

INHALTSVERZEICHNIS

Symbole	1
Signalwörter	1
Weitere Erläuterungen	1
Lieferumfang	2
Auf einen Blick	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	3
Sicherheitshinweise	3
Montage	4
Batterie einsetzen	5
Vor dem Training	5
Gerät aufstellen	6
Benutzung	6
Nach dem Training	8
Reinigung und Aufbewahrung	9
Technische Daten	9
Entsorgung	10

SYMBOLE



Gefahrenzeichen: Dieses Symbol zeigt mögliche Gefahren an. Die dazugehörenden Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Gleichstrom



Schutzklasse III

SIGNALWÖRTER

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

WARNUNG – mittleres Risiko, kann schwere Verletzung oder Tod zur Folge haben

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

WEITERE ERLÄUTERUNGEN

Legendenummern werden folgendermaßen dargestellt: (1)

Bildverweise werden folgendermaßen dargestellt: (Bild A)

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für das MAXXMEE Klapp-Rudergerät entschieden hast. Es kann auf nur ca. 152 x 46 x 18 cm zusammengeklappt werden und passt in nahezu jede Ecke. So ist effektives Ganzkörpertraining auch auf engstem Raum möglich.

Einfach schnell aufstellen – das Gerät ist mit wenigen Handgriffen aufgebaut – und los geht's. Kreislauf, Ausdauer und Muskelaufbau werden beim Rudern gleichzeitig trainiert. Dank des Zugsystems mit Stange werden Arm-, Bein-, Rumpf-, Schulter-, Bauch- und Gesäßmuskulatur ruckelfrei und gleichmäßig beansprucht.

Solltest du Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz- / Zubehöerteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: www.dspro.de/kundenservice

Wir wünschen dir viel Freude an deinem MAXXMEE Klapp-Rudergerät.

Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Gerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Gerätes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

LIEFERUMFANG

- 1 x Rudergerät
- 1 x Griffstange
- 2 x Schlossschraube M8x35
- 2 x Unterlegscheibe, gebogen Ø8
- 2 x Sicherungsmutter M8
- 1 x Feststellmutter M8 und Schlossschraube M8x55
- 1 x Maulschlüssel
- 1 x Trainingscomputer
- 1 x Gebrauchsanleitung



Für den Trainingscomputer wird zusätzlich eine AA-Batterie 1,5V benötigt.

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz vom Gerät abnehmen.

Niemals das Typenschild und eventuelle Warnhinweise entfernen!

AUF EINEN BLICK

(Bild A)

- 1 Griffstange
- 2 Trainingscomputer
- 3 Halterung für den Trainingscomputer
- 4 Verbindungsstange
- 5 Hydraulik-Gelenk mit Einstellrad (Widerstand, 12 Stufen)
- 6 Fußschlaufen
- 7 Fußablagen
- 8 vordere Stange
- 9 hintere Stange
- 10 Feststellschraube
- 11 Stützstange
- 12 Feststellmutter
- 13 Gestell
- 14 Sitz


Werkzeug:

- 1 x Maulschlüssel

BESTIMMUNGSGEMÄßER GEBRAUCH

- Dieses Gerät ist zum Fitness- und Konditionstraining bestimmt. Es ist ausschließlich für eine Benutzung im Sitzen geeignet.
- Das Gerät ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke konzipiert.
- Das Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- **Achtung – die Trainingsdaten dieses Gerätes haben eine geringe Genauigkeit.**
- Das Gerät ist bis **maximal 120 kg** belastbar.
- Das Gerät ist für Personen bis **maximal 190 cm** Körpergröße geeignet.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Gerät ist für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Gerät nur für den angegebenen Zweck und nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

SICHERHEITSHINWEISE

 **WARNUNG: Alle Sicherheitshinweise, Anweisungen, Bilder und technischen Daten, mit denen dieses Gerät versehen ist, beachten.** Versäumnisse bei der Einhaltung der Sicherheitshinweise und Anweisungen können elektrischen Schlag, Brand und/oder Verletzungen verursachen.

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (z. B. verschlissene Teile) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Gerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen. Defekte Teile sofort austauschen lassen und das Gerät bis zur Instandsetzung nicht benutzen! In Schadensfällen den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.

Vor jeder Benutzung den festen Sitz aller Verbindungen überprüfen. Lockere Schrauben o. Ä. vor der Benutzung des Gerätes festziehen.

 **WARNUNG – Verletzungsgefahr**

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Das Gerät ist **kein** Spielzeug! Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst

sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.

- Das Gerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Das Befestigungs- und Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Bei Herz- / Kreislauf- oder orthopädischen Problemen bzw. Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), vor der Benutzung des Gerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Beim Auf- und Zusammenklappen des Gerätes auf die Finger und Füße achten. Es besteht Quetschgefahr!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Sicherstellen, dass der Trainingscomputer und die Batterie für junge Kinder und Tiere unerreichbar sind. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden. Es besteht Verätzungsgefahr durch Batteriesäure.
- Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, den Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure vermeiden. Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend medizinische Hilfe holen. Es besteht Verätzungsgefahr durch Batteriesäure.

- Vor jeder Benutzung alle Teile, besonders die Schrauben des Sitzes und der Griffstange, auf festen Sitz und Verschleiß prüfen.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Gerät nur in geschlossenen Räumen verwenden und lagern.
- Es darf keine Flüssigkeit in den Trainingscomputer eindringen. Niemals in Wasser tauchen!
- Die Batterie aus dem Trainingscomputer herausnehmen, wenn diese verbraucht ist oder das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird. So werden Schäden durch Auslaufen vermieden.
- Eine ausgelaufene Batterie sofort aus dem Trainingscomputer nehmen und die Kontakte reinigen.
- Das Gerät schützen vor: Feuer, extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit, Nässe, direkter Sonneneinstrahlung und Stößen.

MONTAGE

Dieser Montageanleitung Schritt für Schritt folgen, um Fehler beim Aufbau und bei der späteren Anwendung zu vermeiden. Beim Zusammenschrauben die Muttern mit dem mitgelieferten Maulschlüssel fixieren.

1. Alle Teile vorsichtig auf den Boden legen. Vorsichtshalber eine Schutzfolie oder Decke unterlegen, um evtl. Beschädigungen von empfindlichen Bodenbelägen zu vermeiden.
2. Die Verbindungsstange (4) in die senkrechte Position hochziehen.

Bild B

3. Die Griffstange (1) in die Halterung der Verbindungsstange (4) einsetzen. Die eckigen Bohrungen der Griffstange müssen nach oben zeigen.

4. Von oben zwei Schrauben M8x35 in die Bohrungen einsetzen.
5. Die Griffstange von unten mit zwei gebogenen Unterlegscheiben Ø 8 und zwei Sicherungsmuttern M8 fixieren. Alles handfest verschrauben.

Bild C

6. Die Stützstange (11) aufklappen, sodass das Gerät auf ihr abgestellt werden kann.
7. Die Stützstange mit der Feststellmutter M8 (12) sowie der dazugehörigen Schlossschraube M8x55 in der Position fixieren. Die Feststellmutter handfest festdrehen.

Bild D

8. Den Trainingscomputer (2) auf die Halterung (3) an der Verbindungsstange stecken. Hierfür hat der Trainingscomputer auf der Rückseite einen Schlitz.

Das Gerät ist zusammengebaut.

BATTERIE EINSETZEN

Beachten!

- Nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp verwenden.

Vor dem ersten Gebrauch muss eine AA-Batterie 1,5V (nicht im Lieferumfang) in den Trainingscomputer (2) eingesetzt werden.

1. Den Trainingscomputer von der Halterung (3) abziehen.
Auf der Rückseite des Trainingscomputers befindet sich das Batteriefach.
2. Den Batteriefachdeckel abnehmen.
3. Eine AA-Batterie 1,5V in das Batteriefach einlegen. Auf die Polarität (+/-) achten.
4. Den Batteriefachdeckel einsetzen und zuklappen.

Sollte der Trainingscomputer nicht mehr funktionieren, die Batterie auswechseln.

VOR DEM TRAINING

Aufwärmen sollte grundsätzlich zu jeder sportlichen Tätigkeit gehören. Dadurch werden alle physischen und psychischen Komponenten der Leistungsfähigkeit angeregt und verbessert. Außerdem wird das Verletzungsrisiko minimiert.

Mit den folgenden Übungen werden große Muskelgruppen durch Bewegung erwärmt.

- **Joggen:** Einige Minuten locker am Platz oder durch den Raum laufen.
- **Kniebeugen:** Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten und die Knie beugen und wieder strecken. Ca. 5 – 10 Wiederholungen.
- **Oberkörper-Twist:** Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten, Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben und beugen, so dass die Hände vor der Brust sind. Den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts und links drehen. Ca. 10 Wiederholungen.
- **Seitenbeuger:** Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten. Dann den Oberkörper langsam zu den Seiten neigen. Den Arm auf der gestreckten Körperseite dabei über den Kopf strecken. Ca. 10 Wiederholungen.
- **Armkreisen:** Aufrecht stehen, rechten Arm strecken und nach vorne kreisen. Nach 5 – 10 Kreiseln die Richtung wechseln. Anschließend mit dem linken Arm kreisen.

GERÄT AUFSTELLEN

Beachten!

- Das Gerät auf einem standsicheren und waagerechten Untergrund aufstellen.
- Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.
- Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6m größer sein als der Übungsbereich.

Das Gerät auf den Boden stellen. Um empfindliche Bodenbeläge (Laminat, Parkett etc.) zu schützen und ein Rutschen des Gerätes beim Training zu vermeiden, eine Matte unter das Gerät legen.

Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten lassen (**mindestens 1 Meter zu den Seiten und 1,5 Meter nach oben**), damit beim Training genügend Freiraum vorhanden ist (**Bild E**).

BENUTZUNG

Tipps für ein gesundes Training



Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Nie mit vollem Magen trainieren. Etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.

Immer daran denken, dass der Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit braucht.

Es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren.

Es hängt von der jeweiligen physischen Verfassung ab, wie schnell Fortschritte erzielt werden. Man sollte langsam und mit kürzeren Einheiten beginnen und dem Körper Zeit geben, sich anzupassen. Je dauerhafter und regelmäßiger man trainiert, umso länger kann man die Einheiten gestalten.

Mit wenigen Wiederholungen und einem geringen Tempo starten und allmählich die Intensität bis zur gewünschten und noch gut beherrschbaren Leistungsstufe steigern.

Das Training mit langsameren Bewegungen ausklingen lassen.

Training

Beachten!

- Falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, können diese die Bewegung des Benutzers behindern.
- Bei den Übungen gut sitzende, lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen. Darauf achten, dass sich nichts in den beweglichen Teilen des Gerätes verfangen kann.
- Beim Training immer an den Griffen festhalten!

- **Das Training sofort unterbrechen, wenn Schwächegefühl, Schwindel o. Ä. auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort an einen Arzt wenden.**
- **Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.**

1. Bei Bedarf die Höhe der Stützstange (11) anpassen. Dafür die Feststellschraube (10) lösen, die Stützstange auf die gewünschte Länge ziehen und mit der Feststellschraube in einem der vorgegebenen Löchern fixieren.
2. Auf dem Sitz (14) Platz nehmen.
3. Die Füße auf die Fußblagen (7) stellen.
4. Die Füße mit den Fußschlaufen (6) fixieren. Auch die Fersen müssen während des Trainings fest auf den Fußablagen stehen.

Die richtige Rudertechnik

Die richtige Technik ist unabdingbar für ein erfolgreiches Training mit dem Rudergerät.

Rudern ist ein Ganzkörpertraining, das vor allem die Bein-, Rücken- und Armmuskulatur beansprucht. Werden diese Muskelgruppen in der richtigen Reihenfolge beansprucht, entsteht eine weiche, flüssige Bewegung.

Wichtigster Punkt im gesamten Training: **Immer den Rücken gerade halten!**

Die richtige Rudertechnik wird in zwei unterschiedliche Phasen eingeteilt:

Zugphase

Ausgangsposition: Arme schulterbreit und ausgestreckt, die Hände entspannt um die Handgriffe gelegt, leicht nach vorne gebeugt, der Rücken gerade und die Knie angewinkelt (Bild F).

Die Zugphase startest du, indem du dich mit den Füßen gegen die Fußablage (7)

stemmst, bis deine Beine durchgestreckt sind. Der Rücken bleibt gerade und die Rumpfmuskulatur wird angespannt. Dann lehnt du dich zurück (Bild G).

Endzugposition: Deine Beine sind ausgestreckt, dein Oberkörper leicht nach hinten gebeugt, und du ziehst deine Arme soweit es geht an den Rumpf. Der Rücken bleibt gerade und die Schulterblätter werden zusammengezogen.

Erholungsphase

In der Erholungsphase gehst du exakt denselben Bewegungsablauf in umgekehrter Reihenfolge: Strecke deine Arme nach vorne aus, beuge deinen Rumpf leicht nach vorne und winkel deine Beine an, bis du wieder in der Ausgangsposition bist.

Widerstand

Das Gerät verfügt über 12 Widerstandsstufen, die durch Drehen des Einstellrades (5) am Hydraulik-Gelenk angepasst werden können. Zunächst mit niedrigem Widerstand beginnen und sich nach und nach steigern.

Funktionen des Trainingscomputers

Durch Bewegung oder Drücken einer Taste auf dem Trainingscomputer (2) wird dieser eingeschaltet.

Auf dem Display werden folgende Aufzeichnungen angezeigt:

- SCAN** Durchlauf aller Aufzeichnungen
- TIME** Trainingsdauer in Minuten und Sekunden
- COUNT** Anzahl der Bewegungen
- TOT.** Gesamtanzahl der Bewegungen
- COUNT** seit dem Einlegen der Batterie. Durch Herausnehmen und Wiedereinlegen der Batterien wird die Anzeige auf Null zurückgesetzt.
- CAL** Verbrauchte Kalorien (ungefährer Wert)

- Die Taste **MODE** am Trainingscomputer kurz drücken, um zwischen den Anzeigen zu wechseln. Ein Pfeil auf dem Display markiert die Auswahl.
- Die Taste **CLEAR** ca. 3 Sekunden lang gedrückt halten, um alle Aufzeichnungen (außer **TOT.COUNT**) auf Null zurückzusetzen.
- Wenn keine Taste gedrückt bzw. das Gerät nicht benutzt wird, schaltet sich der Trainingscomputer nach ca. 3 Minuten automatisch aus.

NACH DEM TRAINING

Nach dem Training immer Dehnübungen durchführen, um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen. Im Folgenden ein paar Beispielübungen:



Oberkörper: Aufrecht hinstellen, Arme über dem Kopf verschränken und mit der rechten Hand den linken Ellbogen nach rechts ziehen. Der Oberkörper geht leicht mit. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Waden: Hinstellen. Das rechte Bein nach vorne stellen und etwas anwinkeln, während das linke Bein gestreckt bleibt. Die linke Ferse auf den Boden drücken. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Vorderseite Oberschenkel: Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Rücken: Flach auf den Rücken legen. Das rechte Bein anwinkeln und über das ausgestreckte linke Bein legen. Hüfte dreht sich, beide Schultern müssen auf dem Boden bleiben. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Innenseite Oberschenkel: Auf den Boden setzen, Knie nach außen drehen, Fußsohlen zusammenlegen und zum Körper ziehen. Hände um die Fußgelenke legen und die Knie mit den Ellbogen leicht zum Boden drücken. Den Rücken dabei durchstrecken. 15 – 20 Sekunden lang halten.



Gesamtes Bein: In die Hocke gehen, Hände neben den Füßen auf dem Boden abstützen und ein Bein nach hinten durchstrecken. Ober- und Unterschenkel des vorderen Beines bilden einen rechten Winkel, der Fuß liegt ganz auf dem Boden auf. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Schultern/Rücken: Im Schneidersitz mit geradem Rücken auf dem Boden sitzen. Hände falten/umfassen und Arme über dem Kopf ausstrecken. Rücken strecken. 15 – 20 Sekunden lang halten.

REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

Beachten!

- Zum Reinigen keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel oder Reinigungspads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
-
- Das Gerät und den Trainingscomputer bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und ggf. einem milden Reinigungsmittel abwischen.
 - Zur platzsparenden Aufbewahrung kann die Stützstange (11) eingeklappt und die Verbindungsstange (4) nach unten geklappt werden (siehe Kapitel „Montage“ und Bild H).
 - Das Gerät außer Reichweite von Kindern und Tieren an einem trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer: 05854
 ID Gebrauchsanleitung: Z 05854 M DS V2 0522 mh

Gerät

Modellnummer: SP21004-00000
 Klasse: HC (Verwendung im Heimbereich, Trainingsdaten mit geringer Genauigkeit)
 Max. Belastbarkeit: 120 kg
 Bremssystem: geschwindigkeitsunabhängig
 Maße (LxHxB): ausgeklappt: 140 x 47 x 82 cm
 zusammengeklappt: 152 x 47 x 18 cm
 Gewicht: ca. 11,4 kg
 Entspricht der Norm: EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-7:2021

Trainingscomputer

Modellnummer: HS-012
 Spannungsversorgung: 1,5V DC (1x AA-Batterie 1,5V)



ENTSORGUNG



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.



Batterien und Akkus dürfen nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden. Verbraucher sind gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus einer getrennten Sammlung zuzuführen.

Batterien und Akkus können unentgeltlich bei einer Sammelstelle der Gemeinde/des Stadtteils oder im Handel abgegeben werden, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung sowie einer Wiedergewinnung von wertvollen Rohstoffen zugeführt werden können. Bei einer unsachgemäßen Entsorgung können giftige Inhaltsstoffe in die Umwelt gelangen, die gesundheitsschädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben.

Batterien und Akkus nur in entladem Zustand abgeben.



Das nebenstehende Symbol (durchgestrichene Mülltonne mit Unterstrich) bedeutet, dass Altgeräte nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme gehören.

Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind und zerstörungsfrei entnommen werden können, aus dem Altgerät zu entnehmen und separat zu entsorgen (siehe Abschnitt zur Batterieentsorgung). Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern und Vertriebern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben. Rücknahmepflichtig sind auch Geschäfte, die Elektro- und Elektronikgeräte auf dem Markt bereitstellen.

Alle Rechte vorbehalten.

LIST OF CONTENTS

Symbols	11
Signal Words	11
Further Explanations	11
Items Supplied	12
At A Glance	12
Intended Use	13
Safety Notices	13
Assembly	14
Inserting the Battery	15
Before Training	15
Setting Up the Device	16
Use	16
After Training	17
Cleaning and Storage	19
Technical Data	19
Disposal	20

SYMBOLS



Danger symbols: This symbol indicates possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Supplementary information



Read the operating instructions before use!



Direct current



Protection class III

SIGNAL WORDS

Signal words indicate hazards if the associated notices are not followed.

WARNING – medium risk, may result in serious injury or death

NOTICE – may result in risk of damage to material

FURTHER EXPLANATIONS

Key numbers are shown as follows: (1)

Picture references are shown as follows: (Picture A)

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the MAXXMEE foldable rowing machine. Folds down to approx. 152 x 46 x 18 cm and can be stored away in any corner. This makes effective exercising of the whole body possible, even in the smallest of spaces. Simply set it up – the device is quickly assembled in just a few steps – and you are ready to go. Rowing stimulates the circulation, endurance and muscle development at the same time. Thanks to the pull system with bar, the arm, leg, trunk, shoulder, abdominal and gluteal muscles are exercised smoothly and evenly.

If you have any questions about the device and about spare parts / accessories, contact the customer service department via our website: www.dspro.de/kundenservice

We hope you have a lot of fun with your MAXXMEE foldable rowing machine.

Information About the Operating Instructions

Before using the device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the device. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

ITEMS SUPPLIED

- 1 x rowing machine
- 1 x handlebar
- 2 x Carriage bolt M8x35
- 2 x washer, bent Ø8
- 2 x locking nut M8
- 1 x Retaining nut M8 and carriage bolt M8x55
- 1 x spanner
- 1 x training computer
- 1 x operating instructions



For the training computer an AA battery, 1.5V is also required.

Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If you find any damage, do not use the device but contact our customer service department.

Remove any possible films, stickers or transport protection from the device.

Never remove the rating plate and any possible warnings!

AT A GLANCE

(Picture A)

- 1 Handlebar
- 2 Training computer
- 3 Holder for the training computer
- 4 Connecting rod
- 5 Hydraulic joint with setting wheel (resistance, 12 levels)
- 6 Foot loops
- 7 Footrests
- 8 Front rod
- 9 Rear rod
- 10 Locking screw
- 11 Support rod
- 12 Retaining nut
- 13 Frame
- 14 Seat


Tools:

- 1 x spanner


INTENDED USE

- This training device is designed for fitness and strength training. The device is only suitable for use when sitting down.
- The device is **not** designed for medical or therapeutic purposes.
- The device must not be used by several people at the same time.
- **Please note – the training data of this device have a low level of accuracy.**
- The device is designed for a **maximum load of 120 kg**.
- The device is designed for persons with a **maximum body size of 190 cm**.
- This device is designed exclusively for use in the home.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- Use the device only for the specified purpose and as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

SAFETY NOTICES

 **WARNING: Note all safety notices, instructions, illustrations and technical data provided with this device.** Failure to follow the safety notices and instructions may result in electric shock, fire and / or injuries.

The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage. Each time before you use the device it should therefore be inspected for any signs of damage (e.g. worn parts). If while using the device you hear unusual noises from the device, stop training immediately. Have defective parts replaced immediately and do not use the device until it has been repaired! In the event of any damage, please contact the customer service department or a specialist workshop. Before each use, check that all connections are securely fitted. Tighten any loose screws or similar before using the device.

-  **WARNING – Danger of Injury**
- This device should not be used by people (including children) with impaired physical, sensory or mental faculties or who do not have adequate experience and/or knowledge of such devices, unless they are supervised by a person responsible for their safety, or have received instructions from such a person on how to use the device.
 - The device is **not** a toy! Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed.
 - Do not leave the device unattended in the presence of children and animals.

- Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
- Keep the fastening and packaging materials away from children and animals. There is a danger of suffocation.
- If you have cardiovascular or orthopaedic problems or uncertainties regarding health (risk group), consult a doctor before using the device. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.
- Pregnant women should not use the device or only after consulting their doctor.
- Be careful with your fingers and feet when unfolding and collapsing the training device. There is a danger of crushing!
- Batteries can be deadly if swallowed. Make sure that the training computer and the battery are out of the reach of young children and animals. If a battery is swallowed, immediate medical attention must be sought. There is a danger of burns from battery acid.
- If a battery leaks, do not allow your skin, eyes and mucous membranes to come into contact with the battery acid. If you touch battery acid, rinse the affected areas with abundant clear water straight away and seek medical assistance immediately. There is a danger of burns from battery acid.
- Before each use, check all parts, especially the screws of the seat and the handlebar, for tightness and wear.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Use and store the device only in closed rooms.
- No liquid must get into the training computer. Never immerse it in water!
- Take the battery out of the training computer if it is dead or if you will not be using the device for a prolonged period. This will prevent any damage caused by leaks.
- Remove a leaking battery from the training computer immediately and clean the contacts.
- Protect the device from: extreme temperatures, strong temperature fluctuations, persistent moisture, wet conditions, direct sunlight and impacts.

ASSEMBLY

Follow these assembly instructions step by step to prevent any errors during set-up and subsequent use. When screwing the parts together, fix the nuts with the spanner supplied.

1. Place all parts carefully on the floor. To be on the safe side, place a protective film or blanket underneath the parts to prevent any damage to delicate floor coverings.
2. Lift the connecting rod (4) into the vertical position.

Picture B

3. Insert the handlebar (1) into the fitting on the connecting rod (4). **The angular holes in the handlebar should point upwards**
4. Screw two screws M8x35 into the holes from above.
5. Fix the handlebar from below with two bent washers Ø 8 and two locking nuts M8. Screw everything handtight.

Picture C

6. Fold out the support rod (11) so that the device can be placed on it.
7. Fix the support rod in position with the retaining nut M8 (12) and the corresponding carriage bolt M8x55. Tighten the retaining nut handtight.

Picture D

8. Place the training computer (2) onto the holder (3) on the connecting rod. The training computer has a slot on the back to facilitate this.

The device is assembled.

INSERTING THE BATTERY**Please Note!**

- Use only the battery type specified in the technical data.

Before the device is first used, an AA battery, 1.5V (not supplied with the device) must be inserted into the training computer (2).

1. Pull the training computer from its holder (3).
The battery compartment is located on the back of the training computer.
2. Take off the battery compartment cover.
3. Insert an AA battery, 1.5V into the battery compartment. Ensure the correct polarity (+/-).
4. Insert the battery compartment cover and flip it shut.

If the training computer stops working, replace the battery.

BEFORE TRAINING

A warm-up is an essential part of any sporting activity. It stimulates and enhances all of the physical and mental components of performance capacity. It also greatly reduces the risk of injury.

The following exercises warm up large muscle groups through movement.

- **Jogging:** Jog slowly on the spot or around the room for a few minutes.
- **Knee bends:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight and bend and then stretch your knees. Repeat approx. 5 – 10 times.
- **Upper body twist:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight, raise your arms to shoulder height at the sides and bend so that your hands are in front of your chest. Twist your upper body as far as possible to the right and left. Repeat approx. 10 times.
- **Side bends:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight. Then slowly tilt your upper body to the sides. Stretch the arm on the stretched side of the body over your head as you do this. Repeat approx. 10 times.
- **Arm circles:** Stand upright, stretch out your right arm and swing it forwards. Change direction after 5 – 10 swings. Then swing with your left arm.

SETTING UP THE DEVICE

Please Note!

- Place the device down on a secure and horizontal surface.
- The clearance space must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one clearance space.
- The clearance space in the direction from which you access the training device must be at least 0.6 m greater than the exercise area.

Place the device on the floor. To protect delicate floor coverings (laminated, parquet etc.) and prevent the device from slipping during training, place a mat under the device.

Depending on your body size, leave plenty of space on all sides (**at least 1 metre to the sides and 1.5 metres above**) so that you have enough free space during training (**Picture G**).

USE

Tips For Healthy Training



Do not train if you are feeling tired or exhausted.

Never train on a full stomach. Do not eat anything for approx. one hour before and after training. Always remember that the body needs a lot of fluid during sporting activity.

It is not about doing a few exercises quickly, but about training regularly over a long period of time.

How quickly progress is made depends on a person's particular physical condition. You should start slowly and start with shorter sessions and give the body time

to adjust. The more consistently and regularly you train, the longer you can make the sessions.

Start with a few repetitions and a slow tempo and increase the intensity gradually until you reach the desired performance level that you are still capable of maintaining.

Allow the training to fade out with slower movements.

Training

Please Note!

- If adjusting devices are left protruding, they may impede the movement of the user.
- When doing the exercises, wear well-fitting, loose, comfortable clothing and non-slip trainers. Make sure that nothing can get caught in the moving parts of the device.
- Always hold onto the handles during training!
- **Stop the training immediately if you start to feel weak, dizzy or unwell in some other way. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.**
- **Improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.**

1. If necessary, adjust the height of the supporting rod (11). To do this, loosen the locking screw (10), pull the support rod to the desired length and fix it with the locking screw into one of the holes provided.
2. Sit down on the seat (14).
3. Place your feet on the footrests (7).
4. Secure your feet with the foot loops (6). The heels also have to rest firmly on the footrests during the training.

The Correct Rowing Technique

The correct technique is essential for successful exercise with the rowing machine. Rowing is a whole body workout, which primarily exercises the leg, back and arm muscles. If these muscle groups are exercised in the correct order, a supple, fluid movement is created.

The most important point in the entire workout: **always keep your back straight!**

The correct rowing technique is divided into two different phases:

Pull phase

Starting position: Your arms are shoulder-width apart and stretched out, hands relaxed around the handles, slightly bent forward, back straight and knees bent (Picture G).

You start the pull phase by pressing your feet against the footrest (7) until your legs are stretched out. Your back should remain straight with the abdominal muscles tensed. Then lean back (Picture H).

Final pull position: Your legs are stretched out, your upper body bent slightly backwards, and you pull your arms towards your rump as far as possible. Your back remains straight and your shoulder blades are pulled together.

Recovery phase

In the recovery phase you perform exactly the same sequence of movements in reverse order: stretch out your arms forwards, bend your torso slightly forward and bend your legs until you are back in the starting position.

Resistance

The unit has 12 resistance levels that can be adjusted by turning the adjusting dial (5) on the hydraulic joint. Start with low resistance and gradually increase this.

Functions of the Training Computer

By moving or pressing a button on the training computer (2), it is switched on.

The following recorded values are shown on the display:

SCAN	Run through all recorded values
TIME	Training time in minutes and seconds
COUNT	Number of movements
TOT.	Total number of movements since the battery was inserted.
COUNT	The display is reset to zero by taking out and reinserting the batteries.
CAL	Calories consumed (approximate value)

- Press the **MODE** button on the training computer briefly to switch between the displays. An arrow on the display indicates the selection.
- Keep the **CLEAR** button pressed down for approx. 3 seconds to reset all recorded values (apart from **TOT. COUNT**) to zero.
- If no button is pressed or the device is not used, the device automatically switches off after around 3 minutes.

AFTER TRAINING

After training, you should always perform stretching exercises in order to slowly restore your circulation to a normal level. You will find a few example exercises below:



Upper body: Stand upright, cross your arms over your head and pull your left elbow to the right with your right hand. The upper body moves gently as you do this. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Calves: Stand up. Place your right leg in front of you and bend it slightly while your left leg remains stretched. Push your left heel down onto the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Front of thighs: Stand on one leg, bend the other one and grab your foot with your hand. Pull it up to your buttocks and hold this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Back: Lie down flat on your back. Bend your right leg and place it over your left leg which is still stretched out. Your hip twists but both shoulders must remain on the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Inside of thighs: Sit down on the floor, turn your knees to face outwards, place the soles of your feet together and pull towards your body. Place your hands around your ankles and press your knees gently down to the floor with your elbows. Keep your back straight as you do this. Stay in this position for 15 – 20 seconds.



Whole leg: Squat down, rest your hands on the floor next to your feet and stretch one leg out behind you. The thigh and lower part of your front leg form a right angle, and the foot rests fully on the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Shoulders / back: Sit cross-legged on the floor with a straight back. Fold / clasp together your hands and stretch your arms out above your head. Stretch your back. Stay in this position for 15 – 20 seconds.

CLEANING AND STORAGE

Please Note!

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or cleaning pads to clean the device. These may damage the surfaces.
- If necessary, wipe down the device and the training computer with a damp cloth and mild cleaning agent if required.
- To save space when storing away, the support rod (11) can be folded in and connecting rod (4) folded downwards (see the "Assembly" chapter and Picture H).
- Store the device in a dry place which is protected from direct sunlight and is out of the reach of children and animals.

TECHNICAL DATA

Article number: 05854
ID of operating instructions: Z 05854 M DS V2 0522 mh

Device

Model number: SP21004-00000
Class: HC (Use at home, training data with low level of accuracy)
Max. load capacity: 120 kg
Brake system: Speed-independent
Dimensions (LxHxW): folded out: 140 x 47 x 82 cm
folded up: 152 x 47 x 18 cm
Weight: approx. 11.4 kg
Complies with the standard: EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-7:2021

Training computer

Model number: HS-012
Voltage supply: 1,5V DC (1 x AA-Batterie 1,5V)



DISPOSAL



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.



The adjacent symbol (crossed-out bin underlined) means that used devices should not be disposed of in the domestic waste, but should instead be taken to special collection and return systems.

Owners of used devices must remove from the used device any used batteries or rechargeable batteries which are not encapsulated by the used device and can be removed in a non-destructive way and dispose of them separately (see also the section on battery disposal).

Owners of used devices from private households can take them free of charge to the collection points of the public waste disposal authorities or the disposal points which are set up by manufacturers and distributors under the Electrical Equipment Act. Businesses which market electrical and electronic devices are also obliged to take back used devices.



(Rechargeable) batteries must not be disposed of along with the household waste. Consumers are legally obliged to dispose of (rechargeable) batteries separately.

(Rechargeable) batteries can be handed in free of charge at a collection point of the local authority/district or in retailers so that they can be disposed of in an environmentally friendly way and valuable raw materials can be recovered. If they are not disposed of properly, toxic ingredients may escape into the environment and cause harm to the health of humans, animals and plants.

Only dispose of (rechargeable) batteries when they are discharged. If possible, use rechargeable batteries rather than single-use batteries.

In the case of (rechargeable) batteries containing lithium, tape over the poles before you dispose of them to prevent a short circuit. A short circuit may cause a fire or explosion.

All rights reserved.

SOMMAIRE

Symboles	21
Mentions d'avertissement	21
Explications complémentaires	21
Composition	22
Aperçu général	22
Utilisation conforme	23
Consignes de sécurité	23
Montage	24
Mise en place de la pile	25
Avant l'entraînement	25
Mise en place de l'appareil	26
Utilisation	26
Après l'entraînement	28
Nettoyage et rangement	29
Caractéristiques techniques	29
Mise au rebut	30

SYMBOLES



Symboles de danger : ce symbole signale des possibles dangers. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !



Courant continu



Classe de protection III

MENTIONS

D'AVERTISSEMENT

Les mentions d'avertissement désignent les risques qu'implique le non-respect des consignes correspondantes.

AVERTISSEMENT – Risque moyen pouvant induire des blessures graves, voire mortelles

AVIS – Risque de dégâts matériels

EXPLICATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les numéros de légende sont représentés de la façon suivante : (1)

Les renvois aux illustrations sont représentés de la façon suivante : (Illustration A)

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition du **rameur pliant MAXXMEE**. Il peut se replier sur env. 152 x 46 x 18 cm seulement, ce qui permet de le ranger quasiment dans n'importe quel recoin. Ainsi, un entraînement physique général efficace reste possible, même sur faible encombrement. Il suffit d'installer l'appareil – cela ne nécessite que quelques gestes – et l'entraînement peut commencer. Le rameur favorise la circulation sanguine et permet de travailler à la fois l'endurance et le renforcement musculaire. Grâce au système de traction par barre, les muscles des bras, des jambes, du torse, des épaules, du ventre et des fessiers sont sollicités uniformément et sans à-coups. Pour toute question concernant cet appareil et ses pièces de rechange et accessoires, veuillez contacter le service après-vente à partir de notre site Internet : www.dspro.de/kundenservice

Nous espérons que votre **rameur pliant MAXXMEE** vous donnera entière satisfaction !

Informations sur le mode d'emploi

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

COMPOSITION

- 1 x rameur
- 1 x barre à poignée
- 2 x vis tête ronde à collet carré M8x35
- 2 x rondelles, incurvées Ø8
- 2 x écrous de sécurité M8
- 1 x écrou de blocage M8 et vis tête ronde à collet carré M8x55
- 1 x clé plate
- 1 x ordinateur d'entraînement
- 1 x mode d'emploi



L'ordinateur d'entraînement requiert également une pile AA de 1,5 V.

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que les composants ne présentent pas de dommages imputables au transport.

En cas de dommages, ne pas utiliser l'appareil et contacter le service après-vente.

Enlever de l'appareil les éventuels films protecteurs, adhésifs et protections de transport. **Ne jamais ôter la plaque signalétique de l'appareil ni les éventuelles mises en garde apposées.**

APERÇU GÉNÉRAL

(Illustration A)


- 1 Barre à poignée
- 2 Ordinateur d'entraînement
- 3 Support pour l'ordinateur d'entraînement
- 4 Barre de liaison
- 5 Articulation hydraulique avec molette de réglage (résistance, 12 niveaux)
- 6 Sangles
- 7 Plaques d'appui
- 8 Barre avant
- 9 Barre arrière
- 10 Vis de fixation
- 11 Barre de support
- 12 Écrou de blocage
- 13 Châssis
- 14 Siège

Outillage :
1 x clé plate

UTILISATION CONFORME


- Cet appareil est destiné à l'exercice de la condition physique. Il est exclusivement réservé à une utilisation en position assise.
- Cet appareil **n'est pas** conçu à des fins médicales ou thérapeutiques.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- **À observer – les données d'entraînement de cet appareil ont une faible précision.**
- L'appareil peut supporter une charge **maximale de 120 kg.**
- L'appareil convient aux personnes d'une taille **maximale de 190 cm.**
- Cet appareil est conçu exclusivement pour une utilisation domestique.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique, non professionnel.
- Utiliser l'appareil uniquement dans le but indiqué et tel que stipulé dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

 **AVERTISSEMENT : prière d'observer l'intégralité des consignes de sécurité, des instructions, des illustrations et des caractéristiques techniques dont est doté cet appareil.**
 Tout manquement aux consignes de sécurité et aux instructions données peut provoquer une décharge électrique, un incendie et / ou des blessures.

Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Par conséquent, vérifier avant chaque mise en service que l'appareil ne présente pas de dommages (par ex. pièces usées). Si l'appareil produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement. Remplacer immédiatement les pièces défectueuses et ne pas utiliser l'appareil tant qu'il n'aura pas été réparé. En cas de dommage, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.

Avant toute utilisation, contrôler l'état de tous les raccords. Les vis desserrées, etc. doivent être resserrées avant d'utiliser l'appareil.

 **AVERTISSEMENT – Risque de blessure !**

- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité physique, sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- L'appareil n'est **pas** un jouet ! Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants

engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu.

- Ne pas laisser l'appareil sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- Surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Tenir l'emballage et les matériaux de fixation hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- En cas de problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques ou de doute quant à la santé (groupe à risque), consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Le cas échéant, établir avec lui un programme d'entraînement.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, sauf accord préalable de leur médecin.
- Lors du pliage et du déploiement de l'appareil, faire attention aux doigts et aux pieds. Risque d'écrasement !
- L'ingestion de piles peut être mortelle. S'assurer que l'ordinateur d'entraînement et la pile sont hors de portée des jeunes enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faire immédiatement appel aux secours médicaux. Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles !
- Si une pile fuit, éviter tout contact de la peau, des yeux ou des muqueuses avec l'électrolyte. En cas de contact avec l'électrolyte, rincer immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis faire appel sans attendre aux secours médicaux. Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles !
- Avant toute utilisation, contrôler le serrage et l'état d'usure de chaque pièce, plus particulièrement des vis du siège et de la barre à poignée.

AVIS – Risque de dégâts matériels

- Utiliser et ranger l'appareil uniquement à l'intérieur.
- Aucun liquide ne doit pénétrer dans l'ordinateur d'entraînement. Ne jamais l'immerger dans l'eau !
- Retirer la pile de l'ordinateur d'entraînement lorsqu'elle est usagée ou que l'appareil n'est plus utilisé pendant une assez longue période. Ceci évite les dommages dus aux fuites.
- Retirer sans attendre de l'ordinateur d'entraînement toute pile qui fuit et nettoyer les contacts.
- Ne pas soumettre l'appareil à des chocs, le protéger des températures extrêmes, des fortes fluctuations de températures, de l'humidité prolongée, de l'eau et du rayonnement direct du soleil.

MONTAGE

Suivre les instructions de cette notice de montage étape par étape pour éviter les erreurs d'assemblage et les défauts dans l'utilisation ultérieure. Pour les opérations de vissage, fixer les écrous à l'aide de la clé plate fournie.

1. Disposer toutes les pièces avec soin sur le sol. Par précaution, placer dessous un film de protection ou une couverture pour éviter l'éventuel endommagement des revêtements de sol sensibles.
2. Relever la barre de liaison (4) à la verticale.

Illustration B

3. Insérer la barre à poignée (1) dans le support de la barre de liaison (4). **Les perçages carrés de la barre à poignée doivent être orientés vers le haut.**
4. Par le haut, loger deux vis M8x35 dans les perçages.

- Fixer la barre à poignée par le bas à l'aide de deux rondelles incurvées Ø 8 et de deux écrous de sécurité M8. Visser le tout à la main.

Illustration C

- Déployer la barre de support (11) de façon à pouvoir y poser l'appareil dessus.
- Fixer en position la barre de support à l'aide de l'écrou de blocage M8 (12) et de la vis tête ronde à collet carré M8x55 correspondante. Serrer à la main l'écrou de blocage.

Illustration D

- Loger l'ordinateur d'entraînement (2) dans le support (3) accolé à la barre de liaison. L'ordinateur d'entraînement présente à cet effet une fente au dos. L'appareil est assemblé.

MISE EN PLACE DE LA PILE

À observer !

- Utiliser uniquement le type de pile indiqué dans les caractéristiques techniques.

Avant la première utilisation, il faut insérer une pile AA de 1,5 V (non fournie) dans l'ordinateur d'entraînement (2).

- Retirer l'ordinateur d'entraînement du support (3).
Le compartiment à pile se trouve au dos de l'ordinateur d'entraînement.
- Retirer le cache du compartiment à pile.
- Placer une pile AA de 1,5 V dans le compartiment à pile. Respecter la polarité (+/-).
- Remettre le cache du compartiment à pile en place et le refermer.

Si l'ordinateur d'entraînement ne fonctionne plus, remplacer la pile.

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Toute pratique sportive s'accompagne d'un échauffement. Cela permet de stimuler et d'améliorer les composantes physiques et psychiques à la base de toute performance et également de réduire les risques de blessure.

Les exercices suivants sont des mouvements qui permettent d'échauffer les grands groupes musculaires.

- Course à petite intensité** : trottiner quelques minutes de façon décontractée sur place ou bien dans la pièce.
- Flexions de jambes** : debout avec les pieds à largeur d'épaule, en gardant le torse droit, effectuer une flexion suivie d'une extension des jambes. Environ 5 à 10 répétitions.
- Pivotement du torse** : debout, pieds écartés à largeur d'épaule en gardant le torse droit, lever les bras latéralement à hauteur d'épaule et les plier jusqu'à ce que les mains se trouvent devant la poitrine. Faire pivoter le torse aussi loin que possible sur la droite et sur la gauche. Environ 10 répétitions.
- Flexions latérales** : debout, pieds écartés à largeur d'épaule, garder le torse droit. Incliner ensuite lentement le torse sur les côtés en étendant au-dessus de la tête le bras du côté étiré du corps. Environ 10 répétitions.
- Cercles de bras** : se tenir droit, tendre le bras droit et faire des cercles vers l'avant. Changer de direction après 5 à 10 rotations. Faire ensuite des cercles avec le bras gauche.

MISE EN PLACE DE L'APPAREIL

À observer !

- Poser l'appareil sur un support stable et horizontal.
- L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés directement côte à côte, ils peuvent se partager un espace disponible.
- La zone libre dans la direction depuis laquelle l'accès à l'appareil d'entraînement est assuré doit être au moins supérieure de 0,6 m à la zone d'exercice.

Poser l'appareil au sol. Afin de protéger les revêtements de sol fragiles (stratifié, parquet, etc.) et d'éviter que l'appareil ne glisse pendant l'entraînement, placer un tapis sous l'appareil.

En fonction de la taille de l'utilisateur, laisser suffisamment d'espace de part et d'autre (**au moins 1 mètre sur les côtés, au moins 1,5 mètre vers le haut**) de sorte à disposer de suffisamment d'espace pour l'entraînement (**illustration E**).

UTILISATION

Conseils pour un entraînement sain



Ne pas s'entraîner en cas de fatigue et d'épuisement. Ne jamais s'entraîner avec l'estomac plein. Ne prendre aucun repas pendant environ une heure avant et après l'entraînement. Toujours garder à l'esprit que le corps a besoin de beaucoup de liquide pendant l'exercice sportif.

Il ne s'agit pas de faire quelques exercices à la va-vite, mais de s'entraîner sur le long terme et régulièrement.

La rapidité des progrès réalisés dépend de l'état physique de chacun. Débuter lentement et avec des séances brèves pour donner au corps le temps de s'adapter. On pourra d'autant plus prolonger les séances que l'on s'entraînera durablement et régulièrement.

Commencer par peu de répétitions à petit rythme puis accroître l'intensité progressivement jusqu'au degré de performance souhaité et encore bien maîtrisable.

Terminer l'entraînement par des mouvements plus lents.

Entraînement

À observer !

- Des dispositifs de réglage laissés saillants peuvent entraver les mouvements de l'utilisateur.
- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements bien ajustés, amples, confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes. Veiller à ce que rien ne puisse se prendre dans les pièces mobiles de l'appareil.
- Pendant l'entraînement, toujours tenir les poignées.
- **Arrêter immédiatement l'entraînement en cas de sensation de faiblesse, de vertige ou autre. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, immédiatement consulter un médecin.**
- **L'utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.**

1. Au besoin, ajuster la hauteur de la barre de support (11). Pour ce faire, desserrer la vis de fixation (10), étirer la barre de support à la longueur voulue et la fixer à l'aide de la vis de fixation dans l'un des trous prescrits.
2. Prendre place sur le siège (14).
3. Poser les pieds sur les plaques d'appui (7).
4. Se caler les pieds à l'aide des sangles (6). Les chevilles elles aussi doivent rester au contact des plaques d'appui pendant l'entraînement.

La bonne technique pour ramer

Il est indispensable d'appliquer la bonne technique pour bien s'entraîner au rameur. Ramer est un exercice qui sollicite tout le corps, et notamment les muscles des jambes, du dos et des bras. Lorsque ces groupes musculaires sont sollicités dans le bon ordre, le mouvement est fluide et souple.

Point essentiel pour l'ensemble de l'entraînement : **toujours garder le dos bien droit !**

La bonne technique pour ramer se scinde en deux phases distinctes :

Phase de traction

Position initiale : bras tendus et écartés de la largeur des épaules, mains détendues tenant les poignées, buste légèrement fléchi vers l'avant, dos droit et genoux fléchis (*illustration F*).

Démarrez la phase de traction en pressant les pieds contre la plaque d'appui (7) jusqu'à l'extension complète des jambes. Le dos reste droit et les muscles du torse sont bandés. Penchez-vous ensuite en arrière (*illustration G*).

Position en fin de traction : vos jambes sont tendues, le buste légèrement incliné vers l'arrière, les bras sont ramenés le plus possible vers le buste. Le dos reste droit et les omoplates sont rapprochées.

Phase de repos

En phase de repos, vous devez effectuer exactement le même mouvement dans l'ordre inverse : tendez les bras vers l'avant, inclinez le buste légèrement vers l'avant et pliez les jambes jusqu'à revenir à la position initiale.

Résistance

L'appareil est doté de 12 niveaux de résistance qui se règlent au niveau de l'articulation hydraulique en tournant la molette de réglage (5). D'abord commencer avec une faible résistance puis la renforcer au fur et à mesure.

Fonctions de l'ordinateur d'entraînement

L'ordinateur d'entraînement (2) se met en marche lorsqu'un mouvement est initié ou sur pression d'une touche.

Les enregistrements suivants s'affichent à l'écran :

SCAN (<i>DÉFILEMENT</i>)	Défilement de tous les enregistrements
TIME (<i>DURÉE</i>)	Durée de l'entraînement en minutes et secondes
COUNT (<i>COMPTAGE</i>)	Nombre de mouvements
TOT.COUNT (<i>COMPTAGE TOTAL</i>)	Nombre total de mouvements depuis l'insertion de la pile. Le retrait et la remise en place de la pile provoque la réinitialisation de l'affichage à zéro.
CAL (<i>calories</i>)	Calories brûlées (valeur approximative)

- Appuyer brièvement sur la touche **MODE** (mode) de l'ordinateur d'entraînement pour passer d'un affichage à un autre. Une flèche sur l'affichage indique le choix opéré.

- Maintenir enfoncée la touche **CLEAR** (effacer) pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les données à zéro (hormis **TOT.COUNT** (comptage total)).
- À défaut d'appuyer sur une touche ou lorsque l'appareil n'est pas utilisé, l'ordinateur d'entraînement s'arrête automatiquement au bout d'env. 3 minutes.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Après l'entraînement, toujours effectuer des exercices d'étirement afin de ramener progressivement la circulation sanguine à un niveau normal. Voici quelques exemples d'exercices :



Torse : se tenir droit, croiser les bras au-dessus de la tête et, avec la main droite, tirer le coude gauche vers la droite. Le torse suit légèrement le mouvement. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



Mollets : se tenir debout en appui au mur. Avancer la jambe droite légèrement fléchie en gardant la jambe gauche tendue. Appuyer le talon gauche au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



Face avant des cuisses : debout sur une jambe, fléchir l'autre et saisir le pied d'une main. Tirer en direction du fessier et maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



Dos : s'allonger à plat sur le dos. Plier la jambe droite et la croiser par dessus la jambe gauche allongée. La hanche suit le mouvement tandis que les épaules restent plaquées au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



Face intérieure des cuisses : s'asseoir au sol, genoux pointés vers l'extérieur, plantes des pieds l'une contre l'autre et pieds ramenés vers le torse. Mains aux chevilles, appuyer légèrement des coudes sur les genoux. Garder le dos bien droit. Maintenir la position 15 à 20 secondes.



Ensemble de la jambe : en position accroupie, mains à côtés des pieds en appui au sol, une jambe tendue à l'arrière. La jambe avant est fléchie à l'équerre, le pied à plat au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



Épaules / dos : s'asseoir en tailleur au sol, dos droit. Se tenir les mains, bras tendus au-dessus de la tête. S'étirer le dos. Maintenir la position 15 à 20 secondes.

NETTOYAGE ET RANGEMENT

À observer !

- Pour le nettoyage, n'utiliser ni agent caustique ou récurant, ni tampon de nettoyage qui pourraient endommager les surfaces.
- Si nécessaire, essuyer l'appareil et l'ordinateur d'entraînement avec un chiffon humide et éventuellement un peu de détergent doux.
- Pour un rangement sur faible encombrement, la barre de support (11) peut se replier et la barre de liaison (4) se rabattre vers le bas (voir paragraphe « Montage » et illustration H).
- Ranger l'appareil au sec, dans un lieu à l'abri des rayons directs du soleil et hors de portée des enfants et des animaux.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Référence article : 05854
Identifiant mode d'emploi : Z 05854 M DS V2 0522 mh

Appareil

Numéro de modèle : SP21004-00000
Classe : HC (utilisation à domicile, faible précision des données d'entraînement)
Capacité de charge max. : 120kg
Système de freinage : indépendant de la vitesse
Dimensions (long. x haut. x larg.) : déployé : 140 x 47 x 82 cm
replié : 152 x 47 x 18 cm
Poids : env. 11,4 kg
Conforme à la norme : EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-7:2021

Ordinateur d'entraînement

Numéro de modèle : HS-012
Tension d'alimentation : 1,5 V cc (1 x pile AA de 1,5 V)



MISE AU REBUT



Jetez le matériel d'emballage dans le respect de l'environnement et apportez-le dans le point de collecte prévu à cet effet.



Le symbole ci-contre (conteneur à déchets barré et souligné) signifie que les appareils usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères, mais déposés dans des centres de collecte et de recyclage spécifiques.

Les propriétaires d'appareils usagés doivent en retirer les piles et batteries usagées qui peuvent en être extraites sans subir de dommages afin d'en assurer la mise au rebut séparément (voir également la section se rapportant à la mise au rebut des piles).

Les particuliers propriétaires d'appareils usagés peuvent les déposer gratuitement dans les points de collecte d'organismes de recyclage de droit public ou bien dans les points de recyclage mis en place par les fabricants et les revendeurs au sens de la loi allemande sur les équipements électriques et électroniques. Les commerces qui mettent des équipements électriques et électroniques sur le marché sont également tenus de les reprendre.



Les piles et les batteries ne doivent pas être éliminées avec les déchets ménagers. Les consommateurs sont tenus de recycler séparément les piles et les batteries.

Les piles et les batteries peuvent être déposées gratuitement dans les points de collecte communaux / de quartier ou des commerces en vue de leur mise au rebut respectueuse de l'environnement et d'une valorisation des matières premières qui les composent. Une mise au rebut impropre peut causer la diffusion dans l'environnement de substances toxiques ayant des effets nocifs sur la santé des personnes, des animaux et des végétaux.

Les piles et batteries doivent être déposées uniquement en l'état déchargé. Utiliser si possible des piles rechargeables à la place des piles à usage unique. Avant la mise au rebut, isoler les pôles des piles et des batteries au lithium avec du ruban adhésif afin d'éviter un court-circuit. Un court-circuit peut en effet causer un incendie ou une explosion.

Tous droits réservés.

INHOUDSOPGAVE

Symbolen	31
Signaalwoorden	31
Meer informatie	31
Omvang van de levering	32
Overzicht	32
Doelmatig gebruik	33
Veiligheidsaanwijzingen	33
Montage	34
Batterij plaatsen	35
Vóór de training	35
Apparaat opstellen	36
Gebruik	36
Na de training	38
Reinigen en opbergen	39
Technische gegevens	39
Verwijdering	40

SYMBOLLEN



Gevaarsymbool: dit symbool wijst op mogelijke gevaren. lees de bijhorende veiligheidsaanwijzingen aandachtig door en neem deze in acht.



Aanvullende informatie



Lees vóór gebruik de gebruiksaanwijzing!



Gelijkstroom



Veiligheidsklasse III

SIGNAALWOORDEN

Signaalwoorden duiden op gevaren die ontstaan als de bijhorende instructies niet in acht worden genomen.

WAARSCHUWING – gemiddeld risico, kan ernstige verwonding of de dood tot gevolg hebben

LET OP – kan materiële schade tot gevolg hebben

MEER INFORMATIE

Legendanummers worden als volgt weergegeven: (1)

Verwijzingen naar afbeeldingen worden als volgt weergegeven: (Afbeelding A)

Beste klant,

Wij danken je dat je hebt gekozen voor de aankoop van het MAXXMEE inklapbare roeiapparaat. Het kan worden ingeklapt tot slechts ca. 152 x 46 x 18 cm en past in vrijwel elke hoek. Op die manier is een effectieve training van het hele lichaam ook op een kleine ruimte mogelijk. Gewoon snel neerzetten – het apparaat is in een handomdraai opgebouwd – en beginnen maar. Bloedsomloop, conditie en spieren worden bij het roeien tegelijkertijd getraind. Dankzij het treksysteem met stang worden de spieren in armen, benen, romp, schouders, buik en billen zonder schokken en gelijkmatig belast.

Mocht je vragen hebben over het apparaat en over onderdelen/toebehoren, neem dan contact op met de klantenservice via onze website: www.dspro.de/kundenservice

Wij wensen je veel plezier met je MAXXMEE inklapbare roeiapparaat.

Informatie over de gebruiksaanwijzing

Lees vóór het eerste gebruik van het apparaat deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en bewaar deze voor latere vragen en andere gebruikers. Deze is een bestanddeel van het apparaat. Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer de informatie in deze gebruiksaanwijzing niet in acht wordt genomen.

OMVANG VAN DE LEVERING

- 1 x roeiapparaat
- 1 x greepstang
- 2 x slotbout M8x35
- 2 x ring, gebogen Ø8
- 2 x borgmoer M8
- 1 x schroefknop M8 en slotbout M8x55
- 1 x steeksleutel
- 1 x trainingscomputer
- 1 x gebruiksaanwijzing



Voor de trainingscomputer is bovendien een AA-batterij van 1,5V nodig.

OVERZICHT

(Afbeelding A)

- 1 Greepstang
- 2 Trainingscomputer
- 3 Houder voor de trainingscomputer
- 4 Verbindingsstang
- 5 Hydraulisch gewricht met instelwiel (weerstand, 12 niveaus)
- 6 Voetriemen
- 7 Voetsteunen
- 8 Voorste stang
- 9 Achterste stang
- 10 Pal
- 11 Steunstang
- 12 Schroefknop
- 13 Frame
- 14 Stoeltje

Gereedschap:

- 1 x steeksleutel

Controleer of de levering compleet is en of de onderdelen geen transportschade hebben opgelopen. Gebruik het apparaat niet als het is beschadigd, maar neem contact op met de klantenservice.

Verwijder eventuele folie, stickers of transportbeveiliging van het apparaat.

Verwijder nooit het typeplaatje en eventuele waarschuwingen!

DOELMATIG GEBRUIK

- Dit apparaat is bedoeld voor fitness- en conditietraining. Het apparaat is uitsluitend geschikt voor zittend gebruik.
- Het apparaat is **niet** ontworpen voor medische of therapeutische doeleinden.
- Het apparaat mag niet door meerdere personen tegelijkertijd worden gebruikt.
- **Opgelet – de trainingsgegevens van dit apparaat zijn niet zeer nauwkeurig.**
- Het apparaat is tot **maximaal 120 kg** belastbaar.
- Het apparaat is geschikt voor personen met een lengte tot **maximaal 190 cm**.
- Dit apparaat is uitsluitend ontworpen voor thuisgebruik.
- Het apparaat is bedoeld voor privé-gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Gebruik het apparaat alleen voor het genoemde doel en uitsluitend zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Elk ander gebruik geldt als oneigenlijk.
- Alle gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN



WAARSCHUWING: neem alle veiligheidsaanwijzingen, instructies, afbeeldingen en technische gegevens die op dit apparaat zijn aangebracht in acht. Nalatigheid bij het naleven van de veiligheidsaanwijzingen en instructies kan een elektrische schok, brand en/of letsel tot gevolg hebben.

De veiligheid van het apparaat kan alleen worden gewaarborgd wanneer het regelmatig op schade gecontroleerd wordt. Controleer het apparaat daarom steeds voor gebruik op beschadigingen (bijv. versleten onderdelen). Mocht je tijdens gebruik ongewone geluiden van het apparaat waarnemen, onderbreek de training dan onmiddellijk. Laat defecte onderdelen meteen vervangen en gebruik het apparaat niet totdat het is gerepareerd! Neem in geval van schade contact op met de klantenservice of een professionele werkplaats.

Controleer voor gebruik altijd of alle verbindingen goed vast zitten. Draai losse schroeven e. d. voor gebruik van het apparaat vast.



WAARSCHUWING – Verwondingsgevaar

- Dit apparaat is niet bedoeld om te worden gebruikt door personen (inclusief kinderen) met beperkte lichamelijke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of met gebrek aan ervaring en/of kennis, tenzij op hen door een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon wordt toegezien of zij door hem/haar aanwijzingen hebben gekregen hoe het apparaat moet worden gebruikt.

- Het apparaat is **geen** speelgoed! Ouders en andere toeziende personen dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid en vanwege het natuurlijke speel- en experimenterinstinct van kinderen rekening te houden met situaties en gedrag waarvoor het trainingsapparaat niet is gebouwd.
- Laat het apparaat in de buurt van kinderen en dieren niet zonder toezicht.
- Houd kinderen in de gaten om ervoor te zorgen dat zij niet met het apparaat spelen.
- Houd het bevestigings- en verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen en dieren. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Raadpleeg bij problemen met hart en bloedsomloop, bij orthopedische problemen of bij onzekerheid met het oog op de gezondheid (risicogroep) vóór gebruik van het apparaat een arts. Stem het trainingsprogramma eventueel met hem/haar af.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen na overleg met hun arts gebruiken.
- Let bij het uit- en inklappen van het apparaat op vingers en voeten. Er bestaat gevaar voor bekneld raken!
- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn als ze worden ingeslikt. Zorg ervoor dat de trainingscomputer en de batterij onbereikbaar zijn voor kleine kinderen en dieren. Roep meteen medische hulp in wanneer een batterij werd ingeslikt. Er bestaat verbrandingsgevaar door bijtend batterijzuur.
- Als een batterij heeft gelekt, voorkom dan dat huid, ogen en slijmvliezen in contact komen met het batterijzuur. Spoel bij contact met batterijzuur de getroffen plaatsen direct met veel schoon water af en raadpleeg onmiddellijk een arts. Er bestaat verbrandingsgevaar door bijtend batterijzuur.

- Controleer voor elk gebruik alle onderdelen, vooral de schroeven van het stoeltje en de greepstang op stevig vastzitten en slijtage.

LET OP – Gevaar voor materiële schade

- Gebruik en bewaar het apparaat alleen in gesloten ruimtes.
- Er mag geen vloeistof binnendringen in de trainingscomputer. Dompel hem nooit onder in water!
- Haal de batterij uit de trainingscomputer wanneer deze leeg is of wanneer het apparaat langere tijd niet wordt gebruikt. Zo wordt schade door lekken vermeden.
- Haal een lekke batterij onmiddellijk uit de trainingscomputer en reinig de contacten.
- Bescherm het apparaat tegen: vuur, extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, langdurige vochtigheid, natheid, directe zonnestraling en stoten.

MONTAGE

Volg deze montagehandleiding stap voor stap om fouten bij het opbouwen en later bij het gebruik te voorkomen. Draai bij het in elkaar schroeven de moeren vast met de meegeleverde steeksleutel.

1. Leg alle onderdelen voorzichtig op de grond. Leg er uit voorzorg een beschermfolie of deken onder om evt. schade aan gevoelige vloerbedekkingen te voorkomen.
2. Trek de verbindingstang (4) omhoog in de loodrechte positie.

Afbeelding B

3. Zet de greepstang (1) in de houder van de verbindingstang (4). De vierkante gaten van de greepstang moeten naar boven wijzen.
4. Zet van boven twee bouten M8x35 in de gaten.

5. Draai de greepstang van onder met twee gebogen ringen Ø 8 en twee borgmoeren M8 vast. Draai alles handvast aan.

Afbeelding C

6. Klap de steunstang (11) uit zodat het apparaat daarop kan worden gezet.
7. Draai de steunstang met de schroefknop M8 (12) en de bijbehorende slotbout M8x55 in deze positie vast. Draai de schroefknop handvast aan.

Afbeelding D

8. Steek de trainingscomputer (2) in de houder (3) op de verbindingstang. Hiervoor heeft de trainingscomputer aan de achterkant een groef.

Het apparaat is in elkaar gezet.

BATTERIJ PLAATSEN

Opgelet!

- Gebruik uitsluitend het batterijtype dat staat vermeld in de technische specificaties.

Vóór de eerste keer gebruiken moet er één AA-batterij van 1,5V (niet in de levering inbegrepen) in de trainingscomputer (2) worden gezet.

1. Trek de trainingscomputer van de houder (3) af.
Op de achterkant van de trainingscomputer zit het batterijvak.
2. Haal het deksel van het batterijvak.
3. Leg een AA-batterij van 1,5V in het batterijvak. Let op de polariteit (+ / -).
4. Zet het batterijvakdeksel weer erop en klap het dicht.

Mocht de trainingscomputer het niet meer doen, dan moet de batterij worden vervangen.

VÓÓR DE TRAINING

Opwarmen hoort principieel bij elke sportieve activiteit. Daardoor worden alle fysieke en psychische componenten van het prestatievermogen gestimuleerd en verbeterd. Bovendien vermindert het de kans op letsel.

Met de volgende oefeningen worden grote spiergroepen door beweging opgewarmd.

- **Joggen:** loop een paar minuten losjes op de plaats of door de ruimte.
- **Kniebuigingen:** ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht, ga door de knieën en strek je dan weer uit. Herhaal dit ca. 5 – 10 keer.
- **Bovenlichaam-twist:** ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht, til de armen zijdelings op tot schouderhoogte en buig ze, zodat de handen voor de borst liggen. Draai het bovenlichaam zo ver mogelijk naar rechts en links. Herhaal dit ca. 10 keer.
- **Opzij buigen:** ga schouderbreed staan en houd het bovenlichaam recht. Kantel het bovenlichaam dan langzaam zijdelings naar links en rechts. Strek de arm aan de gestrekte lichaamszijde daarbij boven het hoofd mee. Herhaal dit ca. 10 keer.
- **Armcircels:** ga rechtop staan, strek de rechterarm en maak cirkelvormige bewegingen. Wissel na 5 – 10 cirkels van richting. Doe hetzelfde vervolgens met de linkerarm.

APPARAAT OPSTELLEN

Opgelet!

- Plaats het apparaat op een horizontale ondergrond waar het stevig op staat.
- Het vrije bereik moet ook voorzien in een ruimte om in noodgevallen af te stappen. Mochten trainingsapparaten dicht bij elkaar in de buurt staan, dan kunnen ze een vrij bereik delen.
- Het vrije bereik in de richting van waaruit je het trainingsapparaat benadert, moet minstens 0,6m groter zijn dan het oefenbereik.

Zet het apparaat op de grond. Om gevoelige vloerbedekkingen (laminaat, parket etc.) te beschermen en wegglijden van het apparaat tijdens het trainen te voorkomen kun je een mat onder het apparaat leggen.

Zorg al naargelang je lichaamslengte voor genoeg ruimte naar alle kanten (**minstens 1 meter opzij en 1,5 meter naar boven**), om tijdens het trainen genoeg vrije ruimte te hebben (**afbeelding E**).

GEBRUIK

Tips voor een gezonde training



Train niet bij vermoeidheid en uitputting.

Train nooit met een volle maag.

Neem een uur voor en na de training geen maaltijden in.

Denk er altijd aan dat het lichaam bij sportieve activiteiten veel vloeistof nodig heeft.

Het gaat er niet om, snel een paar oefeningen te doen, maar om gedurende een langere periode en regelmatig te trainen. Het hangt van de persoonlijke fysieke toestand af hoe snel je vooruitgang boekt. Je

dient langzaam en met kortere workouts te beginnen en het lichaam tijd te gunnen om zich aan te passen. Hoe langduriger en regelmatig je traint, des te langer kun je de workouts maken.

Start daarbij met een paar herhalingen en een gering tempo en vergroot de intensiteit beetje bij beetje tot het gewenste niveau dat je nog goed aankunt.

Beëindig de training met langzamere bewegingen.

Training

Opgelet!

- Wanneer verstelmogelijkheden blijven uitsteken, kunnen deze de beweging van de gebruiker hinderen.
- Draag bij de oefeningen goed zittende, losse, comfortabele kleding en antislip sportschoenen. Let erop dat er niets vast kan komen te zitten in de bewegende onderdelen van het apparaat.
- Houd bij het trainen altijd de grepen vast!
- **Onderbreek de training onmiddellijk als je je zwak begint te voelen, duizelig wordt o.i.d. Neem bij miselijkheid, pijn aan borst of ledematen, hartkloppingen of andere symptomen onmiddellijk contact op met een arts.**
- **Ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training kunnen schadelijk zijn voor de gezondheid.**

1. Pas indien nodig de hoogte van de steunstang aan (11). Maak daarvoor de pal (10) los, trek de steunstang tot op de gewenste lengte en fixeer hem met de pal in een van de voorhanden gaten.
2. Ga op het stoeltje (14) zitten.
3. Zet de voeten op de voetsteunen (7).

4. Fixeer de voeten met de voetriemen (6). Ook de hielen moeten tijdens het trainen stevig op de voetsteunen staan.

De juiste roeitechniek

De juiste roeitechniek is absoluut noodzakelijk voor een geslaagde training met het roeiapparaat.

Roeien is een training voor het hele lichaam en belast met name de spieren van benen, rug en armen. Wanneer deze spiergroepen in de juiste volgorde belast worden, dan ontstaat er een soepele, vloeiende beweging.

Het belangrijkste bij de hele training: **houd de rug altijd recht!**

De juiste roeitechniek wordt onderverdeeld in twee verschillende fasen:

Haalfase

Uitgangspositie: armen schouderbreed en uitgestrekt, de handen ontspannen rond de handgrepen gelegd, ietsje naar voren gebogen, de rug recht en de knieën gebogen (afbeelding F).

De haalfase begint door je met de voeten tegen de voetsteun (7) af te zetten totdat je benen helemaal gestrekt zijn. De rug blijft recht en de spieren van je romp worden gespannen. Dan leun je achteruit (afbeelding G).

Einde van de haalfase: je benen zijn uitgestrekt, je bovenlichaam is iets naar achteren gebogen en je trekt je armen tot zo dicht mogelijk naar je romp. De rug blijft recht en de schouderbladen worden bijeen getrokken.

Herstelfase

In de herstelfase doorloop je precies dezelfde beweging in omgekeerde volgorde: strek je armen naar voren uit, buig je romp iets naar voren en buig je benen totdat je weer in de uitgangspositie zit.

Weerstand

Het apparaat beschikt over 12 weerstandniveaus die door draaien aan het instelwiel (5) op het hydraulische gewricht aangepast kunnen worden. Begin eerst met een lage weerstand en verhoog dit beetje bij beetje.

Functies van de trainingscomputer

Door beweging of door op een knop op de trainingscomputer (2) te drukken, wordt deze ingeschakeld.

Op het display verschijnen de volgende waarden:

SCAN Door alle opgenomen waarden lopen

TIME Trainingsduur in minuten en seconden

COUNT Aantal bewegingen

TOT. Totaal aantal bewegingen sinds plaatsen van de batterij. Door verwijderen en weer erin zetten van de batterij wordt het display teruggezet op nul.

CAL Verbruikte calorieën (benaderde waarde)

- Druk kort op de knop **MODE** (modus) op de trainingscomputer om te wisselen tussen de weergaven. Een pijltje op het display markeert de keuze.
- Houd de knop **CLEAR** (wissen) ca. 3 seconden ingedrukt om alle waarden (behalve **TOT.COUNT** (totaal teller)) weer op nul te zetten.
- Wanneer er geen knop wordt ingedrukt of het apparaat niet wordt gebruikt, dan gaat de trainingscomputer na ca. 3 minuten automatisch uit.

NA DE TRAINING

Doe na de training altijd rek- en strekoefeningen om de bloedsomloop langzaam weer op een normaal niveau te brengen. Hier volgen een paar voorbeeldoefeningen:



Bovenlichaam: ga rechtop staan, kruis de armen boven het hoofd en trek met de rechter hand de linker elleboog naar rechts. Het bovenlichaam beweegt lichtjes mee. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



Kuiten: ga staan. Plaats het rechter been naar voren en buig het een beetje, terwijl het linker been gestrekt blijft. Druk de linker hiel op de grond. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



Vorkant bovenbeen: ga op één been staan, buig het andere en houd met de hand de voet vast. Trek de voet naar de billen en houd deze positie 15 – 20 seconden vast. Wissel van kant.



Rug: ga plat op de rug liggen. Buig het rechter been en leg het over het uitgestrekte linker been. De heup draait mee, beide schouders moeten op de grond blijven. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



Binnenkant bovenbeen: ga op de grond zitten, draai de knieën naar buiten, leg de voetzolen bijeen en trek deze naar het lichaam. Leg de handen om de enkels en druk de knieën met de ellebogen lichtjes naar de grond. Houd de rug daarbij doorgestrekt. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan.



Hele been: ga op de hurken zitten, steun de handen naast de voeten op de grond en strek één been naar achteren door. Boven- en onderbeen van het voorste been vormen een rechte hoek, de voet staat helemaal plat op de grond. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



Schouders/rug: ga in kleermakerszit met rechte rug op de grond zitten. Vouw de handen of houd de ene met de andere vast en strek de armen boven het hoofd. Strek de rug. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan.

REINIGEN EN OPBERGEN

Opgelet!

- Gebruik voor het reinigen geen scherpe of schurende reinigingsmiddelen of -pads. Deze kunnen de oppervlakken beschadigen.
- Veeg het apparaat en de trainingscomputer indien nodig af met een vochtige doek en evt. wat mild reinigingsmiddel.
- Om het apparaat ruimtebesparend op te bergen kun je de steunstang (11) inklappen en de verbindingstang (4) omlaag klappen (zie hoofdstuk 'Montage' en afbeelding H).
- Bewaar het apparaat buiten bereik van kinderen en dieren op een droge, tegen directe zonnestraling beschermde plek.

TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelnummer: 05854
ID gebruiksaanwijzing: Z 05854 M DS V2 0522 mh

Apparaat

Modelnummer: SP21004-00000
Klasse: HC (thuisgebruik, trainingsgegevens met geringe nauwkeurigheid)
Max. belastbaarheid: 120 kg
Remsysteem: snelheidsonafhankelijk
Afmetingen (LxHxB): uitgeklap: 140 x 47 x 82 cm
ingeklap: 152 x 47 x 18 cm
Gewicht: ca. 11,4 kg
Voldoet aan de norm: EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-7:2021

Trainingscomputer

Modelnummer: HS-012
Voeding: 1,5V DC (1 x AA-batterij 1,5V)



VERWIJDERING



Lever het verpakkingsmateriaal milieuvriendelijk in bij een recyclepunt.



Batterijen en accu's mogen niet samen met het huisvuil worden weggegooid. Consumenten zijn wettelijk verplicht batterijen en accu's te scheiden van het gewone afval.

Batterijen en accu's kunnen gratis bij een inzamelpunt van de gemeente/wijk of in de winkel worden ingeleverd, opdat deze milieuvriendelijk worden verwerkt en waardevolle grondstoffen gerecycled kunnen worden. Bij een ondeskundige verwijdering kunnen giftige inhoudsstoffen in het milieu terechtkomen wat een schadelijk effect heeft op de gezondheid van mensen, dieren en planten.

Lever batterijen en accu's alleen in lege toestand in.



Het symbool hiernaast (doorgestreepte vuilnisbak met streep eronder) betekent dat oude apparaten niet bij het huisvuil, maar in speciale inzamel- en teruggavesystemen terecht moeten komen.

Eigenaars van oude apparaten moeten oude batterijen en oude accu's, waar het oude apparaat niet vast omheen zit en waar ze dus zonder vernieling uitgehaald kunnen worden, uit het oude apparaat verwijderen en apart inleveren (zie sectie over batterijen afvoeren). Eigenaars van oude apparaten uit particuliere huishoudens kunnen deze op de inzamelpunten van de openbare afvaldiensten of bij de door producenten en verkopers in de zin van de wet inzake elektronica (ElektroG) ingerichte inneempunten gratis afgeven. Ook winkels die elektrische en elektronische apparatuur op de markt aanbieden, zijn verplicht tot het innemen van afgedankte apparaten.

Alle rechten voorbehouden.