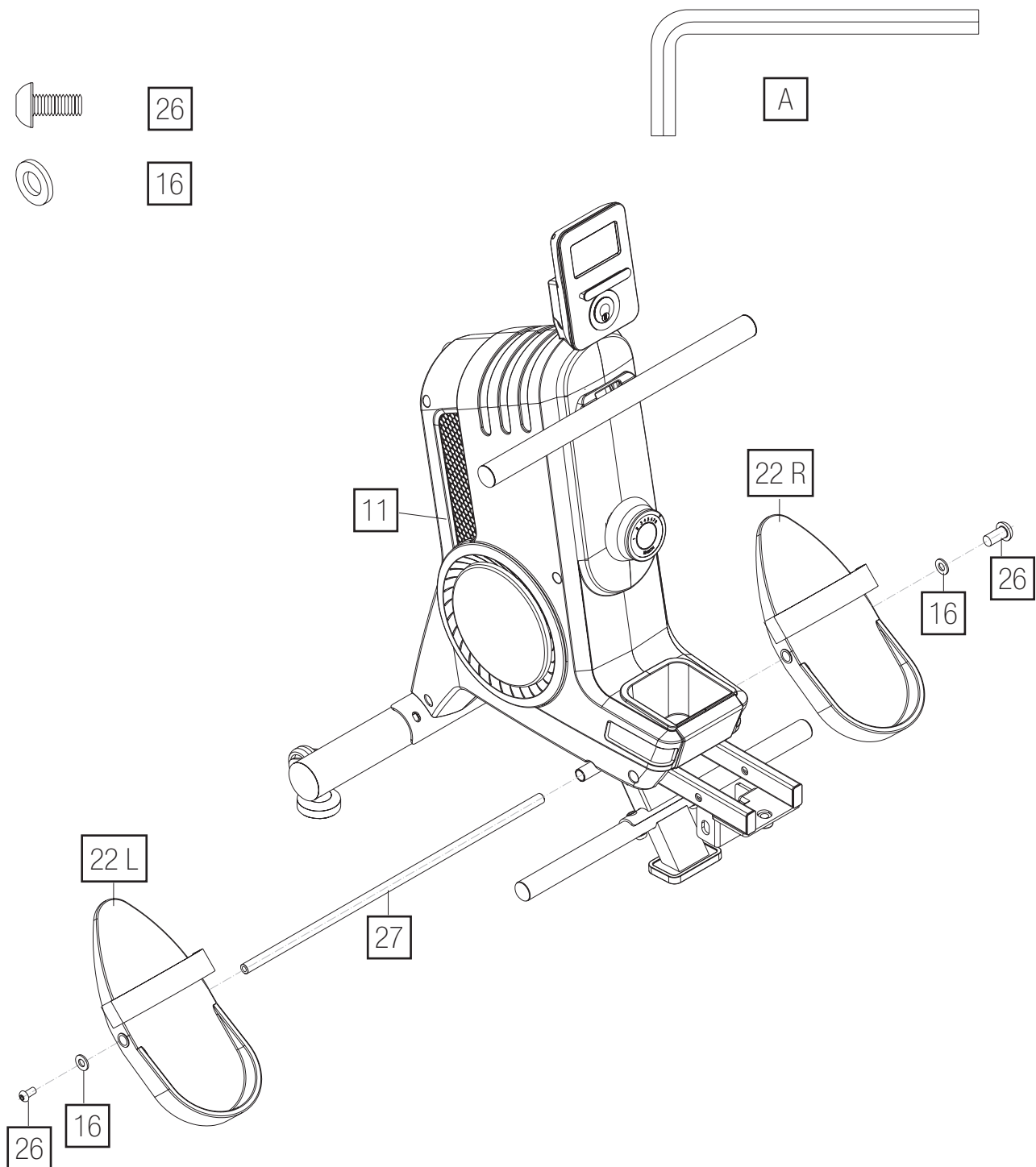
28

30

30

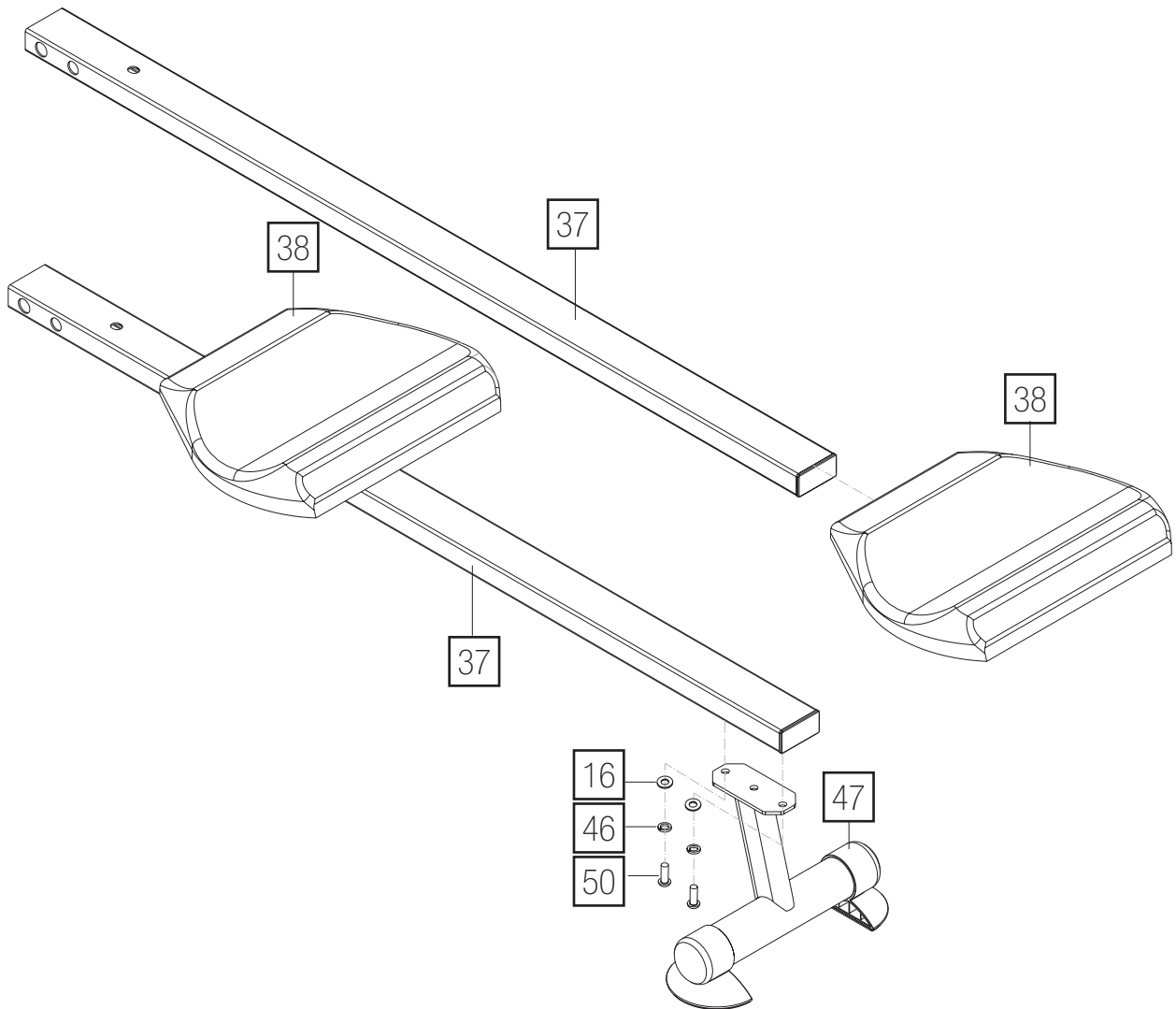
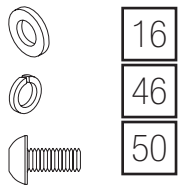
Step 3

Slide the Rod (27) into the tube on the Main Frame (11) above the Pedal Bracket (28). Then push the pedals (22 L / R) from both sides over the rod (27), through the openings on the pedals. Secure the pedals with the screws (26) and washers (16) and tighten the screws with the Allen key (A).



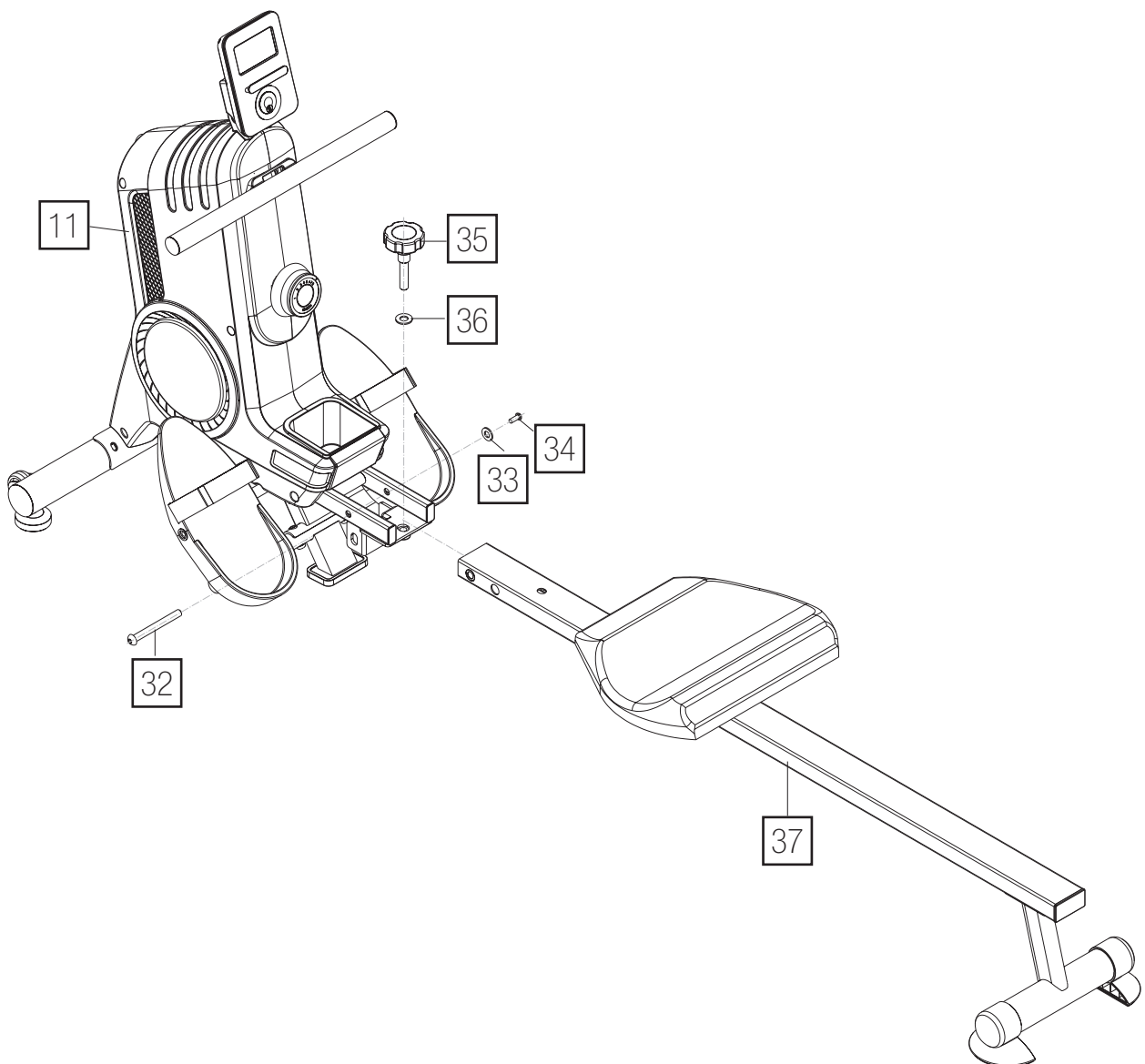
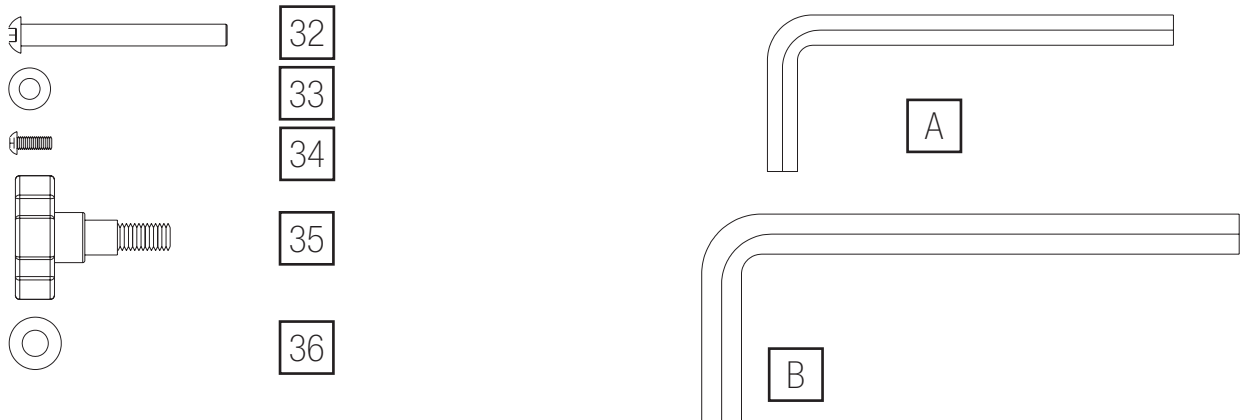
Step 4

1. Put the seat (38) on the slide rail (37).
2. Attach the Rear Stabilizer (47) to the Slide Rail (37). Use the screws (50), spring washers (46) and washers (16) for assembly. Tighten the screws with the Allen key (B).



Step 5

1. Fasten the slide rail (37) to the main frame (11). Use the pin with internal thread (32), the washer (33) and the screw (34). You need both Allen keys (A & B) to tighten it.
2. Lift the main frame (11) and secure the slide rail (37) to the main frame using the handwheel screw (35) and the washer (36).



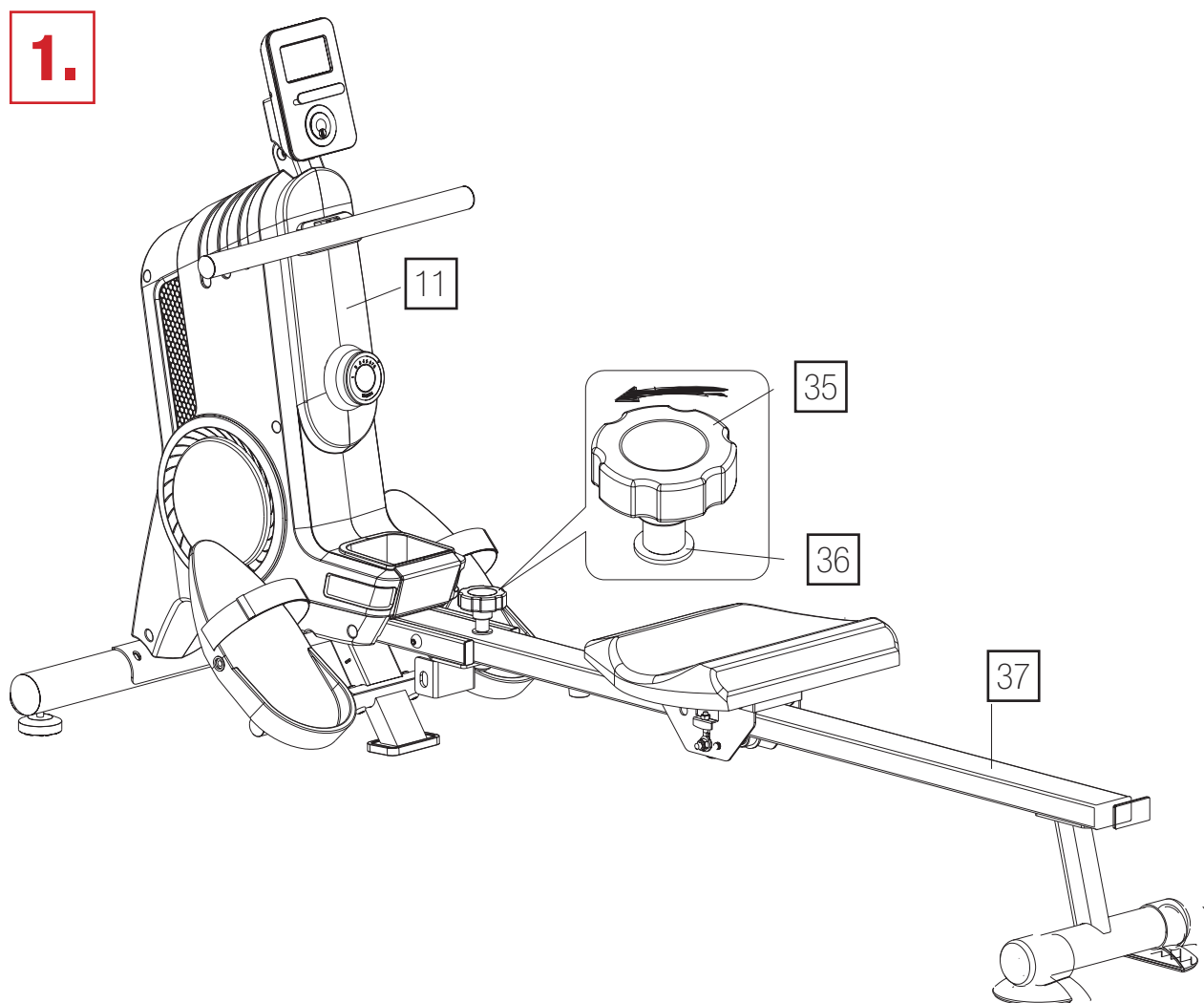
STORAGE WAY

HOW TO FOLD THE ROWING MACHINE

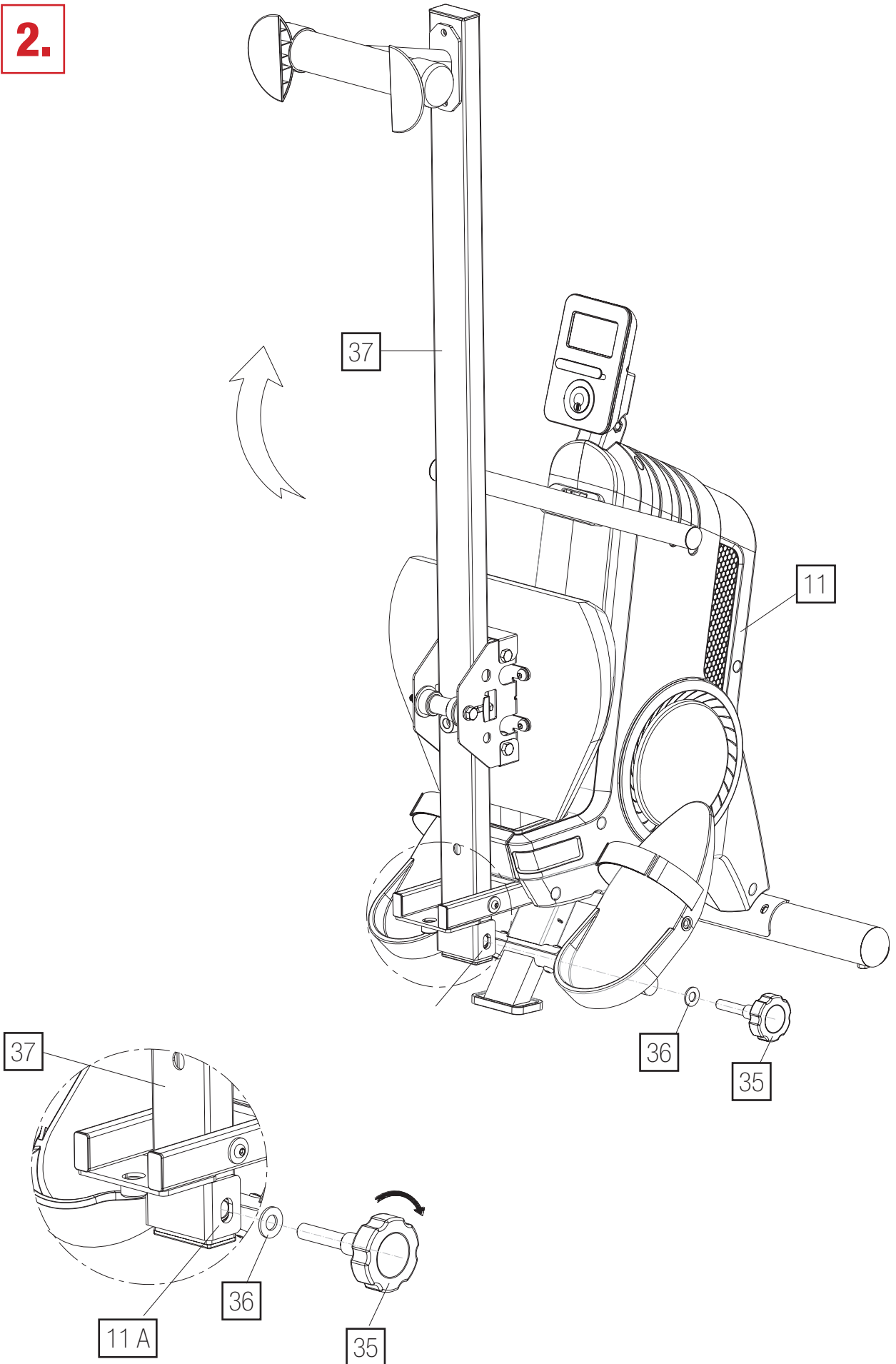
Store your machine in a dry area away from children and high traffic areas as shown in the illustration. Be sure it is secure and cannot fall onto small animals or children.

If you do not use the rowing machine you can save space by folding in the slide rail.

1. Lift the slide rail (37) slightly at the point where it meets the main frame (11). Use your other hand to loosen and remove the handwheel screw (35) and the washer (36). Don't lose the small parts!
2. Push the seat forward so that it does not fall and carefully lift the slide rail (37) upwards, into the vertical. To hold the rail in position, screw the handwheel screw (35) through the fixing plate (11A) into the side of the slide rail (37).



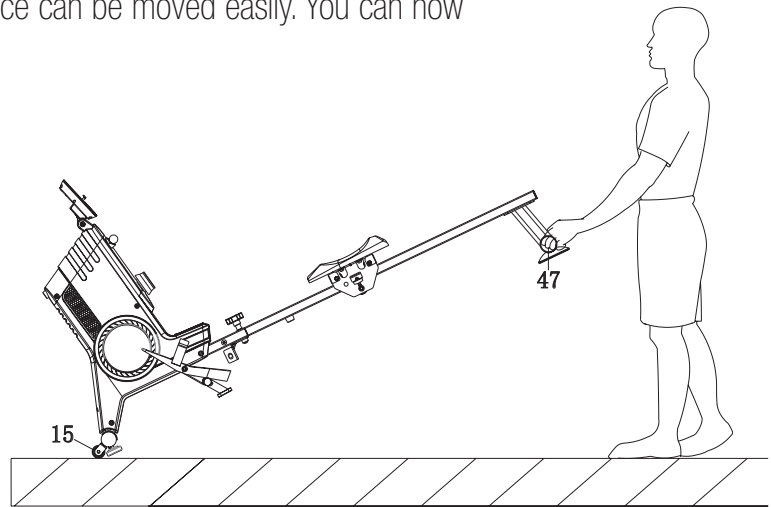
2.



EN

TRANSPORT

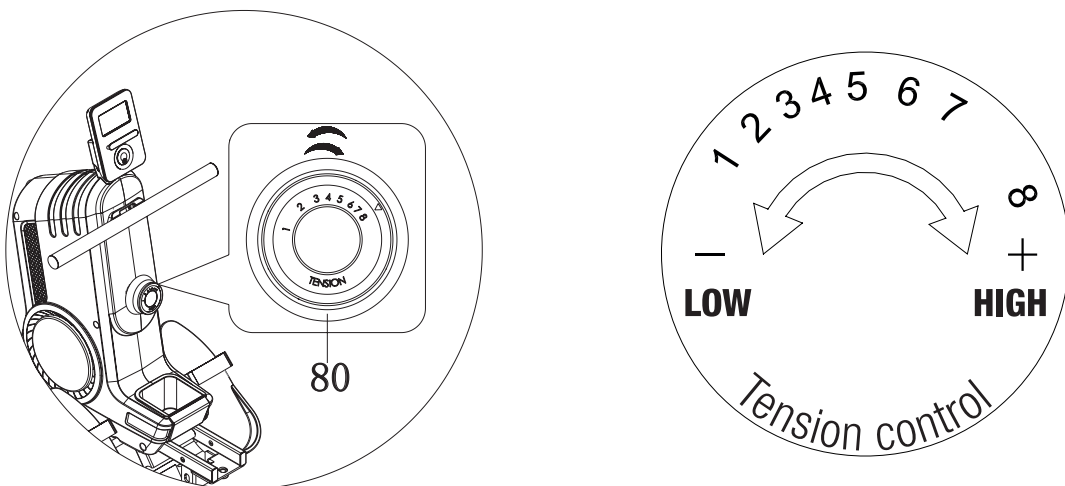
To transport the rowing machine, lift it by the rear stabilizer (47) until the transport rollers (15) touch the ground and the device can be moved easily. You can now transport it to the desired location.



TENSION KNOB ADJUSTMENT

Turn the resistance setting (80) clockwise to increase the resistance.

Turn the resistance setting (80) counterclockwise to decrease the resistance. The level of resistance starts at level 1 in the weakest level and can be increased up to level 8.



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

D. Instructions

1. After the power is on (or press MODE/POWER for 3 seconds) LCD full display for 1 second and enter than the SCAN mode
2. After entering RPM value, each function starts collecting data (TIME COUNT TOTAL COUNT CAL RPM)
3. If RPM input stops then each function stops counting, the console in on pause and displays STOP

E. Button Function Description

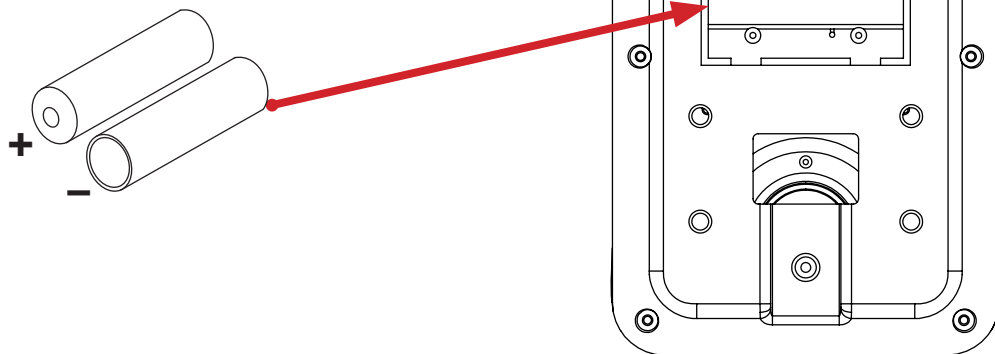
MODE:

1. Switch between different modes pressing each button. During SCAN mode, the screen will stay on the current function.
2. If you press the button for 3 seconds you will return to 0 (Reboot to clear all other data than T. COUNT)
3. APP connection via Bluetooth

BATTERY

HOW TO REPLACE THE COMPUTER BATTERIES

1. Open the battery compartment on the back of the console
2. Use two 1.5v AAA batteries as a power source.



BATTERY HANDLING INSTRUCTIONS

- **Replace the batteries** if the display is dim or illegible.
- When inserting, pay attention to the polarity (+) and (-) of the batteries as well as the correct positioning so that the connections are properly seated.
- Do not mix old and new batteries or different types of batteries.
- **Remove the batteries** if they are weak or if you are not going to use the device for a long period of time to avoid risk of the batteries leaking.
- Do not charge, disassemble or throw batteries into fire. There is a serious risk of explosion!

STRETCH EXERCISE

Before each workout you should stretch your muscles for at least 5-10 minutes to warm them up sufficiently. Repeat the following stretching exercises five times. Stretching before training helps improve flexibility and reduces the risk of injury.

1 HEAD ROLLS

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

2 SHOULDER LIFTS

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

3 SIDE STRETCHES

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

4 QUADRICEPS STRETCH

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

5 INNER THIGH STRETCH

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

6 TOE TOUCHES

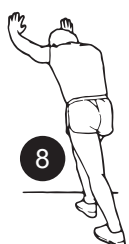
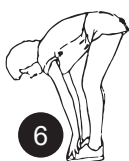
Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

7 HAMSTRING STRETCHES

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

8 CALF / ACHILLES STRETCH

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



EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your ROWING MACHINE will provide you with several benefits.

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

Rowing is an extremely effective form of exercise.

THE BASIC ROWING STROKE

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

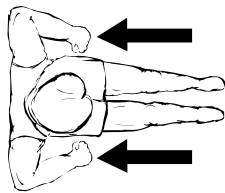


Fig. 1



Fig. 2

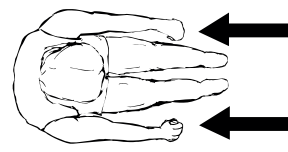


Fig. 3

TRAINING TIME

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

Try to train on alternate days, 3 times a week. This gives your body time to recover between workouts.

MUSCLE TONING

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

WEIGHT LOSS

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

COOLING-DOWN PHASE

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

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

DISPOSAL



Recycling loop

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



Notes on the Electrical and Electronic Equipment Act (ElektroG)

We would like to point out to owners of electrical and electronic equipment that, according to the applicable legal regulations, electrical devices must be disposed of separately from municipal waste. The symbol of a crossed-out waste bin shown on the electrical and electronic equipment shown also indicates the obligation to dispose of the batteries separately:

According to the ElektroG, as distributors of electrical devices, we are obliged to take back certain old electrical and electronic equipment free of charge in accordance with Section 17 (2) ElektroG and in conjunction with Section 17 (1) ElektroG. We comply with this legal obligation through DR Deutsche Recycling Service GmbH / take-e-way GmbH. You can also hand in your electrical equipment at the designated collection points of the public waste disposal authorities. By disposing of your old devices according to the legal requirements, you make an important contribution in the reuse and recycling of old devices.

As the end user, you are responsible for the deletion of all manner of personal data on electronic devices before handing the devices over for disposal.

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de SPORTSTECH ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

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



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

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



Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



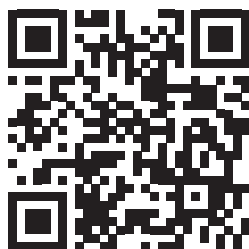
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/rsx300_video

¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



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

Facebook



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

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE



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

- Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo.
- Sólo podrá conseguirse un uso efectivo si la máquina se ensambla, mantiene y usa de manera adecuada. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la máquina conozcan todas las advertencias y precauciones.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si tiene condiciones médicas o físicas que podrían poner su salud y seguridad en riesgo, o que le impedirían usar la máquina adecuadamente. El consejo de su médico es importante si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión sanguínea o nivel de colesterol.
- Tenga presente las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de ejercitarse si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, dificultad para respirar, aturdimiento, mareo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
- Mantenga a los niños y mascotas lejos de la máquina. La máquina está diseñada únicamente para adultos.
- Use la máquina sobre una superficie sólida y uniforme con una protección para su alfombra o suelo. Para mayor seguridad, la máquina debe tener al menos 0.5 metros de espacio libre alrededor.
- Antes de usar esta máquina, revise que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados.
- La máquina sólo puede usarse de manera segura realizando una revisión periódica en busca de daños y desgaste.
- Siempre use la máquina según lo indicado. Si encuentra algún componente defectuoso durante el ensamblaje o revisión de la máquina, o si escucha ruidos anormales provenientes de la misma durante su uso, deténgase inmediatamente. No use la máquina hasta que se haya solucionado el problema.
- Use ropa adecuada al usar la máquina. Evite usar ropa que puede quedar atrapada en la máquina o que puede limitar o evitar el movimiento.
- La máquina ha sido comprobada de acuerdo a la clase H.C. Peso máximo del usuario: 110kg. La capacidad de frenado depende de la velocidad.
- La máquina no es apta para uso terapéutico.
- Debe tenerse cuidado al levantar o mover la máquina para no lastimar su espalda. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas y/o busque ayuda si es necesario.
- La máquina no es apta para uso terapéutico.
- Debe tenerse cuidado al levantar o mover la máquina para no lastimar su espalda. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas y/o busque ayuda si es necesario.

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

ATENCIÓN:

- Existe el riesgo de daños y lesiones debido a una posible caída del dispositivo.
- Coloque y use la unidad en una superficie seca, nivelada y antideslizante con al menos 2 m de espacio libre alrededor.
- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
- No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
- Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.



DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/rsx300_spareparts



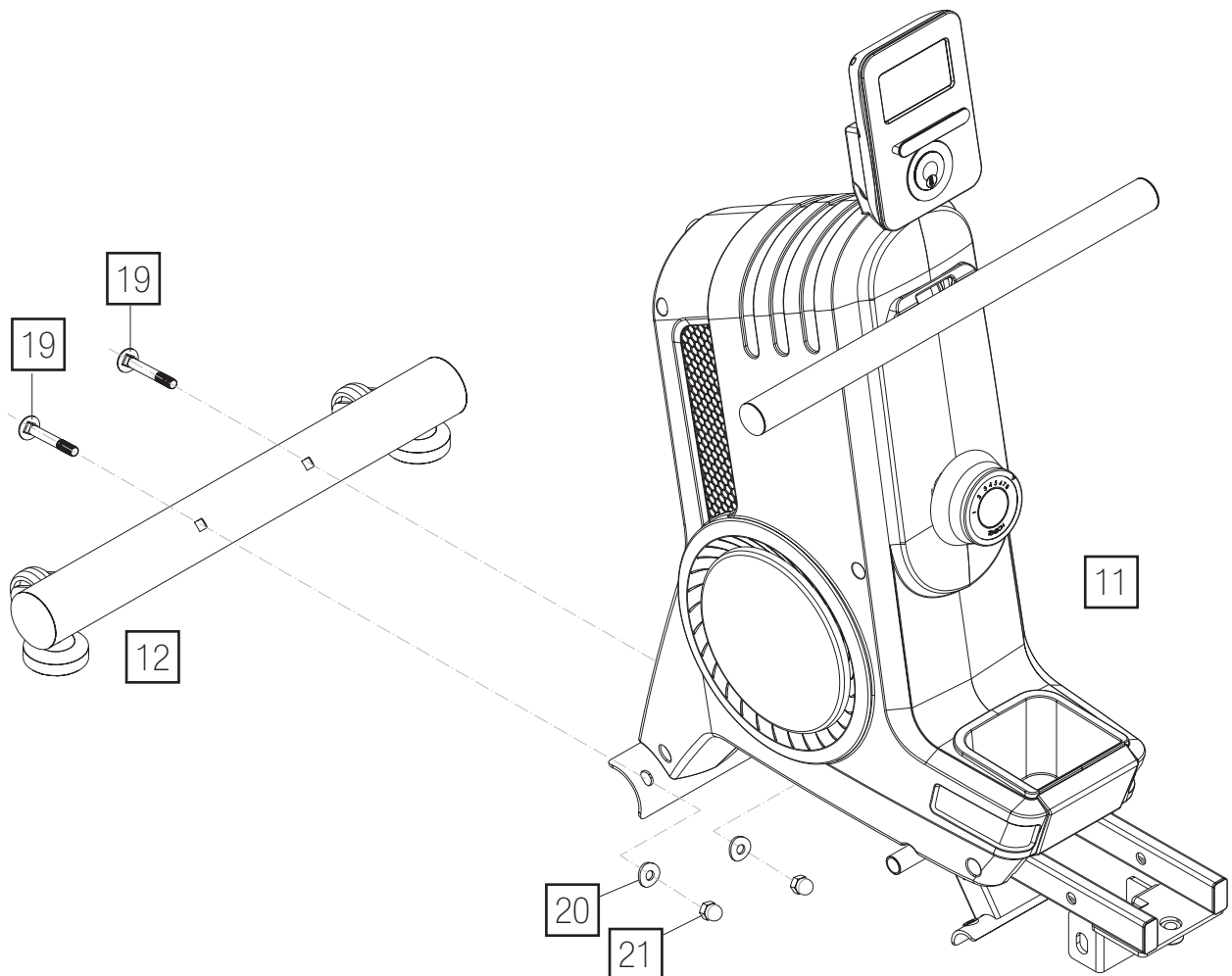
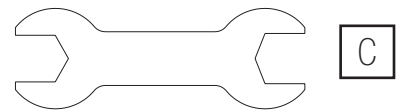
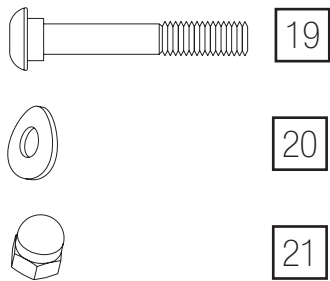
MONTAJE



**Apriete todos los componentes
y piezas premontadas!**

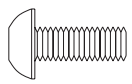
Paso 1

Conecte el estabilizador delantero (12) a la estructura principal (11). Utilice los tornillos (19), las arandelas dobladas (20) y las tuercas (21) para ello. Utilice la llave inglesa (C) para apretar los tornillos.

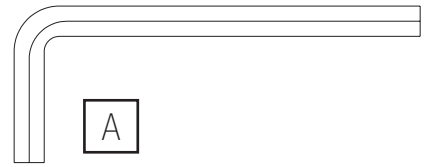


Paso 2

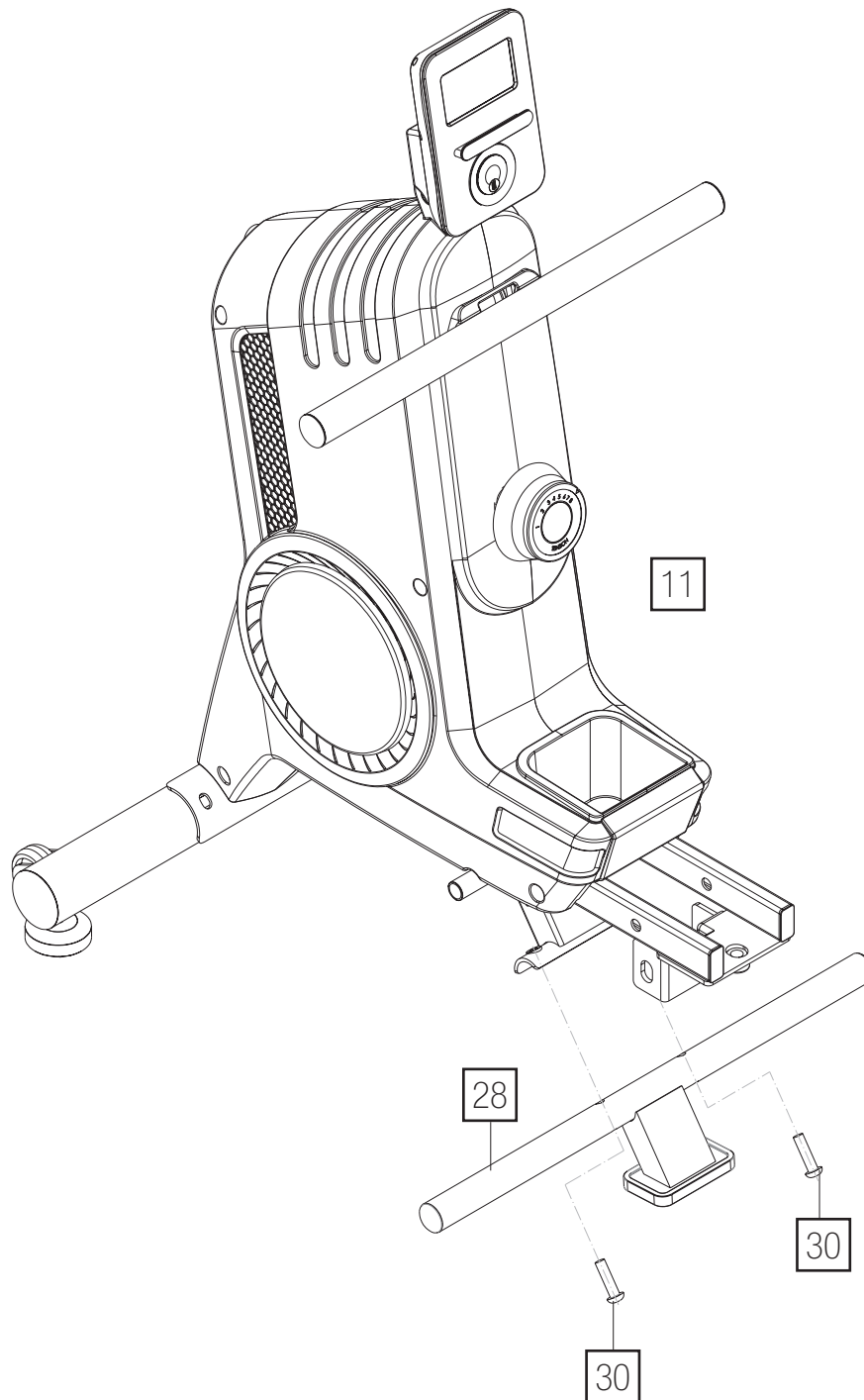
Monte el soporte para pedales (28) a la estructura principal (11). Utilice los tornillos (30) para ello. Utilice la llave Allen para apretar (A) los tornillos.



30

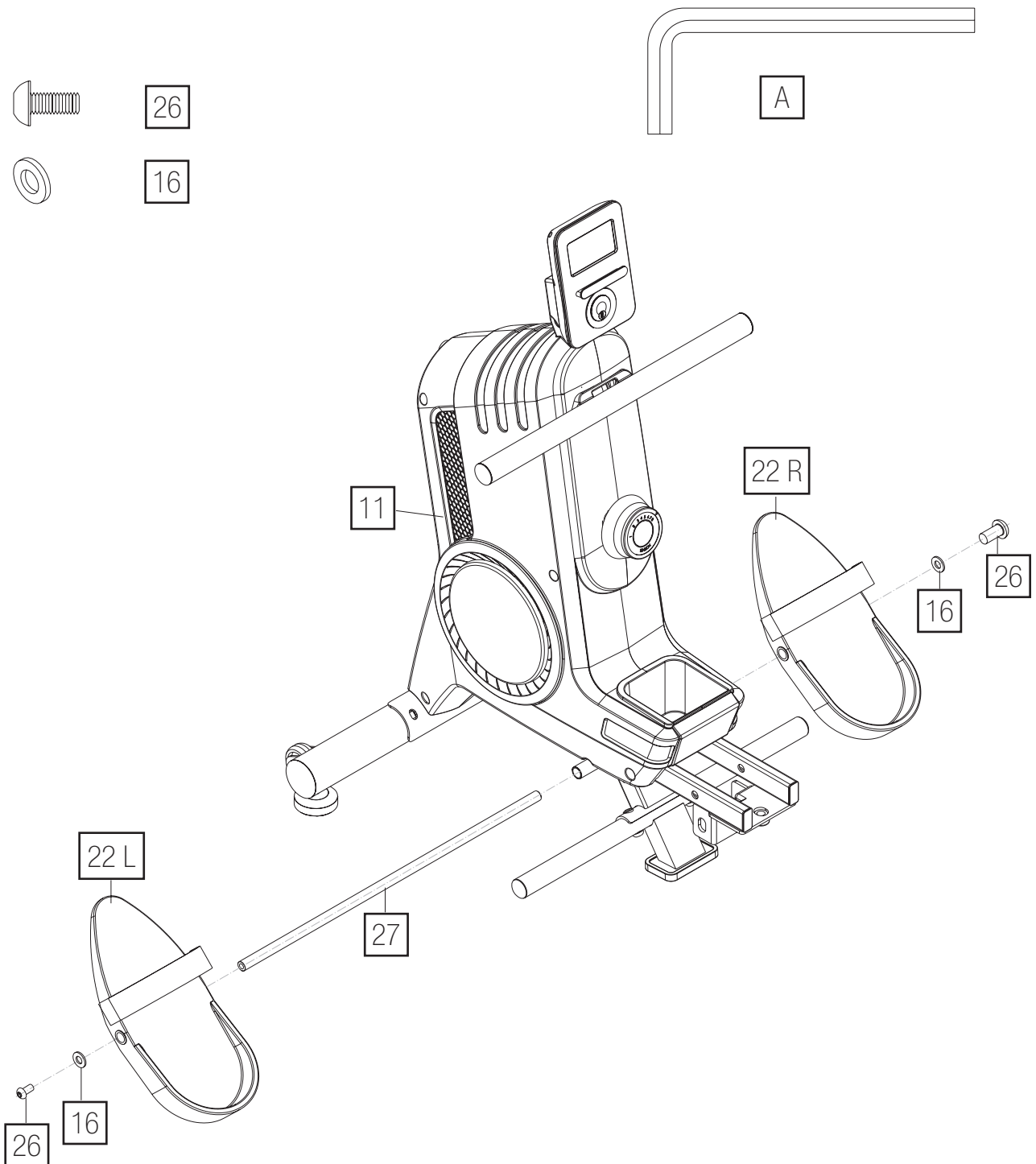


A



Paso 3

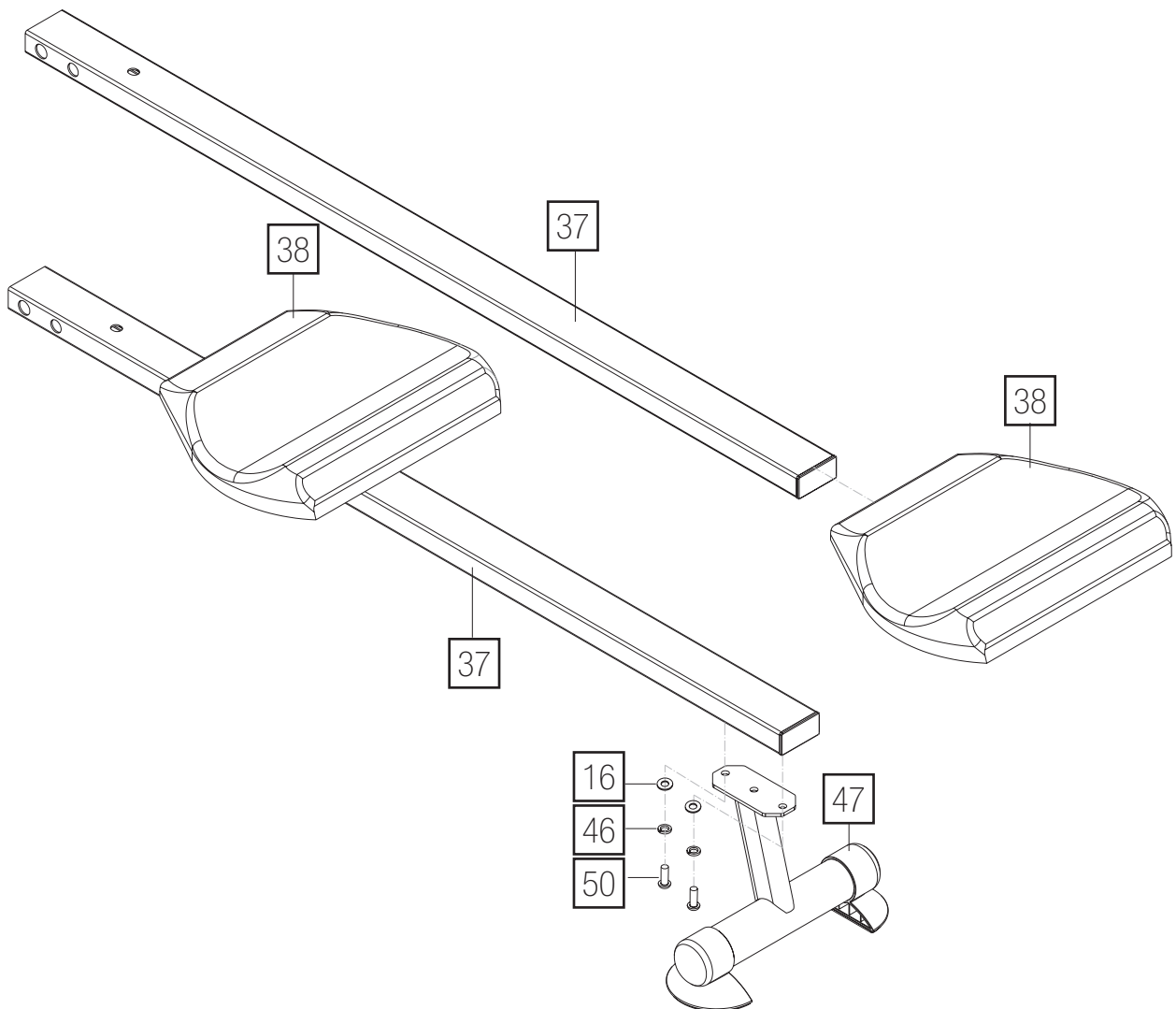
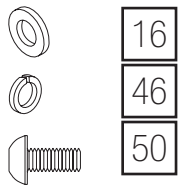
Empuje la varilla (27) en el tubo de la estructura principal (11) por encima del soporte para pedales (28). Luego empuja los pedales (22 L/R) desde ambos lados contra la varilla (27), encajando las aberturas de los pedales. Fije los pedales con los tornillos (26) y las arandelas (16) y apriete los tornillos con la llave Allen (A).



ES

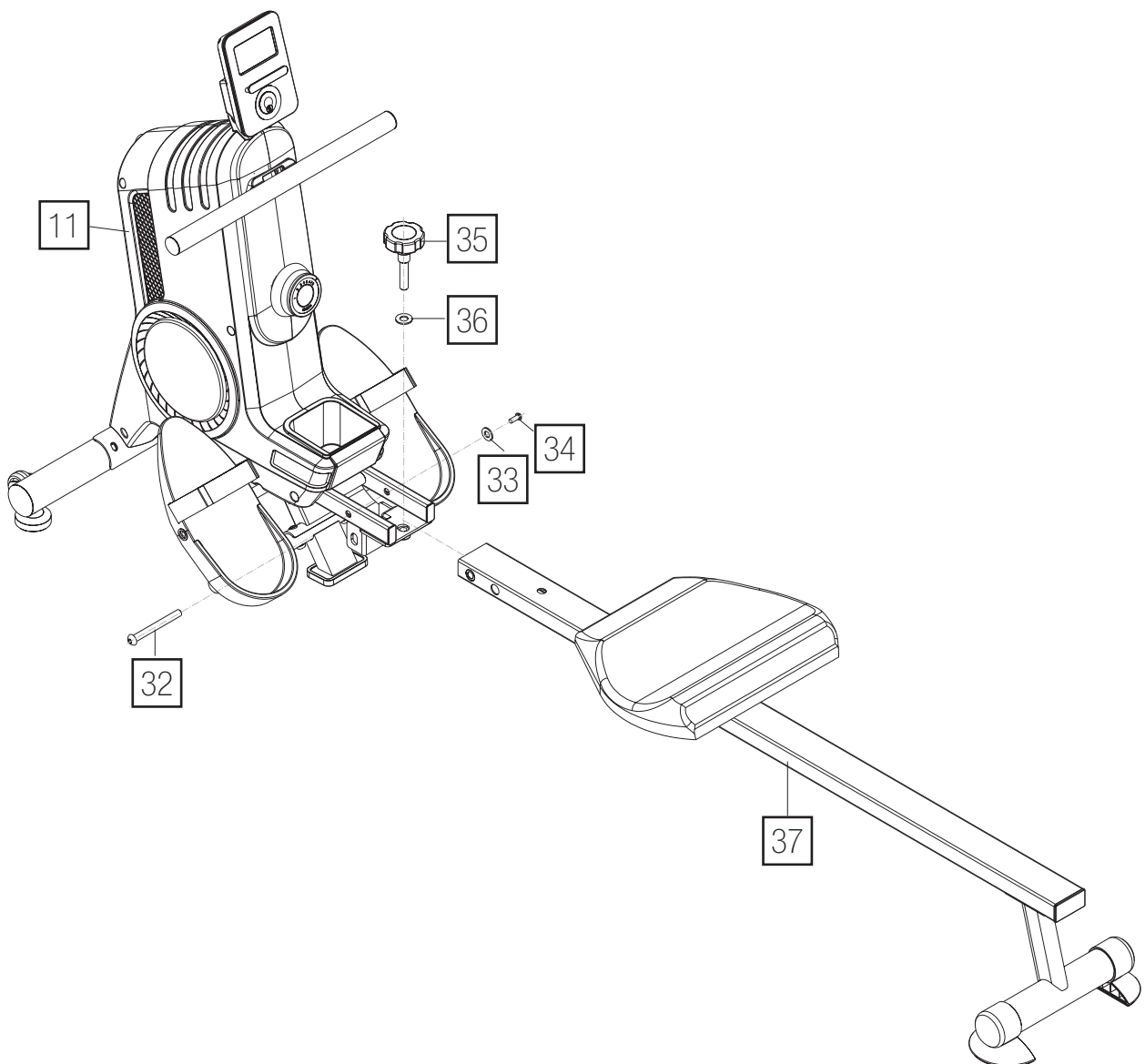
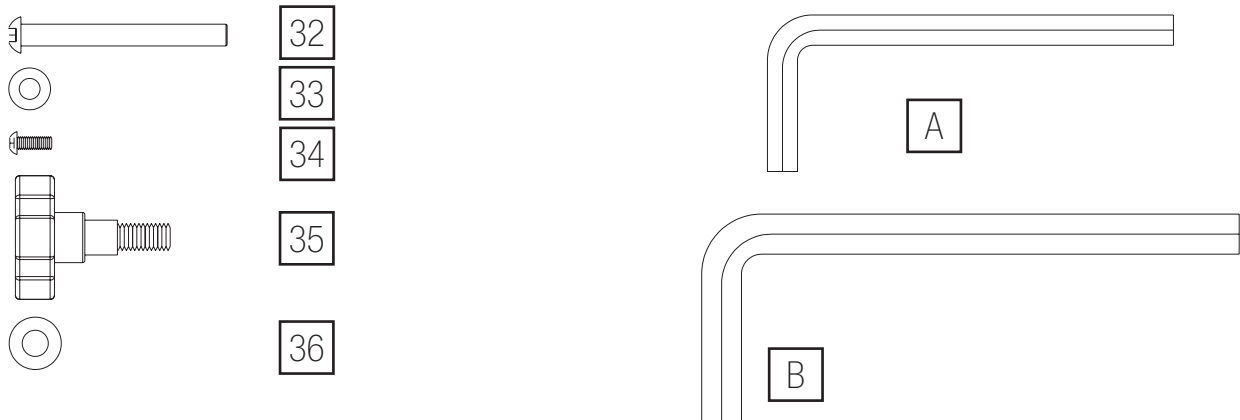
Paso 4

1. Coloca el asiento (38) en el rail (37).
2. Conecte el estabilizador trasero (47) al rail (37). Use los tornillos (50), arandelas de resorte (46) y arandelas normales (16) para montarlo. Utilice la llave Allen (B) para apretar los tornillos.



Paso 5

1. Una el rail (37) a la estructura principal (11). Para ello, utilice el pasador con rosca interna (32), una arandela (33) y un tornillo (34). Necesitará dos llaves Allen (A y B) para apretarlo todo.
2. Levante la estructura principal (11) y asegure el rail (37) a ella con el tornillo de ajuste (35) y la arandela (36).



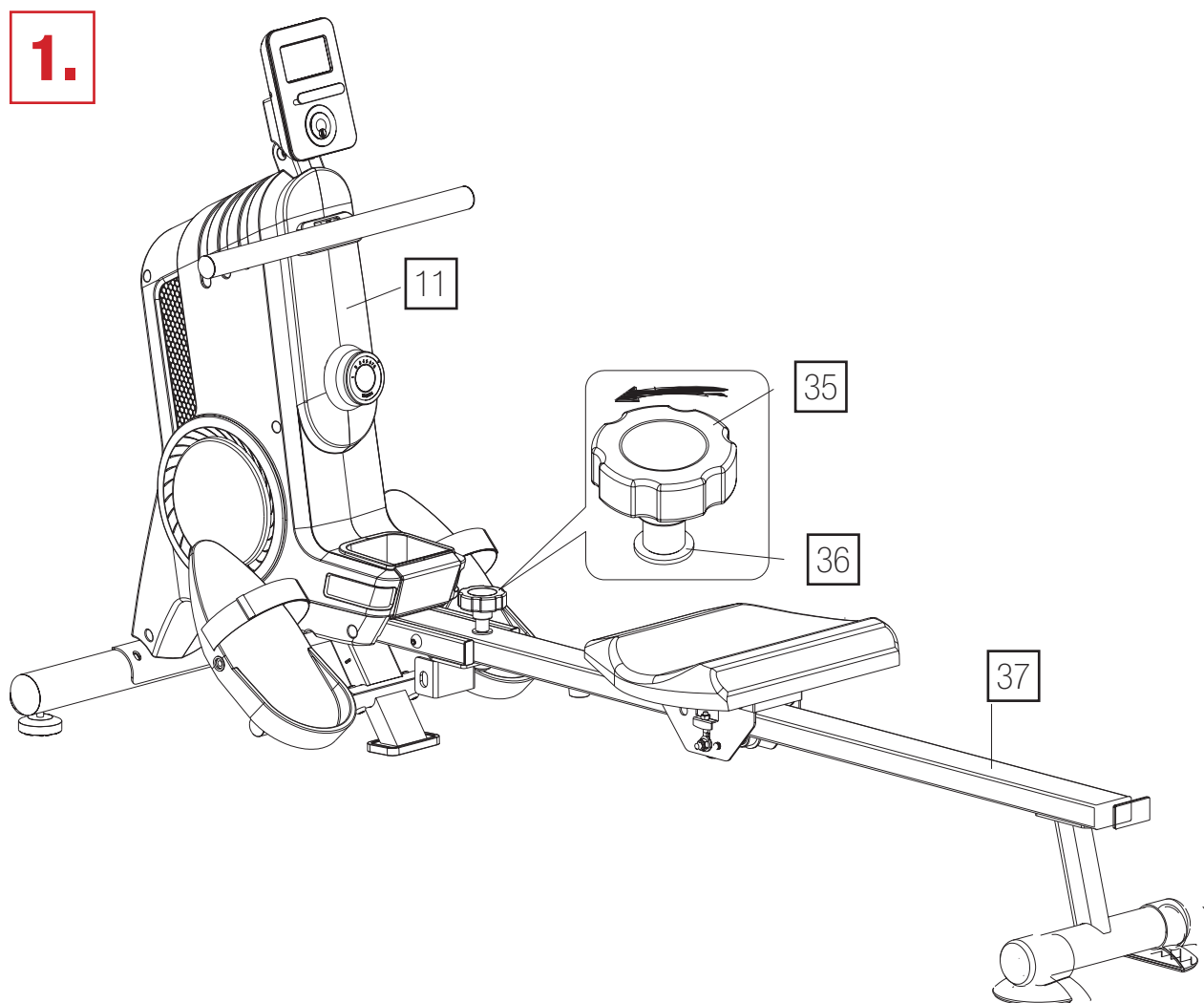
ALMACENAMIENTO

CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA DE REMO

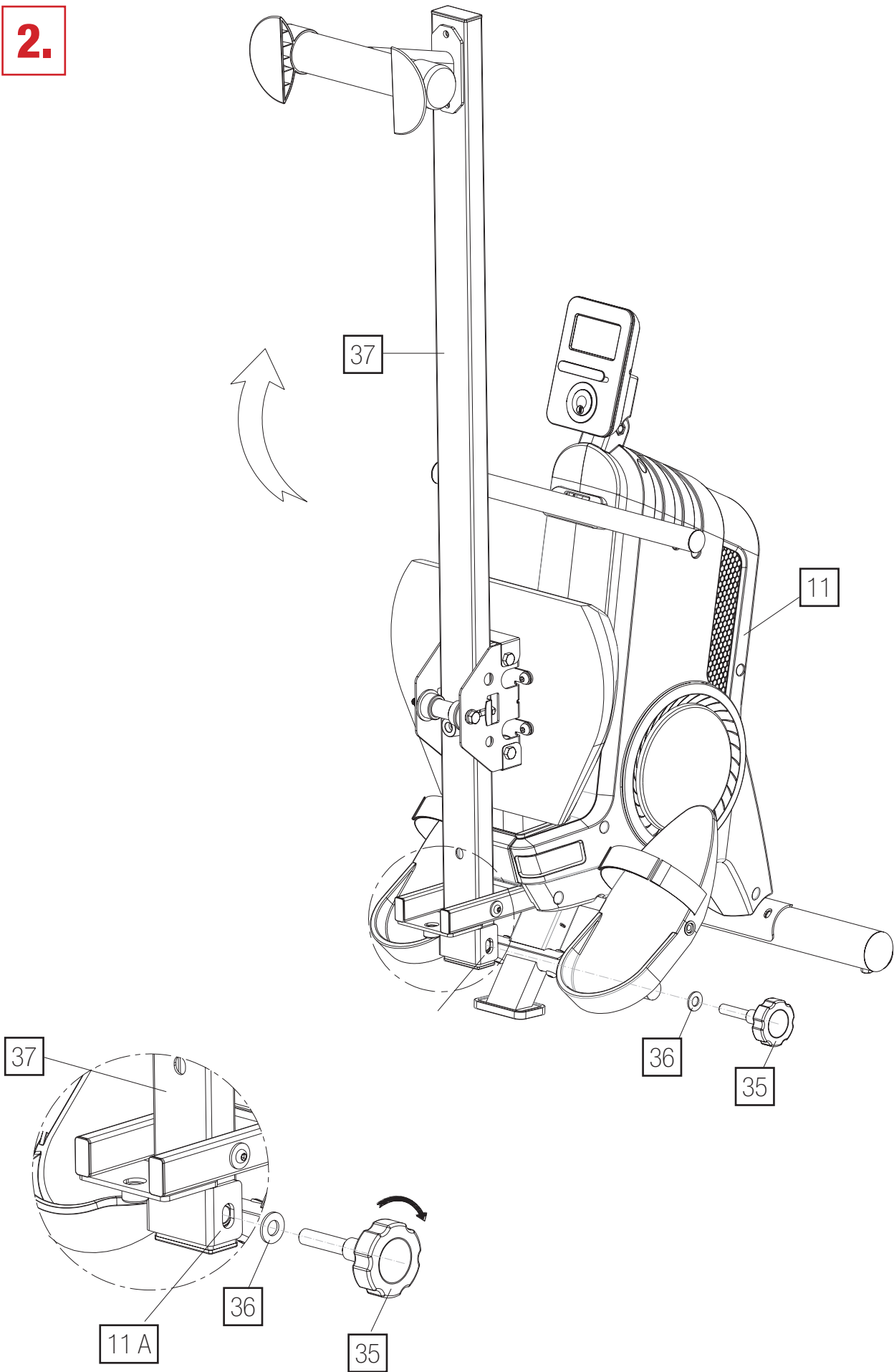
Guarde su máquina en un lugar seco lejos de los niños y de zonas de circulación como se muestra en la ilustración. Asegúrese de que la máquina esté asegurada y que no se caiga hacia adelante sobre animales pequeños o niños.

Cuando no se usa la máquina de remo, se puede ahorrar espacio plegando el rail.

1. Levante el rail (37) ligeramente en el punto donde se junta con la estructura principal (11). Con la otra mano, afloje y retire el tornillo de ajuste (35) y la arandela (36). ¡No pierda las piezas pequeñas!
2. Empuje el asiento hacia adelante para evitar que se caiga y levante con cuidado el rail (37) hacia arriba, en posición vertical. Para mantener el rail en posición, apriete el tornillo de ajuste (35) a través de la placa de fijación (11A) en el lateral del rail (37).



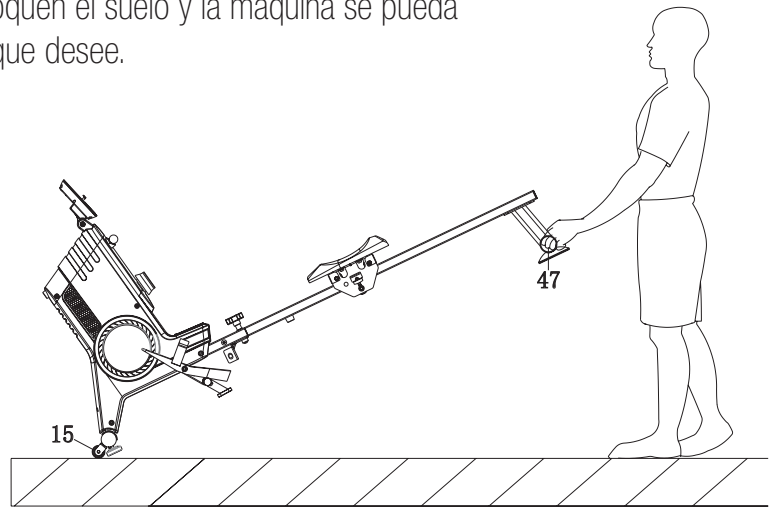
2.



ES

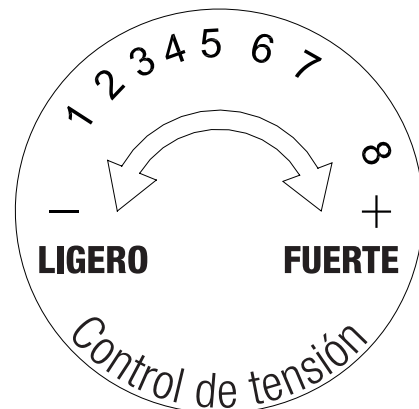
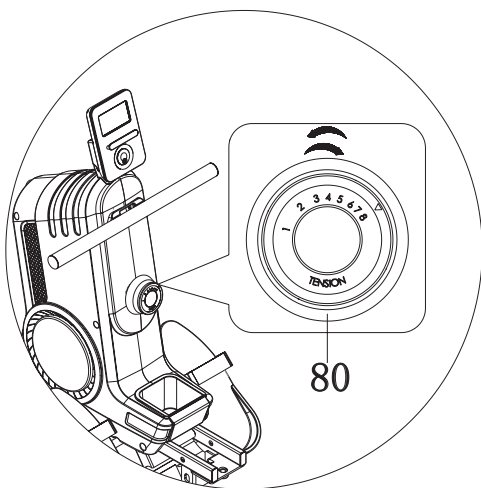
TRANSPORTE

Para transportar la máquina de remo, levántela por el estabilizador trasero (47) hasta que las ruedas de transporte (15) toquen el suelo y la máquina se pueda mover fácilmente. Puede llevarlo al lugar que desee.



AJUSTE DE LA PERILLA DE TENSIÓN

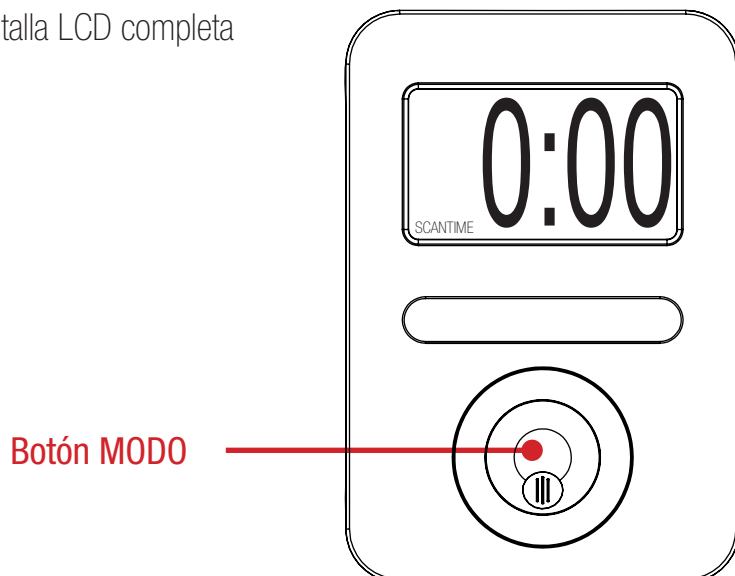
Gire el ajuste de la resistencia (80) en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia. Gire el ajuste de la resistencia (80) en el sentido contrario de las agujas del reloj para reducir la resistencia. La resistencia comienza en el nivel 1, el más débil y puede aumentar hasta alcanzar el nivel 8.



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

INSTRUCCIONES PARA LA CONSOLA

A. Pantalla LCD completa



B. Lista de funciones

	Función	Visualización	Resumen
1	SCAN	Cambiar de pantalla cada 6 segundos	Reihenfolge der Anzeige ZEIT> ANZAHL> ANZAHL GES.> KAL> UpM Im SCAN-Modus drücken Sie die Taste MODUS für weitere Optionen.
2	TIME	0:00~99:59 (minutos: segundos)	Cuenta hasta 99:59 y luego regresa a 0:00.
3	STRD	0~9999 PASOS	Cuenta hasta 9999 y luego regresa a 0.
4	DIST	0,00-999,9 km	Muestra la distancia recorrida.
5	CAL	0,0~999,9 Kilocalorías	Cuenta hasta 9999 y luego regresa a 0.
6	RPM	0~9999	Revoluciones por minuto: Muestra el valor si hay una entrada de señal. Vuelve a 0 en 4 segundos en caso de falta de input del sensor.

C. Encendido/Apagado:

Encendido:

1. Después de encender, la pantalla LCD se encenderá durante 1 segundo y luego ingresará al modo SCAN. 2. Después de 4 segundos sin señal de entrada, el tiempo se detiene y luego cambia al modo STANDBY.

Apagado:

1. Después de 4 minutos sin actividad, el IC ingresa al modo SLEEP
2. La consola se ENCIENDE cuando hay una señal de entrada o se presiona una tecla.



D. Instrucciones

1. Después de encender (o presionar MODE/POWER durante 3 segundos), la pantalla LCD mostrará todo durante 1 segundo y luego cambiará al modo SCAN
2. Después de ingresar el valor de velocidad, cada función comenzará con la adquisición de datos (PARÁMETROS TIEMPO, CAL, RPM).
3. Cuando la entrada de RPM se detiene, cada función deja de contar, la consola hace una pausa y muestra STOP.

E. Descripción de la función del botón

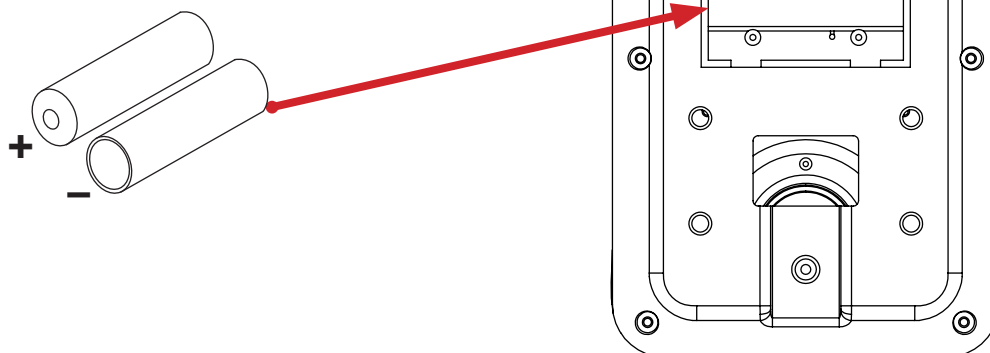
MODO:

1. Cambia entre los diferentes modos con cada presión del botón. Durante el modo SCAN, la pantalla permanece en la función actual.
2. Si presiona el botón durante 3 segundos, volverá a 0 (reinicie para borrar todos los demás datos, luego T.COUNT)
3. Conexión de APP a través de Bluetooth

BATERÍAS

COMO REEMPLAZAR LAS PILAS DE LA CONSOLA

1. Abra el compartimento de las pilas en la parte posterior de la consola
2. Utilice dos pilas AAA de 1,5v como fuente de energía.



NOTA SOBRE EL MANEJO DE LAS PILAS

- **Cambie las pilas** si la pantalla se vuelve débil o parece ilegible.
- Al colocar las pilas, preste atención a la polaridad (+) y (-) de las pilas, así como a la posición correcta para que los contactos encajen correctamente.
- No mezcle pilas viejas y nuevas o diferentes tipos de pilas.
- **Retire las pilas** si están débiles o si no utiliza el dispositivo durante un largo período de tiempo para evitar el peligro de que se produzcan fugas en las pilas.
- No cargue, desmonte o arroje las pilas al fuego. Existe riesgo de explosión.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Antes de cada entrenamiento debes estirar tus músculos durante al menos 5-10 minutos para calentarlos lo suficiente. Repita los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del entrenamiento ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el riesgo de lesiones.



1 GIROS CON LA CABEZA

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



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

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



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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

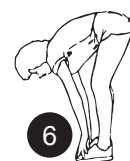
5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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



6 DEDOS DE LOS PIES

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



7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

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



INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

Usar su MÁQUINA DE REMO le traerá muchos beneficios.

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

Remar es una forma muy efectiva de ejercitarse.

MOVIMIENTO BÁSICO DE REMO

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

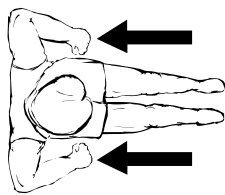


Figura 1



Figura 2

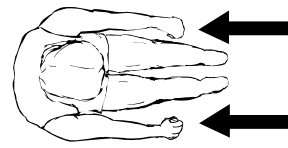


Figura 3

TIEMPO DE EJERCICIO

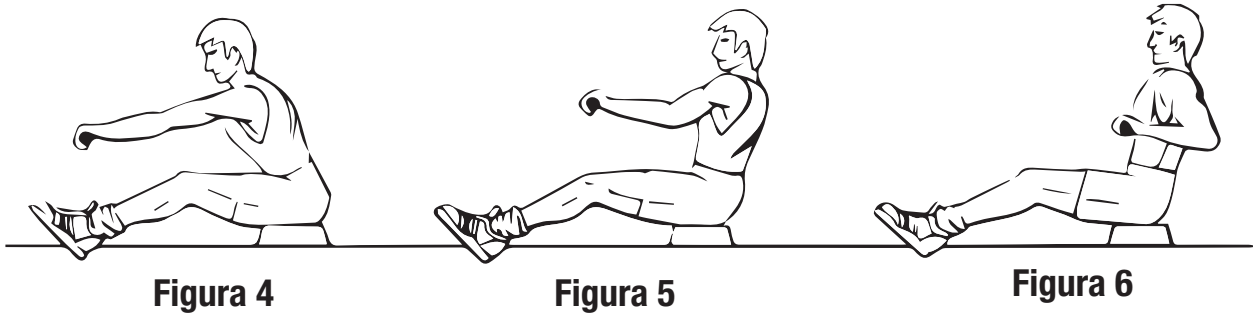
Remar es una forma de ejercicio extenuante, debido a esto es mejor comenzar con un ejercicio corto, fácil y programado y después avanzar hacia ejercicios más duros y largos. Comience remando durante 5 minutos y a medida que progrese, aumente la duración del ejercicio para que coincida con su nivel de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

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

ESTILOS ALTERNOS DE REMO

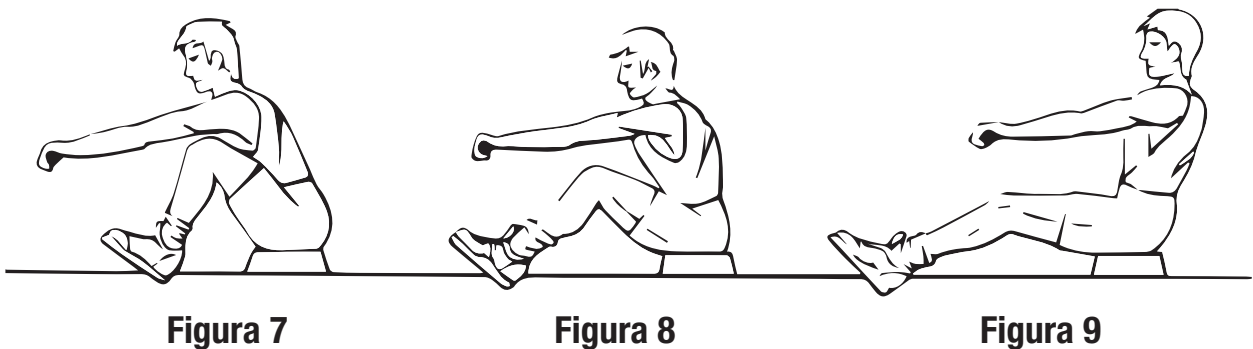
Remar sólo con los brazos

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

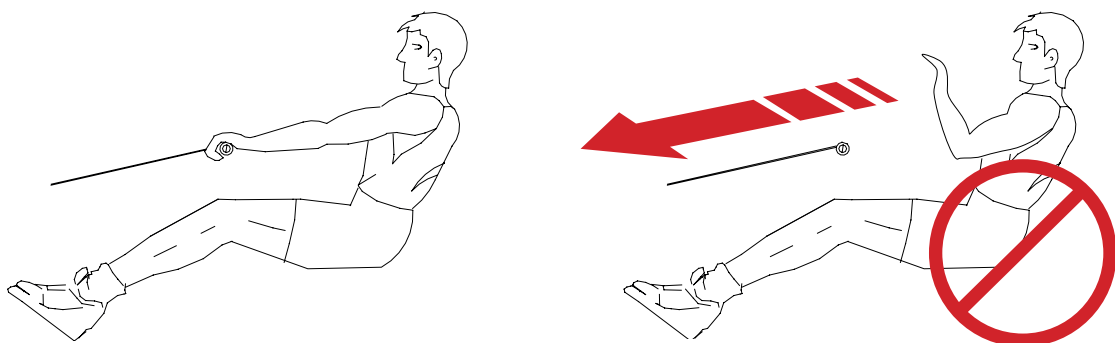


Remar sólo con las piernas

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



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



ES

TONIFICACIÓN MUSCULAR

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

PÉRDIDA DE PESO

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

FASE DE ENFRIAMIENTO

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

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

OPCIONES DE RECICLAJE



Reciclaje loop

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



Notas sobre la Ley sobre aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG)

Quisiéramos señalar a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos viejos que éstos deben desecarse por separado de los residuos municipales de conformidad con las normas legales aplicables. El símbolo de un cubo de basura con ruedas tachado que se muestra en los RAEE también indica la obligación de separar la recogida:

Según la normativa vigente, nosotros, como distribuidores de aparatos eléctricos, estamos obligados a retirar gratuitamente determinados residuos de aparatos eléctricos y electrónicos de acuerdo con el artículo 17, apartado 2, de la ley alemana sobre aparatos eléctricos y electrónicos en relación con el artículo 17, apartado 1, de la ley alemana sobre aparatos eléctricos y electrónicos. Cumplimos con esta obligación legal a través de la empresa DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. También se puede entregar el aparato eléctrico viejo en los puntos de recogida designados por las autoridades locales de eliminación de residuos. Contribuye de manera importante a la reutilización, el reciclado y otras formas de recuperación de los aparatos usados, enviándolos a una recogida selectiva en los grupos de recogida correctos.

Como usuario final, usted es responsable de eliminar los datos personales de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos antes de su entrega.



MANUEL

FRANÇAIS

Cher client,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Les équipements sportifs SPORTSTECH vous offrent une qualité élevée et une technologie innovante.

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



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

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

FR

Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/rsx300_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

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

la page Instagram



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

la page Facebook



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

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



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

- Il est important de lire ce manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut se produire que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement soient informés de tous les avertissements et précautions."
- Avant de commencer un programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques susceptibles de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement le matériel. Le conseil de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui influent sur votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut faire du mal à votre santé. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, oppression dans votre poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertiges ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de l'équipement. L'équipement est conçu pour une utilisation pour adultes uniquement.
- Utilisez l'équipement sur une surface solide et plate avec une couverture de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre autour.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
- La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que si elle est régulièrement examinée pour détecter les dommages et / ou l'usure.
- Il faut toujours utiliser l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.
- Il faut porter un vêtement approprié lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui peuvent être pris dans l'équipement ou qui peuvent restreindre ou empêcher les mouvements.

- L'équipement a été testé sous la classe H.C. Poids maximum de l'utilisateur: 110kg. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Il faut faire attention lors du soulèvement ou déplacement de l'équipement afin de ne pas faire du mal à votre dos. Il faut toujours utiliser des techniques de levage appropriées et / ou demander de l'aide si nécessaire.

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

ATTENTION

- Il y a un danger de chute et de blessure en cas où l'appareil venait à se renverser.
- Placez et utilisez l'appareil sur une surface sèche, plane et antidérapante avec un espacement d'au moins 2 mètres tout autour de lui.
- L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
- Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.
- Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.



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

https://service.innovamaxx.de/rsx300_spareparts



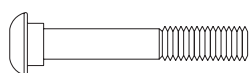
ENSEMBLE



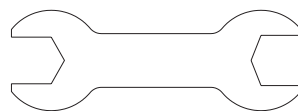
Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées !

Étape 1

Fixez le stabilisateur avant (12) au cadre principal (11). Utilisez pour cela les vis (19), la rondelle courbe (20) et les écrous borgnes (21). Resserrez les vis avec la clé de serrage (C).



19



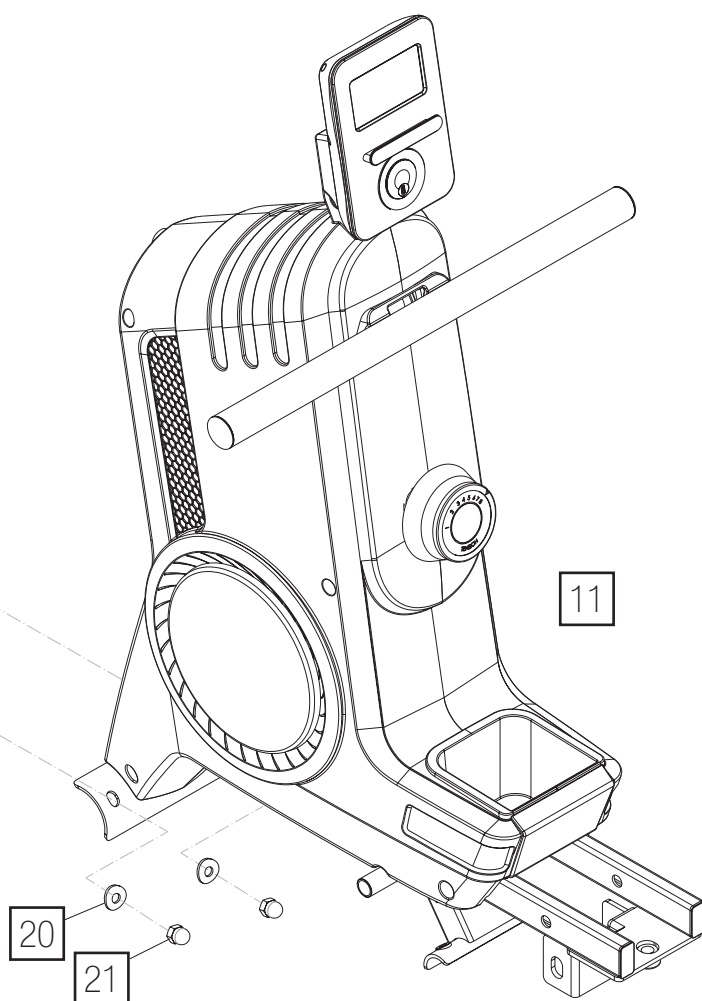
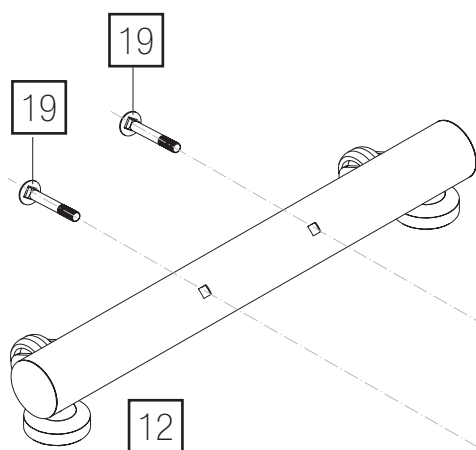
C



20



21



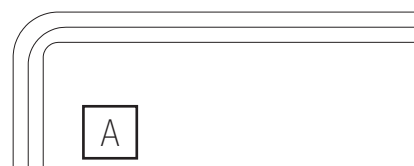
FR

Étape 2

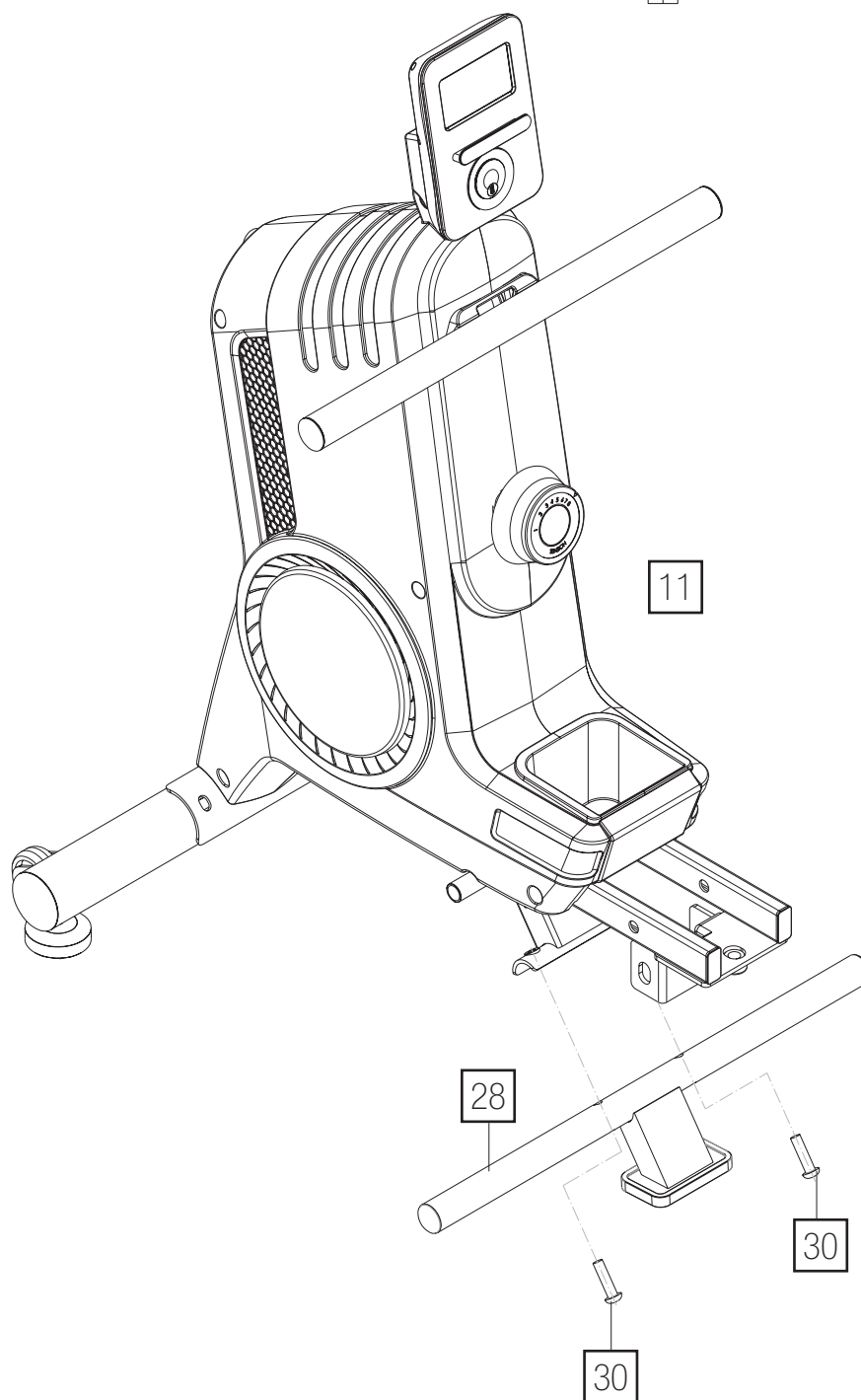
Montez le support de pédale (28) sur le cadre principal (11). Utilisez pour cela les vis (30). Resserrez les vis avec la clé Allen (A).



30



A



11

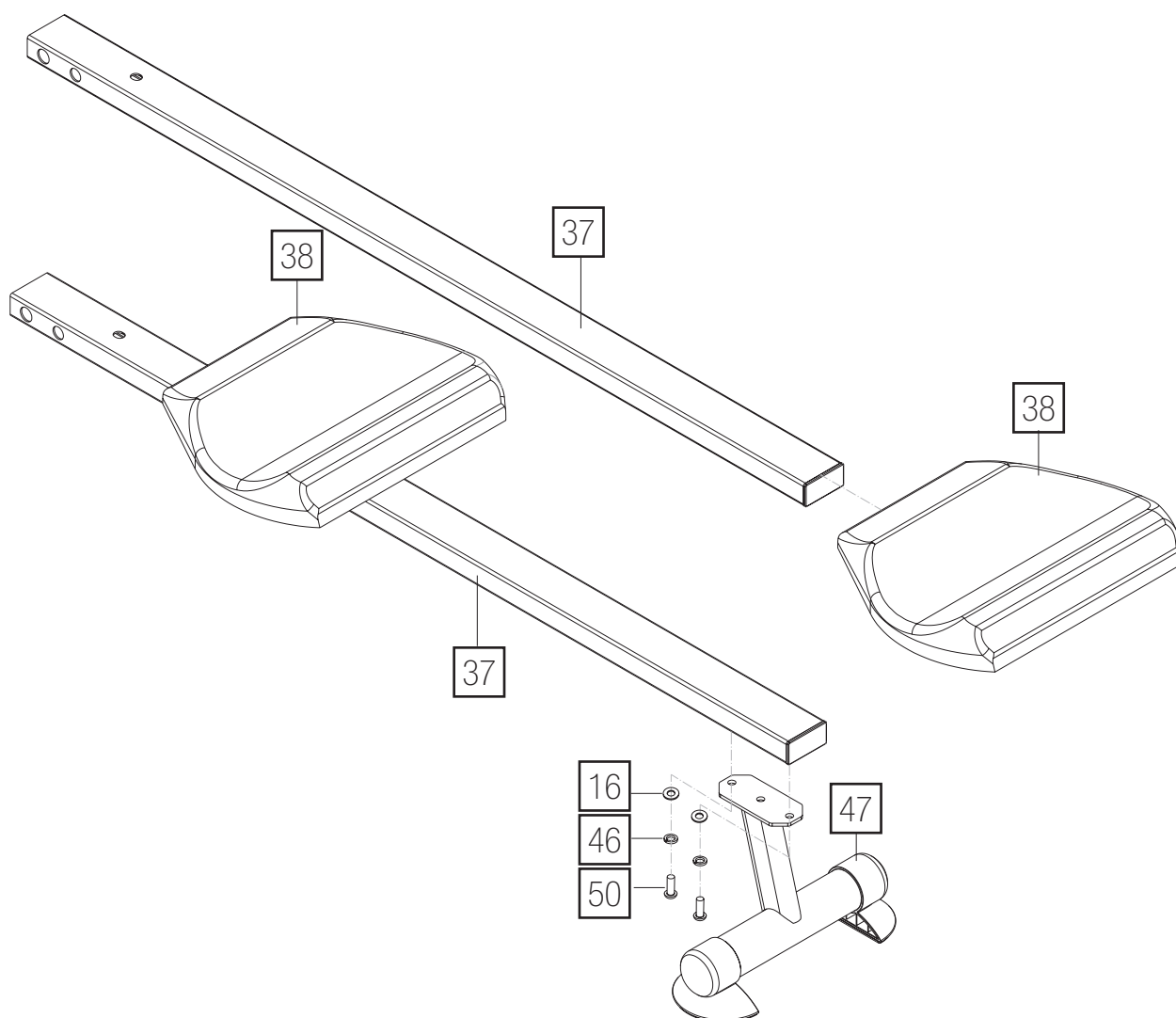
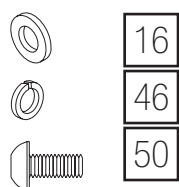
28

30

30

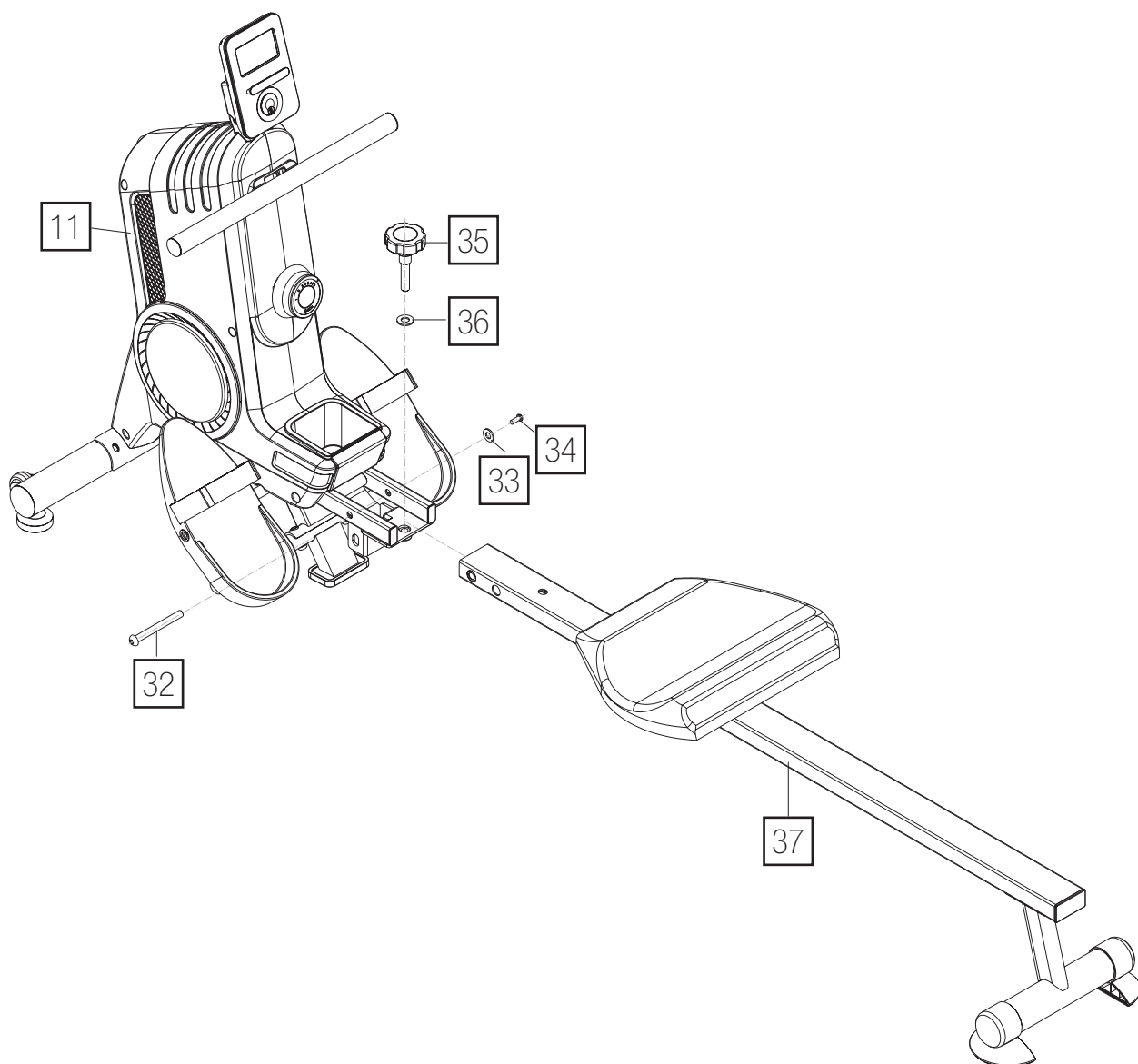
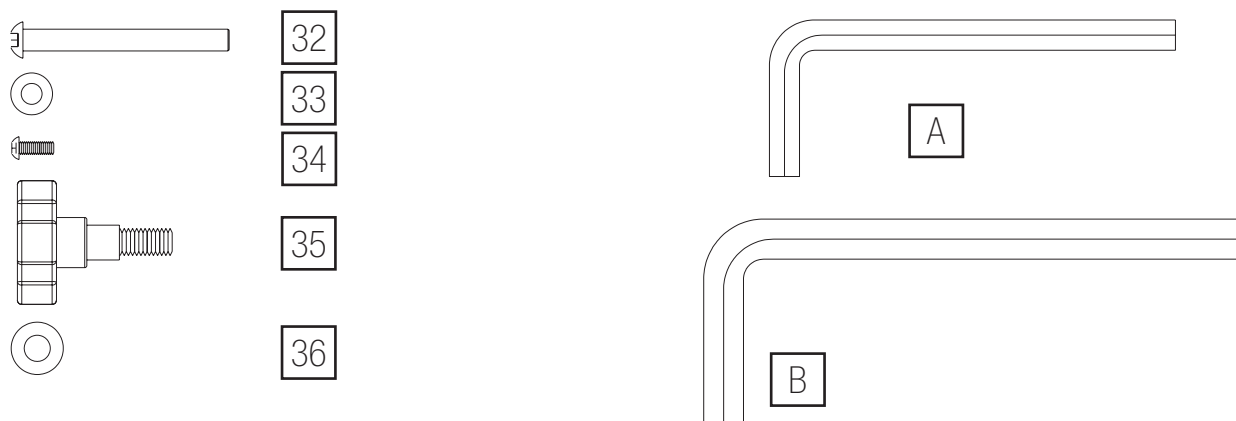
Étape 4

1. Positionnez le siège (38) sur la glissière (37).
2. Fixez le stabilisateur arrière (47) à la glissière (37). Pour le montage, utilisez les vis (50), les rondelles élastiques (46) et les rondelles (16). Resserrez les vis avec la clé Allen (B).



Étape 5

1. Fixez la glissière (37) au cadre principal (11). Utilisez pour cela la goupille taraudée (32), la rondelle (33) et la vis (34). Pour pouvoir les serrer, vous aurez besoin des deux clés Allen (A et B).
2. Soulevez le cadre principal (11) et fixez la glissière (37) au cadre principal à l'aide de la vis de serrage bouton (35) et de la rondelle (36).



FR

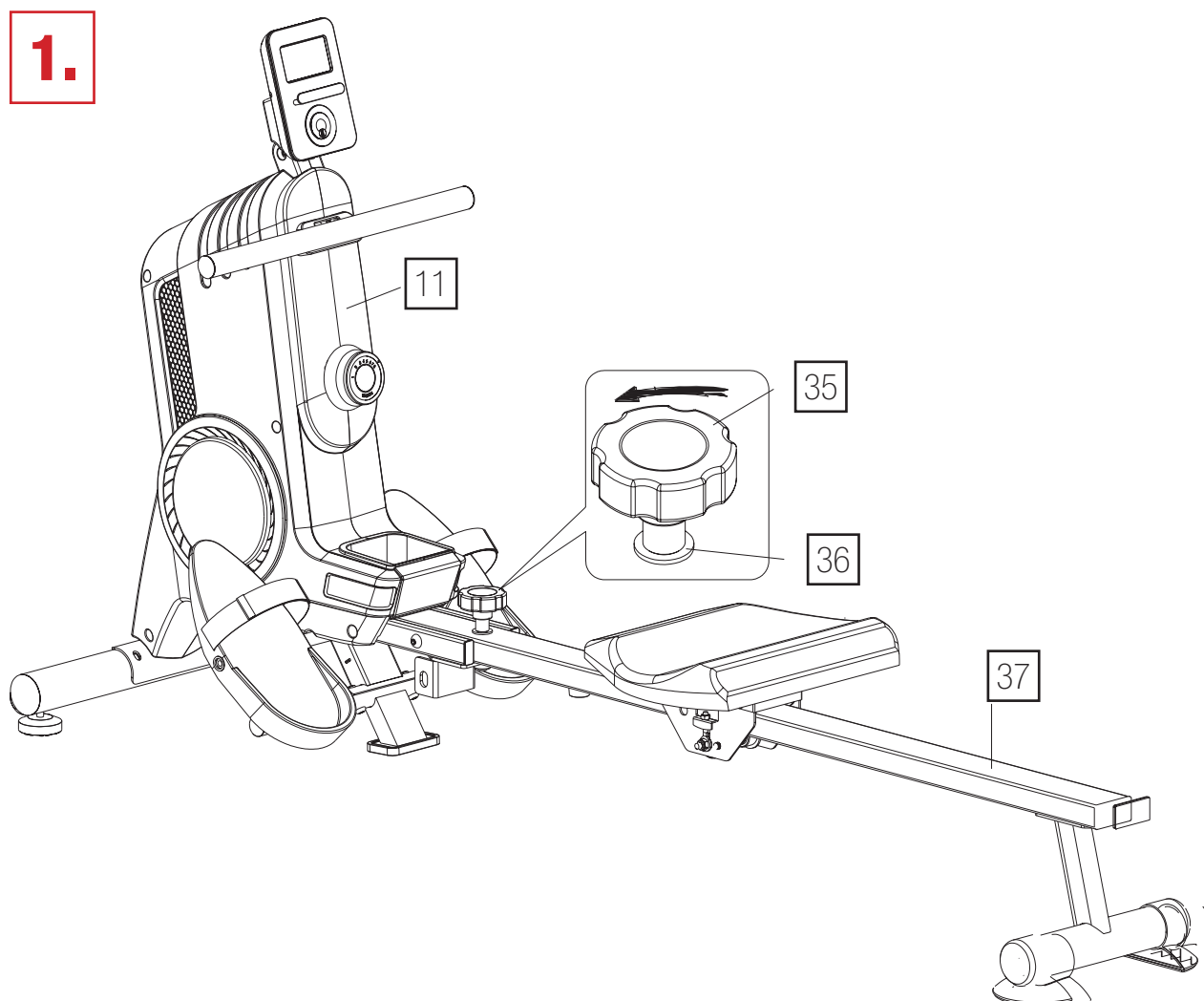
STOCKAGE DE L'APPAREIL

COMMENT PLIER LE RAMEUR

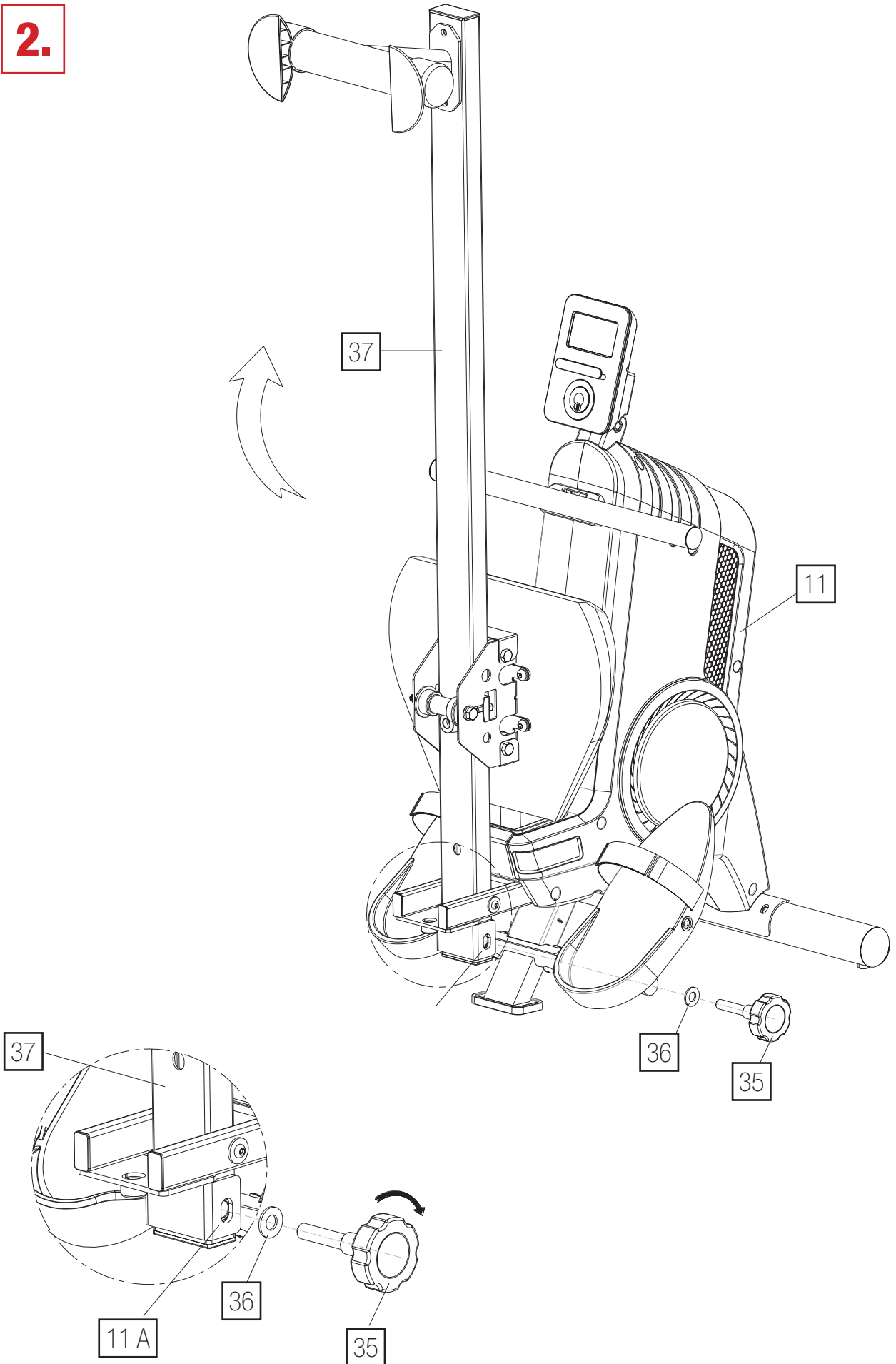
Rangez votre machine dans un endroit sec, loin des enfants et des zones à fort trafic, comme le montre l'illustration. Assurez-vous qu'il est sécurisé et ne peut pas tomber sur de petits animaux ou des enfants.

Si vous n'utilisez pas le rameur, vous pouvez économiser de la place en repliant la glissière.

1. Soulevez légèrement la glissière (37) à l'endroit où elle rejoint le cadre principal (11). Avec l'autre main, desserrez et retirez la vis de serrage bouton (35) et la rondelle (36). Ne perdez pas les petites pièces !
2. Poussez le siège vers l'avant afin de l'empêcher de tomber et soulevez avec précaution la glissière (37), ramenez-la en position verticale. Pour maintenir le rail dans cette position, vissez le bouton de serrage (35) à travers la plaque de fixation (11A) sur le côté de la glissière (37).



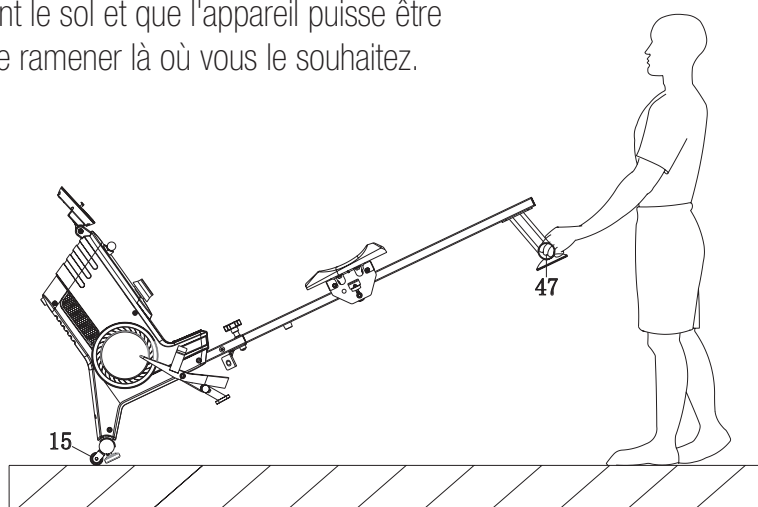
2.



FR

TRANSPORT

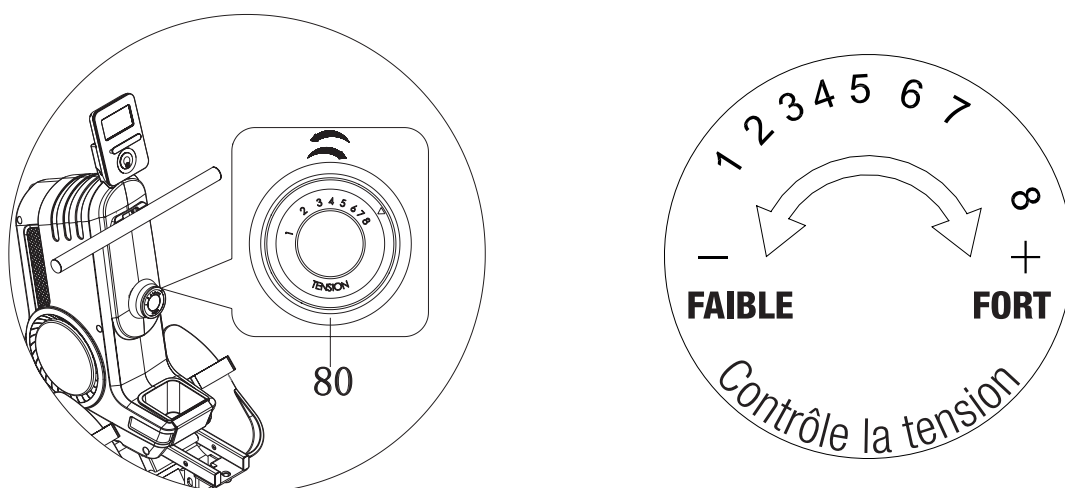
Pour transporter le rameur, soulevez-le par la stabilisation arrière (47) jusqu'à ce que les roues de transport (15) touchent le sol et que l'appareil puisse être déplacé facilement. Vous pouvez ensuite le ramener là où vous le souhaitez.



RÉGLAGE DU BOUTON DE TENSION

Tournez le bouton de réglage de la résistance (80) dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance.

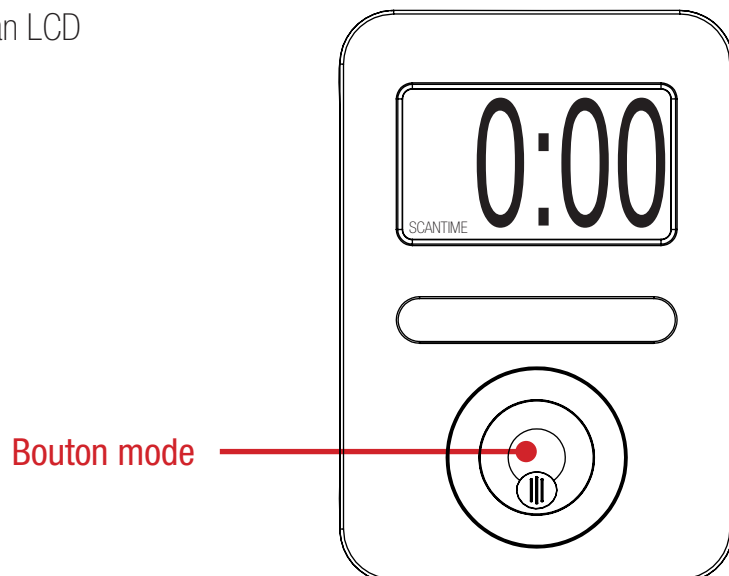
Tournez le bouton de réglage de la résistance (80) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer la résistance. Le degré de résistance démarre avec le niveau 1 qui est le plus faible et peut être augmenté jusqu'au plus élevé, le niveau 8.



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

INSTRUCTIONS POUR LA CONSOLE

A. Ecran LCD



B. Liste des fonctions

	Fonction	Affichage	Résumé
1	SCAN	Commutateur d'affichage toutes les 6 secondes	Ordre d'affichage TIME > COUNT > T.COUNT > CAL > RPM En mode SCAN, appuyez sur le bouton MODE pour plus d'options.
2	TIME	0:00~99:59 (minute: seconde)	Compte jusqu'à 99:59 et revient à 0:00.
3	STRD	0~9999 COUP	Compte jusqu'à 9999 et revient à 0.
4	DIST	0,00-999,9 km	Indique la distance parcourue.
5	CAL	0,0~999,9 Kilocalories	Compte jusqu'à 9999 et revient à 0.
6	RPM	0~9999	Tours par minute: Affiche la valeur s'il y a une entrée de signal. Revient à 0 dans les 4 secondes s'il n'y a pas d'entrée de capteur.



C. Mise sous tension / hors tension:

1. Après la mise sous tension, l'écran LCD s'allume pendant 1 seconde, puis passe en mode SCAN.
2. Après 4 secondes sans entrée de signal, le minuteur s'interrompt puis passe en mode STANDBY.

1. Après 4 minutes sans entrée de signal, IC passe en mode SLEEP
2. La console s'allume lorsqu'il y a un signal d'entrée ou qu'une touche est enfoncée.

D. Instructions

1. Après la mise sous tension (ou en appuyant sur MODE/POWER pendant 3 secondes), l'écran LCD affichera tout pendant 1 seconde puis passera en mode SCAN 2. Après avoir entré la valeur de vitesse, chaque fonction commencera par l'acquisition des données. (TEMPS NOMBRE, NOMBRE TOTAL CAL RPM).

3. Lorsque l'entrée RPM s'arrête, chaque fonction arrête de compter, la console s'arrête et affiche STOP.

E. Bouton description de la fonction

MODE:

1. Changements entre les différents modes à chaque pression sur le bouton. En mode SCAN, l'écran reste à la fonction en cours.

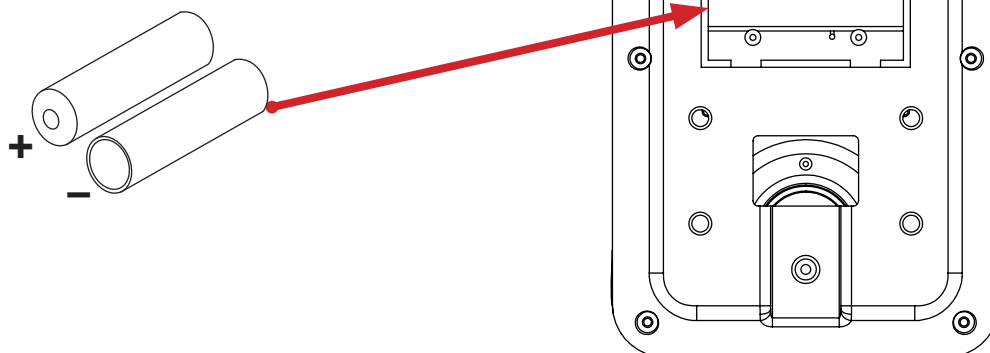
2. Si vous appuyez sur le bouton pendant 3 secondes, vous revenez à 0 (redémarrer pour effacer toutes les autres données, puis NOMBRE TOTAL)

3. APP Connexion via Bluetooth

PILES

COMMENT REMPLACER LES PILES DE L'ORDINATEUR

1. Ouvrez le compartiment des piles à l'arrière de la console.
2. Utilisez deux piles AAA de 1,5 V comme source d'énergie.



REMARQUES SUR LA MANIPULATION DES PILES

- **Remplacez les** piles si l'affichage est faible ou illisible.
- Lors de l'insertion des piles, faites attention à la polarité (+) et (-). De même, veillez à ce que le positionnement des piles soit correct afin que les contacts s'ajustent bien.
- Ne mélangez pas des piles neuves et des piles usagées, ni des piles de types différents.
- **Retirez les piles** lorsqu'elles sont faibles ou lorsque vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période afin d'éviter tout danger résultant de fuites au niveau des piles.
- Ne pas recharger, démonter ou jeter les piles au feu. Il y a des risques d'explosion !

EXERCICE D'ÉTIREMENT

Avant chaque séance d'entraînement, vous devez étirer vos muscles pendant au moins 5 à 10 minutes pour les réchauffer suffisamment. Répétez les exercices d'étirement suivants cinq fois. Les étirements avant l'entraînement permettent d'améliorer la flexibilité et de réduire le risque de blessure.

1 rouler la tête

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

2 epaule elevation

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

3 Etirement des côtes

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

4 Etirement du quadriceps

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

5 Etirement de la cuisse

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

6 Touchez vos orteils

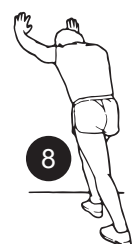
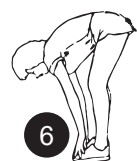
Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.

7 Etirement du tendon

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

8 Etirement du Mollet/tendon

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



FR

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de votre RAMEUR a plusieurs avantages.

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

Le rameur est une forme d'exercice extrêmement efficace.

L'EXERCICE DE BASE

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

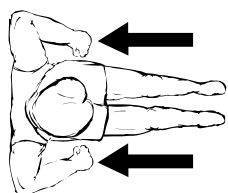


Fig. 1



Fig. 2

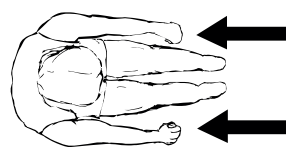


Fig. 3

TEMPS D'ENTRAÎNEMENT

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

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

AUTRES ALTERNATIFS

Exercices Juste pour les bras

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

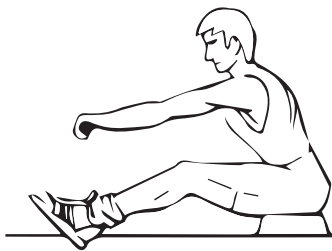


Fig. 4

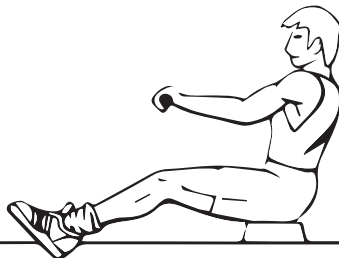


Fig. 5

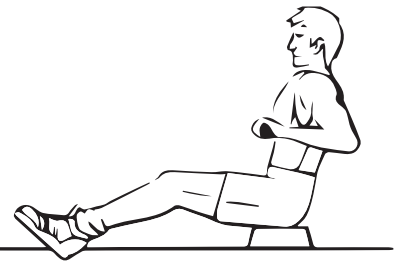


Fig. 6

Exercices Juste pour les jambes

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

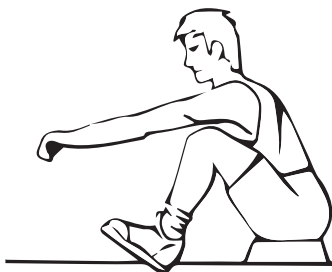


Fig. 7



Fig. 8

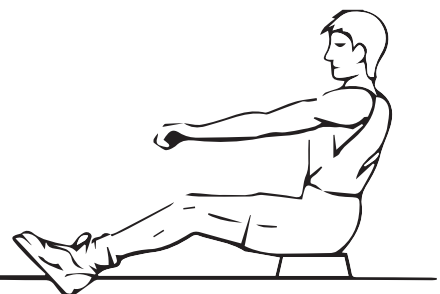
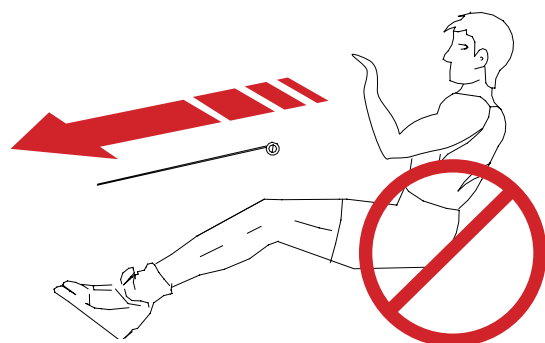
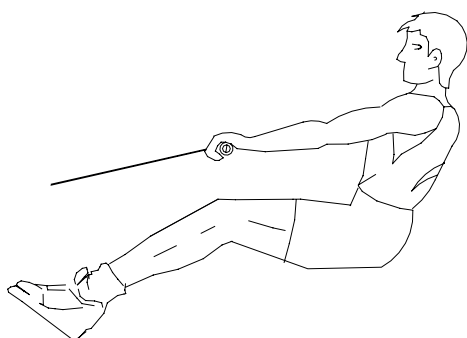


Fig. 9



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



TONNAGE MUSCULAIRE

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

PERTE DE POIDS

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

PHASE DE REFROIDISSEMENT

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

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

MISE AU REBUT



Chaîne du recyclage

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



Information relative à la législation sur les équipements électriques et électroniques (ElektroG)

Nous tenons à signaler aux propriétaires de vieux équipements électriques et électroniques que conformément aux dispositions légales applicables, les vieux équipements électriques doivent être collectés séparément des déchets municipaux. Le symbole d'une poubelle sur roues, barrée d'une croix, et qui est apposé sur les anciens équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de collecte séparée.

Selon l'ElektroG, en application de l'article 17 paragraphe 2 et en liaison avec l'article 17 paragraphe 1, nous sommes tenus en tant que distributeur d'équipements électriques, de reprendre gratuitement certains appareils électriques et électroniques usagés. Nous remplissons cette obligation légale par l'intermédiaire de DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. En outre, vous pouvez déposer vos anciens équipements électriques et électroniques dans les points de collecte des services publics d'élimination des déchets. Vous apportez une contribution importante à la réutilisation, au recyclage et aux autres formes de valorisation des vieux équipements en envoyant ces derniers à la collecte sélective appropriée.

En tant qu'utilisateur final, vous êtes responsable de la suppression des données personnelles figurant sur les anciens équipements électriques à éliminer avant qu'ils ne soient mis au rebut.



MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

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



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

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



Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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



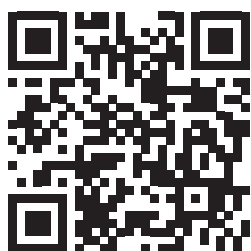
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/rsx300_video

Ci siamo anche sui social!

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

pagina Instagram



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

pagina Facebook



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

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA



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

- È importante leggere completamente questo manuale prima di assemblare ed utilizzare l'attrezzatura.
Un utilizzo sicuro ed efficace può essere raggiunto solamente se l'attrezzatura è assemblata, mantenuta ed utilizzata propriamente. È tua responsabilità assicurare che tutti gli utilizzatori dell'attrezzatura siano informati su tutti i rischi e le precauzioni."
- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento dovresti consultare il tuo medico per determinare se sei in una qualsiasi condizione medica o fisica che possa mettere a rischio la tua salute e la tua sicurezza, o impedire un utilizzo corretto dell'attrezzatura. Il parere del tuo medico è essenziale se stai assumendo medicinali che influenzano il tuo battito cardiaco, la tua pressione sanguigna o il tuo livello di colesterolo.
- Sii consapevole dei segnali del tuo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Ferma il tuo allenamento se hai uno dei seguenti sintomi: dolore, tensione nel tuo torace, battito irregolare, fiato decisamente corto, vertigini o sensazione di nausea. Se dovessi provare una qualsiasi di queste condizioni, consulta il tuo medico prima di continuare con il programma di allenamento.
- Tieni bambini e animali lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata per un utilizzo solo da parte di adulti.
- Utilizza l'attrezzatura su una superficie piana ed uniforme, con una protezione per il tuo tappeto o pavimento. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 0,5 metri di spazio libero attorno in ogni direzione.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura, controlla che le viti ed i bulloni siano fissati saldamente.
- La sicurezza dell'attrezzatura può essere garantita solo se viene regolarmente controllata per eventuali danni e /o usura e rottura.
- Utilizza sempre l'attrezzatura come indicato. Se trovi qualsiasi componente difettoso durante l'assemblaggio o il controllo dell'attrezzatura, o se senti qualsiasi suono insolito proveniente dall'attrezzatura durante il suo utilizzo, fermati immediatamente. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
- Indossa un abbigliamento adeguato durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evita di indossare un abbigliamento largo che possa impigliarsi nell'attrezzatura o che possa restringere o impedire i movimenti.

- L'attrezzatura è stata testata nella classe H.C. Peso massimo utente: 110kg. La capacità di frenatura è indipendente dalla velocità.
- L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- È necessario prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'attrezzatura per non danneggiare la tua schiena. Utilizza sempre tecniche di sollevamento appropriate e/o chiedi aiuto se necessario.

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

ATTENZIONE!

- La caduta del dispositivo può provocare lesioni a chiunque rimanga colpito.
- Posizionare e utilizzare il dispositivo su una superficie asciutta, piana e antiscivolo e durante l'utilizzo posizionarsi ad almeno 2 metri attorno ad esso.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
- Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.
- Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.



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

https://service.innovamaxx.de/rsx300_spareparts



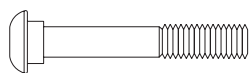
MONTAGGIO



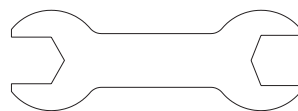
**Avvitare bene tutti gli elementi
e i pezzi preassemblati!**

Passo 1

Collegare lo stabilizzatore anteriore (12) al telaio principale (11). Utilizzare le viti (19), la rondella curva (20) e i dadi (21). Stringere le viti con la chiave (C).



19



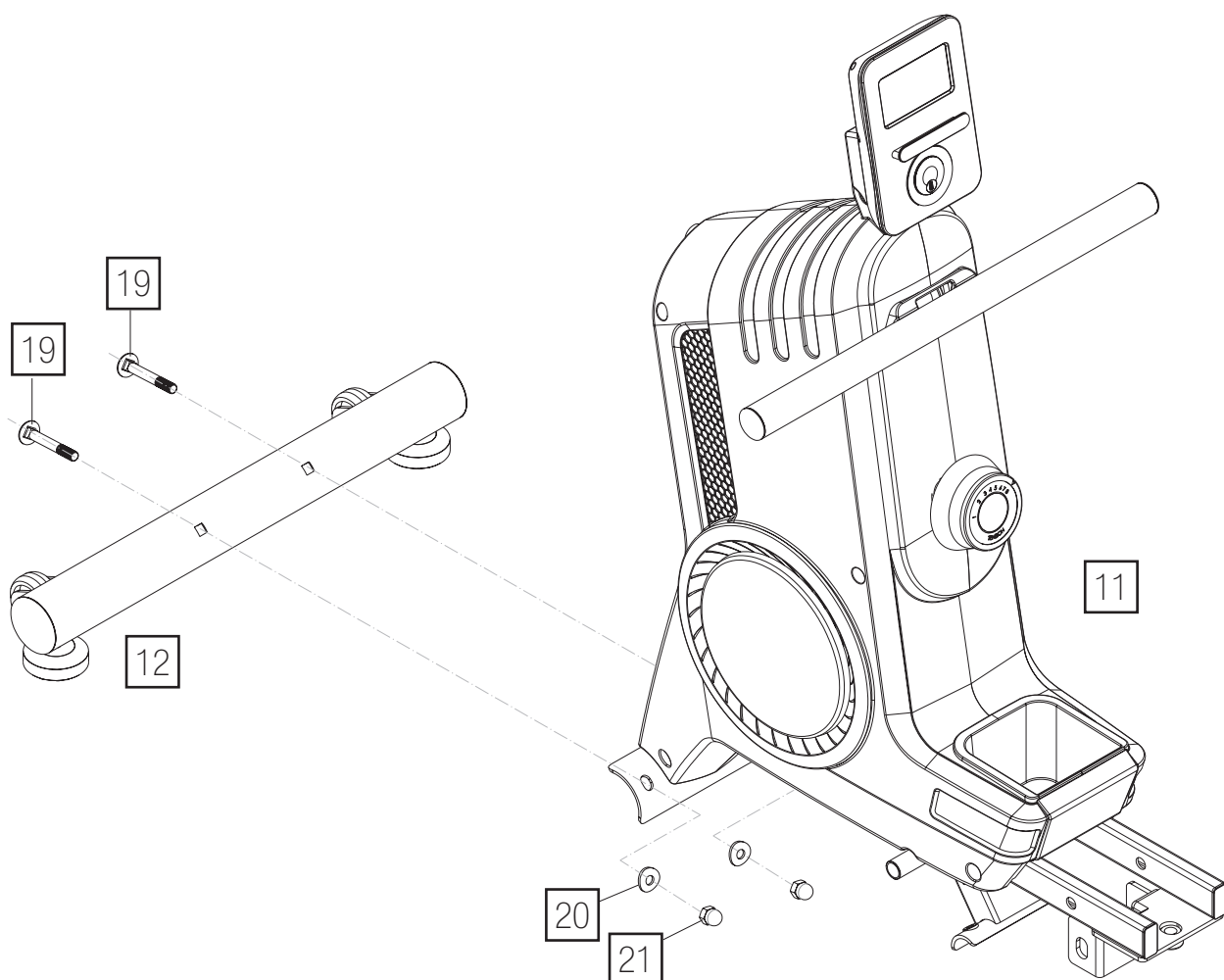
C



20



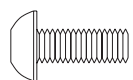
21



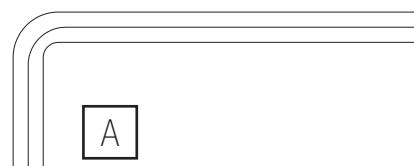
IT

Passo 2

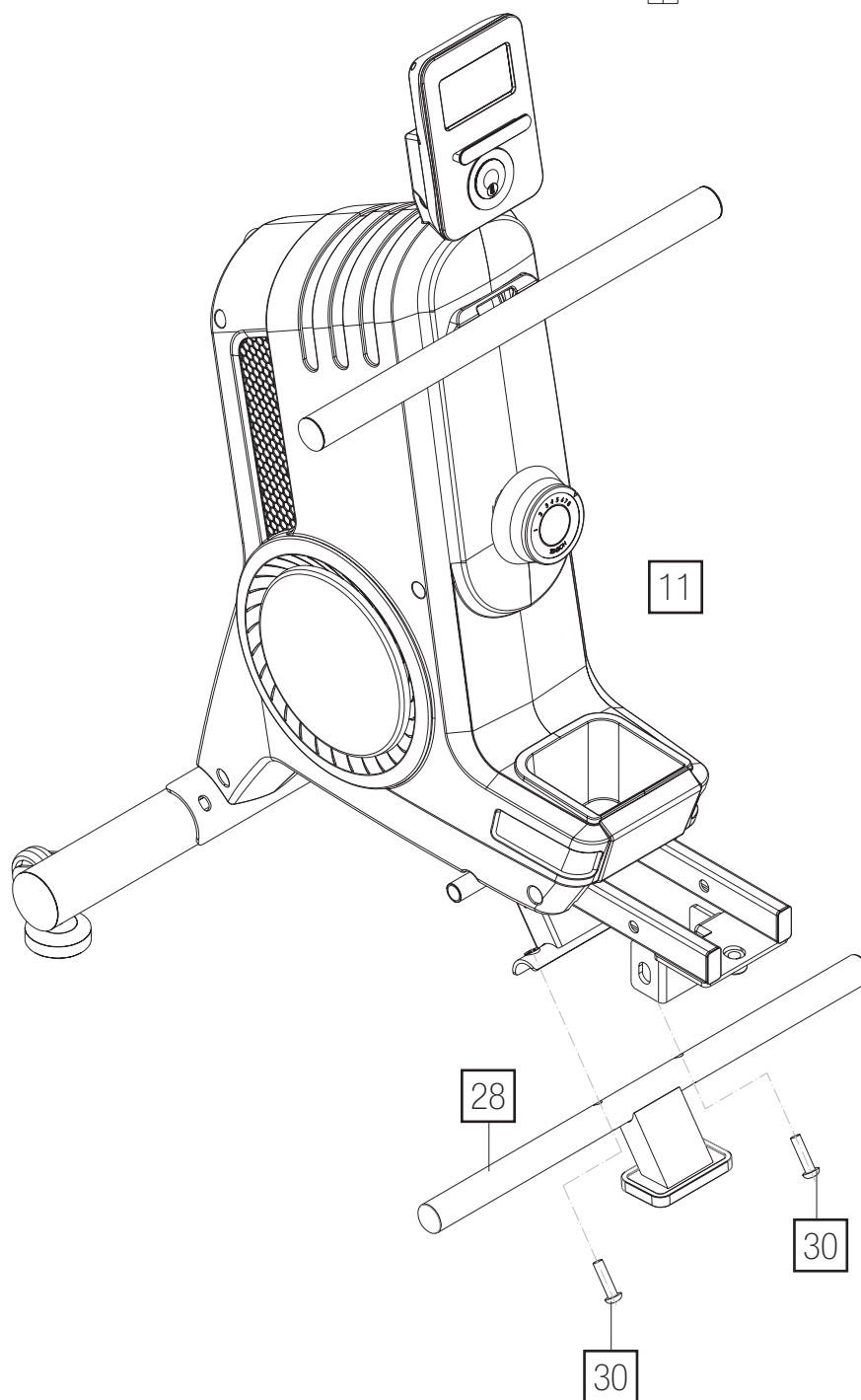
Montare la staffa del pedale (28) al telaio principale (11) utilizzando le apposite viti (30). Stringere le viti con la chiave a brugola (A).



30

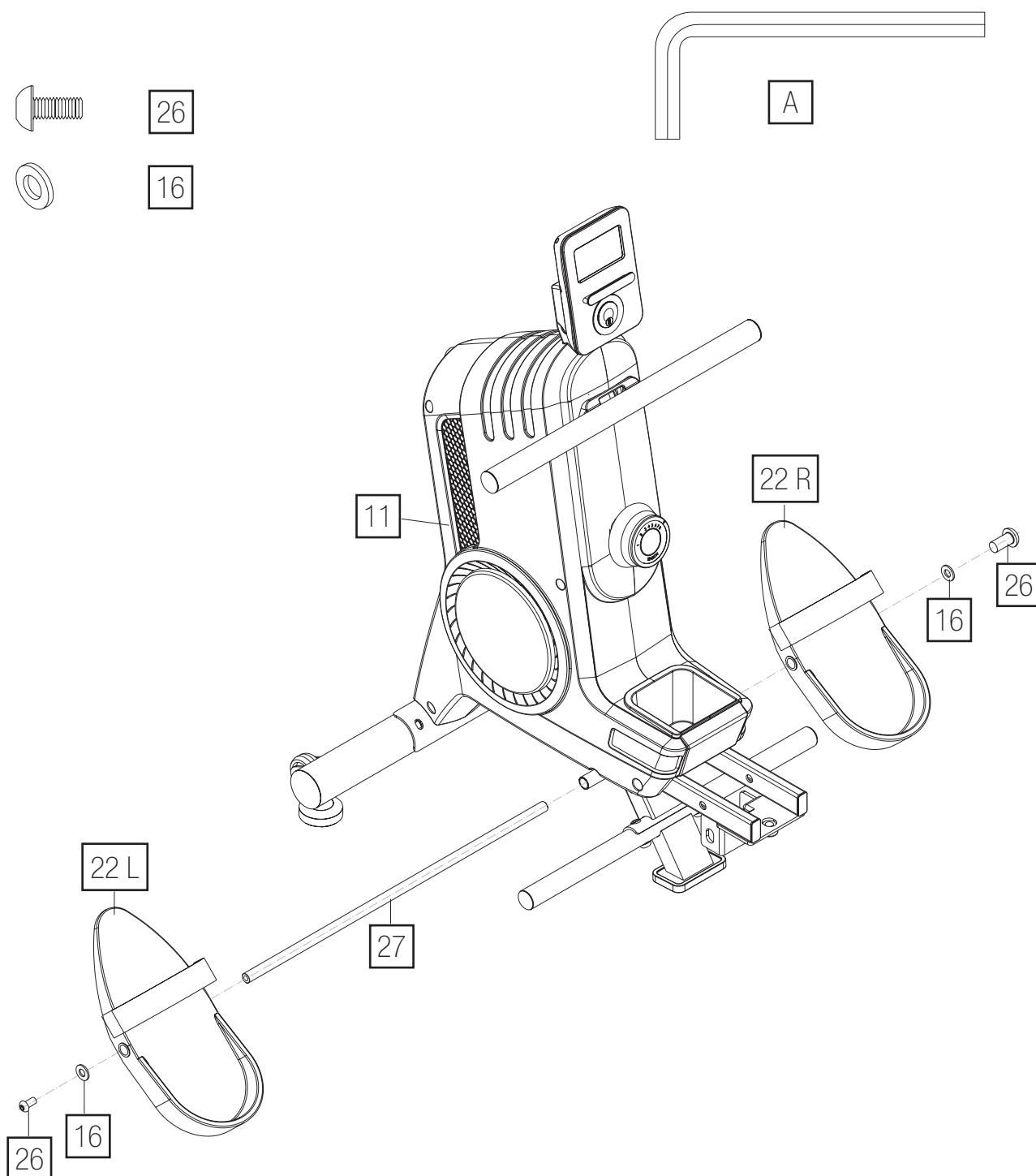


A



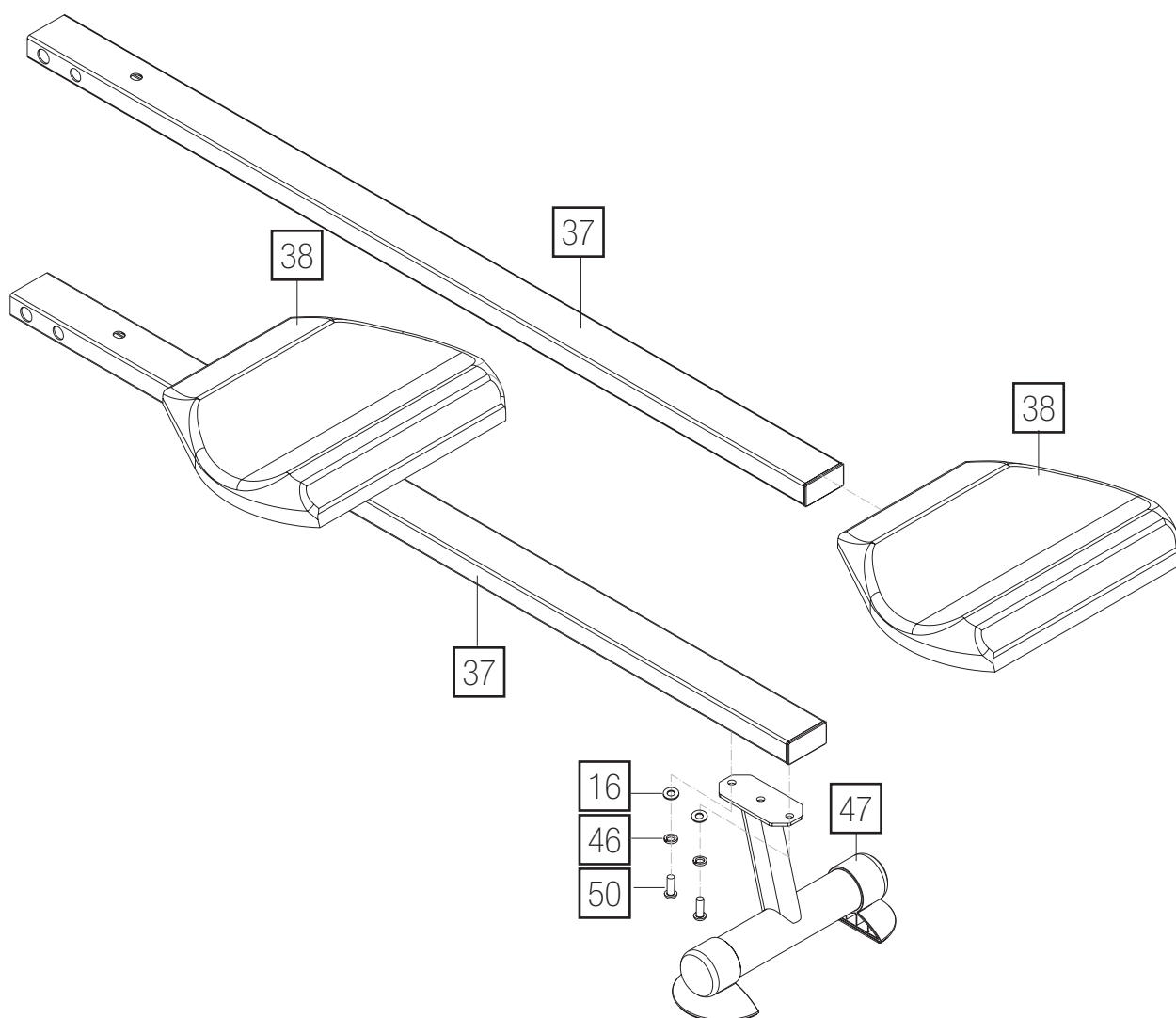
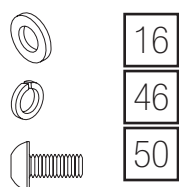
Passo 3

Far scorrere l'asta (27) nel tubo sul telaio principale (11) sopra la staffa del pedale (28). Quindi spostare i pedali (22 L / R) da entrambi i lati sull'asta (27), utilizzando gli appositi incavi per i pedali. Fissare i pedali con le viti (26) e le rondelle (16) e fissare le viti con la chiave a brugola (A).



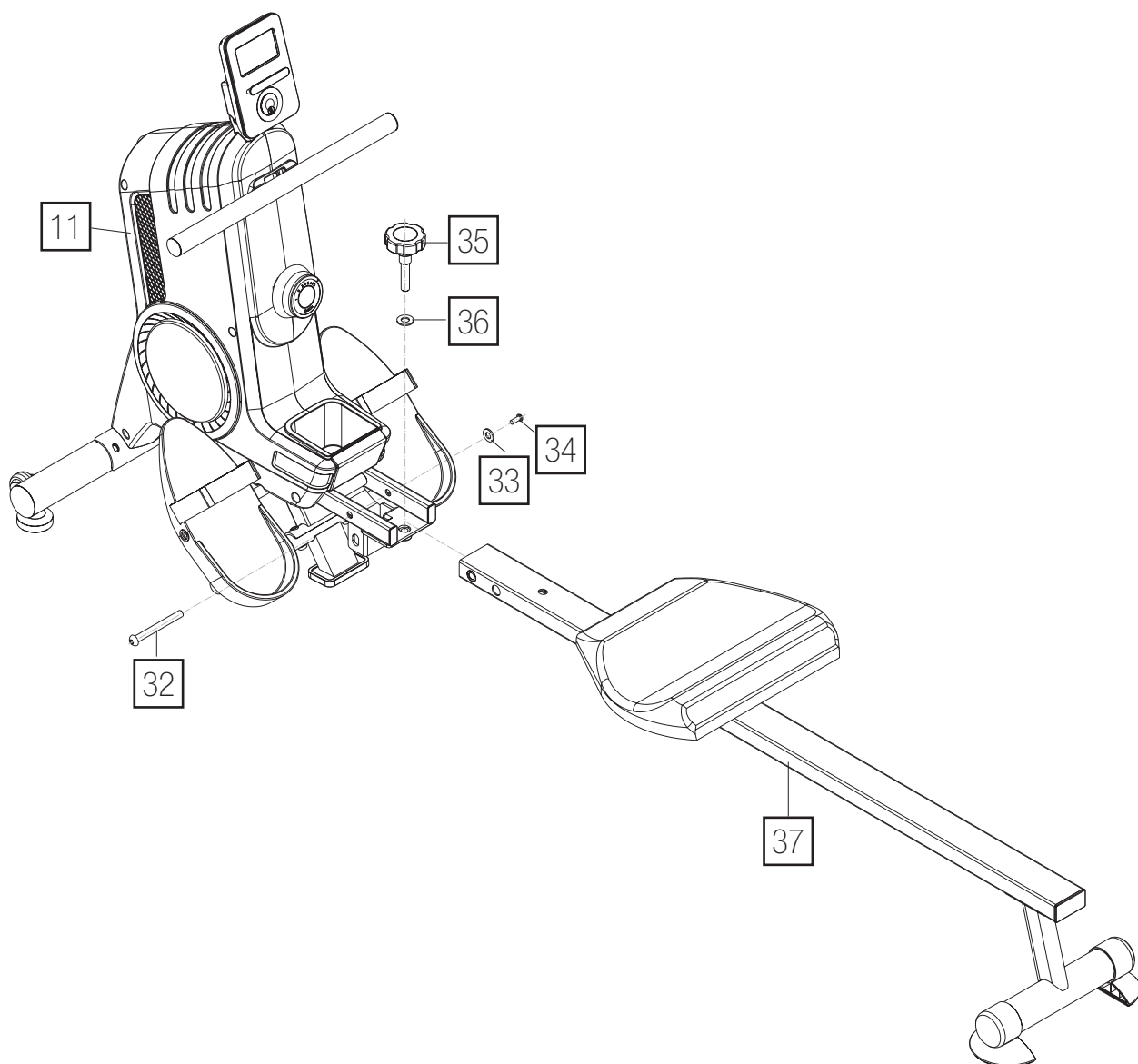
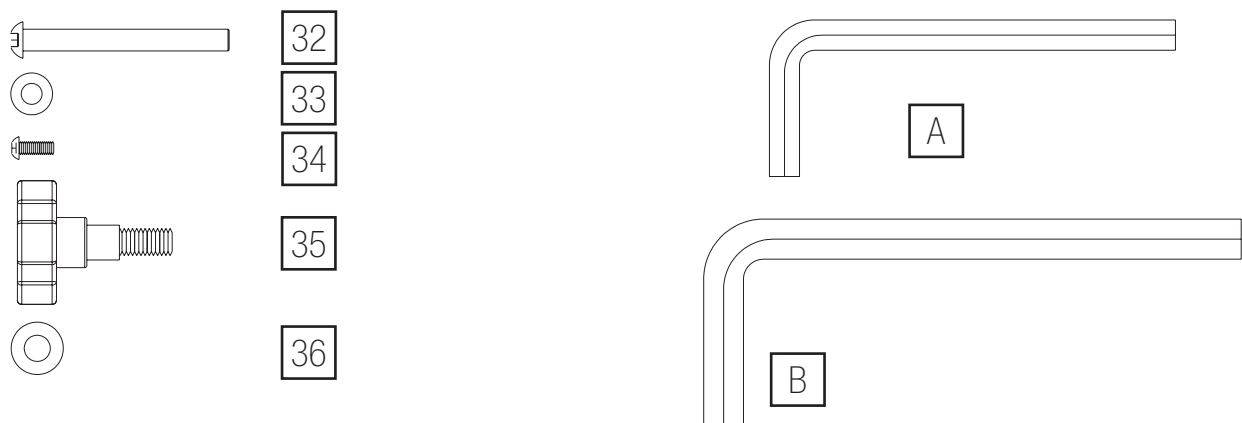
Passo 4

1. Posizionare il sedile (38) sulla guida di scorrimento (37).
2. Collegare lo stabilizzatore posteriore (47) alla guida di scorrimento (37). Utilizzare le viti (50), le rondelle elastiche (46) e le rondelle (16) per il montaggio. Stringere le viti con la chiave a brugola (B).



Passo 5

1. Collegare la guida di scorrimento (37) al telaio principale (11), utilizzando il filetto interno (32), la rondella (33) e la vite (34). Sono necessarie entrambe le chiavi a brugola (A e B) per il fissaggio.
2. Sollevare il telaio principale (11) e fissare la guida di scorrimento (37) al telaio principale utilizzando la vite del volantino (35) e la rondella (36).



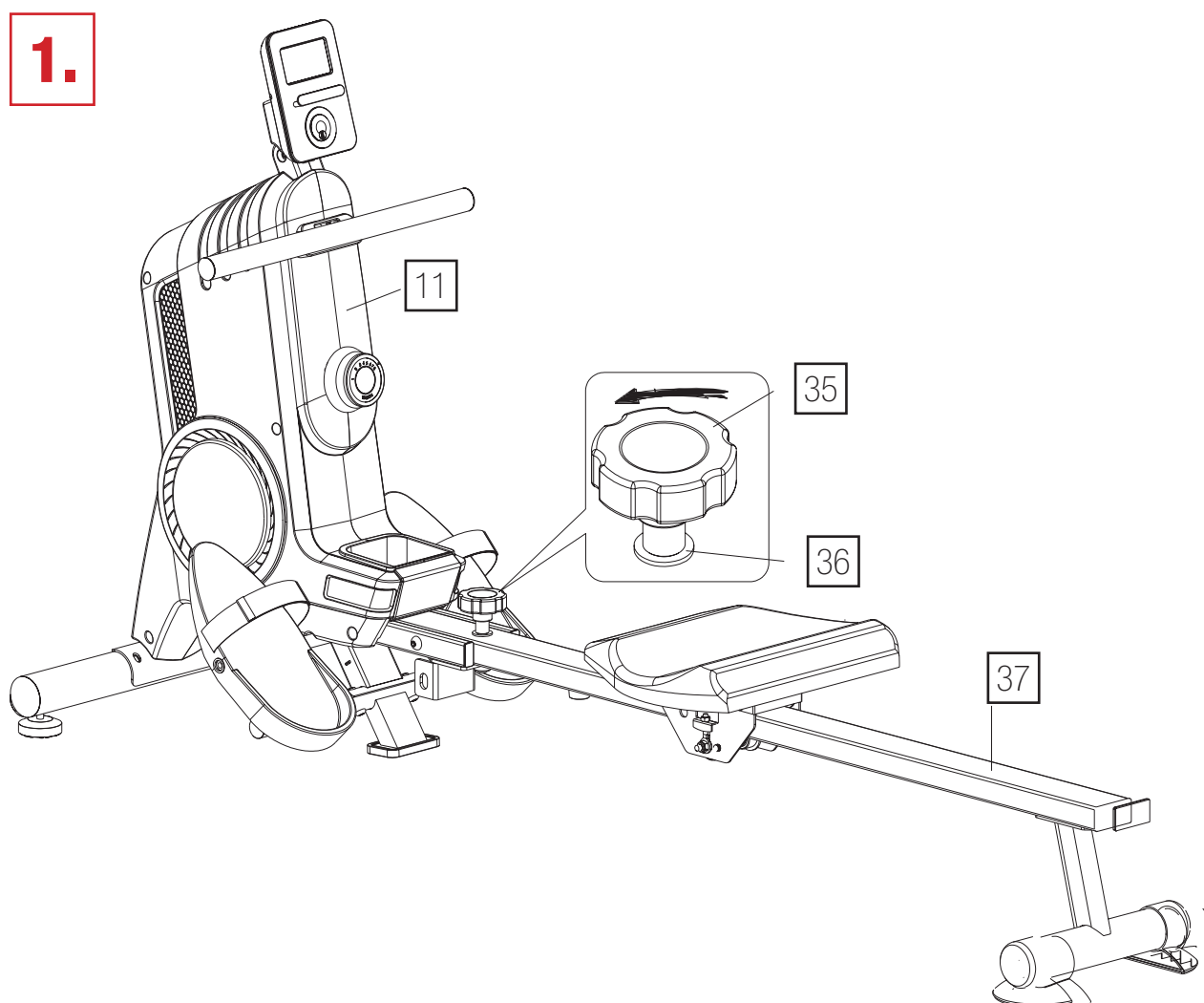
RIPORRE L'ATTREZZATURA

COME PIEGARE IL VOGATORE

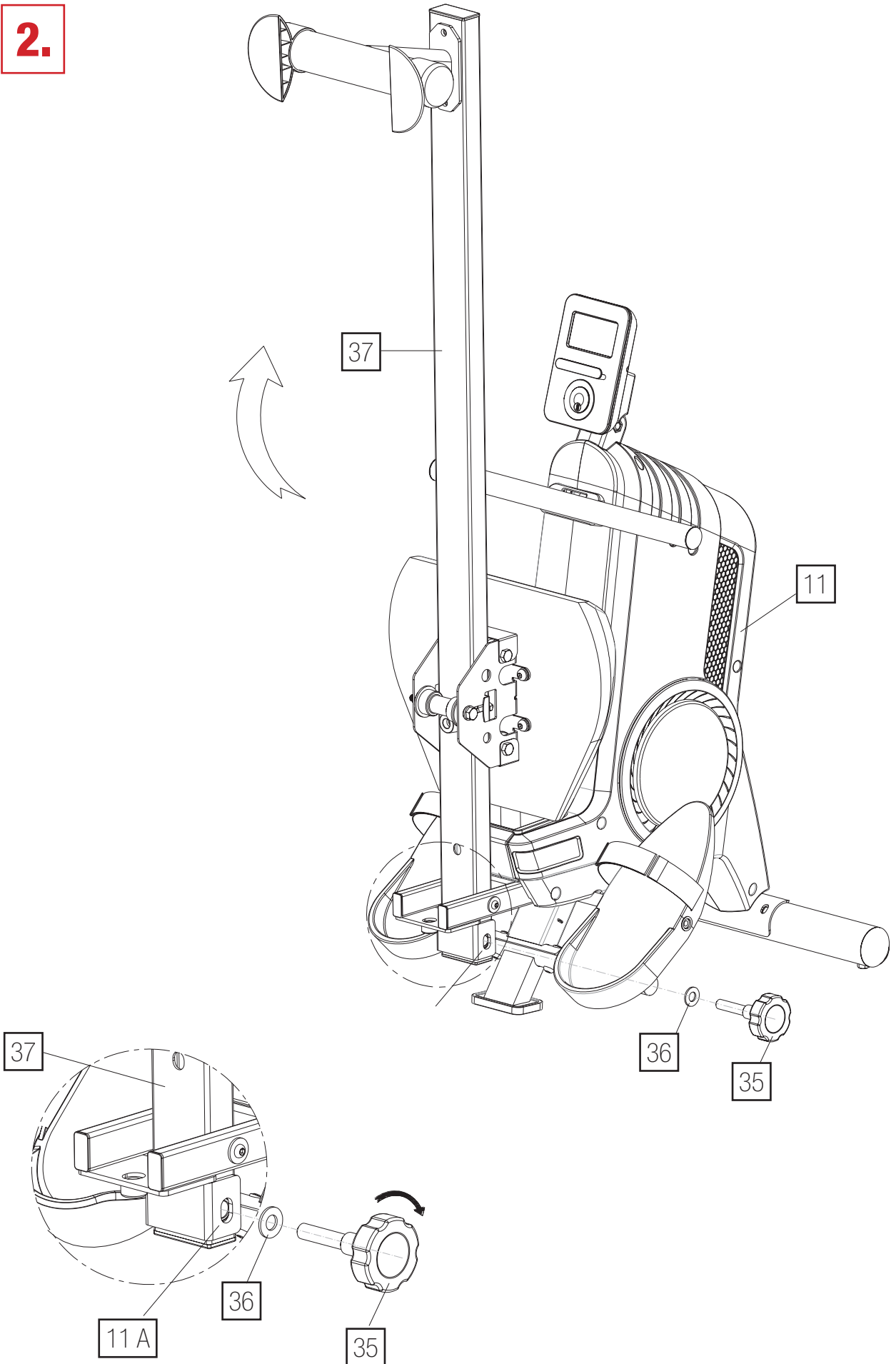
Riponi il tuo attrezzo in una zona asciutta qualsiasi, lontana da bambini e da zone trafficate come mostrato in figura. Sii sicuro che sia fissato e che non possa cadere su piccoli animali o bambini.

Se non si utilizza il vogatore, è possibile risparmiare spazio piegandolo tramite la guida di scorrimento.

1. Sollevare leggermente la guida di scorrimento (37) nel suo punto di incontro col telaio principale (11). Usare l'altra mano per allentare e rimuovere la vite del volantino (35) e la rondella (36). Attenzione a non perdere le piccole parti!
2. Spingere il sedile in avanti in modo che non cada e sollevare con cautela la guida di scorrimento (37) verso l'alto, in verticale. Per mantenere la guida in posizione, avvitare la vite del volantino (35) attraverso la piastra di fissaggio (11A) sul lato della guida di scorrimento (37).

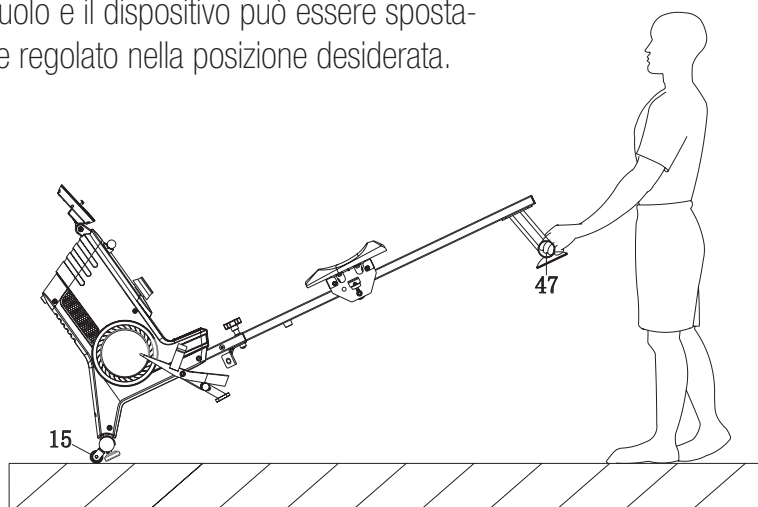


2.



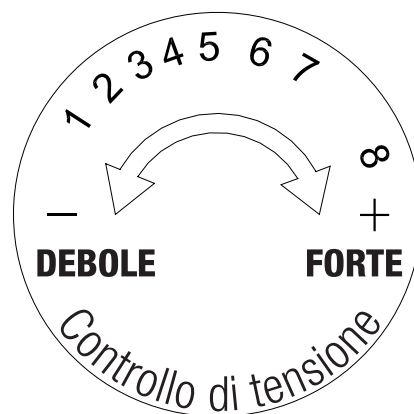
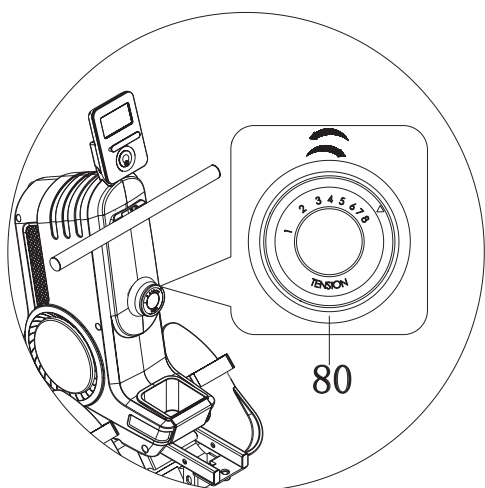
TRASPORTO

Per trasportare il vogatore, sollevarlo dallo stabilizzatore posteriore (47) fino a quando i rulli di trasporto (15) toccano il suolo e il dispositivo può essere spostato facilmente. Il vogatore può quindi essere regolato nella posizione desiderata.



REGOLAZIONE DELLA MANOPOLA DELLA TENSIONE

Ruotare l'impostazione della resistenza (80) in senso orario per aumentarla e in senso antiorario (80) per ridurla. Il livello di resistenza minimo è 1 e può essere aumentato a 8.



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

D. Istruzioni

1. Dopo l'accensione (o dopo aver premuto il tasto MODE/POWER per 3 secondi) il display LCD si attiva e dopo 1 secondo va in modalità SCAN.
2. Dopo aver indicato il numero dei giri al minuto inizia a immagazzinare i dati di ogni funzione (TEMPO, QUANTITA', QUANTITA' TOT. CALORIE, RPM).
3. Quando l'ingresso RPM si ferma, ogni funzione smette di calcolare e la console va in pausa, mostrando la scritta STOP.

E. Tasto descrizione della funzione

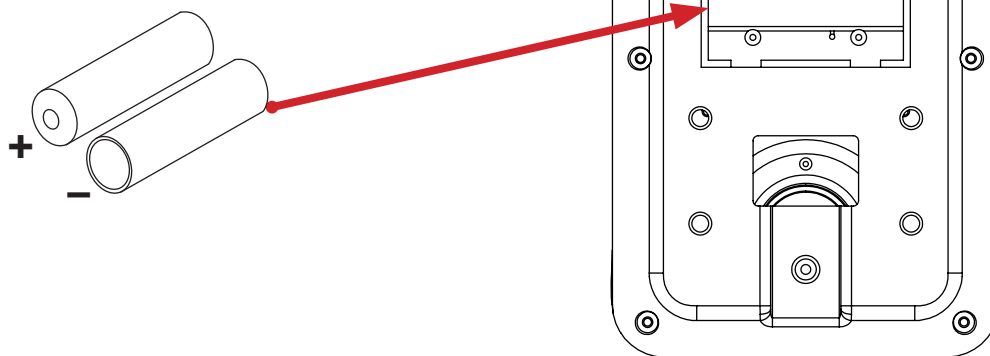
MODUS:

1. premendolo, consente di scegliere diverse modalità. Scegliendo la modalità SCAN lo schermo rimane sulla funzione che avete scelto.
2. Se premete il tasto per 3 secondi azzererete i valori (ripartirete da zero dopo aver cancellato tutti i dati.)
3. Collegamento APP tramite bluetooth

BATTERIE

COME SOSTITUIRE LE BATTERIE DEL COMPUTER

1. Aprire il vano batteria sul retro della console
2. Utilizzare due batterie AAA da 1,5 V come fonte di alimentazione.



ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO DELLE BATTERIE

- **Sostituire le batterie** se il display è scuro o illeggibile.
- Durante l'inserimento, prestare attenzione alla polarità (+) e (-) delle batterie, nonché al posizionamento corretto in modo che i contatti siano inseriti correttamente.
- Non mischiare batterie vecchie e nuove o tipi diversi di batterie.
- **Rimuovere le batterie** se sono scariche o se non si intende utilizzare il dispositivo per un lungo periodo di tempo per evitare il pericolo di perdite dalle batterie.
- Non caricarle, smontarle o gettarle nel fuoco. Rischio di esplosione!

ESERCIZI DI STRETCHING

Prima di ogni allenamento si dovrebbe allungare i muscoli per almeno 5-10 minuti per riscaldarli a sufficienza. Ripetere i seguenti esercizi di stretching per cinque volte. Lo stretching prima dell'allenamento aiuta a migliorare la flessibilità e riduce il rischio di lesioni.

1 RULLI PER LA TESTA

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

2 SOLLEVAMENTO SPALLE

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

3 STRETCHING LATERALE

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

4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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

5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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

6 TOCCARE LE PUNTE

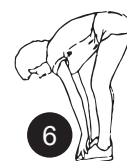
Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.

7 STRETCHING DEI TENDINI

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

8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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



ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO

Utilizzando il tuo VOGATORE otterrai diversi benefici.

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

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

Vogare è una forma di esercizio estremamente efficace.

LA VOGATA BASE

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

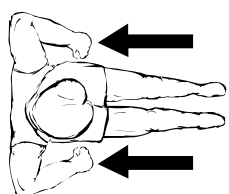


Fig. 1



Fig. 2

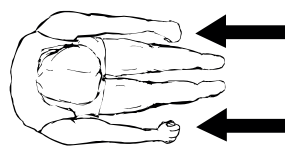


Fig. 3

TEMPO DI ALLENAMENTO

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

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

STILI DI VOGATA ALTERNATA

Vogata solo per Braccia

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

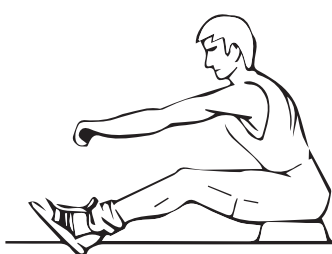


Fig. 4

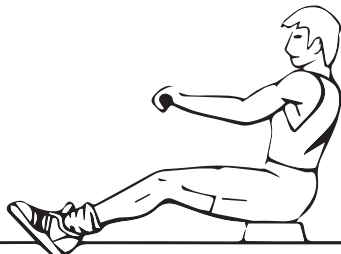


Fig. 5

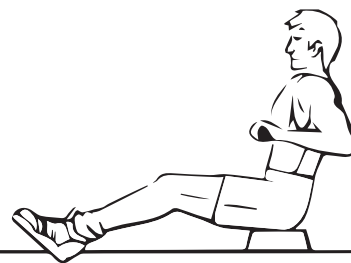


Fig. 6

Vogata Solo Gambe

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

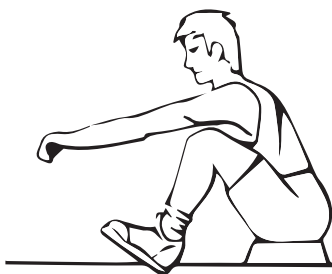


Fig. 7

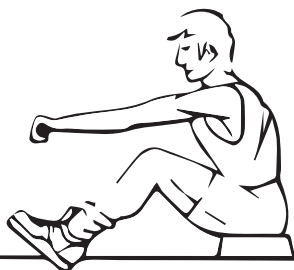


Fig. 8

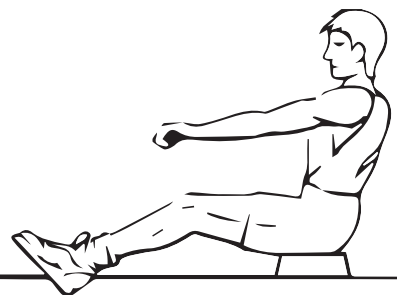
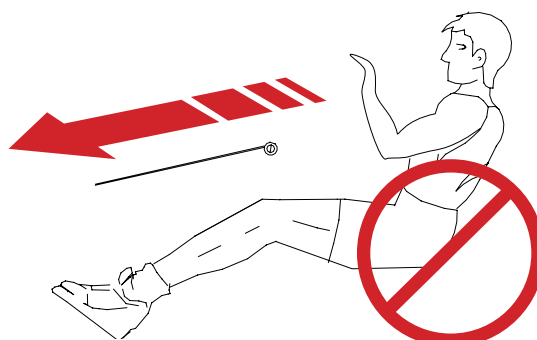
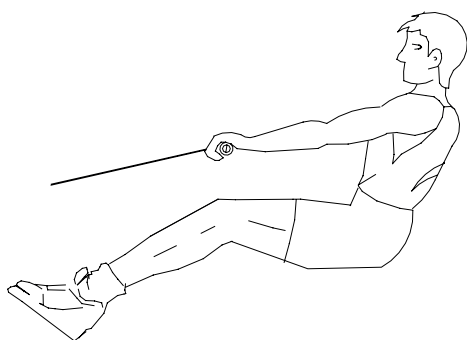


Fig. 9



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



TONIFICAZIONE MUSCOLARE

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

PERDITA DI PESO

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

FASE DI SCARICO

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

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

SMALTIMENTO



Riciclaggio dei rifiuti

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



Avviso sulla legge degli apparecchi elettrici ed elettronici (ElektroG)

Desideriamo far notare ai proprietari di vecchie apparecchiature elettriche ed elettroniche che le apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani, in conformità con le norme di legge vigenti. Il simbolo di un bidone della spazzatura su ruote barrato, apposto su vecchie apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anch'esso, l'obbligo di raccolta differenziata:

Secondo la ElektroG, noi, in qualità di distributori di apparecchi elettrici, siamo obbligati a ritirare gratuitamente i rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici ai sensi della legge § 17 comma 2 assieme alla legge § 17 comma 1 della ElektroG. Rispettiamo questo obbligo legale tramite la DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. Inoltre, è possibile consegnare i vecchi apparecchi elettrici ed elettronici presso i punti di raccolta delle autorità pubbliche di smaltimento dei rifiuti. Darete un importante contributo al riutilizzo, al riciclaggio ed ad altri tipi di recupero di vecchie apparecchiature, inviando le vostre vecchie apparecchiature alla raccolta differenziata, nei corretti punti di raccolta.

L'utente finale è responsabile della cancellazione dei dati personali relativi ai rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche da smaltire prima della consegna.



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/rsx300_video

We zijn ook actief op social media!

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

Instagram-pagina



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

Facebook-pagina



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

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



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

- Lees de volledige instructies zorgvuldig door voordat je het toestel instelt en gebruikt. Veilig en effectief gebruik kan alleen worden gegarandeerd als het toestel correct is gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is je eigen verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het toestel op de hoogte zijn van de waarschuwings- en veiligheidsinformatie.
- Voordat je met een trainingsprogramma begint, moet je je arts raadplegen om vast te stellen of je lichamelijke of andere gezondheidsproblemen hebt die van invloed kunnen zijn op je gezondheid en veiligheid of die het correcte gebruik van het apparaat kunnen verstoren. Het advies van je arts is vooral belangrijk als je medicijnen gebruikt die je hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Besteed aandacht aan de signalen van je lichaam. Onjuist of overmatig gebruik kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Bij de volgende symptomen, moet je onmiddellijk stoppen met oefenen: Pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, slaperigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als je een van deze symptomen opmerkt, moet je een arts raadplegen voordat je doorgaat met het trainingsprogramma.
- Houd kinderen en dieren altijd uit de buurt van het toestel. Het toestel is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik het toestel op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermhoes voor je vloer of tapijt. Voor de veiligheid moet het toestel rondom ten minste een halve meter vrije ruimte hebben.
- Controleer voordat je het toestel gebruikt of de bouten en moeren goed vastzitten.
- De veiligheid van het toestel kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
- Gebruik het toestel altijd zoals aangegeven. Als je defecte onderdelen opmerkt tijdens de montage of bij het controleren van het toestel, of als je een ongebruikelijk geluid hoort tijdens het gebruik van het toestel, stop dan onmiddellijk. Gebruik het toestel alleen opnieuw na het oplossen van problemen.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer je het toestel gebruikt. Vermijd het dragen van losse kleding: dit kan in het toestel verstrikt raken of de vrije beweging beperken of zelfs verhinderen. Het toestel is getest en gecertificeerd volgens klasse HC. Maximaal gebruikersgewicht: 110 kg. Het remvermogen is onafhankelijk van de snelheid.
- Het toestel is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

- Let er bij het tillen of verplaatsen van het toestel op dat de rug niet gekwetst raakt. Gebruik altijd de juiste heftechniek en/of vraag iemand om hulp.

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

LET OP!

- Er is risico op vallen en letsel, door een mogelijke val van het apparaat.
- Plaats en gebruik het apparaat op een droge, vlakke en slipvrije ondergrond met minimaal 2 meter afstand rondom.
- Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
- Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatie-openingen worden geblokkeerd.
- Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.



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

https://service.innovamaxx.de/rsx300_spareparts



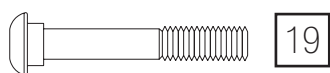
MONTAGE



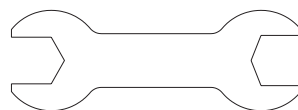
**Alle componenten en voorgesamonteerde onderdelen
stevig vastdraaien!**

Stap 1

Bevestig de voorste stabilisator (12) aan het hoofdframe (11). Gebruik hiervoor de schroeven (19), de gewelfde sluitringen (20) en de dopmoeren (21). Draai de schroeven met de sleutel (C) vast.



19



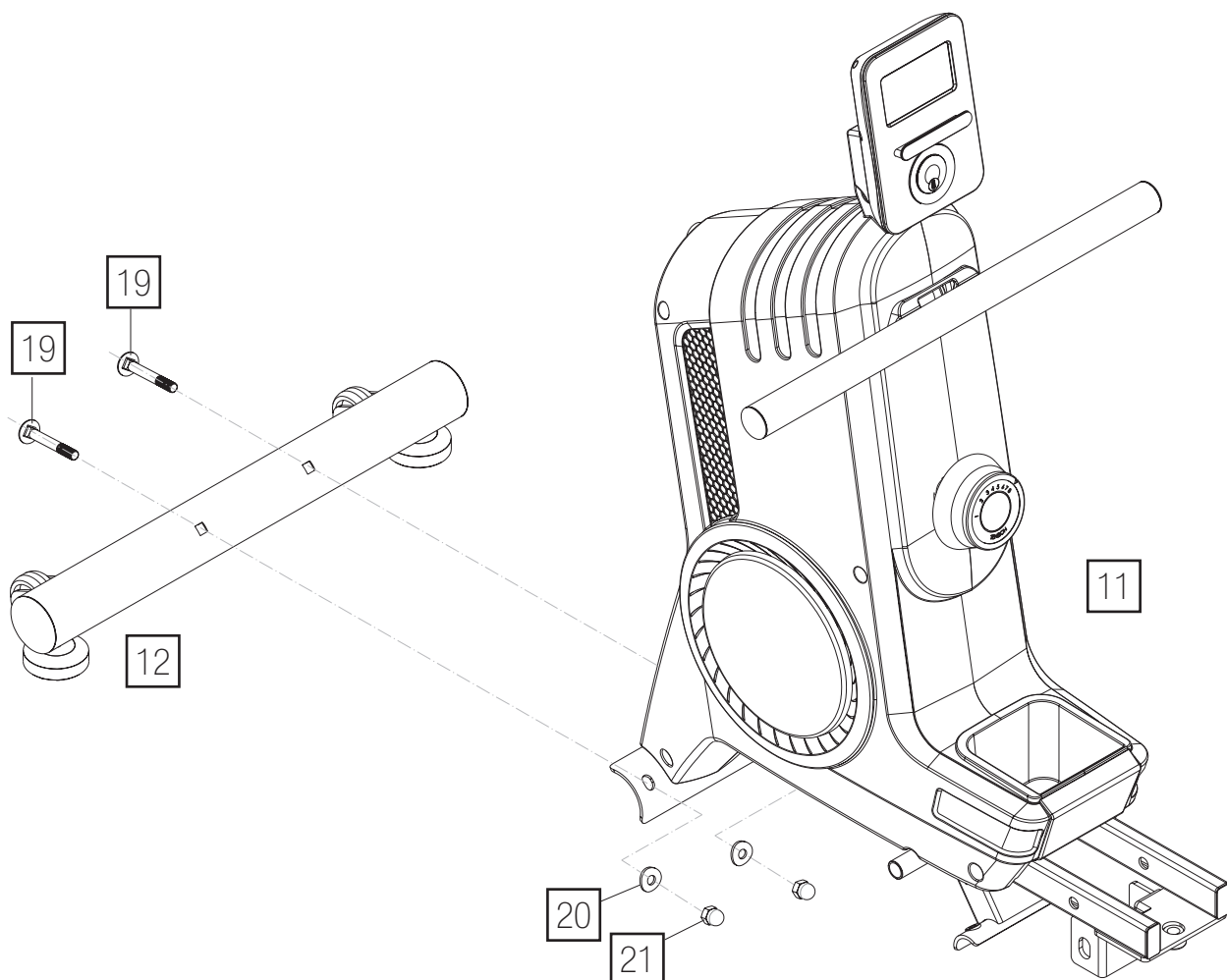
C



20



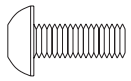
21



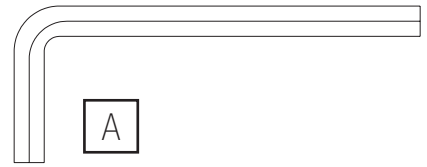
NL

Stap 2

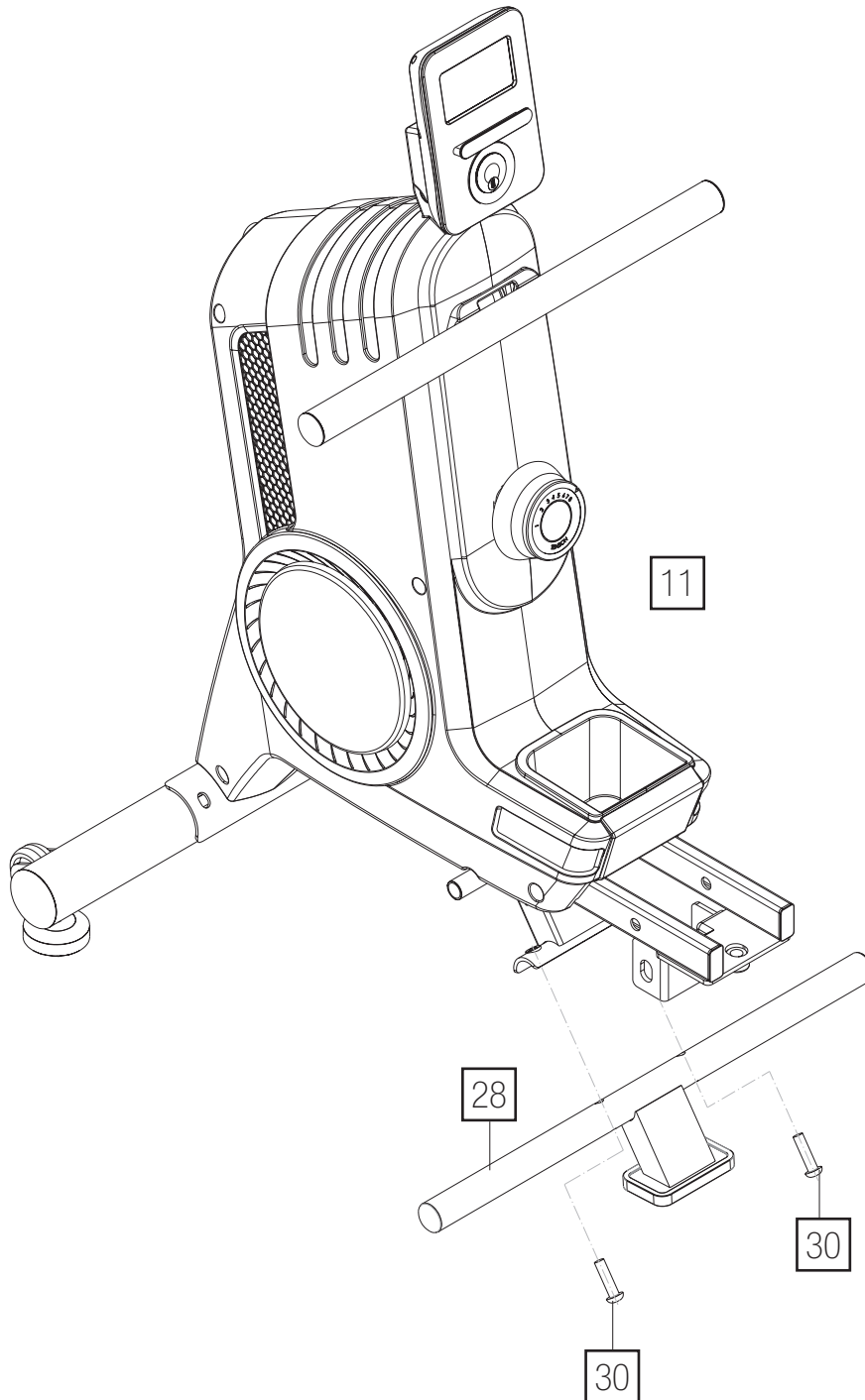
Monteer de pedaalhouder (28) op het hoofdframe (11). Gebruik hiervoor de schroeven (30). Draai de schroeven vast met de inbusleutel (A).



30

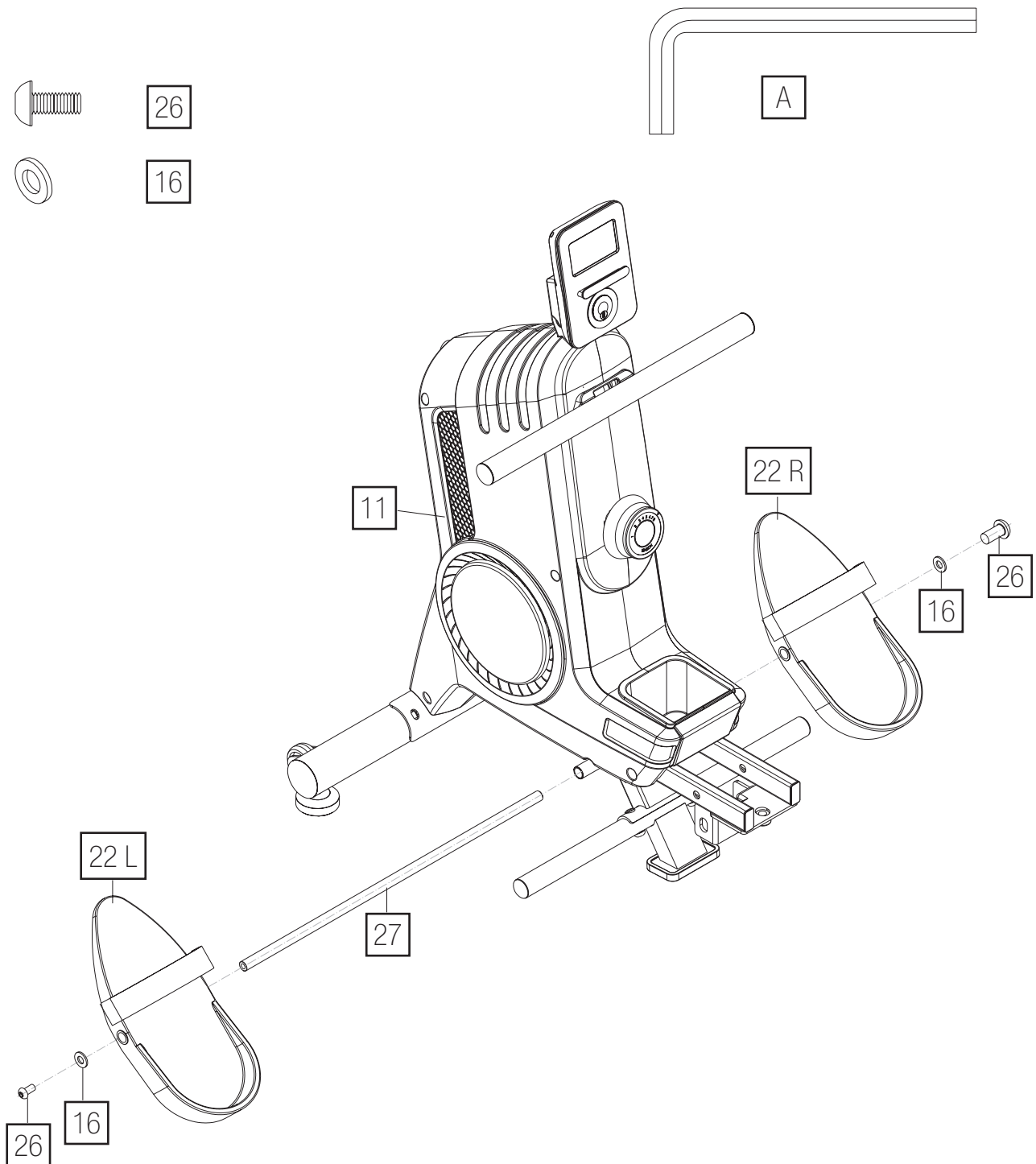


A



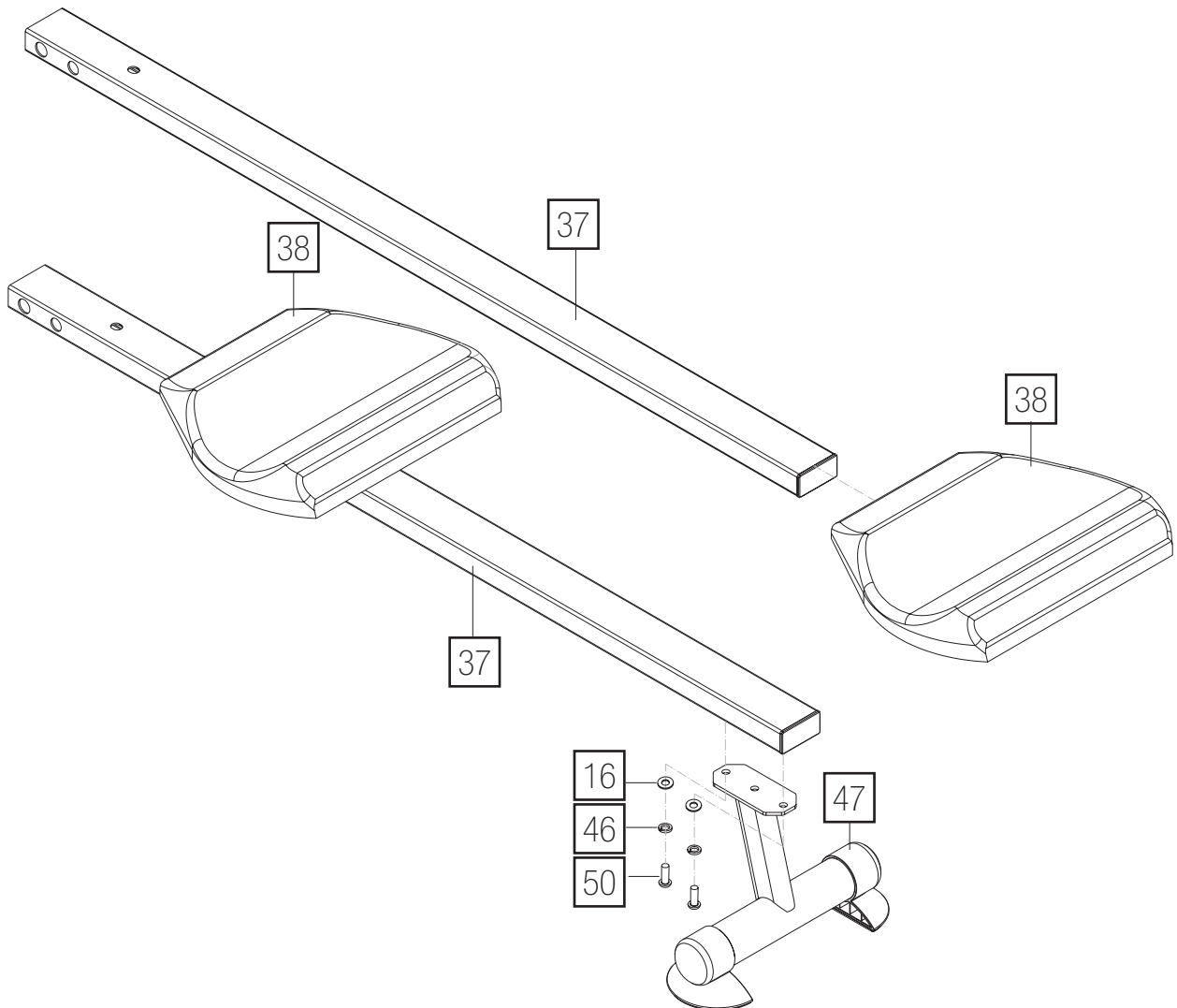
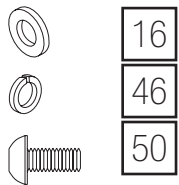
Stap 3

Duw de stang (27) in de buis op het hoofdframe (11) boven de pedaalhouder (28). Duw vervolgens de pedalen (22 L/R) van beide kanten over de stang (27), door de openingen in de pedalen. Zet de pedalen vast met de schroeven (26) en sluitringen (16) en draai de schroeven vast met de inbussleutel (A).



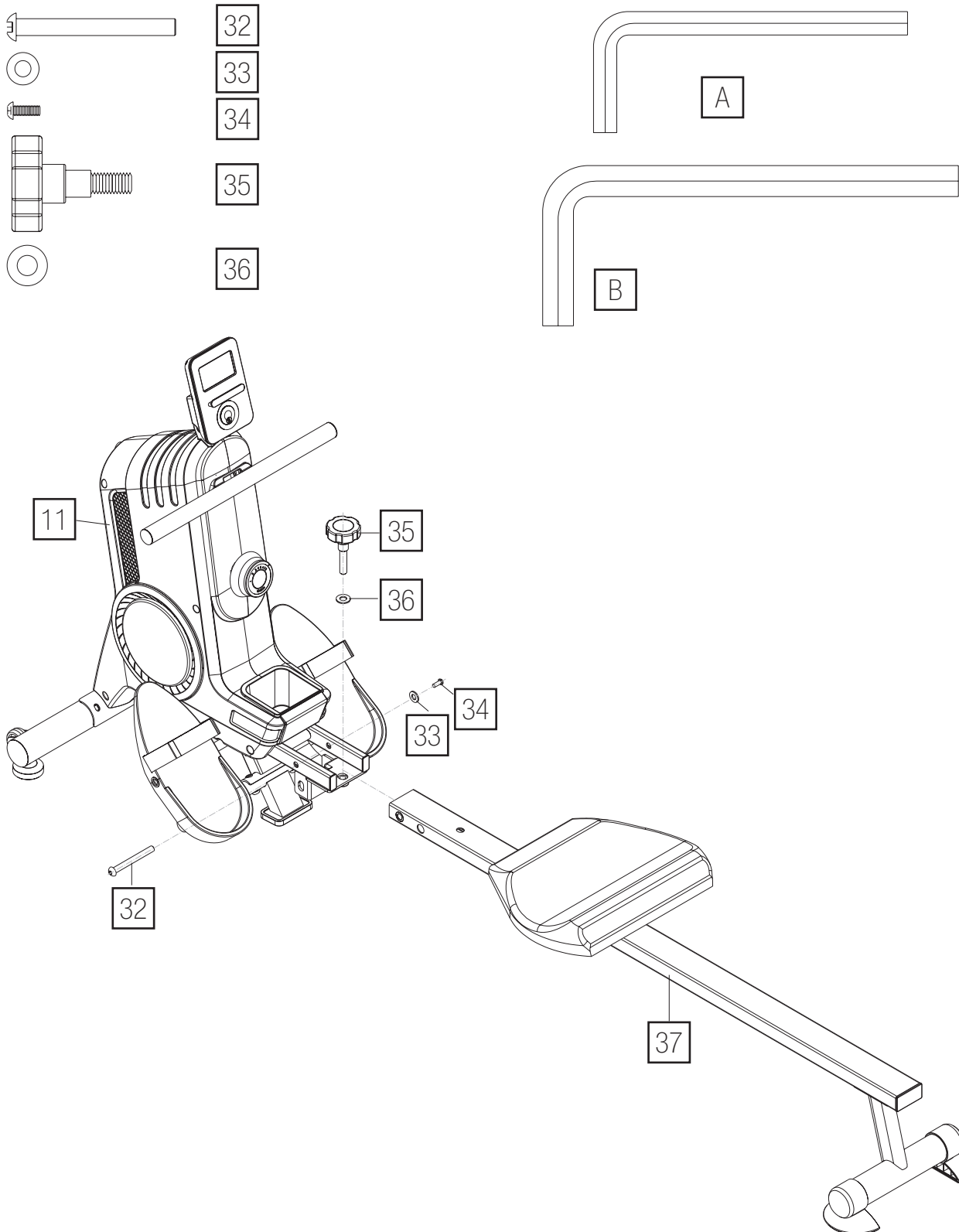
Stap 4

1. Schuif de zitting (38) op de glijrail (37).
2. Bevestig de achterste stabilisator (47) aan de glijrail (37). Gebruik de schroeven (50), veerringen (46) en sluitringen (16) voor de montage. Draai de schroeven vast met de inbusleutel (B).



Stap 5

1. Bevestig de glijrail (37) aan het hoofdframe (11). Gebruik hiervoor de pen met binnendraad (32), de sluitring (33) en de schroef (34). Je hebt beide inbusleutels (A en B) nodig om aan te draaien.
2. Til het hoofdframe (11) op en zet de glijrail (37) vast aan het hoofdframe met behulp van de handwielenschroef (35) en de sluitring (36).



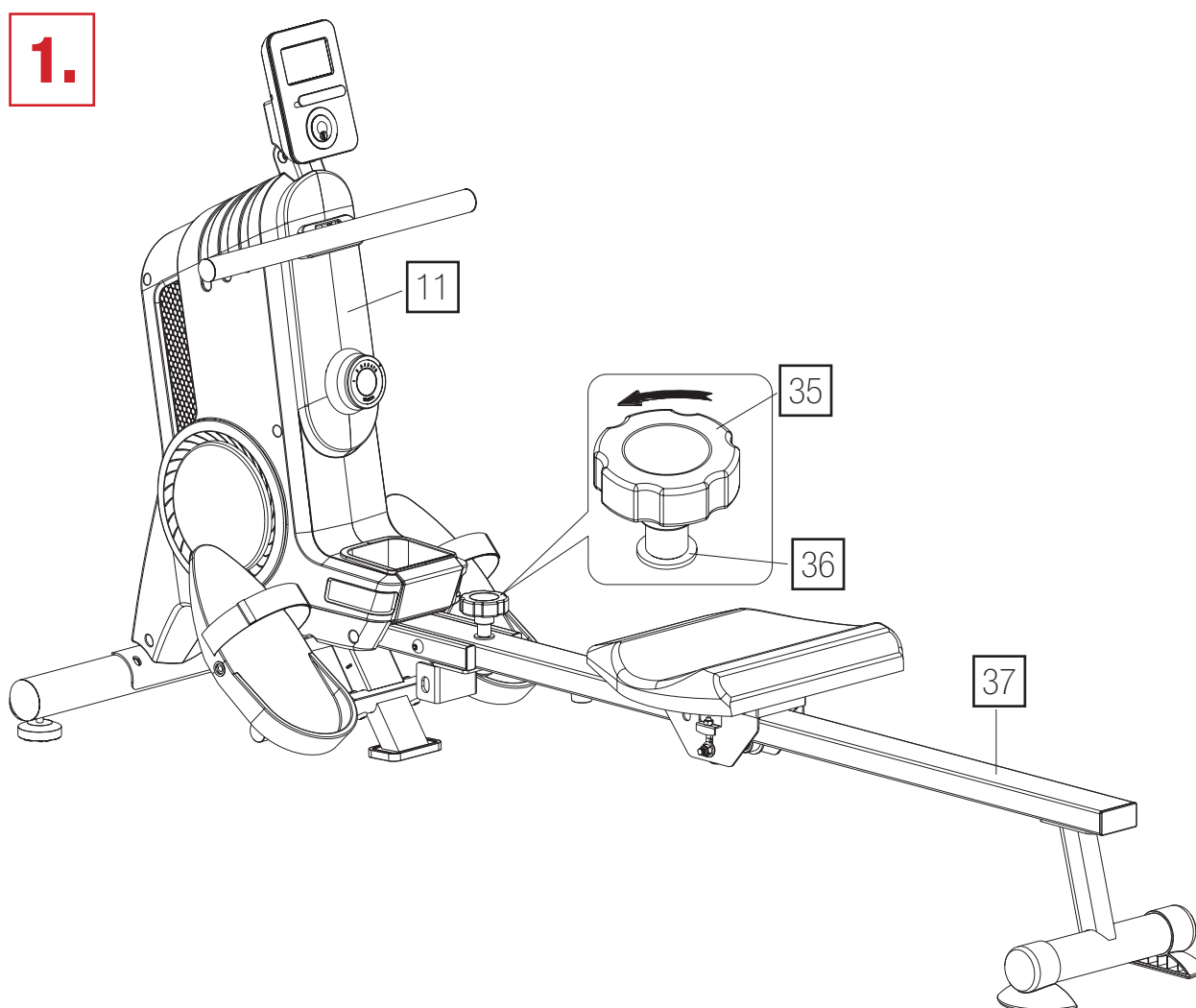
OPSLAG

HET ROEIAPPARAAT OPKLAPPEN

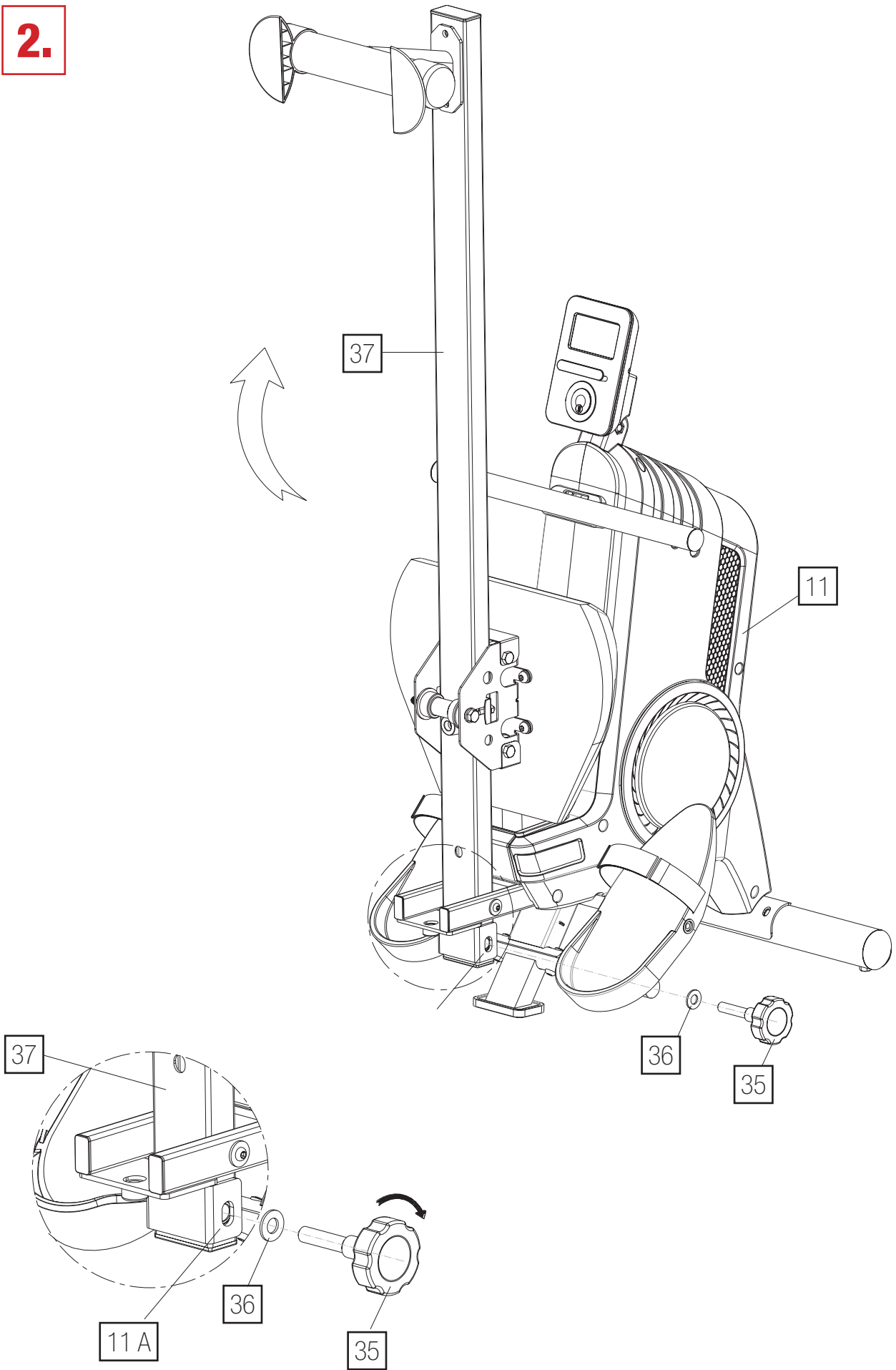
Bewaar je apparaat op een droge plaats die zelden gebruikt wordt en buiten het bereik van kinderen. Zorg ervoor dat het apparaat veilig staat en niet op huisdieren of kinderen kan vallen.

Als je het roeiapparaat niet gebruikt, kun je ruimte besparen door de glijrail in te klappen.

1. Til de glijrail (37) een beetje op, op het punt waar ze aansluit op het hoofdframe (11). Draai met de andere hand de handwielschroef (35) en de sluitring (36) los en verwijder ze. Verlies de kleine onderdelen niet!
2. Duw de zitting naar voren om te voorkomen dat ze naar beneden valt en til de glijrail (37) voorzichtig naar boven tot in de verticale positie. Om de rail op haar plaats te houden, schroef je de handwielschroef (35) door de bevestigingsplaat (11A) in de zijkant van de glijrail (37).

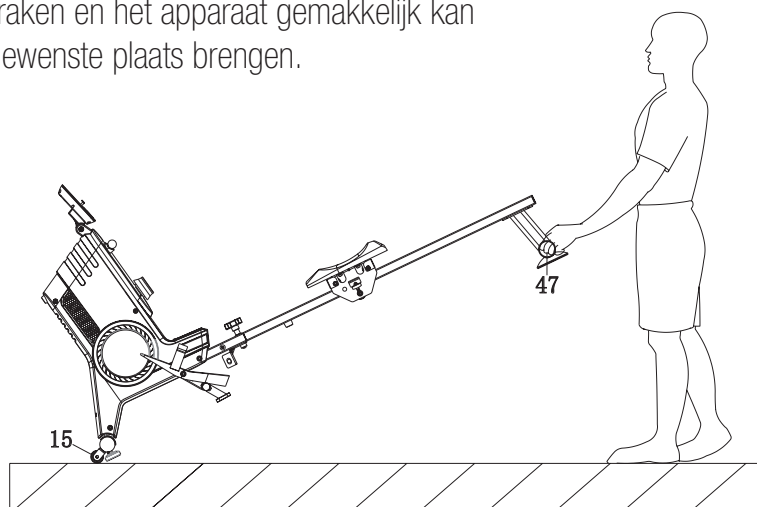


2.



OPSLAG

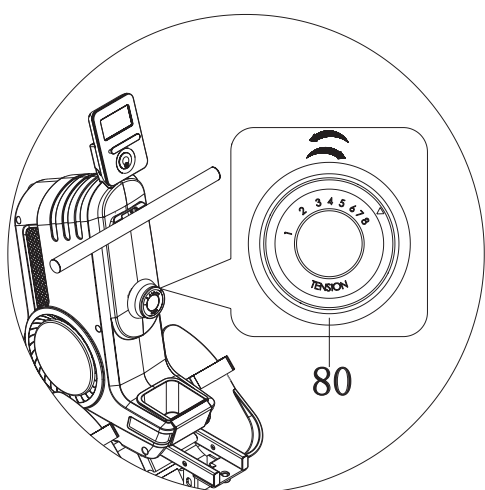
Om het roeiapparaat te transporteren, til je het op aan de achterste stabilisator (47) totdat de transportwielen (15) de grond raken en het apparaat gemakkelijk kan worden verplaatst. Je kunt het naar de gewenste plaats brengen.



WEERSTANDSVERSTELLING

Draai de weerstandsverstelling (80) met de klok mee om de weerstand te verhogen.

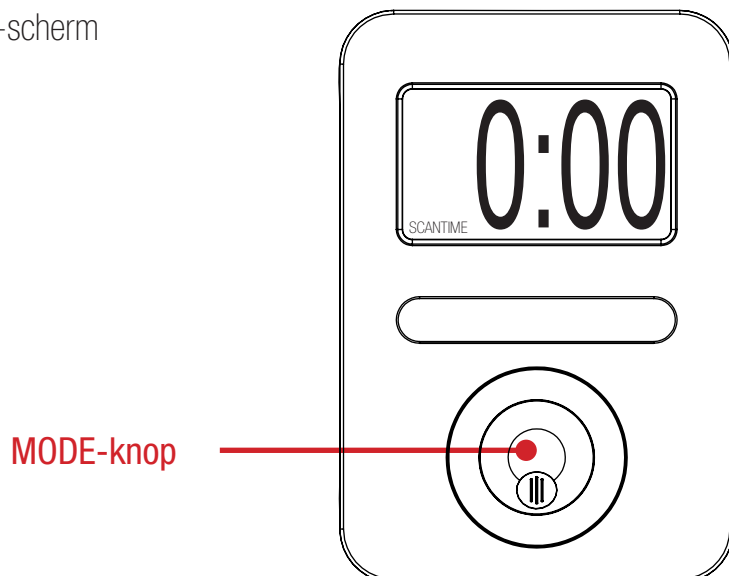
Draai de weerstandsverstelling (80) tegen de klok in om de weerstand te verminderen. Het weerstands-niveau begint op Level 1, het zwakste niveau en kan worden verhoogd naar het hoogste niveau, Level 8.



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

HANDLEIDING VOOR DE CONSOLE

A. Lcd-scherm



B. Overzicht van de functies

	Functie	Display	Korte beschrijving
1	SCAN	De weergave elke 6 seconden omschakelen	Volgorde van de weergave TIJD> AANTAL> TOTAAL> CAL.> RPM Druk in de SCAN-modus op de MODUS-knop voor meer opties.
2	TIME	0:00~99:59 (minuten:seconden)	Telt tot 99:59 en gaat dan terug naar 0:00.
3	STRD	0~9999 wentelingen	Telt tot 9999 en gaat dan terug naar 0.
4	DIST	0,00-999,9 km	Toont de afgelegde afstand.
5	CAL	0,0~999,9 Kilocalorieën	Telt tot 9999 en gaat dan terug naar 0.
6	RPM	0-9999	Toeren per minuut: Geeft de waarde weer als er een signaalontvangst is. Gaat binnen 4 seconden terug naar 0 als er geen sensorontvangst is.

C. In-/uitschakelen:

Inschakelen:

1. Na het inschakelen geeft het lcd-scherm alles weer gedurende 1 seconde en gaat het vervolgens naar de SCAN-modus.
2. Na 4 seconden zonder signaalontvangst stopt de tijd en schakelt vervolgens over naar de STAND-BY-modus.

Uitschakelen:

1. Na 4 minuten zonder signaalontvangst wordt de SLEEP-modus ingeschakeld.
2. De console schakelt IN als er een ontvangstsignaal is of als er op een knop wordt gedrukt.



D. Instructies

1. Na het inschakelen (of als je 3 seconden op de MODE-knop drukt) geeft het lcd-scherm alles weer gedurende 1 seconde en wisselt het vervolgens naar de SCAN-modus.
2. Na het invoeren van de toerentalwaarde begint elke functie de gegevens te verzamelen (TIJD, AANTAL, TOTAAL, CAL., RPM).
3. Wanneer de RPM-ontvangst stopt, stoppen alle functies met tellen. De console stopt en er wordt STOP weergegeven.

E. Functiebeschrijving van de knop

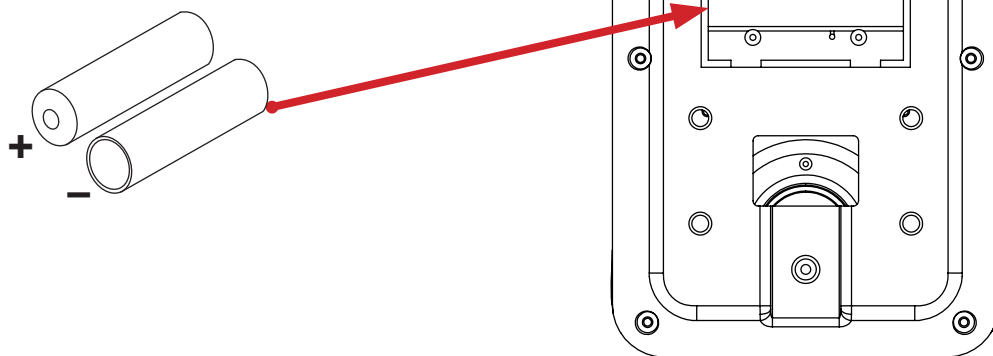
MODUS:

1. Schakelt met elke druk op de knop tussen de verschillende modi. Tijdens de SCAN-modus blijft het scherm op de huidige functie.
2. Als je gedurende 3 seconden op de knop drukt, schakel je terug naar 0 (nieuwe start om alle andere gegevens te wissen, daarna TOTAAL).
3. App-verbinding via Bluetooth

BATTERIJ

DE BATTERIJEN VAN DE COMPUTER VERVANGEN

1. Open het batterijcompartiment aan de achterkant van de console
2. Gebruik twee 1,5v AAA-batterijen als stroombron.



INSTRUCTIES VOOR HET HANTEREN VAN BATTERIJEN

- **Vervang de batterijen** als het display zwak is of onleesbaar lijkt.
- Let bij het plaatsen van de batterijen op de polariteit (+) en (-) van de batterijen en op de juiste plaatsing, zodat de contacten goed passen.
- Gebruik geen oude en nieuwe batterijen of verschillende soorten batterijen door elkaar.
- **Verwijder de batterijen** als ze zwak zijn of als je het apparaat langere tijd niet gaat gebruiken om het risico van lekkende batterijen te voorkomen.
- Laad batterijen niet op, doe ze niet open en gooi ze niet in het vuur. Explosiegevaar!

STRETCHOEFENINGEN

Voor elke training moet u uw spieren minstens 5-10 minuten strekken om ze voldoende op te warmen. Herhaal de volgende stretchoefeningen vijf keer. Rekken voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en vermindert het risico op letsel.

1 MET JE HOOFD ROLLEN

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

2 SCHOUDERS OPHEFFEN

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

3 ZIJWAARTS REKKEN

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

4 STRETCHING QUADRICEPS

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

5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

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

6 TENEN AANRAKEN

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

7 STRETCHING ACHILLESPEES

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

8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

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



OEFENINSTRUCTIES

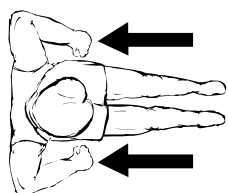
Trainen met je ROEIMACHINE geeft je verschillende voordelen.

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

Roeien is een uiterst effectieve vorm van trainen.

DE BASIS-ROEI-TREIN

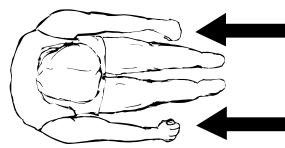
1. Ga op het zadel zitten en bevestig je voeten met de klittenbanden op de pedalen. Neem vervolgens de roeistang.
2. Neem de startpositie in, voorover leunend met gestrekte armen en knieën gebogen, zie (afb. 1).
3. Schuif naar achteren, strek tegelijkertijd je rug en benen (afb. 2).
4. Ga door met deze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



Afb. 1



Afb. 2



Afb. 3

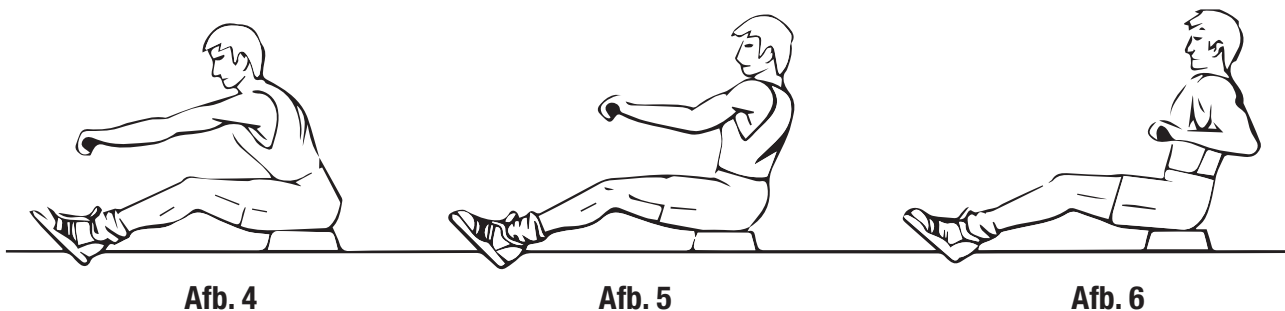
TRAININGSTIJD

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

ALTERNATIEVE ROEISTIJLEN

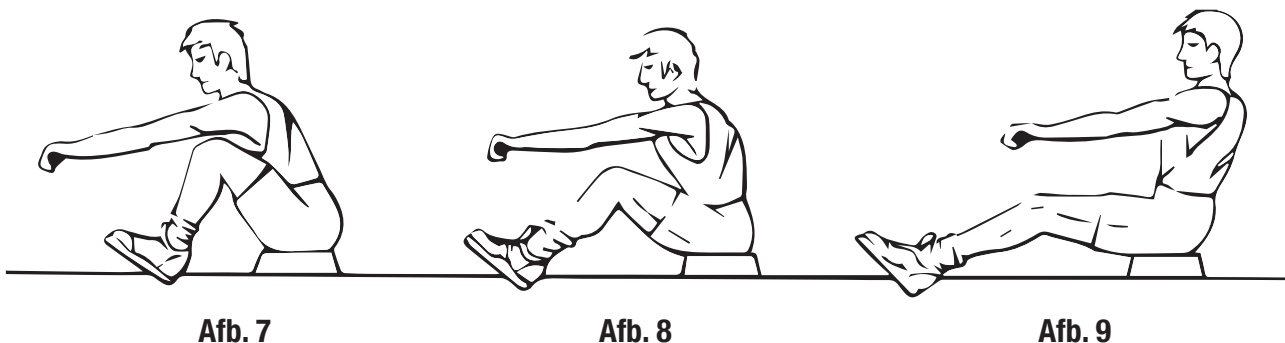
Roeioefening alleen voor de armen

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

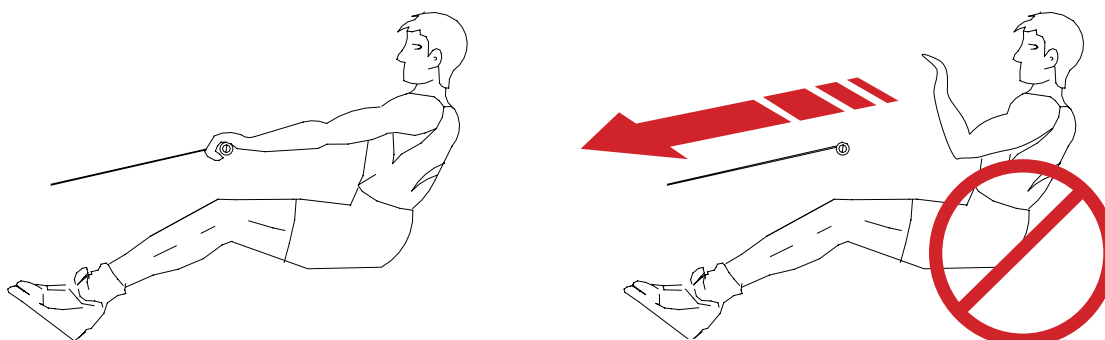


Roeioefening alleen voor de benen

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



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



SPIERVERSTEVIGING

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

GEWICHTSVERLIES

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

AFKOELEN

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

VERWIJDERING



Recyclingcyclus

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop.

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



Informatie volgens de wet op elektrische en elektronische apparatuur (ElektroG - Duitse norm)

We wijzen de eigenaren van elektrische en elektronische apparatuur erop dat oude elektrische apparatuur gescheiden van het gemeentelijk afval moet worden ingezameld volgens de geldende wettelijke voorschriften. Het symbool van een doorgestreepte vuilnisbak op wieljes, dat is afgebeeld en dat op AEEA is aangebracht, geeft bovendien aan dat gescheiden inzameling verplicht is:


Volgens de ElektroG-norm zijn we als distributeurs van elektrische apparaten conform § 17, lid 2, ElektroG in combinatie met § 17, lid 1, ElektroG verplicht om bepaalde elektrische en elektronische apparatuur kosteloos terug te nemen. Deze wettelijke verplichting komen we na via de DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. Daarnaast kun je afgedankte elektrische apparatuur afleveren aan de inzamelingspunten van de publieke afvalverwerkingsinstanties. Zij leveren een belangrijke bijdrage aan het hergebruik, de recycling en de andere nuttige toepassing van afgedankte apparatuur door jouw afgedankte apparatuur gescheiden in de juiste inzamelingsgroepen te plaatsen.

Je bent als eindgebruiker zelf verantwoordelijk voor het verwijderen van persoonsgegevens op de te verwijderen elektrische apparaten voordat je deze aflevert.



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

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 520

 www.sportstech.de

