



CAPITAL SPORTS

Rowlympic

Rudermaschine
Rowing Machine
Ergómetro
Rameur
Vogatore

10033672

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den folgenden QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten:



INHALTSVERZEICHNIS

Zusammenbau	4
Geräteübersicht und Zubehör	6
Wassertank befüllen	7
Ruderanleitung	10
Wassertank entleeren	11
Einstellen der Fersenstütze	13
Der Trainingscomputer	14
Wartung und Pflege	15
Hinweise zur Entsorgung	16

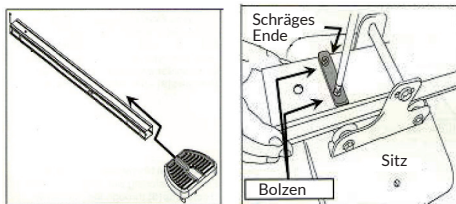
English	17
Español	31
Français	45
Italiano	59

SICHERHEITSHINWEISE

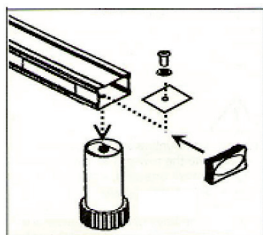
- Konsultieren Sie vor der Benutzung des Fitnessgeräts einen Arzt, bezüglich ihrer körperlichen Fitness.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen beenden Sie das Training sofort.
- Befolgen Sie die in diesem Handbuch enthaltenen Anweisungen für die korrekte Fußposition und die grundlegenden Rudertechniken.
- Das Gerät kann zum Verstauen senkrecht aufgestellt werden. Stellen Sie die Rudermaschine in die Ecke oder lehnen Sie sie gegen eine Wand.
- Halten Sie die Hände und Finger fern von beweglichen Teilen. Beachten Sie dazu auch dem Warnaufkleber auf dem Hauptrahmen.

ZUSAMMENBAU

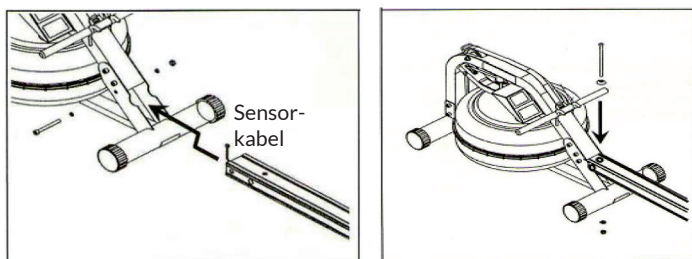
- 1 Befestigen Sie den Sitz an der Schiene. Installieren Sie dann den hinteren Gummistoßdämpfer mit M6*10 Bolzen.



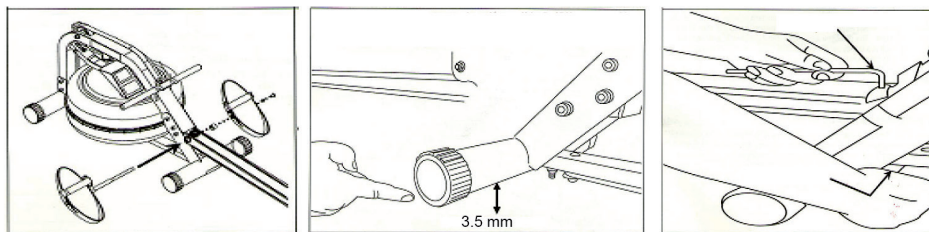
- 2 Befestigen Sie die Sitzschiene an den Füßen.



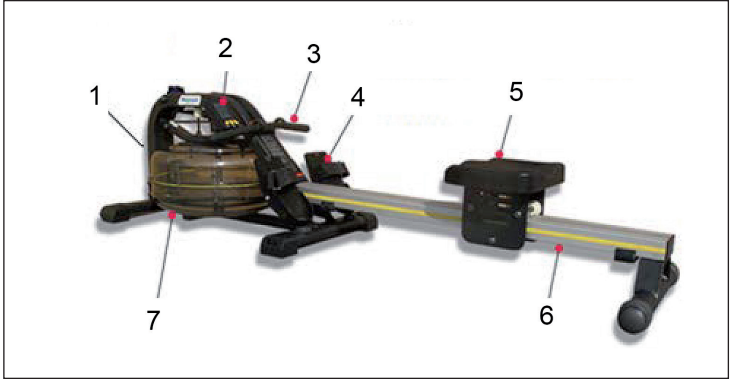
- 3 Befestigen Sie die Sitzschiene am Haupttrahmen.



- 4 Installieren Sie die Fußplatten und ziehen Sie den vertikal Rahmen so an, dass sich der Mittelfuß etwa 3-5 mm über dem Boden befindet. Benutzen Sie dazu für oben einen Sechskantschlüssel und für unten ein Multitool (siehe Bild 3).

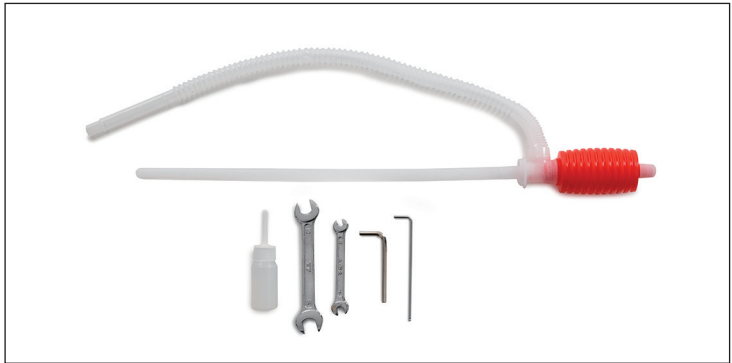


GERÄTEÜBERSICHT UND ZUBEHÖR



1 Hauptrahmen	5 Sitz
2 Ruder-Zähler	6 Sitzschiene
3 Griff	7 Wassertank
4 Fußplatten	

Zubehör:

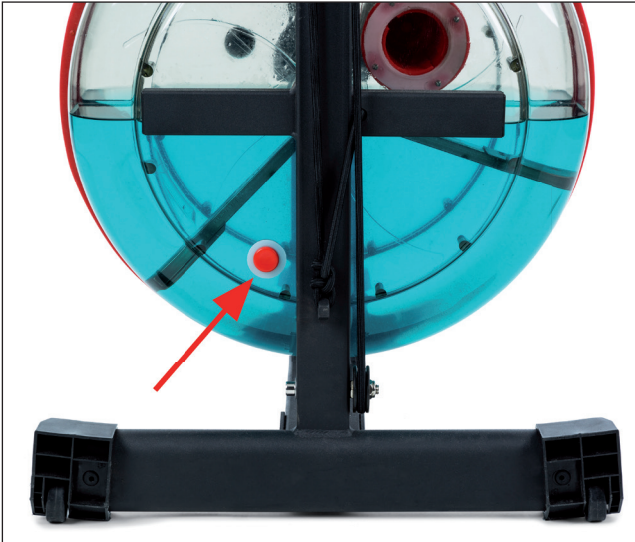


WASSERTANK BEFÜLLEN

Für den korrekten Gebrauch des Rudergeräts, muss der Wassertank bis zur Hälfte (Calibration Level) befüllt werden. Dafür werden etwa 17 Liter Wasser benötigt. Zur Befüllung empfehlen wir die Verwendung von Leitungswasser, da dieses Zusätze enthält, die eine Veralgung hemmen. Destilliertes Wasser enthält diese nicht und veralgelt daher schneller.

Möchten Sie intensiver trainieren, rudern Sie einfach schneller.

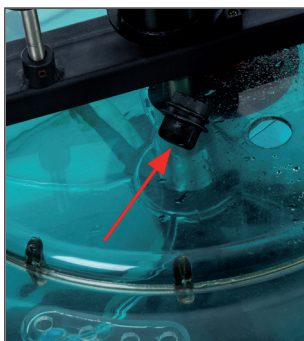
Hinweis: Bevor Sie mit der Befüllung des Tanks beginnen, prüfen Sie bitte, dass der Ablassstopfen auf der Tankunterseite korrekt sitzt, damit eingefülltes Wasser nicht direkt wieder ausläuft.



- 1 Stellen Sie das Gerät waagrecht auf den Boden.



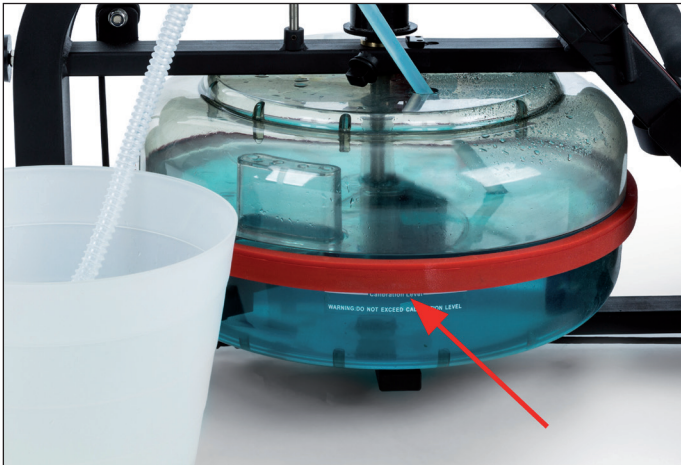
- 2 Öffnen Sie den Tankstopfen an der Oberseite des Wassertanks.



- 3 Sollten Sie über einen Wasserschlauchanschluss verfügen, können Sie diesen nutzen, um den Tank direkt zu befüllen. Zur Vereinfachung der Befüllung können Sie auch einen Trichter zu Hilfe nehmen. Ansonsten füllen Sie einen 20 Liter Eimer mit Wasser und nutzen Sie die beiliegende Wasserpumpe. Stellen Sie dazu das gerade Ende der Wasserpumpe in den Eimer und stecken Sie das flexible Ende in die Tanköffnung. Durch Pressen des Pumpsacks wird Wasser durch die Pumpe in den Tank gesaugt.



- 4 Befüllen Sie den Tank solange, bis der Wasserstand die Markierung „Calibration Level“ (siehe Pfeil) erreicht.



RUDERANLEITUNG

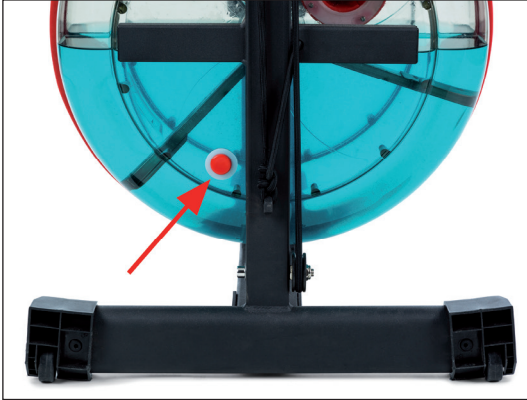
- 1 Start: Beugen Sie sich mit geradem Rücken und Arme nach vorne.
- 2 Ziehen: Drücken Sie mit den Beinen, während die Arme gerade bleiben.
- 3 Ende: Beinen durchstrecken und die Arme anziehen.
- 4 Rückbewegung: Mit dem Oberkörper über das Becken vorwärts bewegen.
- 5 Start: Beginne Sie den Bewegungsablauf von vorne.



WASSERTANK ENTLEEREN

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass das Entleeren des Tanks nicht nötig ist, wenn Sie die Wassermenge für Ihr Training regulieren möchten.

Entleeren Sie den Tank im günstigsten Fall direkt über einem Wasserabfluss – dann können Sie einfach den Ablassstopfen an der Tankunterseite öffnen und das Wasser herauslaufen lassen.



- 1 Ist das nicht möglich, richten Sie das Rudergerät senkrecht auf.



- 2 Warten Sie, bis das Wasserreservoir gefüllt ist. Stellen Sie das Rudergerät nun wieder waagrecht und öffnen Sie den Füllstopfen an der Tankoberseite.



- 3 Nutzen Sie die mitgelieferte Handpumpe, um das Wasserreservoir zu entleeren. Stecken Sie dazu das gerade Stück der Wasserpumpe in den Wassertank und das flexible Ende in einen Eimer zum Auffangen des Wassers. Durch Drücken des Pumpsacks befördern Sie das Wasser durch die Pumpe.
- 4 Sobald Sie kein Wasser mehr aus dem Reservoir pumpen können, Stellen Sie den Widerstandsregler auf Maximum und warten Sie, bis das Restwasser in die untere Tankhälfte geflossen ist. Stellen Sie nun das Rudergerät senkrecht (1). Der Füllstand in der unteren Tankhälfte sollte zu diesem Zeitpunkt etwas unter dem Ablassstopfen sein, sodass beim Öffnen desselben kein Wasser herausläuft (2). Sollte der Wasserstand noch über der Ablassöffnung stehen, überkippen Sie bitte vorsichtig das Rudergerät, sodass ein Teil des Wassers in das Reservoir zurückfließt, bis Sie den Tankstopfen öffnen können. Nutzen Sie nun die Pumpe wie zuvor, um den unteren Teil des Wassertanks zu entleeren (3+4). Wiederholen Sie diese Schritte, bis Sie alles Wasser aus dem Tank entfernt haben.



Hinweis: Bitte beachten Sie, dass eine vollständige Entleerung des Restwassers nur über den Ablassstopfen an der Tankunterseite möglich ist.

- 5 Stellen Sie hierzu Gerät mit geöffnetem Tankstopfen waagrecht hin. Stellen Sie in diesem eine Schüssel oder ähnliches unter den Tank, um das Restwasser aufzufangen. Halten Sie Wischlappen bereit, um eventuelle Wasserspritzer aufzunehmen.



EINSTELLEN DER FERSENSTÜTZE

Für optimalen Sitz während des Trainings passen Sie bitte die Fußstütze an ihren Fuß wie folgt an:

- 1 Platzieren Sie Ihren Fuß mit dem Ballen unter der Halteschleufe.
- 2 Führen Sie die Fersenstütze an Ihren Fuß heran. Ziehen Sie dafür die Lasche oberhalb ihrer Fußspitze (siehe Pfeil) zu sich heran, bis sich die Halteclips lösen. Nach Einstellen der Fersenstütze drücken Sie die Lasche wieder fest auf die Halteclips.
- 3 Ziehen Sie die Halteschleufe über Ihrem Fuß fest.



DER TRAININGSCOMPUTER

Batterie einsetzen

Das Rudergerät verfügt über einen integrierten Trainingscomputer. Er benötigt zum Betrieb zwei Batterien des Typs AAA, die im Batteriefach auf der Rückseite eingesetzt werden. Auf dem Display des Trainingscomputers können Sie Ihre Leistungsdaten überwachen oder sich Ziele für ihre Trainingseinheit setzen.

Einstellbare Parameter

Time (Zeit)	00:00 - 99:59 (Minuten:Sekunden)
Speed (Geschwindigkeit)	0.0 - 999.9 (km/h oder mi/h)
Distance (Distanz)	0.00 - 99.99 (km oder mi)
Calories (Kalorien)	0.0 - 999.9 (kcal)
Odometer (gesamte zurückgelegte Strecke) - falls vorhanden	0.00 - 99.99 (km oder mi)
Pulse (Puls) - falls vorhanden	40 - 200 (Schläge/Minute)



Funktionstasten

- **Mode:** Um die gewünschte Funktion auszuwählen. Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionswerte (außer Odometer) zurückzusetzen.
- **Set:** Eingabe des Sollwertes (außer Odometer).
- **Reset:** Um den Wert zurückzusetzen (außer Odometer).

Hinweis: Der Monitor wird automatisch abgeschaltet, wenn 4 Minuten lang kein Signal eintrifft. Der Monitor wird automatisch mit Strom versorgt, wenn Sie die Übung starten oder die Taste drücken.

Anzeigen

- **TIME (TMR):** Automatische Speicherung der Trainingszeit während des Trainings.
- **SPEED (SPD):** Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit.
- **DISTANCE (DST):** Akkumulieren Sie die Entfernungen während des Trainings.
- **CALORIES (CAL):** Automatische Speicherung der während des Trainings verbrauchten Kalorienmenge.
- **ODOMETER (TOTAL):** Anzeige der Gesamtstrecke während des Trainings. Wenn sie erneut trainieren, wird die zurückgelegte Strecke zu der Gesamtstrecke hinzugezählt. Das Odometer kann nicht zurückgesetzt werden, außer Sie tauschen die Batterie aus.
- **PULSE (PUL):** Zeigt die Herzfrequenz des Benutzers pro Minute an. Dazu müssen Sie sich mit beiden Händen am Pulssensor festhalten.
- **SCAN:** Zeigt die Werte der Funktionen in der folgenden Reihenfolge an: Time > Speed > Distance > Calories > Pulse > Odometer.

Hinweis: Wenn die Anzeige auf dem Monitor falsch oder schwer zu sehen, sind, tauschen Sie die Batterien aus. Ersetzen Sie immer alle Batterien.

WARTUNG UND PFLEGE

Wie bei allen Trainingsgeräten mit mechanischen, beweglichen Komponenten kann es auch beim Wasserrudergerät vorkommen, dass sich Schrauben durch häufigen Gebrauch lockern. Wir empfehlen sie daher regelmäßig zu kontrollieren und ggf. mit einem passenden Schlüssel nachzuziehen. Damit das Wasser algenfrei bleibt, empfiehlt es sich im Abstand von 2-3 Monaten eine handelsübliche 20 g schnelllösliche Chlortablette in den Tank zu geben.

Für geräuscharmes Training ist es wichtig, die beweglichen Teile wie Kabelzug, Laufrollen und Laufschiene möglichst schmutzfrei zu halten. Die Kabelzüge können Sie ganz einfach mit dem Staubsauger reinigen. Laufrollen und -schiene lassen sich mit einem feuchten Lappen abwischen. Bitte verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel, da diese die Kunststoffoberflächen angreifen können.

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



Wenn es in Ihrem Land eine gesetzliche Regelung zur Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten gibt, weist dieses Symbol auf dem Produkt oder auf der Verpackung darauf hin, dass dieses Produkt nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Stattdessen muss es zu einer Sammelstelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten gebracht werden. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen. Informationen zum Recycling und zur Entsorgung dieses Produkts, erhalten Sie von Ihrer örtlichen Verwaltung oder Ihrem Hausmüllentsorgungsdienst.

Dieses Produkt enthält Batterien. Wenn es in Ihrem Land eine gesetzliche Regelung zur Entsorgung von Batterien gibt, dürfen die Batterien nicht im Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zur Entsorgung von Batterien. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen.

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

Importeur für Großbritannien:

Chal-Tec UK limited
 Unit 6 Riverside Business Centre
 Brighton Road
 Shoreham-by-Sea
 BN43 6RE
 United Kingdom

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent possible damages. We assume no liability for damage caused by disregard of the instructions and improper use. Scan the QR code to get access to the latest user manual and more product information.



CONTENTS

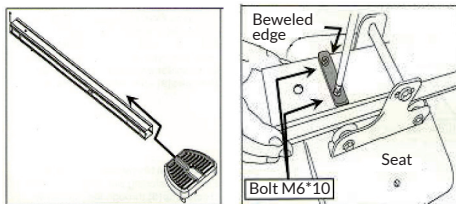
Assembly 18
Device Overview and Accessories 20
Filling the Water Tank 21
Rowing Instructions 24
Emptying Water Tank 25
Adjusting the Heel Support 27
Training Computer 28
Maintenance and Care 29
Hints on Disposal 30

SAFETY INSTRUCTIONS

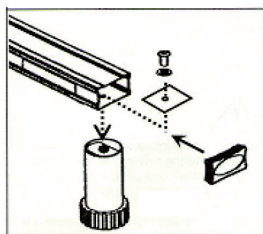
- As with any piece of fitness equipment, consult a physician before beginning your Rower exercise program.
- Stop immediately if you feel faint or dizzy.
- Follow instructions provided in this manual for correct foot position and basic rowing techniques.
- The Rower can stand vertically for storage. Make sure a secure location is chosen, such as the corner of a room or against a wall.
- Keep hands and fingers away from moving parts, as indicated by the warning sticker on the mainframe of your machine.

ASSEMBLY

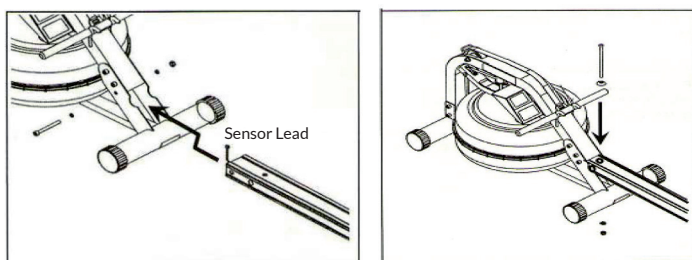
- 1 Install Rower Seat on Seat Rail, then install the Rear Rubber Bumpstop.



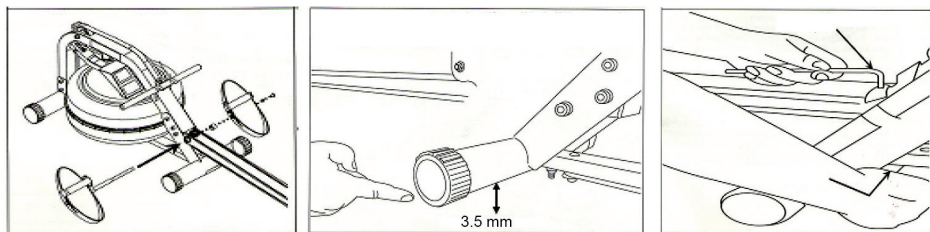
- 2 Install the Seat Rail on the Rower Leg.



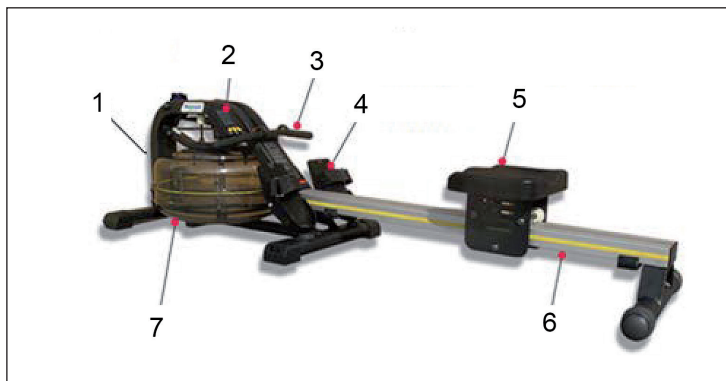
- 3 Install the Seat Rail on the Main Frame.



- 4 Install the Footplate and tighten the vertical frame until the mid leg rises approximately 3-5 mm off the floor. Tighten the upper vertical frame tension bolt using the allen key, tighten the bottom with a Multi-Tool (see arrows in illustration 3).

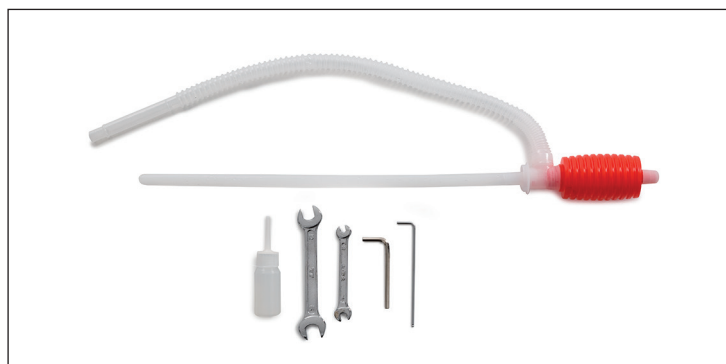


DEVICE OVERVIEW AND ACCESSORIES



1 Main Frame	5 Seat
2 Rower Counter	6 Seat Rail
3 Handle	7 Water Tank
4 Footplate	

Accessories:

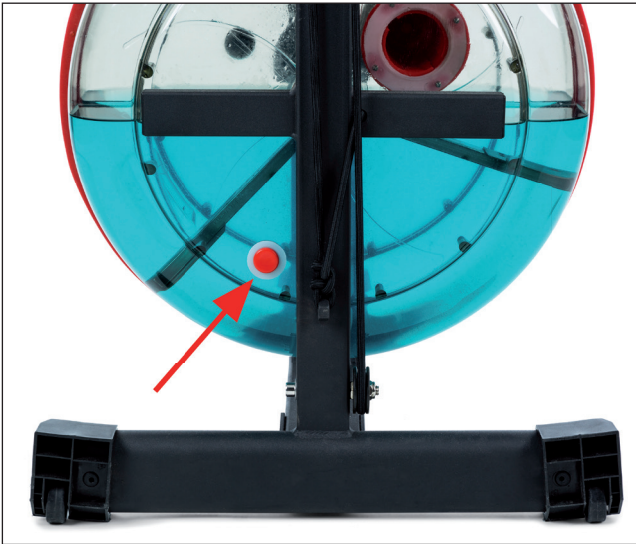


FILLING THE WATER TANK

For the correct use of the rowing machine, the water tank must be filled up to the halfway point (Calibration Level). This requires about 17 liters of water. For filling, we recommend the use of tap water, as this contains additives that inhibit algae. Distilled water does not contain these and therefore it deteriorates faster.

If you want to train harder, simply row faster.

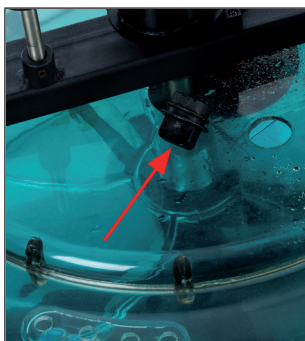
Attention: Before you start filling the tank, please check that the drain plug on the bottom of the tank is in the correct position so that water that is filled in does not directly leak out.



- 1 Place the unit horizontally on the floor.



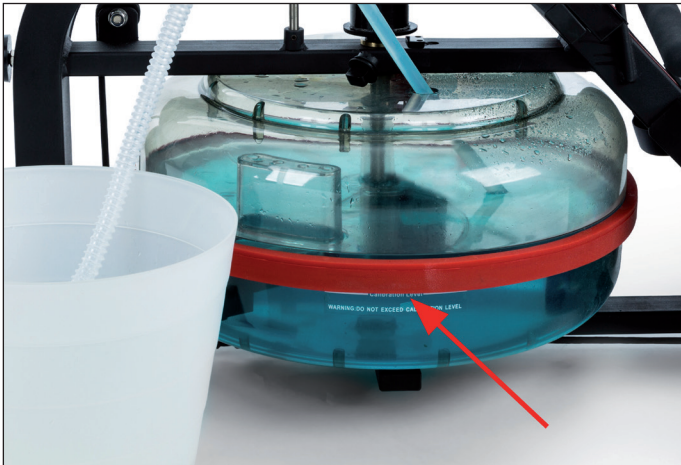
- 2 Open the tank plug at the top of the water tank.



- 3 If you have a water hose connection, you may use it to fill the tank directly. To simplify filling, you may also use a funnel. Otherwise, fill a 20-liter bucket with water and use the enclosed water pump. To do this, insert the straight end of the water pump into the bucket and insert the flexible end into the tank opening. By pressing the pump bag, water will be sucked through the pump into the tank.



- 5 Fill the tank until the water level reaches the "Calibration Level" mark (see arrow).



ROWING INSTRUCTIONS

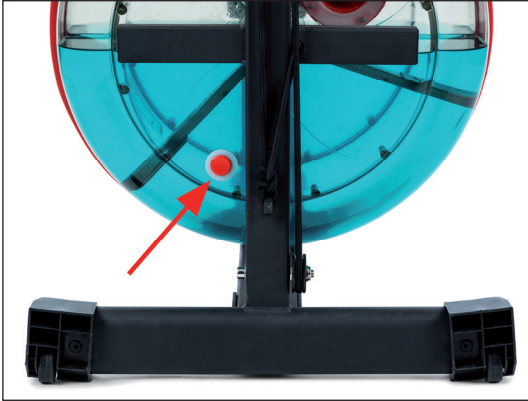
- 1 Start: bend straight forward with your arms straight.
- 2 Pull: push with your legs while keeping your arms straight.
- 3 End: stretch legs and pull back with arms.
- 4 Return movement: move forward with the upper body over the pelvis.
- 5 Start: start the movement from the beginning.



EMPTYING WATER TANK

Note: Please note that it is not necessary to empty the tank if you want to regulate the amount of water for your workout.

It is best to drain the tank directly above a drain - then you can simply open the drain plug on the underside of the tank and let the water run out.



- 1 If this is not possible, set up the rowing machine vertically.



- 2 Wait until the water reservoir is filled. Now set up the rowing machine again horizontally and open the filler plug on top of the tank.



- 3 Use the supplied hand pump to empty the water reservoir. Insert the straight piece of the water pump into the water tank and the flexible end into a bucket to catch the water. By pushing the pump bag, you will pump the water through the pump.
- 4 As soon as you can no longer pump water from the reservoir, set the resistance regulator to maximum and wait until the remaining water has flowed into the lower half of the tank. Now place the rowing machine vertically (1). The level in the lower half of the tank should be slightly below the drain plug at this time so that no water leaks when it is opened (2). Now use the pump as before to empty the lower part of the water tank. If the water level is still above the drain opening, carefully tip over the rowing machine so that some of the water flows back into the reservoir until you can open the tank stopper. Now use the pump as before to empty the lower part of the water tank (3 + 4). Repeat these steps until you have removed all water from the tank.



Attention: Please note that complete emptying of the residual water is only possible via the drain plug on the underside of the tank.

- 5 Place the device horizontally with the tank stopper open. Place a bowl or similar under the tank to catch any remaining water. Keep washcloths at hand to wipe up any water splashes.



ADJUSTING THE HEEL SUPPORT

For optimum fit during exercise, adjust the footrest to your foot as follows:

- 1 Place your foot with the ball under the holding strap.
- 2 Guide the heel support to your foot. To do this, pull the tab above your toe (see arrow) towards you until the retaining clips release. After adjusting the heel support, press the tab firmly back onto the retaining clips.
- 3 Tighten the holding strap over your foot.



TRAINING COMPUTER

Insert battery

The rowing machine has a built-in training computer. It requires two AAA batteries for operation, which are inserted in the rear battery compartment. On the display of the training computer, you can monitor your performance data or set goals for your training session.

Parameters

Time	00:00 - 99:59 (minutes:seconds)
Speed	0.0 - 999.9 (km/h or mi/h)
Distance	0.00 - 99.99 (km or mi)
Calories	0.0 - 999.9 (kcal)
Odometer - if have	0.00 - 99.99 (km or mi)
Pulse - if have	40 - 200 (bpm)



Function Keys

- **Mode:** To select the desired function. Press and hold for 4 seconds to reset all function values (except odometer).
- **Set:** Enter the setpoint (except odometer).
- **Reset:** To reset the value (except odometer).

Note: The monitor is automatically turned off when no signal is received for 4 minutes. The monitor is automatically powered when you start the exercise or press the button.

Functions

- **TIME (TMR):** Automatic storage of training time during training.
- **SPEED (SPD):** Display of the current speed.
- **DISTANCE (DST):** Accumulate the distances during training.
- **CALORIES (CAL):** Automatic storage of calories burned during training.
- **ODOMETER (TOTAL):** Display of the total distance during training. If you train again, the distance covered will be added to the total distance. The odometer cannot be reset unless you replace the battery.
- **PULSE:** Displays the user's heart rate per minute. To do this, you must hold on to the pulse sensor with both hands.
- **SCAN:** Displays the values of the functions in the following order: Time > Speed > Distance > Calories > Pulse > Odometer.

Note: If the display on the monitor is incorrect or difficult to see, replace the batteries. Always replace all batteries.

MAINTENANCE AND CARE

As with all exercise equipment with mechanical, moving components, the screws of the water rowing machine can also loosen due to frequent use. We therefore recommend that you check them regularly and, if necessary, tighten them with a suitable key. So that the water remains algae-free, it is recommended to add a commercially-available 20 g quick-dissolving chlorine tablet to the tank every 2-3 months.

For low-noise training, it is important to keep the moving parts such as the cable pull, rollers and track as free of dirt as possible. You can easily clean the cables with a vacuum cleaner. The rollers and rails can be wiped with a damp cloth. Please do not use harsh detergents as these may attack the plastic surfaces.

DISPOSAL CONSIDERATIONS



If there is a legal regulation for the disposal of electrical and electronic devices in your country, this symbol on the product or on the packaging indicates that this product must not be disposed of with household waste. Instead, it must be taken to a collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By disposing of it in accordance with the rules, you are protecting the environment and the health of your fellow human beings from negative consequences. For information about the recycling and disposal of this product, please contact your local authority or your household waste disposal service.

This product contains batteries. If there is a legal regulation for the disposal of batteries in your country, the batteries must not be disposed of with household waste. Find out about local regulations for disposing of batteries. By disposing of them in accordance with the rules, you are protecting the environment and the health of your fellow human beings from negative consequences.

MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

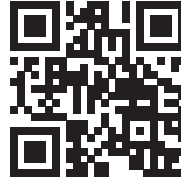
Chal-Tec GmbH, Wallstrasse 16, 10179 Berlin, Germany.

Importer for Great Britain:

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
United Kingdom

Estimado cliente:

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se responsabiliza de los daños ocasionados por un uso indebido del producto o por haber desatendido las indicaciones de seguridad. Escanee el código QR para obtener acceso al manual de usuario más reciente y otra información sobre el producto:



ÍNDICE DE CONTENIDOS

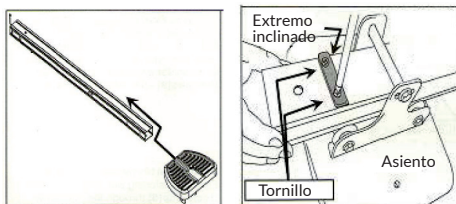
Montaje	32
Instrucciones de remo	33
Descripción del aparato y accesorios	34
Rellenar el depósito de agua	35
Indicaciones para remar	38
Vaciar depósito de agua	39
Ajuste de los reposapiés	41
El ordenador de entrenamiento	42
Mantenimiento y cuidado	43
Retirada del aparato	44

INDICACIONES DE SEGURIDAD

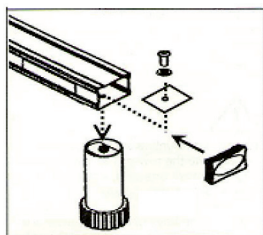
- Consulte a un médico sobre su estado de salud antes de utilizar aparatos de fitness.
- Si se encuentra mal, deje de entrenar inmediatamente.
- Siga las instrucciones contenidas en este manual sobre una correcta posición de los pies y la técnica básica de remo.
- El aparato se puede colocar en vertical para su almacenamiento. Coloque el aparato de remo en una esquina o apóyelo en la pared.
- Mantenga los dedos lejos de las partes móviles. Para ello observe los adhesivos de advertencia en el marco principal.

MONTAJE

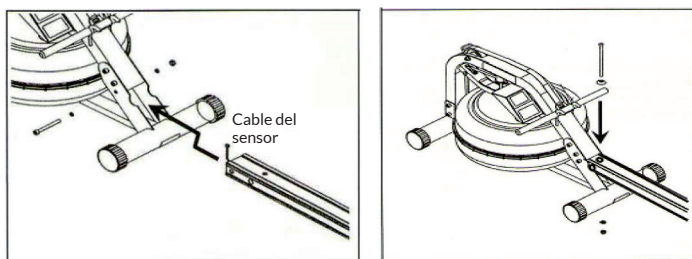
- 1 Fije el asiento al carril. Después instale el amortiguador de goma



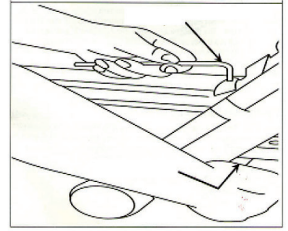
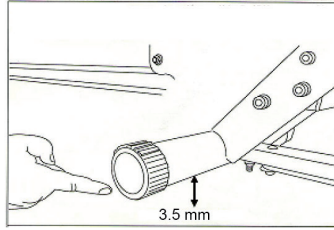
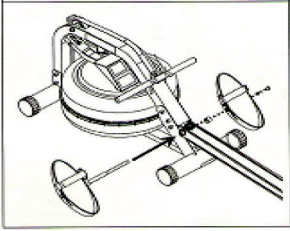
- 2 Fije el carril del asiento en los pies.



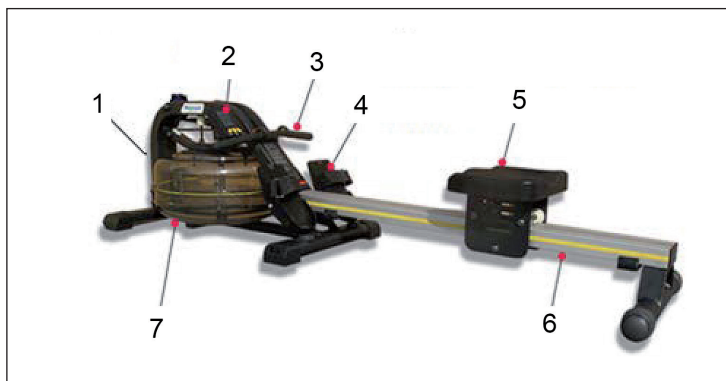
- 3 Fije el carril del asiento al marco principal.



- 4 Instale los reposapiés y apriete el marco vertical para que el centro del pie esté a unos 3-5 mm del suelo. Utilice una llave hexagonal para la parte superior y una herramienta múltiple para la parte inferior (vea las flechas en la figura 3).

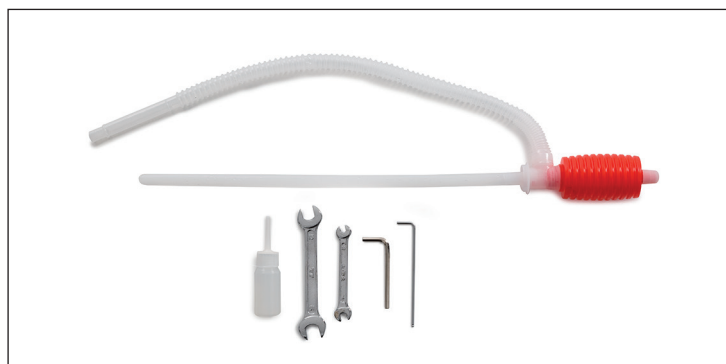


DESCRIPCIÓN DEL APARATO Y ACCESORIOS



1 Marco principal	5 Asiento
2 Contador de remadas	6 Carril del asiento
3 Mango	7 Recipiente de agua
4 Reposapiés	

Accesorios:

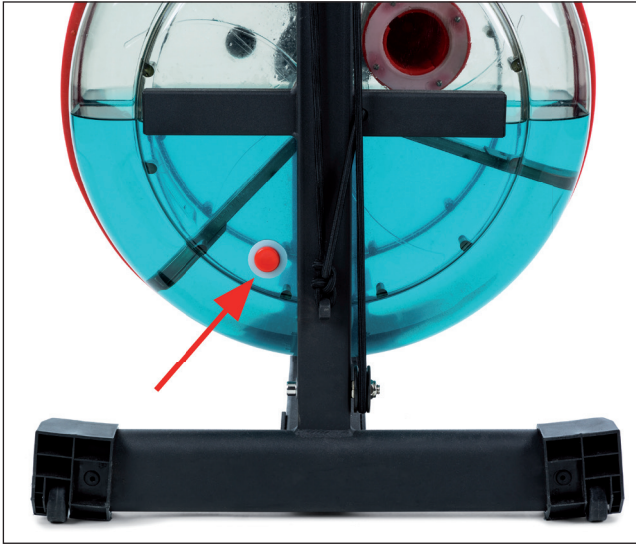


RELLENAR EL DEPÓSITO DE AGUA

Para un uso correcto del ergómetro, el depósito de agua debe llenarse hasta la mitad (calibration level). Para ello se necesitarán 17 litros de agua. Para el llenado le recomendamos utilizar agua corriente, pues contiene aditivos que inhiben el riesgo de que se formen algas. El agua destilada no los contiene y por tanto se formarán algas con mayor rapidez.

Si desea un entrenamiento más intensivo, reme más rápido.

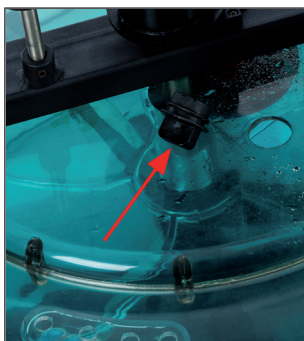
Advertencia: Antes de comenzar con el llenado del depósito, compruebe que el tapón de desagüe esté bien colocado en la parte inferior del mismo para evitar que el agua se vierta directamente.



- 1 Coloque el aparato en posición horizontal sobre el suelo.



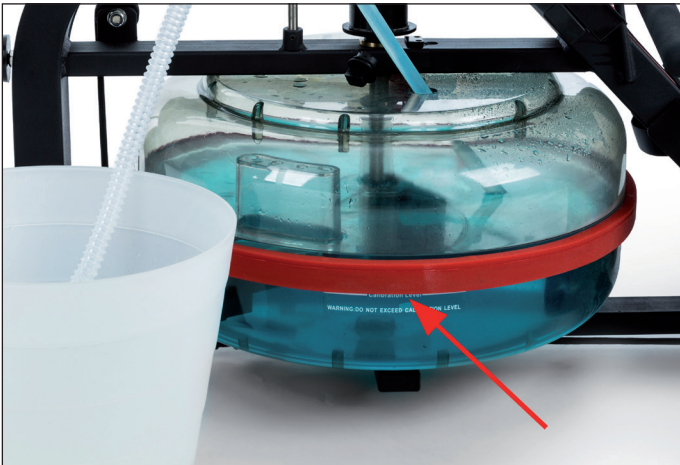
- 2 Abra el tapón del depósito situado en la parte superior del mismo.



- 3 Si dispone de una conexión para manguera, puede utilizarla para llenar el depósito directamente. Para facilitar el llenado también puede ayudarse de un embudo. De lo contrario, llene un cubo con 20 litros de agua y utilice la bomba de agua incluida. Coloque el extremo recto de la bomba de agua en el cubo y el extremo flexible en el orificio del depósito. Presionando el saco de la bomba, el agua fluirá hasta el depósito desde la misma.



- 4 Llene el depósito hasta que el nivel del agua alcance la marca „Calibration Level“ (véase flecha).



INDICACIONES PARA REMAR

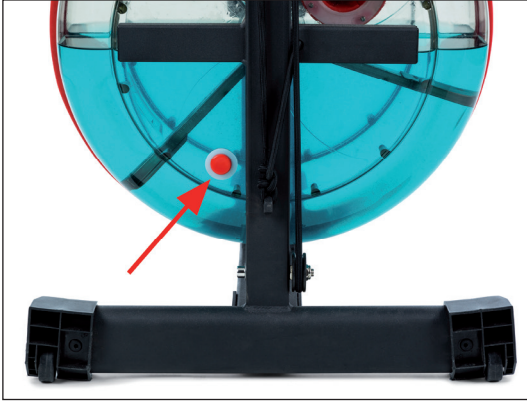
- 1 Inicio: Inclínese con la espalda recta y los brazos extendidos hacia adelante.
- 2 Tirar: Con las piernas, haga fuerza mientras los brazos siguen extendidos.
- 3 Fin: Estire las piernas y atraiga los brazos hacia sí.
- 4 Movimiento de retroceso: Con la parte superior del cuerpo desde la pelvis, muévase hacia adelante.
- 5 Inicio: Comience con el ciclo de movimientos desde el principio.



VACIAR DEPÓSITO DE AGUA

Advertencia: Tenga en cuenta que no es necesario vaciar el depósito si desea regular la cantidad de agua para su entrenamiento.

En caso necesario, vacíe el depósito directamente a un desagüe, abra los tapones de drenaje situados en la parte inferior del depósito y deje que el agua salga.



- 1 Si no es posible, coloque el ergómetro en posición vertical.



- 2 Espere a que se haya llenado la reserva de agua. Ahora, vuelva a colocar el ergómetro en posición horizontal y abra el tapón de llenado situado en la parte superior del depósito.



- 3 Utilice la bomba de mano incluida para vaciar el depósito de agua. Para ello, introduzca el extremo recto de la bomba en el depósito y el extremo flexible en un cubo para recoger el agua. Presionando la bomba, el agua saldrá por la misma.
- 4 Cuando ya no quede más agua para bombear en el depósito, ajuste el regulador de resistencia al máximo y espere a que el resto del agua fluya a la mitad inferior del depósito. Coloque el ergómetro en posición vertical (1). El nivel completo de la mitad inferior del depósito debe estar en este momento un poco por debajo del tapón de desagüe, por lo que abriéndolo no fluiría nada de agua (2). Si el nivel del agua todavía se encuentra por encima del orificio de desagüe, voltee con cuidado el ergómetro para que una parte del agua fluya hasta la reserva hasta que pueda abrir el tapón del depósito. Utilice la bomba como se ha descrito anteriormente para vaciar la parte inferior del depósito de agua (3+4). Repita estos pasos hasta que todo el agua se extraiga del depósito.



Advertencia: Tenga en cuenta que la parte inferior del depósito solo podrá vaciarse completamente mediante el tapón de desagüe.

- 5 Coloque el aparato con el tapón abierto en posición horizontal. Coloque un recipiente o similar bajo el depósito para recoger el agua. Tenga a mano un paño para secar posibles salpicaduras.



AJUSTE DE LOS REPOSAPIÉS

Para una postura óptima durante el entrenamiento, ajuste los reposapiés a sus pies como sigue:

- 1 Coloque su pies con las plantas debajo la cinta de sujeción.
- 2 Lleve los reposapiés hacia sus pies. Para ello, tire las pestañas encima de las puntas de los pies (véase flecha) hasta que se suelten los clips de sujeción. Tras ajustar los reposapiés, presione de nuevo las pestañas sobre los clips de sujeción.
- 3 Apriete la correa de sujeción alrededor de su pie.



EL ORDENADOR DE ENTRENAMIENTO

Introducir pila

El ergómetro dispone de un ordenador de entrenamiento integrado. Para su funcionamiento se necesitan dos pilas del tipo AAA que se colocarán en el compartimento situado en la parte trasera. En el display del ordenador de entrenamiento puede controlar los datos de rendimiento o marcarse objetivos durante la sesión de entrenamiento.

Parámetros ajustables

Time (tiempo)	00:00 - 99:59 (minutos:segundos)
Speed (velocidad)	0.0 - 999.9 (km/h o mi/h)
Distance (Distancia)	0.00 - 99.99 (km o mi)
Calories (Calorías)	0.0 - 999.9 (kcal)
Odómetro (recorrido total realizado) - si está disponible	0.00 - 99.99 (km o mi)
Pulse (pulso) - si está disponible	40 - 200 (latidos/minuto)



Botones de función

- **Mode:** Para seleccionar la función deseada. Mantenga el botón pulsado durante 4 segundos para restablecer todos los valores de función (excepto el odómetro).
- **Set:** Introducir el valor de referencia (excepto odómetro).
- **Reset:** Para restablecer el valor (excepto odómetro).

Advertencia: El monitor se apaga automáticamente si en 4 minutos no se emite ninguna señal. El monitor se provee automáticamente de energía cuando inicia el entrenamiento o pulsa el botón.

Indicadores

- **TIME (TMR):** Registro automático del tiempo de entrenamiento durante el mismo.
- **SPEED (SPD):** Indica la velocidad actual.
- **DISTANCE (DST):** Acumula las distancias recorridas durante el entrenamiento.
- **CALORIES (CAL):** Registro automático de la cantidad de calorías consumidas durante el entrenamiento.
- **ODOMETER (TOTAL):** Visualización de la distancia total recorrida durante el entrenamiento. Si entrena de nuevo, la distancia recorrida se sumará a la distancia total. El odómetro no se puede restablecer a menos que cambie las pilas.
- **PULSE (PUL):** Muestra la frecuencia cardiaca del usuario por minuto. Para ello, debe colocar ambas manos en los sensores.
- **SCAN:** Muestra los valores de cada una de las funciones en el siguiente orden: Time > Speed > Distance > Calories > Pulse > Odometer.

Advertencia: Si los indicadores del monitor no se pueden ver correctamente, sustituya las pilas. Sustituya siempre todas las pilas.

MANTENIMIENTO Y CUIDADO

Como con todos los dispositivos de entrenamiento con componentes mecánicos móviles, con este ergómetro de agua puede ocurrir que se aflojen los tornillos con un uso frecuente. Por ello, recomendamos controlar regularmente los tornillos y apretarlos con la llave adecuada si fuera necesario. Para que el agua se mantenga libre de algas, se recomienda añadir una pastilla de cloro de 20 g cada 2-3 meses al depósito.

Para un entrenamiento libre de ruidos, es importante mantener las piezas móviles como el cable de la polea, la rueda de la polea y el riel lo más limpias posibles. El cable de la polea puede limpiarse fácilmente con la aspiradora. Las ruedas de la polea y rieles pueden limpiarse con un paño húmedo. No utilice productos químicos abrasivos pues pueden afectar a la superficie de plástico.

INDICACIONES SOBRE LA RETIRADA DEL APARATO



Si en su país existe una disposición legal relativa a la eliminación de aparatos eléctricos y electrónicos, este símbolo estampado en el producto o en el embalaje advierte que no debe eliminarse como residuo doméstico. En lugar de ello, debe depositarse en un punto de recogida de reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Una gestión adecuada de estos residuos previene consecuencias potencialmente negativas para el medio ambiente y la salud de las personas. Puede consultar más información sobre el reciclaje y la eliminación de este producto contactando con su administración local o con su servicio de recogida de residuos.

Este producto contiene baterías. Si en su país existe una disposición legal relativa a la eliminación de baterías, estas no deben eliminarse como residuo doméstico. Infórmese sobre la normativa vigente relacionada con la eliminación de baterías. Una gestión adecuada de estos residuos previene consecuencias potencialmente negativas para el medio ambiente y la salud de las personas.

FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

Fabricante:

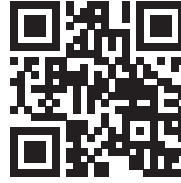
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Alemania.

Importador para Gran Bretaña:

Chal-Tec UK limited
 Unit 6 Riverside Business Centre
 Brighton Road
 Shoreham-by-Sea
 BN43 6RE
 United Kingdom

Cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement les instructions suivantes de branchement et d'utilisation afin d'éviter d'éventuels dommages. Le fabricant ne saurait être tenu pour responsable des dommages dus au non-respect des consignes de sécurité et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour accéder à la dernière version du mode d'emploi et à d'autres informations concernant le produit:



SOMMAIRE

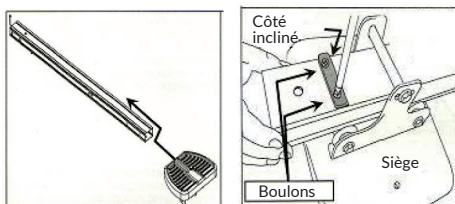
Assemblage 46
Aperçu de l'appareil et accessoires 48
Remplissage du réservoir d'eau 49
Guide du rameur 52
Vidange du réservoir d'eau 53
Réglage des repose-pieds 55
Compteur multifonction 56
Maintenance et entretien 57
Conseils pour le recyclage 58

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

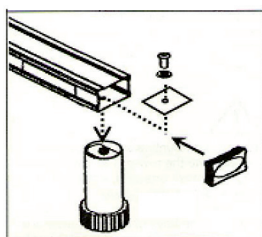
- Avant d'utiliser cet appareil de remise en forme, consultez votre médecin pour vérifier votre condition physique.
- Si vous ne vous sentez pas bien, interrompez immédiatement votre séance de sport.
- Suivez les indications fournies dans ce mode d'emploi concernant la position correcte des pieds et les techniques de base du rameur.
- L'appareil peut être rangé verticalement. Placez le rameur dans un coin ou adossez-le contre un mur.
- Tenez vos mains et doigts loin des parties mobiles. Prenez également connaissance de l'autocollant d'avertissement sur le cadre principal.

ASSEMBLAGE

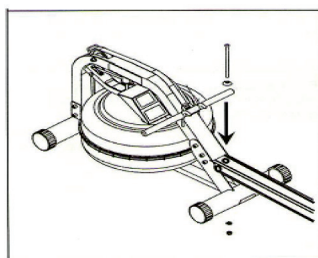
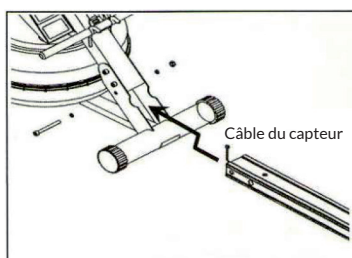
- 1 Fixez le siège sur le rail. Installez ensuite la butée arrière en caoutchouc avec des boulons M6*10.



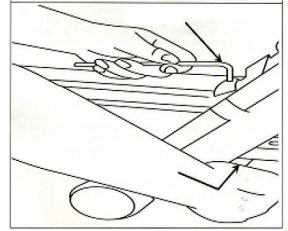
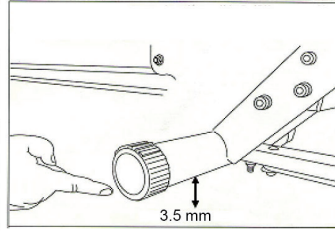
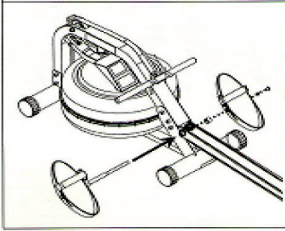
- 2 Fixez le rail du siège sur les pieds.



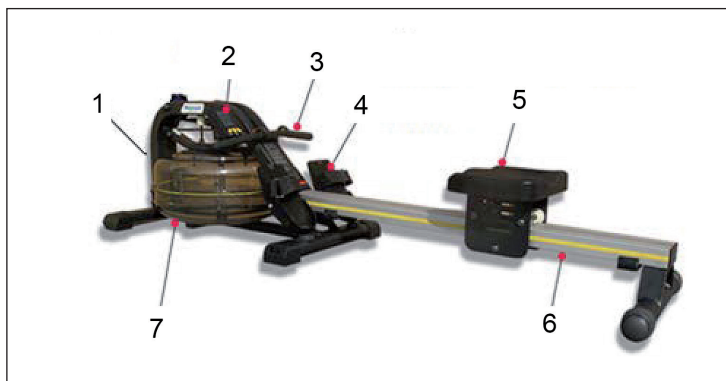
- 3 Fixez le rail du siège au cadre principal.



- 4 Installez les repose-pieds et tirez le cadre vertical de sorte que le pied central se trouve à environ 3-5 mm au-dessus du sol. Utilisez pour cela une clé Allen pour le haut et un outil polyvalent pour le bas (voir la flèche dans le schéma 3).

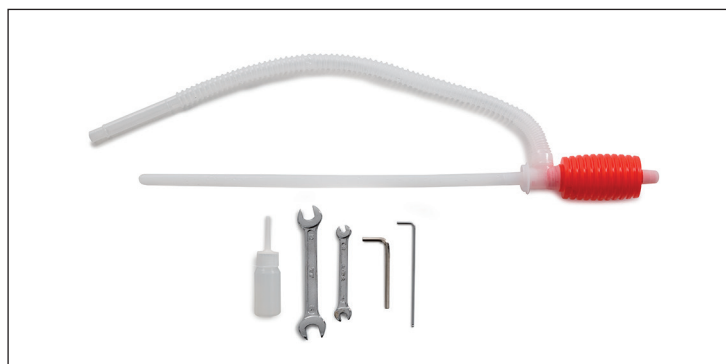


APERÇU DE L'APPAREIL ET ACCESSOIRES



1 Cadre principal	5 Siège
2 Compteur du rameur	6 Rails du siège
3 Poignée	7 Réservoir d'eau
4 Repose-pieds	

Accessoires :

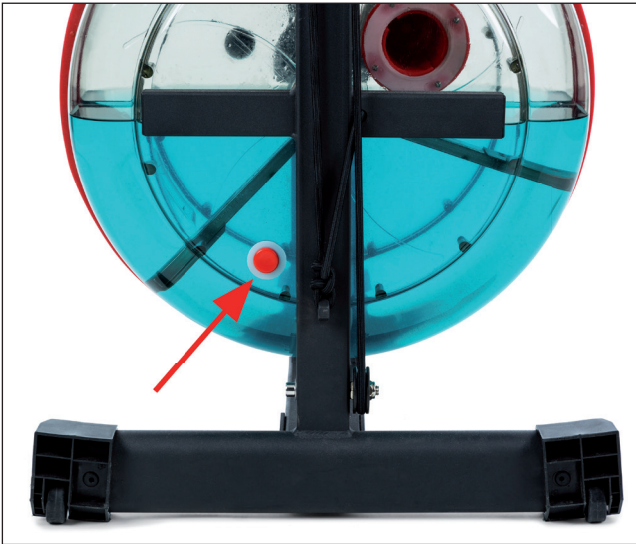


REPLISSAGE DU RÉSERVOIR D'EAU

Pour pouvoir utiliser le rameur correctement, le réservoir d'eau doit être rempli à moitié (niveau d'étalonnage). Cela représente environ 17 litres d'eau. Pour le remplissage, nous recommandons l'utilisation de l'eau du robinet, car celle-ci contient des additifs qui empêchent les algues de se multiplier. L'eau distillée ne les contient pas et par conséquent, elle se détériore plus rapidement.

Si vous voulez vous entraîner de façon plus intensive, ramez tout simplement plus vite.

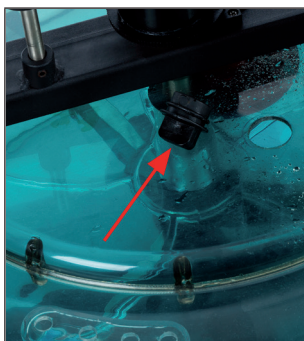
Remarque : Avant de commencer à remplir le réservoir, vérifiez que le bouchon de vidange au fond du réservoir est bien placé afin que l'eau ne s'échappe pas directement.



- 1 Placez l'appareil bien à plat sur le sol.



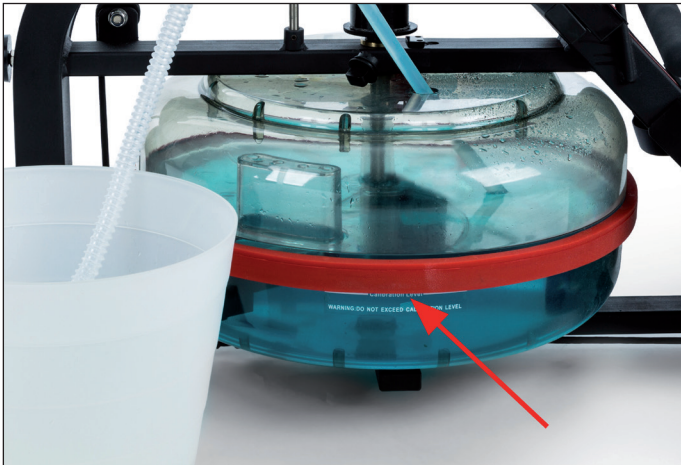
- 2 Ouvrez le bouchon en haut du réservoir d'eau.



- 3 Si vous possédez un raccord de tuyau d'eau, vous pouvez l'utiliser pour remplir le réservoir directement. Pour faciliter le remplissage, vous pouvez également utiliser un entonnoir. Sinon, remplissez un seau de 20 litres avec de l'eau et utilisez la pompe à eau incluse. Pour ce faire, insérez l'extrémité droite de la pompe à eau dans le seau et insérez l'extrémité flexible dans l'ouverture du réservoir. En appuyant sur le sac de la pompe, vous aspirerez l'eau vers le réservoir.



- 4 Remplissez le réservoir jusqu'à ce que le niveau d'eau atteigne le repère „Calibration Level“ (voir flèche).



GUIDE DU RAMEUR

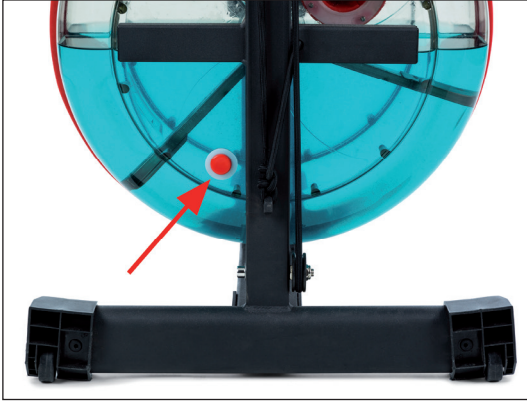
- 1 Début : penchez-vous en avant en gardant le dos et les bras droits.
- 2 Tirez : poussez sur vos jambes tout en gardant les bras tendus.
- 3 Fin : étirez les jambes et tirez avec les bras.
- 4 Mouvement de retour : Avancez le haut du corps au-dessus du bassin.
- 5 Début : redémarrez le mouvement depuis le début.



VIDANGE DU RÉSERVOIR D'EAU

Remarque : Veuillez noter qu'il n'est pas nécessaire de vider le réservoir pour régler la quantité d'eau pour votre entraînement.

Idéalement, vidangez le réservoir directement dans une évacuation - il vous suffit alors d'ouvrir le bouchon de vidange sur le dessous du réservoir et de laisser couler l'eau.



- 1 Si cela n'est pas possible, réglez le rameur verticalement.



- 2 Attendez que le réservoir d'eau soit rempli. Tournez à nouveau le rameur horizontalement et ouvrez le bouchon de remplissage sur le dessus du réservoir.



- 3 Utilisez la pompe manuelle fournie pour vider le réservoir d'eau. Insérez la partie droite de la pompe à eau dans le réservoir d'eau et l'extrémité flexible dans un seau pour récupérer l'eau. En appuyant sur le sac de pompe, vous pompez l'eau à travers la pompe.
- 4 Lorsque vous ne pouvez plus pomper l'eau du réservoir, réglez la résistance au maximum et attendez que l'eau restante ait coulé dans la moitié inférieure du réservoir. Mettez maintenant le rameur à la verticale (1). Le niveau dans la moitié inférieure du réservoir doit être légèrement au-dessous du bouchon de vidange à ce moment-là afin que l'eau ne fuie pas quand vous ouvrirez le bouchon (2). Si le niveau d'eau est toujours au-dessus de l'ouverture de vidange, inclinez le rameur avec précaution pour qu'une partie de l'eau retourne dans le réservoir jusqu'à ce que vous puissiez ouvrir le bouchon du réservoir. Utilisez la pompe comme précédemment pour vider la partie inférieure du réservoir d'eau (3+4). Répétez ces étapes jusqu'à ce que vous ayez vidé toute l'eau du réservoir.



Remarque : Veuillez noter que la vidange complète de l'eau résiduelle n'est possible que via le bouchon de vidange sur le dessous du réservoir.

- 5 Placez l'appareil horizontalement avec le bouchon du réservoir ouvert. Placez une bassine ou autre sous le réservoir pour récupérer toute l'eau restante. Ayez des serpillières prêtes à éponger les éclaboussures.



RÉGLAGE DES REPOSE-PIEDS

Pour un ajustement optimal pendant l'exercice, réglez le repose-pied sur votre pied comme suit :

- 1 Placez votre pied avec le talon sous la sangle.
- 2 Guidez le support du talon vers votre pied. Pour ce faire, tirez la languette au-dessus de votre orteil (voir la flèche) vers vous jusqu'à ce que les clips de retenue se libèrent. Après avoir ajusté le support du talon, appuyez fermement la languette sur les clips de retenue.
- 3 Serrez la sangle sur votre pied.



ORDINATEUR D'ENTRAÎNEMENT

Installation de la pile

Le rameur dispose d'un ordinateur d'entraînement intégré. Il utilise deux piles de type AAA qui sont insérées à l'arrière dans le compartiment à piles. Sur l'écran de l'ordinateur d'entraînement, vous pouvez suivre vos données de performance ou définir des objectifs pour votre séance d'exercice.

Paramètres réglables

Time (durée)	00:00 - 99:59 (minutes - secondes)
Speed (vitesse)	0.0 - 999.9 (km/h ou mi/h)
Distance	0.00 - 99.99 (km ou mi)
Calories	0.0 - 999.9 (kcal)
Compteur (distance totale parcourue) - si disponible	0.00 - 99.99 (km ou mi)
Pulse (rythme cardiaque) - si disponible	40 - 200 (battements/minute)



Touches de fonction

- Mode : Pour sélectionner la fonction souhaitée. Appuyez sur le bouton et maintenez-le pendant 4 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs de la fonction (sauf le compteur kilométrique).
- Set : saisie de la valeur cible (sauf le compteur kilométrique).
- Reset : pour réinitialiser une valeur (sauf le compteur kilométrique).

Remarque : Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est détecté au bout de 4 minutes. Le moniteur s'allume automatiquement lorsque vous démarrez l'exercice ou appuyez sur le bouton.

Indicateurs

- TIME (TMR) : Stockage automatique de la durée d'entraînement pendant la séance.
- SPEED (SPD) : affichage de la vitesse instantanée.
- DISTANCE (DST) : distance cumulée pendant la séance.
- CALORIES (CAL) : enregistrement automatique de la quantité de calories consommées pendant l'entraînement.
- ODOMETRE (TOTAL) : Affichage de la distance totale pendant l'entraînement. Lors d'une nouvelle séance, la distance parcourue s'ajoute à la distance totale. Le compteur kilométrique ne peut pas être réinitialisé sauf si vous retirez la pile.
- PULSE (PUL) : Affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur par minute. Pour ce faire, vous devez tenir le capteur cardiaque des deux mains.
- SCAN : Affiche les valeurs des fonctions dans l'ordre suivant: Time > Speed > Distance > Calories > Pulse > Odomètre.

Remarque : Si l'affichage sur le moniteur est incorrect ou difficile à lire, remplacez les piles. Remplacez toujours toutes les piles ensemble.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Comme pour toute machine de sport ayant des éléments mécaniques mobiles, il peut aussi arriver que les vis du rameur se desserrent en raison d'une utilisation fréquente. Nous vous recommandons de les contrôler régulièrement et, si nécessaire, de les serrer avec une clé adaptée. Afin que les algues ne puissent pas se développer dans l'eau, il est recommandé d'ajouter tous les 2 à 3 mois un comprimé de chlore de 20 g à dissolution rapide disponible dans le commerce.

Pour que l'appareil reste silencieux, il est important de garder les pièces mobiles telles que les câbles, les galets et la chenille aussi propres que possible. Vous pouvez facilement nettoyer les câbles à l'aspirateur. Les roulettes et les rails peuvent être essuyés avec un chiffon humide. Veuillez ne pas utiliser de détergents agressifs car ils peuvent attaquer les surfaces en plastique.

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



S'il existe une réglementation pour l'élimination ou le recyclage des appareils électriques et électroniques dans votre pays, ce symbole sur le produit ou sur l'emballage indique que cet appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Vous devez le déposer dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. La mise au rebut conforme aux règles protège l'environnement et la santé de vos semblables des conséquences négatives. Pour plus d'informations sur le recyclage et l'élimination de ce produit, veuillez contacter votre autorité locale ou votre service de recyclage des déchets ménagers.

Ce produit contient des piles. S'il existe une réglementation pour l'élimination ou le recyclage des piles dans votre pays, vous ne devez pas les jeter avec les ordures ménagères. Renseignez-vous sur les dispositions locales relatives à la collecte des piles usagées. La mise au rebut conforme aux règles protège l'environnement et la santé de vos semblables des conséquences négatives.

FABRICANT ET IMPORTATEUR (UK)

Fabricant :

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.

Importateur pour la Grande Bretagne :

Chal-Tec UK limited
 Unit 6 Riverside Business Centre
 Brighton Road
 Shoreham-by-Sea
 BN43 6RE
 United Kingdom

Gentile Cliente,

La ringraziamo per aver acquistato il dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni tecnici. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il codice QR seguente, per accedere al manuale d'uso più attuale e per ricevere informazioni sul prodotto.



INDICE

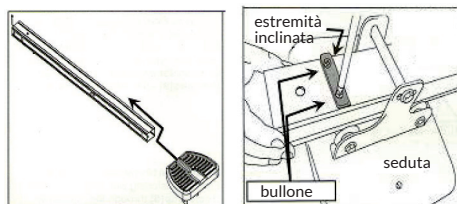
Montaggio	60
Descrizione del prodotto e accessori	62
Riempire il serbatoio	63
Regolare la resistenza	66
Istruzioni di vogata	66
Svuotare il serbatoio	67
Regolare i supporti per i talloni	69
Il computer di allenamento	70
Pulizia e manutenzione	71
Smaltimento	72

AVVERTENZE DI SICUREZZA

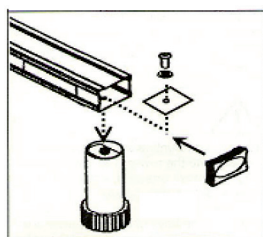
- Prima di utilizzare il dispositivo da fitness consultare un medico in relazione alla condizione fisica.
- Interrompere immediatamente l'allenamento se ci si sente poco bene.
- Rispettare le indicazioni contenute nel presente manuale per la corretta posizione dei piedi e le tecniche di voga basilari.
- Il dispositivo può essere riposto in verticale. Posizionare il vogatore in un angolo o poggiarlo a una parete.
- Tenere mani e dita lontano da componenti mobili. Fare attenzione all'adesivo di avvertimento sul telaio principale.

MONTAGGIO

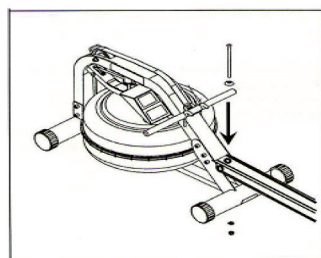
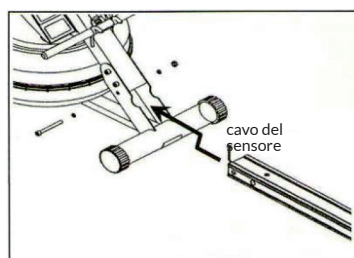
- 1 Fissare la seduta alla rotaia. Installare l'ammortizzatore posteriore in gomma con bulloni M6*10.



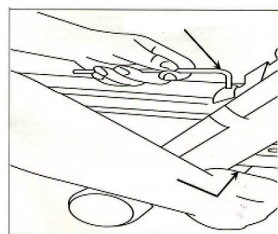
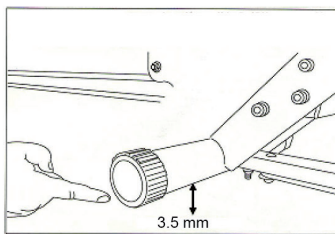
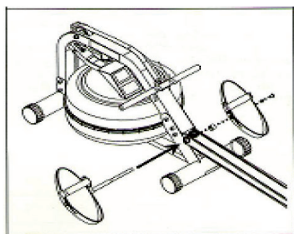
- 2 Fissare la rotaia della seduta ai piedi.



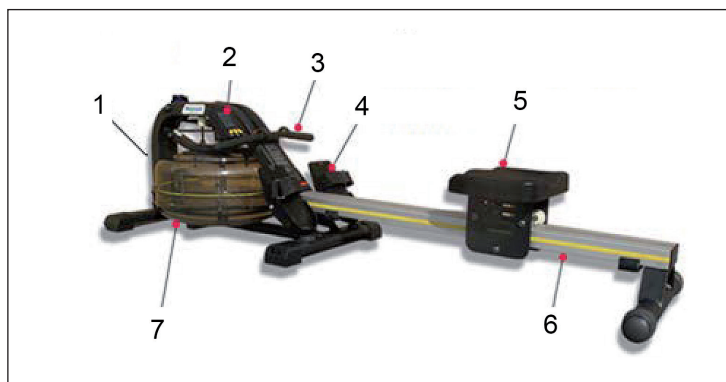
- 3 Fissare la rotaia della seduta al telaio principale.



- 4 Installare le pedane e stringere il telaio verticale, in modo che il piede centrale si trovi a circa 3-5 mm al di sopra del pavimento. A questo fine utilizzare la chiave a brugola per la parte superiore e un utensile multifunzione (v. freccia nell'immagine 3) per la parte inferiore.

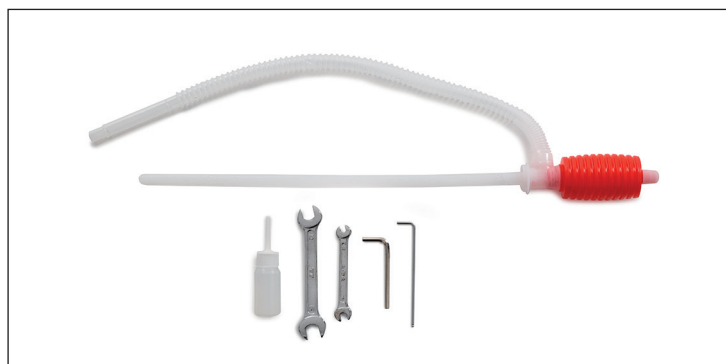


DESCRIZIONE DEL PRODOTTO E ACCESSORI



1 Telaio principale	5 Seduta
2 Conta vogate	6 Rotaia della seduta
3 Impugnatura	7 Serbatoio d'acqua
4 Pedane	

Accessori:

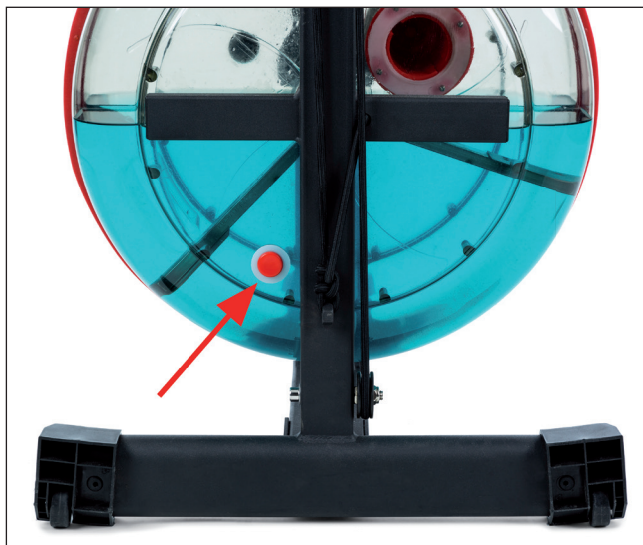


RIEMPIRE IL SERBATOIO

Per l'utilizzo corretto del vogatore, è necessario riempire fino a metà il serbatoio d'acqua (Calibration Level). A tal fine sono necessari 17 litri d'acqua. Consigliamo di riempirlo con acqua del rubinetto, dato che essa contiene additivi che impediscono la formazione di alghe. L'acqua distillata non contiene tali additivi e comporta una più rapida formazione di alghe.

Se desiderate intensificare l'allenamento, è sufficiente vogare più rapidamente.

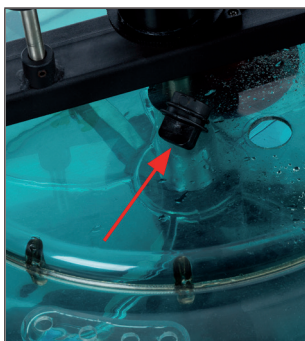
Avvertenza: prima di iniziare a riempire il serbatoio, controllare che il tappo di rilascio sulla parte inferiore del serbatoio sia ben posizionato, in modo che l'acqua inserita non fuoriesca direttamente.



- 1 Posizionare il dispositivo orizzontalmente sul pavimento.



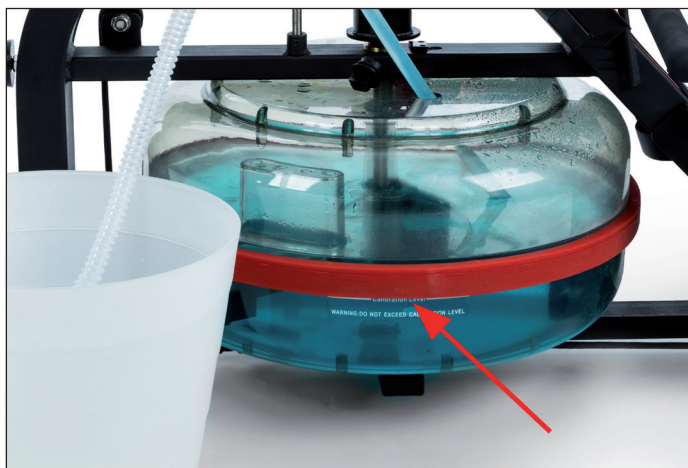
- 2 Aprire il tappo sulla parte superiore del serbatoio.



- 3 Se avete a disposizione un rubinetto, potete utilizzarlo per riempire direttamente il serbatoio. Per facilitare il riempimento è possibile utilizzare un imbuto. In caso contrario, riempire d'acqua un secchio da 20 litri e utilizzare la pompa inclusa in consegna. Mettere l'estremità diritta della pompa nel secchio e inserire l'estremità flessibile nell'apertura del serbatoio. Premendo la sacca della pompa, l'acqua viene risucchiata nel serbatoio.



- 4 Riempire il serbatoio fino a quando l'acqua ha raggiunto l'indicazione "Calibration Level" (v. freccia).



ISTRUZIONI DI VOGATA

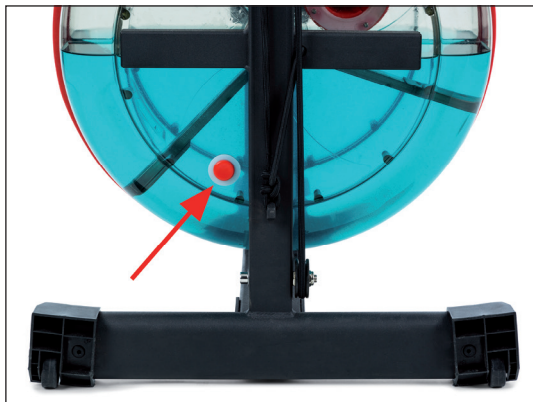
- 1 Inizio: piegarsi con la schiena diritta e le braccia in avanti.
- 2 Trazione: spingere con le gambe, mentre le braccia restano diritte.
- 3 Fine: distendere le gambe e portare a sé le braccia.
- 4 Movimento di ritorno: muoversi in avanti con il busto sopra al bacino.
- 5 Inizio: incominciare da capo la sequenza di movimenti.



SVUOTARE IL SERBATOIO

Avvertenza: tenere presente, che non è necessario svuotare il serbatoio per regolare la quantità d'acqua per l'allenamento.

Il modo migliore di svuotare il serbatoio è direttamente attraverso uno scarico dell'acqua: basta aprire il tappo di rilascio sulla parte inferiore del serbatoio e far fuoriuscire l'acqua.



- 1 Se questo non è possibile, mettere il vogatore in verticale.



- 2 Attendere che la riserva sia piena d'acqua. Mettere di nuovo il vogatore in orizzontale e aprire il tappo di riempimento sul lato superiore del serbatoio.



- 3 Utilizzare la pompa manuale inclusa in consegna per svuotare la riserva. A tal fine, inserire l'estremità destra della pompa nel serbatoio e quella flessibile in un secchio per la raccolta dell'acqua. Premendo la sacca l'acqua viene trasportata attraverso la pompa.
- 4 Non appena non è più possibile pompare acqua dalla riserva, regolare la resistenza al massimo e attendere che l'acqua restante scorra nella metà inferiore del serbatoio. Mettere il vogatore in verticale (1). Il livello di riempimento della metà inferiore del serbatoio dovrebbe trovarsi poco sotto al tappo di rilascio, in modo che anche aprendolo non possa fuoriuscire (2). Se il livello dell'acqua si trova ancora al di sopra dell'apertura di scarico, inclinare con attenzione il vogatore, in modo che parte dell'acqua scorra nuovamente nella riserva, fino a quando sarà possibile aprire il tappo del serbatoio. Utilizzare la pompa come in precedenza per estrarre l'acqua dalla parte inferiore del serbatoio (3+4). Ripetere questi passaggi fino ad aver rimosso tutta l'acqua dal serbatoio.



Avvertenza: tenere presente, che un completo svuotamento dell'acqua residua è possibile solo attraverso il tappo di rilascio sulla parte inferiore del serbatoio.

- 5 Mettere in orizzontale il dispositivo con il tappo del serbatoio aperto. Mettere un contenitore sotto al serbatoio per raccogliere l'acqua residua. Tenere a portata di mano uno strofinaccio per assorbire eventuali schizzi d'acqua.



REGOLARE I SUPPORTI PER I TALLONI

Per una seduta ottimale durante l'allenamento, si prega di regolare gli appoggi per i piedi come indicato di seguito:

- 1 Posizionare i piedi sotto alle cinghie di sostegno.
- 2 Avvicinare i supporti per i talloni ai piedi. A tal fine, tirare la fascia sopra alla punta del piede (v. freccia), fino a quando le clip di sostegno si allentano. Dopo aver regolato il supporto per il tallone, premere nuovamente la fascia sulle clip di sostegno per bloccarlo.
- 3 Bloccare la fascia di sostegno sopra al piede.



COMPUTER DI ALLENAMENTO

Inserire le batterie

Il vogatore è dotato di un computer di allenamento integrato. Per funzionare necessita di due batterie AAA che vanno inserite nell'apposito vano sul retro. Sul display del computer di allenamento è possibile tenere sotto controllo i dati della prestazione o definire obiettivi per la sessione di allenamento.

Parametri impostabili

Time (tempo)	00:00-99:59 (minuti:secondi)
Speed (velocità)	0.0-999.9 (km/h o mi/h)
Distance (distanza)	0.00-99.99 (km o mi)
Calories (calorie)	0.0-999.9 (kcal)
Odometro (tragitto percorso) - se disponibile	0.00-99.99 (km o mi)
Pulse (battito cardiaco) - se disponibile	40-200 (battiti/minuto)



Tasti funzione

- Mode: per selezionare la funzione desiderata. Tenere premuto il tasto per 4 secondi per resettare tutti i valori delle funzioni (escluso odometro).
- Set: inserire un valore da raggiungere (escluso odometro).
- Reset: per resettare il valore (escluso odometro).

Avvertenza: il monitor si spegne automaticamente se non c'è alcun segnale in ingresso per 4 minuti. Il monitor viene alimentato automaticamente se si inizia un esercizio o se si preme il tasto.

Indicazioni

- TIME (AMR): salvataggio automatico della durata di allenamento durante l'allenamento.
- SPEED (SPD): indicazione della velocità corrente.
- DISTANCE (DST): accumulare le distanze durante l'allenamento.
- CALORIES (CAL): salvataggio automatico delle calorie bruciate durante l'allenamento.
- ODOMETER (TOTAL): indica il tragitto complessivo durante l'allenamento. Quando ci si allena di nuovo, il tragitto percorso viene aggiunto a quello complessivo. L'odometro non può essere resettato, a meno che non si sostituisca la batteria.
- PULSE (PUL): indica la frequenza cardiaca al minuto dell'utilizzatore. Per la misurazione è necessario tenere il sensore del battito cardiaco con entrambe le mani.
- SCAN: mostra i valori delle funzioni in questa sequenza: Time > Speed > Distance > Calories > Pulse > Odometer.

Avvertenza: se le indicazioni sono difficili da leggere o sono fallaci, sostituire le batterie. Sostituire sempre tutte le batterie.

PULIZIA E MANUTENZIONE

Come per tutti i dispositivi da allenamento con componenti meccanici e mobili, anche nel caso del vogatore è possibile che le viti si allentino a causa del frequente utilizzo. Consigliamo di controllarle regolarmente e stringerle laddove necessario. Per fare in modo che l'acqua rimanga priva di alghe, si consiglia di mettere nel serbatoio una comune pastiglia di cloro da 20 g a rapido dissolvimento a distanza di 2-3 mesi.

Per un allenamento silenzioso è importante tenere il più puliti possibile i componenti mobili come il sistema di trazione del cavo, le rotelle e le guide di scorrimento. I sistemi di trazione del cavo possono essere puliti con un aspirapolvere. Rotelle e guide di scorrimento possono essere puliti con un panno umido. Si prega di non utilizzare detergenti aggressivi, in quanto potrebbero intaccare le superfici in plastica.

AVVISO DI SMALTIMENTO



Se nel proprio paese si applicano le regolamentazioni inerenti lo smaltimento di dispositivi elettrici ed elettronici, questo simbolo sul prodotto o sulla confezione segnala che questi prodotti non possono essere smaltiti con i rifiuti normali e devono essere portati a un punto di raccolta di dispositivi elettrici ed elettronici. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi si tutela il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative. Informazioni riguardanti il riciclo e lo smaltimento di questi prodotti si ottengono presso l'amministrazione locale oppure il servizio di gestione dei rifiuti domestici.

Il prodotto contiene batterie. Se nel proprio paese si applicano le regolamentazioni inerenti lo smaltimento di batterie, non possono essere smaltite con i normali rifiuti domestici. Preghiamo di informarvi sulle regolamentazioni vigenti sullo smaltimento delle batterie. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi si tutela l'ambiente e la salute delle persone da conseguenze negative.

PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania.

Importatore per la Gran Bretagna:

Chal-Tec UK limited
 Unit 6 Riverside Business Centre
 Brighton Road
 Shoreham-by-Sea
 BN43 6RE
 United Kingdom

