

CAPITAL SPORTS

Themis

Rudergerät
Rowing Machine
Ergómetro
Rameur
Vogatore

10045214

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

Technische Daten 3
Sicherheitshinweise 4
Einzelteile im Überblick 6
Zusammenbau 8
So verstauen Sie das Gerät 13
Konsolenfunktionen 13
Aufwärmung vor dem Training 16
Pflege und Wartung 19
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 20
Hinweise zur Entsorgung 22
Hersteller & Importeur (UK) 22

English 23
Español 41
Français 59
Italiano 77

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10045214
Stromversorgung (Konsole)	2 AA-Batterien
Anzeigeparameter der Konsole:	
SCAN	Alle 6 Sekunden
TIME	0:00-99:59 Minuten
COUNT	0-9999 Schläge
DISTANCE	0-9999 Meter
CALORIES	0.0-999.9 Kalorien
RPM	0-999 Schläge pro Minute

SICHERHEITSHINWEISE

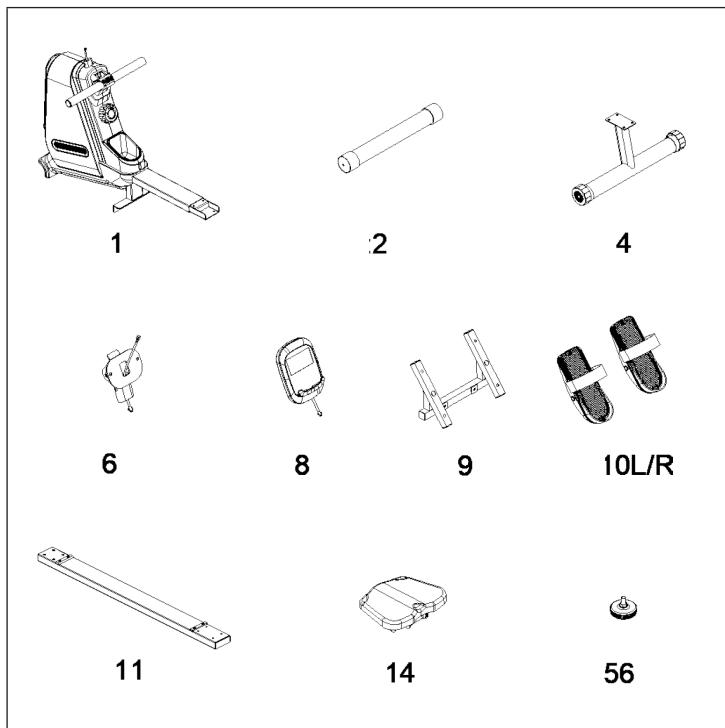
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen werden.

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammengebaut wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, wie beispielsweise an Pools etc. Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 0,6 Meter betragen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf Puls, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten, müssen Sie zwingen einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Trainieren Sie nicht direkt im Anschluss an Mahlzeiten.
- Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen zusammengebaut werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden.
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel, Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder Verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückschonende Hebetechniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel... etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Halten Sie das Netzstromkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Kinder ab 8 Jahren, psychisch und körperlich eingeschränkte Menschen dürfen das Gerät nur benutzen, wenn sie vorher von einer für Sie verantwortlichen Aufsichtsperson ausführlich mit den Funktionen und den Sicherheitsvorkehrungen vertraut gemacht wurden.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Prüfen Sie vor der Benutzung die Spannung auf der Geräteplakette. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.

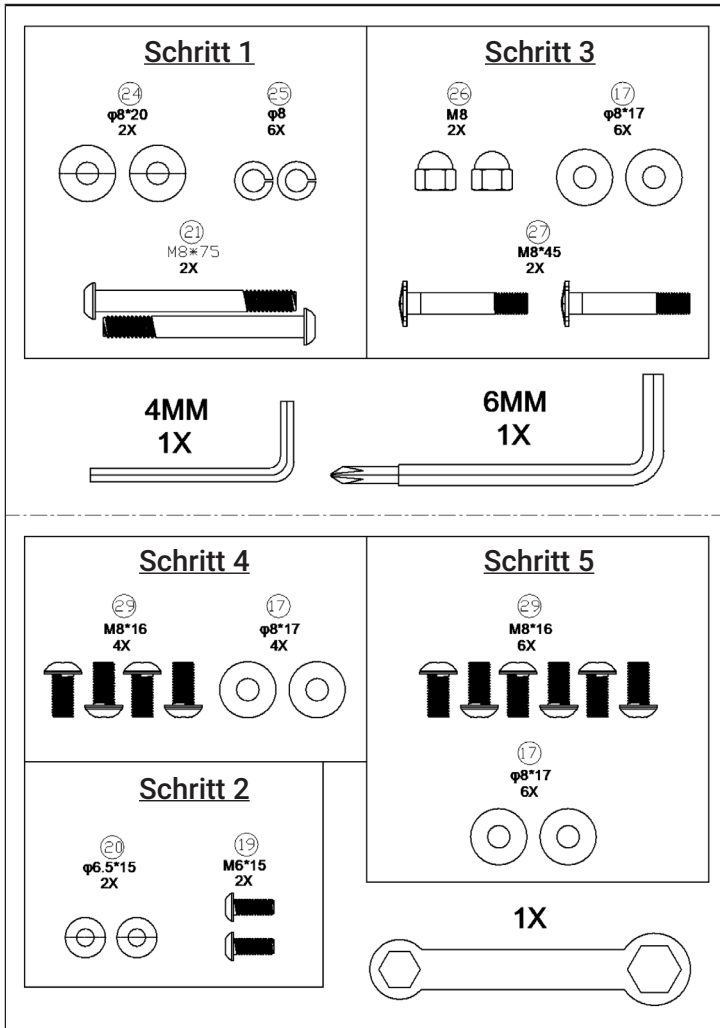
Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 120 kg.

EINZELTEILE IM ÜBERBLICK



Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderes Stabilisierungsrohr mit Endkappen	1
4	Hinteres Stützrohr mit Endkappen	1
6	Vordere Stütze	1
8	Konsole	1
9	Pedal-Stützrohr	1
10 L/R	Pedal L/R	1/1
11	Gleitrohr	1
14	Gleitsitz	1
56	Schraube	1

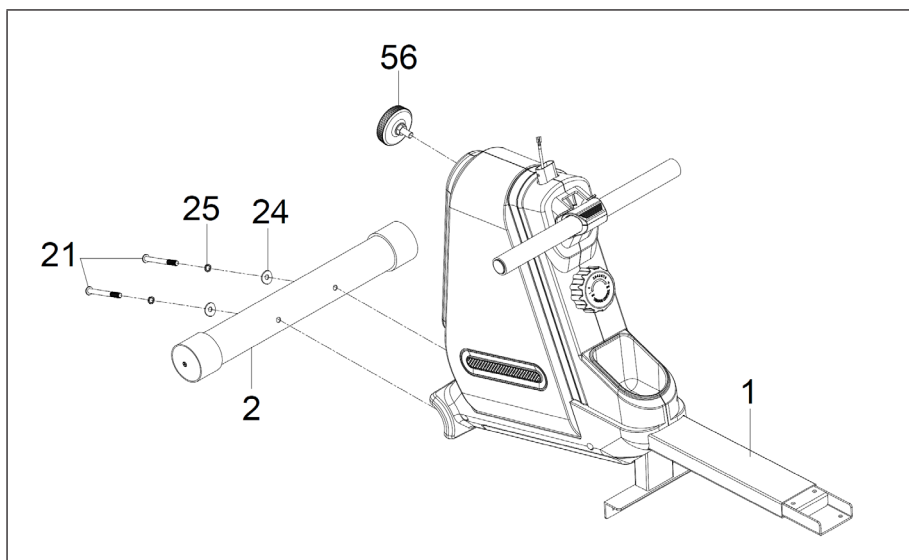
Im Lieferumfang enthaltene Kleinteile für den Zusammenbau:



Die oben beschriebenen Teile sind alle Teile, die Sie für den Zusammenbau dieses Geräts benötigen. Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, überprüfen Sie die Verpackung der Teile, um sicherzustellen, dass sie alle enthalten sind.

ZUSAMMENBAU

1	
<p>Schrauben Sie die Schraube (56) vorne in den Hauptrahmen (1).</p> <p>Befestigen Sie das vordere Stabilisierungsrohr (2) an der Vorderseite des Hauptrahmens (1). Sichern Sie es mit 2 gebogenen Unterlegscheiben (24), zwei Federscheiben (25) und zwei Inbusschrauben (21).</p>	<p> $\phi 8 \times 20$ 2X $\phi 8$ 6X $\phi 8 \times 75$ 2X 6MM </p>



2

Schrauben Sie 2 Kreuzschlitzschrauben (18) ab, die auf der Rückseite der Konsole (8) vormontiert sind. Verbinden Sie die Unterseite des mittleren Sensorkabels (22) mit den unteren Sensorkabeln (23) des Hauptrahmens (1).

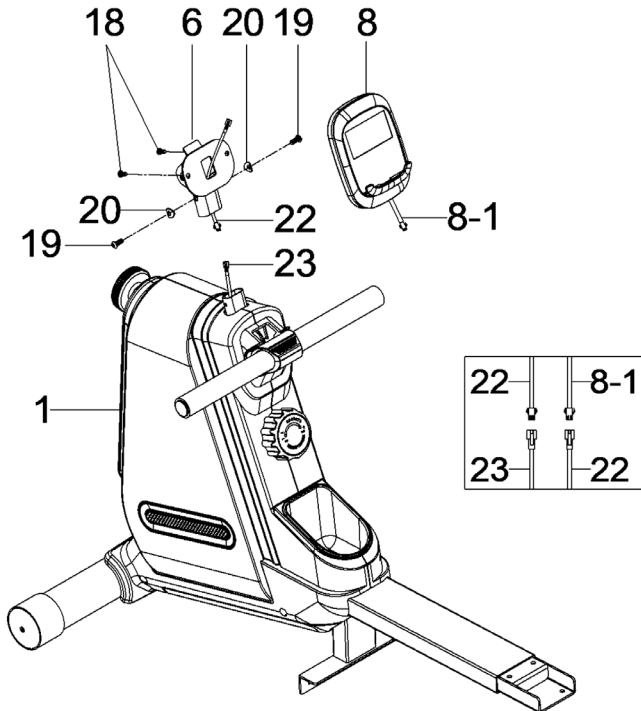
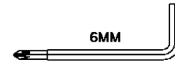
Setzen Sie das vordere Stützrohr (6) in den Hauptrahmen (1) ein. Sichern Sie es mit 2 Unterlegscheiben (20) und 2 Inbusschrauben (19).

Verbinden Sie die obere Seite des mittleren Sensorkabels (22) mit dem Sensorkabel (8-1) der Konsole (8). Bringen Sie die Konsole (8) an der Konsolenhalterung an und befestigen Sie sie mit 2 Kreuzschlitzschrauben (18).

②①
 $\varnothing 6.5 \times 15$
 2X

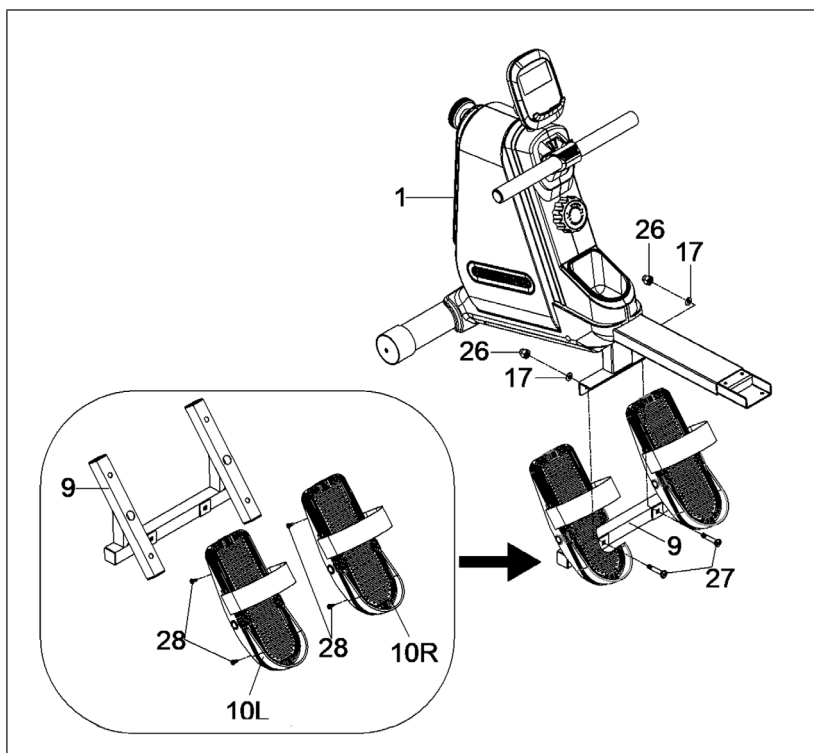
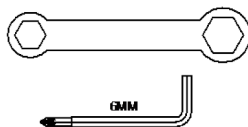
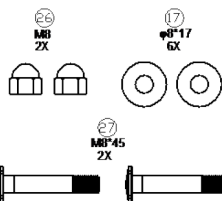


①⑨
 M6*15
 2X



Schrauben Sie die 4 selbstschneidenden Schrauben (28) ab, die an den Pedalen (10 L/R) vormontiert sind. Befestigen Sie das linke Pedal (10 L) an der linken Halterung des Pedalträgerrohrs (9). Befestigen Sie es mit 2 selbstschneidenden Schrauben (28). Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedal (10 R). Befestigen Sie das gesamte Pedalträgerrohr (9) in der Mitte des Hauptrahmens (1). Sichern Sie es mit 2 Schlossschrauben (27), 2 Unterlegscheiben (17) und 2 Hutmuttern (26).

Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass die Pedale (10 L/R) auf das Pedalstützrohr (9) geschraubt sind, bevor Sie das Pedalstützrohr (9) am Hauptrahmen montieren.

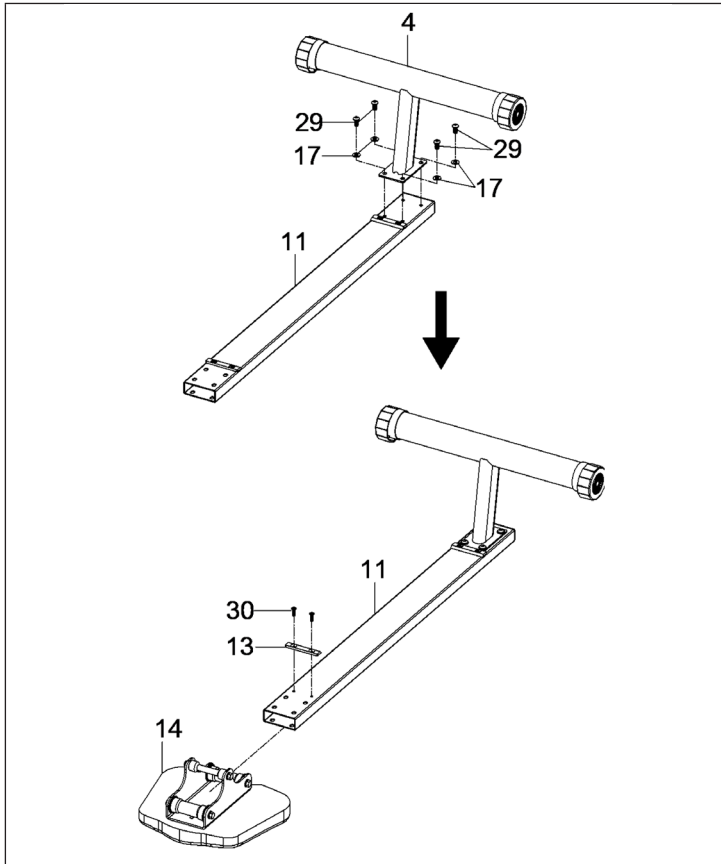
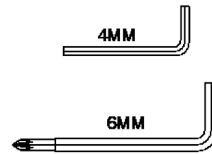


4

Befestigen Sie das hintere Stützrohr (4) an der Rückseite des Gleitrohrs (11). Sichern Sie es mit 4 Inbusschrauben (29) und 4 Unterlegscheiben (17).

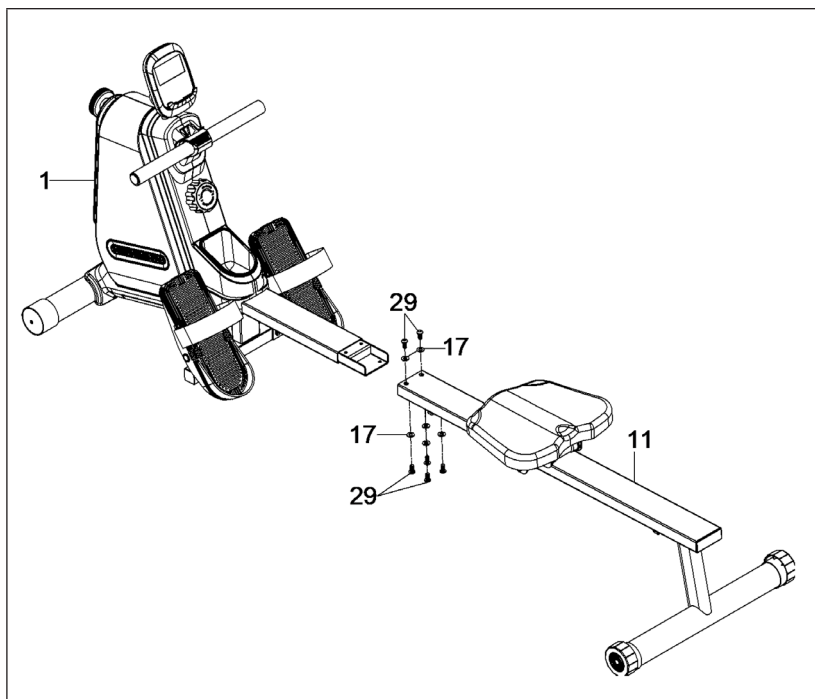
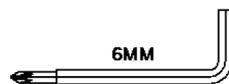
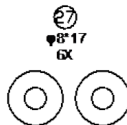
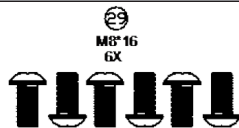
Entfernen Sie den Dämpfungsgummi (13) und die 2 Inbusschrauben (30), die auf der Rückseite des Gleitrohrs (11) vormontiert sind.

Setzen Sie den Gleitsitz (14) auf das Gleitrohr (11). Bringen Sie dann den Dämpfungsgummi (13) und die 2 Inbusschrauben (30) wieder an.



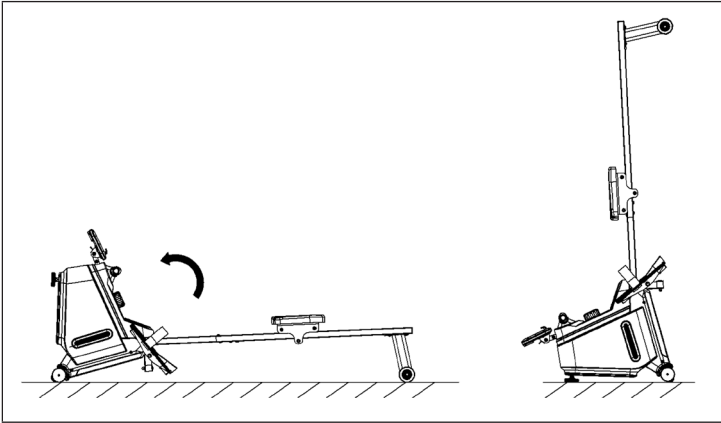
5

Führen Sie das Gleitrohr (11) in das Rohr des Hauptrahmens (1) ein. Sichern Sie es mit 6 Unterlegscheiben (17) und 6 Inbusschrauben (29).



Das Gerät ist jetzt fertig zusammengebaut. Versichern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.

SO VERSTAUEN SIE DAS GERÄT



KONSOLENFUNKTIONEN

Tastenfunktionen

MODE

Nach unten drücken, um Funktionen auszuwählen. Drücken Sie die Taste 2 Sekunden nach unten, um Zeit, Distanz und Kalorien zurückzusetzen.

SET

Zum Einstellen der Werte für Zeit, Anzahl, Entfernung und Kalorien, wenn sich die Konsole nicht im Scan-Modus befindet.

RESET

Drücken, um Zeit, Anzahl, Distanz und Kalorien zurückzusetzen.



Funktionen und Anzeigen

SCAN	Drücken Sie die Taste MODE, um die Funktion TIME aufzurufen. Daraufhin erscheint auf der linken Seite des Monitors der Schriftzug SCAN und der Monitor durchläuft alle 5 Funktionen: Zeit, Anzahl, Distanz, Kalorien und RPM. Jede Anzeige wird 6 Sekunden lang gehalten. Drücken Sie während der zyklischen Anzeige der einzelnen Funktionen einmal die Taste MODE, um die Anzeige SCAN in einem beliebigen Funktionsmodus auszublenden und nur diese Funktion anzuzeigen. Wenn Sie wieder zu SCAN zurückkehren möchten, drücken Sie erneut die MODE-Taste, um die Funktion TIME auszuwählen.
TIME	Zeigt die vergangene Zeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings an.
COUNT	Zeigt die Anzahl der Ruderschläge vom Beginn bis zum Ende des Trainings an.
DISTANCE	Zeigt die zurückgelegte Strecke vom Beginn bis zum Ende des Trainings an.
CALORIES	Zeigt die verbrannten Kalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings an.
RPM	Zeigt die Ruderschläge pro Minute an.

Zieltrainingsmodi

Die Konsole verfügt über vier Zieltrainingsmodi: Zeit, Anzahl, Distanz und Kalorien. Wenn beim Umschalten auf die Zielfunktion die Schrift SCAN auf dem Display blinkt, müssen Sie die MODE-Taste erneut drücken, damit die Schrift SCAN vor der Einstellung verschwindet.

TIME-Zieltrainingsmodus:

Drücken Sie zunächst die Taste MODE, um zur Funktion TIME zu wechseln. Drücken Sie dann die Taste SET, um die Zielzeit einzustellen. Die Zeit kann zwischen 1:00-99:00 eingestellt werden. Jedes Mal, wenn Sie die SET-Taste drücken erhöht sich der Wert um 1:00. Halten Sie die Taste SET gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen. Wenn die gewünschte Zeit erreicht ist, drücken Sie nicht weiter auf die SET-Taste. Wenn Sie das Gerät dann in Betrieb nehmen, beginnt der Countdown auf dem Display herunterzuzählen. Wenn der Countdown bei Null angelangt ist, gibt die Konsole einen Alarm aus, um den Benutzer daran zu erinnern, dass das Trainingsziel erreicht wurde. Wenn Sie zu diesem Zeitpunkt weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null an hochzuzählen.

COUNT-Zieltrainingsmodus:

Drücken Sie zunächst die Taste MODE, um zur Funktion COUNT zu wechseln. Drücken Sie dann die Taste SET, um den Zielwert einzustellen. Der Zielwert kann zwischen 10-9990 Schläge eingestellt werden. Jedes Mal, wenn Sie die SET-Taste drücken, erhöht sich der Wert um 10 Schläge. Halten Sie die SET-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen. Wenn die gewünschte Anzahl erreicht ist, drücken Sie nicht weiter auf die SET-Taste. Wenn Sie das Gerät in Betrieb nehmen, beginnt der Countdown auf dem Display zu laufen. Wenn der Countdown bei Null angekommen ist, gibt der Computer einen Alarm aus, um den Benutzer daran zu erinnern, dass das Trainingsziel erreicht wurde. Wenn Sie zu diesem Zeitpunkt weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null an hochzuzählen.

DISTANCE-Zieltrainingsmodus:

Drücken Sie zunächst die Taste MODE, um auf die Funktion DIST umzuschalten. Drücken Sie dann die Taste SET, um die Entfernung einzustellen. Die Entfernung kann zwischen 100-9990 Meter eingestellt werden. Jedes Mal, wenn Sie die SET-Taste drücken, erhöht sich der Wert um 100 Meter. Halten Sie die SET-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen. Wenn die gewünschte Entfernung erreicht ist, drücken Sie nicht weiter auf die SET-Taste. Wenn Sie das Gerät in Betrieb nehmen, beginnt der Countdown auf dem Display zu laufen. Wenn der Countdown bei Null angekommen ist, gibt der Computer einen Alarm aus, um den Benutzer daran zu erinnern, dass das Trainingsziel erreicht wurde. Wenn Sie zu diesem Zeitpunkt weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null an hochzuzählen.

CALORIE-Zieltrainingsmodus:

Drücken Sie zunächst die Taste MODE, um auf die Funktion CAL umzuschalten. Drücken Sie dann die Taste SET, um die Zielkalorien einzustellen. Die Zielkalorien können zwischen 1.0-999.0 Kalorien eingestellt werden. Jedes Mal, wenn Sie die SET-Taste drücken, erhöht sich der Wert um 1.0 Kalorien. Halten Sie die SET-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen. Wenn die gewünschte Kalorienzahl erreicht ist, drücken Sie nicht weiter auf die SET-Taste. Wenn Sie das Gerät in Betrieb nehmen, beginnt der Countdown auf dem Display zu laufen. Wenn der Countdown bei Null angekommen ist, gibt der Computer einen Alarm aus, um den Benutzer daran zu erinnern, dass das Trainingsziel erreicht wurde. Wenn Sie zu diesem Zeitpunkt weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null an hochzuzählen.

Wenn Sie die Zieldaten nach dem Einstellungsprozess oder dem Trainingsende ändern möchten, drücken Sie die Taste RESET, um alle Einstellungen zu löschen. Geben Sie dann die neuen Werte ein, wie beschrieben.

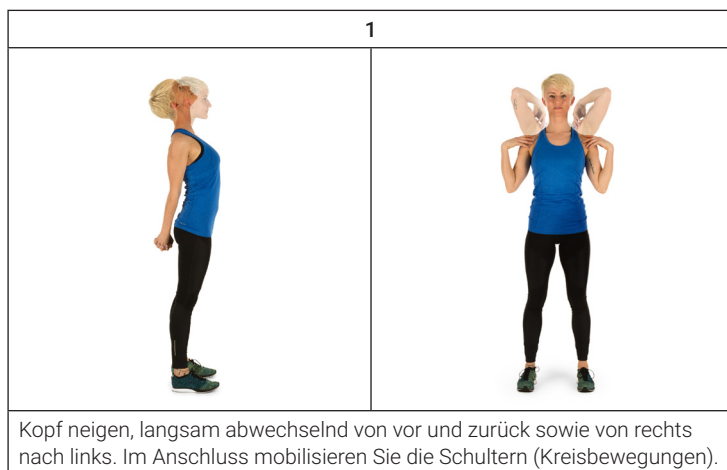
AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING

Führen Sie die Aufwämbewegungen vor jeder Trainingseinheit durch. So mobilisieren Sie Ihre Gelenke und aktivieren die Muskulatur.

Sollten Sie sich bei einzelnen Bewegungen unwohl fühlen oder Schmerz empfinden, so überspringen Sie diese Übung und stimmen sich über ein spezifisches Aufwärmtraining mit Ihrem Arzt bzw. Fitnesstrainer ab.

Jede Bewegung sollte einige Wiederholungen erfahren (rechts und links) sodass Sie entspannt ins Cardiotraining starten können.

Nehmen Sie sich für die folgende Capital Sports-Trainingsroutine etwa 5 Minuten Zeit:



2



Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind dabei nicht fest am Boden fixiert (die Fußgelenke begleiten die Körperdrehung).

3



Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie in dieser Position jeweils einige Sekunden pro Seite.

4



Stellen sie sich auf ein Bein und halten den Spann mit der Hand. Hier mobilisieren Sie ihr Fußgelenk und strecken den Oberschenkel leicht. Stützen Sie sich gegebenenfalls ab, um Ihr Gleichgewicht zu halten. Verbleiben Sie auf einem Bein und drehen das Fußgelenk nun kreisförmig in beide Richtungen.

5	6
	
<p>Stellen Sie beim Kniebeugen die Füße etwa schulterbreit nebeneinander und senken sie mit gestreckten Armen die Hüft ab. Versuchen Sie dabei den Rücken gestreckt zu halten.</p>	<p>Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen so hin, dass die Fußsohlen sich berühren. Federn Sie leicht mit den Knien. Hierbei mobilisieren Sie neben den Fußgelenken die gesamte äußere Oberschenkelpartie. Halten Sie hierbei die Fußgelenke bei gestrecktem Rücken.</p>

7

<p>Beugen Sie sich sitzend und mit gestreckten Beinen nach vorne. Versuchen Sie die Fußknöchel zu halten und sich weiter zu den Zehenspitzen vorzutasten.</p>


PFLEGE UND WARTUNG

Hinweis: Wie bei allen Trainingsgeräten mit mechanischen, beweglichen Komponenten kann es auch bei diesem Produkt vorkommen, dass sich Schrauben durch häufigen Gebrauch lockern. Wir empfehlen sie daher regelmäßig zu kontrollieren und ggf. mit einem passenden Schlüssel nachzuziehen. Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät regelmäßig mit einem feuchten Tuch, um die Oberflächen von Schweiß und Staub zu säubern.

- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem sauberen Tuch, um das saubere Erscheinungsbild aufrecht zu erhalten.
- Die sichere Verwendung des Geräts kann nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden und Abnutzungen überprüft wird (beispielsweise an Handgriffen, Pedalen, Sattel etc.). Es ist essentiell, dass beschädigte Geräteteile ersetzt werden und das Gerät erst nach erfolgter Reparatur wieder verwendet wird.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob Schrauben und Muttern richtig fixiert sind.
- Fetten Sie bewegliche Geräteteile regelmäßig ein.
- Achten Sie insbesondere auf Komponenten, welche besonders anfällig für Abnutzungen sind, wie beispielsweise das Bremsensystem, Fußauflage etc.
- Da Schweiß sehr aggressiv ist, darf dieser nicht mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Gerätes, insbesondere dem Computer, in Berührung kommen. Wischen Sie das Gerät nach Gebrauch sofort ab. Die emaillierten Teile können mit einem feuchten Schwamm gereinigt werden. Alle aggressiven oder korrosiven Produkte müssen bei der Reinigung vermieden werden.
- Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung außerhalb der Reichweite von Kindern.

SPEZIELLE ENTSORGUNGSHINWEISE FÜR VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

Entsorgen Sie Ihre Altgeräte fachgerecht. Dadurch wird gewährleistet, dass die Altgeräte umweltgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt und menschliche Gesundheit vermieden werden. Bei der Entsorgung sind folgende Regeln zu beachten:

- Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte (Altgeräte) sowie Batterien und Akkus getrennt vom Hausmüll zu entsorgen. Sie erkennen die entsprechenden Altgeräte durch folgendes Symbol der durchgestrichenen Mülltonne (WEEE-Symbol). 
- Sie haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, vor der Abgabe an einer Entsorgungsstelle vom Altgerät zerstörungsfrei zu trennen.
- Bestimmte Lampen und Leuchtmittel fallen ebenso unter das Elektro- und Elektronikgesetz und sind dementsprechend wie Altgeräte zu behandeln. Ausgenommen sind Glühbirnen und Halogenlampen. Entsorgen Sie Glühbirnen und Halogenlampen bitte über den Hausmüll, sofern sie nicht das WEEE-Symbol tragen.
- Jeder Verbraucher ist für das Löschen von personenbezogenen Daten auf dem Elektro- bzw. Elektronikgerät selbst verantwortlich.

Rücknahmepflicht der Vertreiber

Vertreiber mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern sowie Vertreiber von Lebensmitteln mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals im Kalenderjahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen, sind verpflichtet,

- 1 bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- 2 auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

- Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln ist die unentgeltliche Abholung am Ort der Abgabe auf Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ (Oberfläche von mehr als 100 cm²) oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter) beschränkt. Für andere Elektro- und Elektronikgeräte (Kategorien 3, 5 und 6) ist eine Rückgabemöglichkeit in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.
- Altgeräte dürfen kostenlos auf dem lokalen Wertstoffhof oder in folgenden Sammelstellen in Ihrer Nähe abgegeben werden: www.take-e-back.de
- Für Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 bieten wir auch die Möglichkeit einer unentgeltlichen Abholung am Ort der Abgabe an. Beim Kauf eines Neugeräts haben Sie die Möglichkeit, eine Altgerät-abholung über die Webseite auszuwählen.
- Batterien können überall dort kostenfrei zurückgegeben werden, wo sie verkauft werden (z. B. Super-, Bau-, Drogeriemarkt). Auch Wertstoff- und Recyclinghöfe nehmen Batterien zurück. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Altbatterien in haushaltsüblichen Mengen können Sie direkt bei uns von Montag bis Freitag zwischen 08:00 und 16:00 Uhr unter der folgenden Adresse unentgeltlich zurückgeben:

Chal-Tec Fulfillment GmbH
Norddeutschlandstr. 3
47475 Kamp-Lintfort

- Wichtig zu beachten ist, dass Lithiumbatterien aus Sicherheitsgründen vor der Rückgabe gegen Kurzschluss gesichert werden müssen (z. B. durch Abkleben der Pole).
- Finden sich unter der durchgestrichenen Mülltonne auf der Batterie zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie gefährliche Schadstoffe enthält. (»Cd« steht für Cadmium, »Pb« für Blei und »Hg« für Quecksilber.)

Hinweis zur Abfallvermeidung

Indem Sie die Lebensdauer Ihrer Altgeräte verlängern, tragen Sie dazu bei, Ressourcen effizient zu nutzen und zusätzlichen Müll zu vermeiden. Die Lebensdauer Ihrer Altgeräte können Sie verlängern, indem Sie defekte Altgeräte reparieren lassen. Wenn sich Ihr Altgerät in gutem Zustand befindet, könnten Sie es spenden, verschenken oder verkaufen.

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:

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom

Dear customer,

Congratulations on the purchase of your device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent potential damage. We accept no liability for damage caused by disregarding the instructions or improper use. Please scan the QR code to access the latest operating instructions and for further information about the product.



CONTENTS

Safety Instructions	24
Individual parts at a glance	26
Assembly	28
Storing the device	33
Console functions	33
Warming up before training	36
Care and Maintenance	39
Disposal Considerations	40
Manufacturer & importer (UK)	40

TECHNICAL DATA

Article number	10045214
Power supply (console)	2 AA batteries
Console display parameters:	
SCAN	Every 6 seconds
TIME	0:00-99:59 minutes
COUNT	0-9999 strokes
DISTANCE	0-9999 metres
CALORIES	0.0-999.9 calories
RPM	0-999 strokes per minute

SAFETY INSTRUCTIONS

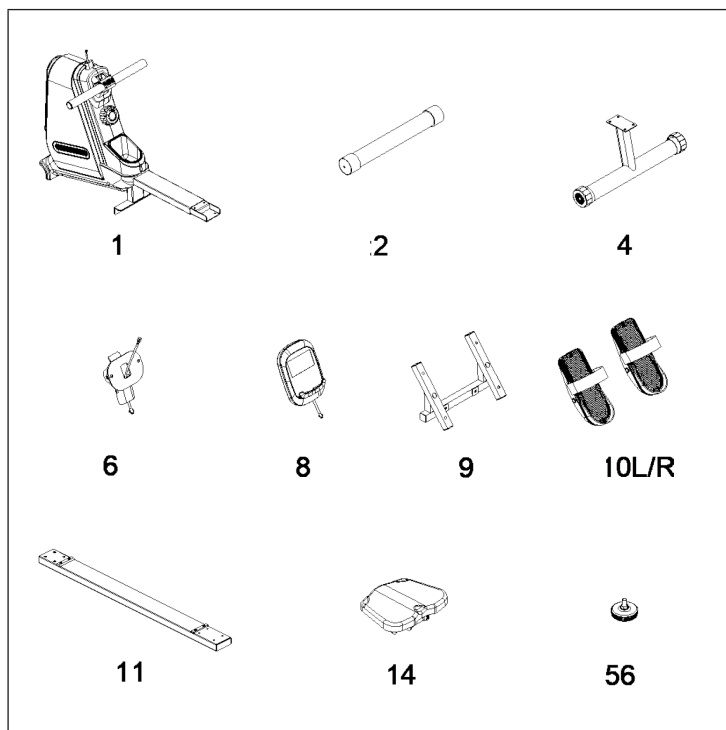
Read the operating instructions carefully before using the device and keep them for future use. Product features may differ slightly from those shown in the illustrations. Changes can be made by the manufacturer without notification.

- Keep the operating instructions in a safe place so that you can access them at any time.
- Do not assemble the device until you have read the operating instructions completely. The safety and efficiency of the device can only be guaranteed if the device has been correctly assembled and is properly maintained and used. It is your own responsibility to ensure that all users of the device are informed of warnings and precautions.
- The device must be placed on a stable and straight surface to be used safely. Protect the floor with a mat. Do not use the device in humid environments, such as pools, etc. The safety distance around the device must be at least 0.6 metres.
- Before using the exercise programmes, it is essential that you consult a doctor to determine whether you have any physical or health problems that could pose a risk to your health and safety by using the machine or prevent you from using the machine properly. Your doctor's advice is vital if you are taking medication that affects your pulse, blood pressure or cholesterol levels.
- Pay attention to your body's signals. Exercising incorrectly or excessively can be detrimental to your health. Stop exercising if any of the following symptoms occur: pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or nausea. If you experience any of these conditions, you must consult a doctor before continuing your training.
- Do not exercise directly after meals.
- The device may only be assembled by adults. Keep children and pets away from the device.
- The device may only be used in domestic areas.
- The device is not suitable for therapeutic use. It can only be used for the exercises shown in the instructions.
- Wear adequate exercise clothing and exercise shoes when using the machine. Avoid loose clothing as it may get caught in the device or clothing that may restrict your movement.
- Keep your back straight during exercise.

- Before each use of the unit, always check that the handles, saddle, nuts and bolts have been properly tightened.
- Observe the maximum position for adjustable parts of the device and never go beyond the "Stop" mark as this would pose a risk.
- Only use the device as shown. If you notice any defective parts during assembly or inspection, or if you hear strange noises coming from the device during use, stop use immediately. Do not use the machine again until the problem has been corrected.
- Take care when lifting or moving the unit so that you do not injure your back. Always use back-friendly lifting techniques and seek help from another person if necessary.
- All moving parts of the device (e.g. pedals, handles, saddle... etc.) must be serviced weekly. Check these before each use. If something is broken or loose, repair or fix the relevant part immediately. Do not continue using the device until you have restored it to a good initial condition.
- Keep the power cord away from heat sources.
- Do not insert any objects into the machine openings.
- Switch off and unplug the device before moving or cleaning the device. To clean, rub the surfaces with a mild detergent and a damp cloth. Do not use solvents under any circumstances.
- Do not use the device in places that are not temperature-controlled, such as garages, verandas, bathrooms, carports or outdoors.
- Only use the device as described in the operating instructions.
- Incorrect repair and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may put the user of the device at risk.
- Children from the age of 8, mentally and physically impaired persons may only use the device if they have been familiarised in detail with the functions and safety precautions by a supervisor responsible for them beforehand.
- Make sure that children do not play with the device.
- Check the voltage on the product label before use. Ensure that you only connect the appliance to sockets with the appropriate voltage.

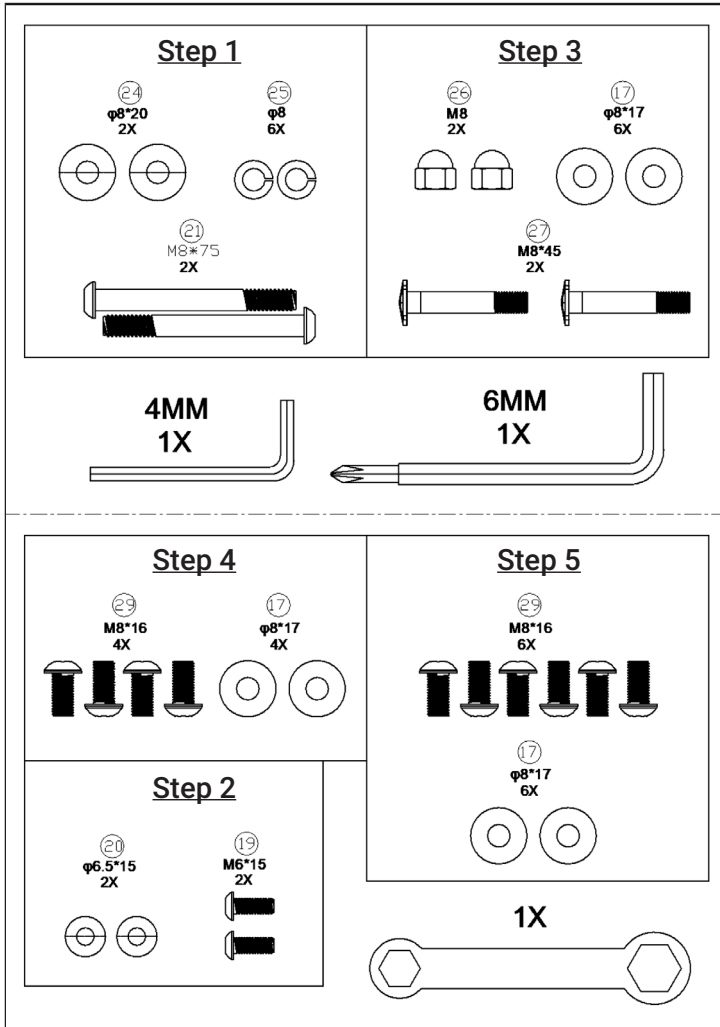
Note: maximum user weight: 120 kg.

INDIVIDUAL PARTS AT A GLANCE



No.	Designation	Pc.
1	Main frame	1
2	Front stabiliser tube with end caps	1
4	Rear support tube with end caps	1
6	Front support	1
8	Console	1
9	Pedal support tube	1
10 L/R	Pedal L/R	1/1
11	Sliding tube	1
14	Sliding seat	1
56	Screw	1

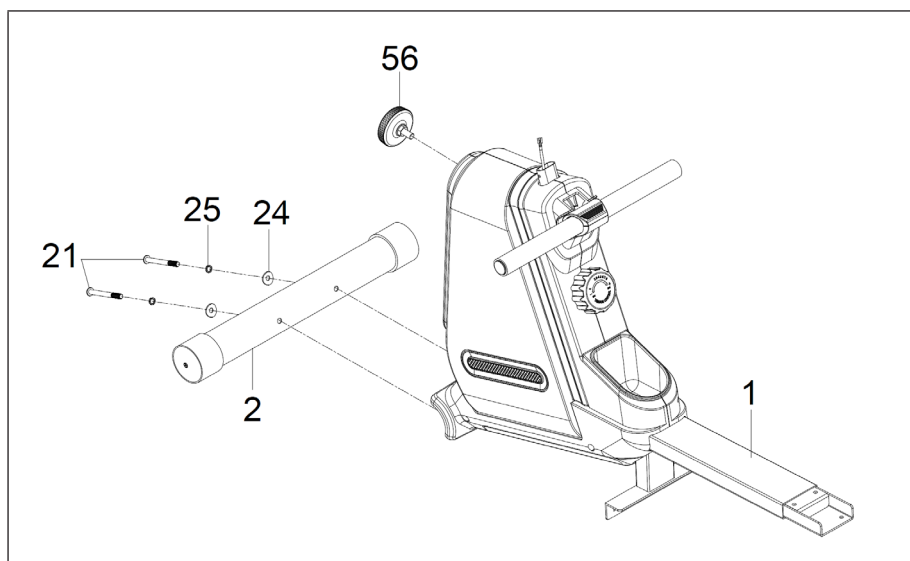
Included small parts for assembly:



The parts described above are all the parts you will need to assemble this unit. Before you start assembly, check the packaging of the parts to make sure they are all included.

ASSEMBLY

1	
<p>Screw the screw (56) into the front of the main frame (1).</p> <p>Attach the front stabiliser tube (2) to the front of the main frame (1). Secure with 2 curved washers (24), 2 spring washers (25) and 2 Allen screws (21).</p>	<p>φ8*20 2X</p> <p>φ8 6X</p> <p>21 M8*75 2X</p> <p>6MM</p>



2

Unscrew 2 Phillips screws (18) pre-installed on the back of the console (8). Connect the bottom of the middle sensor wire (22) to the lower sensor wires (23) of the main frame (1).

Insert the front support tube (6) into the main frame (1). Secure with 2 washers (20) and 2 Allen screws (19).

Connect the top of the centre sensor wire (22) to the sensor wire (8-1) on the console (8). Attach the console (8) to the console bracket and secure with 2 Phillips screws (18).

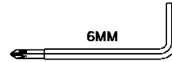
20
φ6.5*15
2X



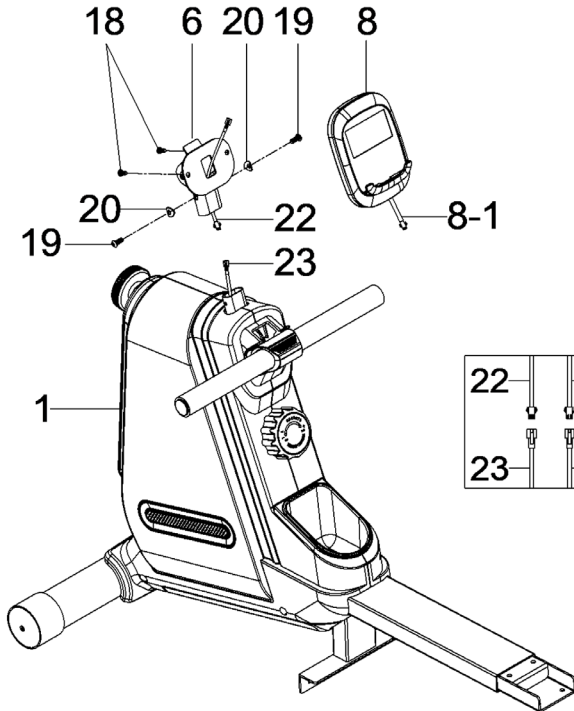
19
M6*15
2X



4MM



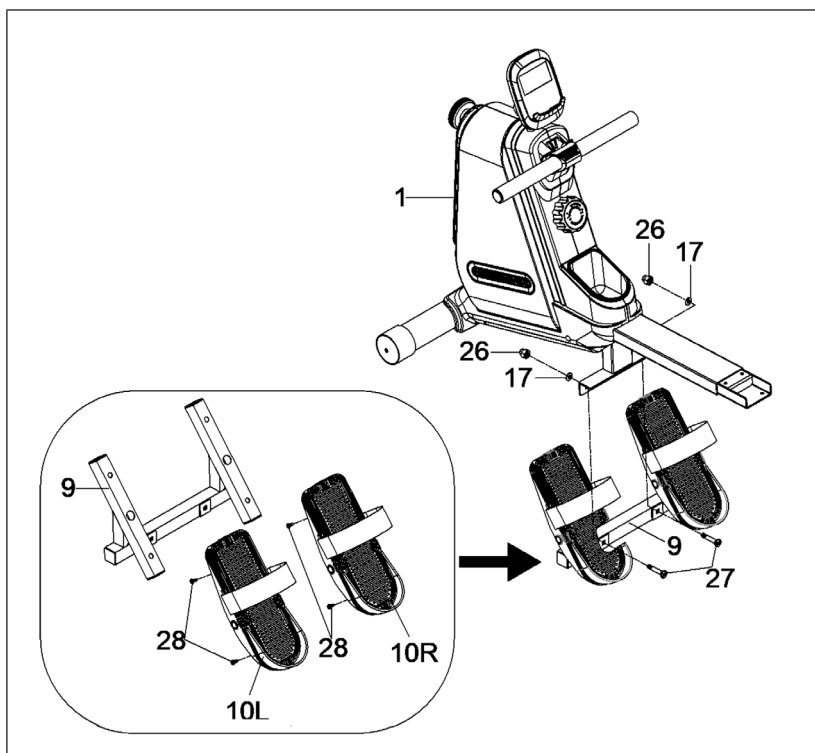
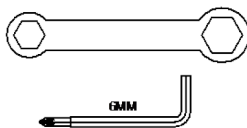
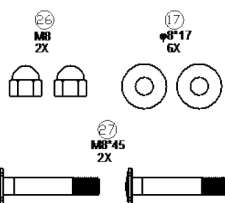
6MM



3

Unscrew the 4 self-tapping screws (28) pre-assembled on the pedals (10 L/R). Attach the left pedal (10 L) to the left bracket of the pedal support tube (9). Fix it with 2 self-tapping screws (28). Repeat the process for the right pedal (10 R). Attach the entire pedal support tube (9) to the centre of the main frame (1). Secure with 2 carriage bolts (27), 2 washers (17) and 2 cap nuts (26).

Note: Make sure the pedals (10 L/R) are screwed onto the pedal support tube (9) before installing the pedal support tube (9) on the main frame.

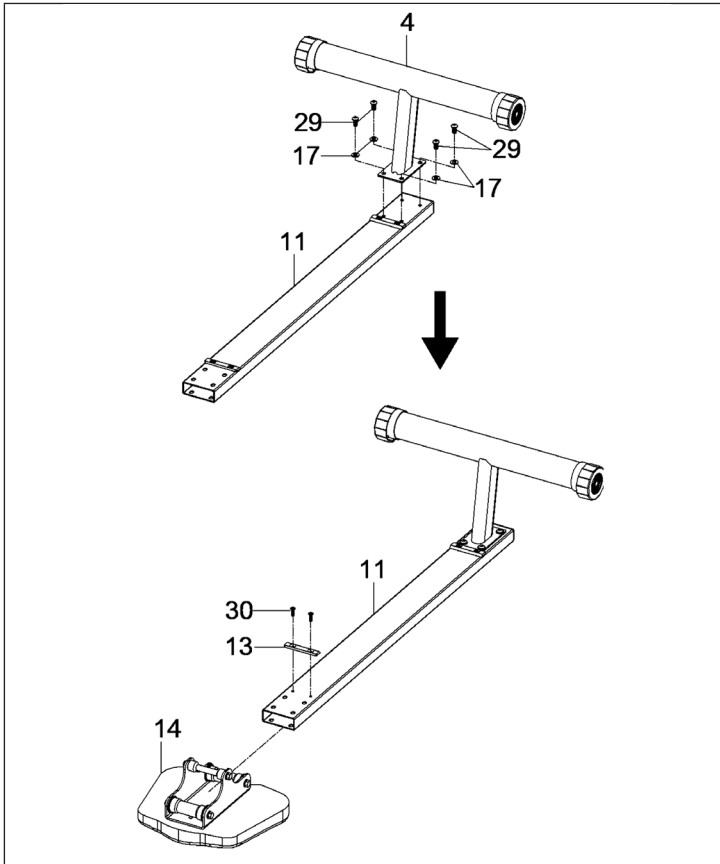
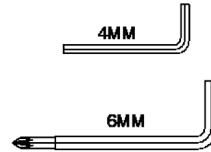


4

Attach the rear support tube (4) to the back of the slide tube (11). Secure with 4 socket head screws (29) and 4 washers (17).

Remove the damping rubber (13) and the 2 Allen screws (30) that are pre-assembled on the back of the sliding tube (11).

Place the slide seat (14) on the slide tube (11). Then reattach the damping rubber (13) and the 2 Allen screws (30).



5

Insert the slide tube (11) into the main frame tube (1). Secure with 6 washers (17) and 6 Allen screws (29).

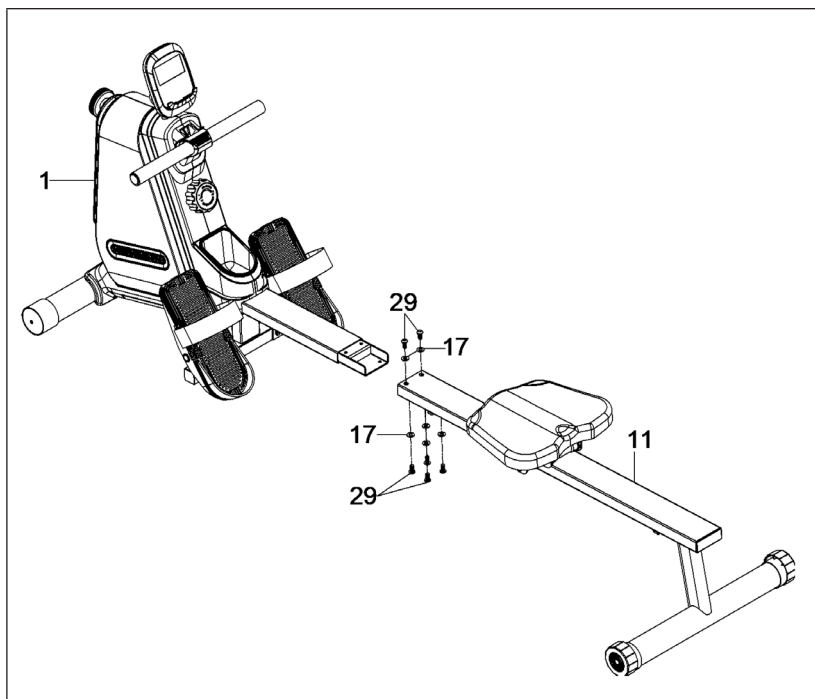
29

M8*16
6X

27

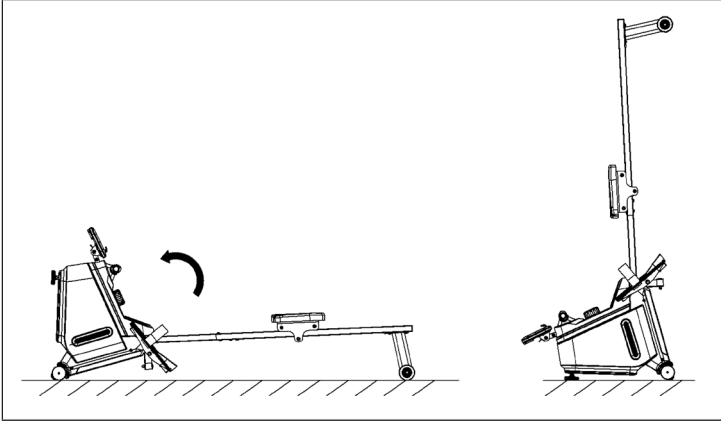
φ8*17
6X

6MM



The device is now fully assembled. Make sure all screws are tight.

STORING THE DEVICE



CONSOLE FUNCTIONS

Button functions

MODE

Press down to select functions. Press the button down for 2 seconds to reset time, distance and calories.

SET

To set the time, count, distance and calories values when the console is not in scan mode.

RESET

Press to reset time, count, distance and calories.



Functions and displays

SCAN	Press the MODE button to enter the TIME function. SCAN will appear on the left side of the monitor and the monitor will cycle through all 5 functions: time, count, distance, calories and RPM. Each display is shown for 6 seconds. While cycling through each function, press the MODE button once to turn off the SCAN display in any function mode and display only that function. If you want to go back to SCAN, press the MODE button again to select the TIME function.
TIME	Displays the elapsed time from the start to the end of the workout.
COUNT	Displays the number of rowing strokes from the start to the end of the workout.
DISTANCE	Displays the distance covered from the start to the end of the workout.
CALORIES	Displays the calories burned from the start to the end of the workout.
RPM	Displays the rowing strokes per minute.

Target training modes

The console has four target training modes: time, count, distance, and calories. If SCAN flashes on the display when switching to the target function, you need to press the MODE button again to make the SCAN disappear before setting.

TIME target training mode:

First, press the MODE button to switch to the TIME function. Then press the SET button to set the target time. The time can be set between 1:00-99:00. Each time you press the SET button, the value increases by 1:00. Press and hold the SET button to speed up the setting. When the desired time is reached, stop pressing the SET button. When you then put the device into operation, the countdown on the display begins to count down. When the countdown reaches zero, the console will sound an alarm to remind the user that the workout goal has been reached. If you continue training at this point, the computer will automatically start counting up from zero.

COUNT target training mode:

First, press the MODE button to switch to the COUNT function. Then press the SET button to set the target value. The target value can be set between 10-9990 strokes. Each time you press the SET button, the value increases by 10 strokes. Press and hold the SET button to speed up the setting. When the desired number is reached, stop pressing the SET button. When you put the device into operation, the countdown on the display starts. When the countdown reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal has been reached. If you continue training at this point, the computer will automatically start counting up from zero.

DISTANCE target training mode:

First, press the MODE button to switch to the DIST function. Then press the SET button to set the target distance. The distance can be set between 100-9990 metres. Each time you press the SET button, the value increases by 100 metres. Press and hold the SET button to speed up the setting. When the desired distance is reached, stop pressing the SET button. When you put the device into operation, the countdown on the display starts. When the countdown reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal has been reached. If you continue training at this point, the computer will automatically start counting up from zero.

CALORIE target training mode:

First, press the MODE button to switch to the CAL function. Then press the SET button to set the target calories. The target calories can be set between 1.0-999.0 calories. Each time you press the SET button, the value increases by 1.0 calories. Press and hold the SET button to speed up the setting. When the desired calorie number is reached, stop pressing the SET button. When you put the device into operation, the countdown on the display starts. When the countdown reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal has been reached. If you continue training at this point, the computer will automatically start counting up from zero.

If you want to change the target data after the setting process or the end of the training, press the RESET button to erase all settings. Then enter the new values as described.

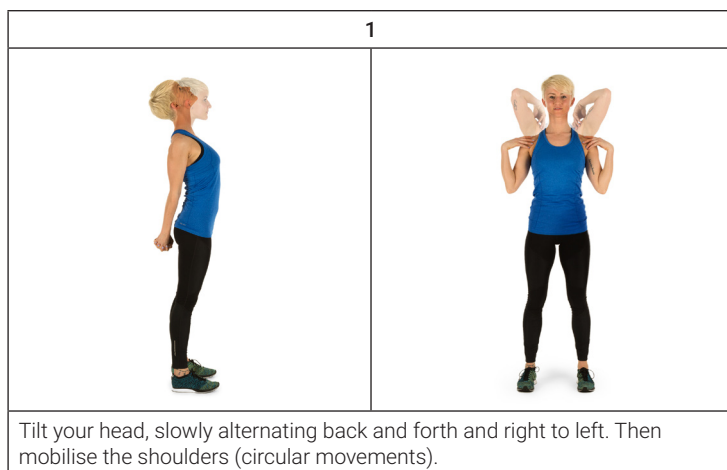
WARMING UP BEFORE TRAINING

Perform the warm-up movements before each training session. In this way you mobilise your joints and activate the muscles.

If you feel discomfort or pain during individual movements, skip this exercise and consult your doctor or fitness trainer about specific warm-up training.

Each movement should have a few repetitions (right and left) allowing you to start your cardio workout feeling relaxed.

**Set aside
about 5 minutes for the following Capital Sports workout routine:**



2



Rotate the hips while the arms are extended. The feet are not firmly fixed to the floor (the ankles accompany the body rotation).

3






Bend hips, one arm stretched upwards. Remain in this position for a few seconds on each side.

4



Stand on one leg and hold the instep with your hand. Here you mobilise your ankle and stretch your thigh slightly. Support yourself if necessary to keep your balance. Remain on one leg and now rotate the ankle in a circular motion in both directions.

5	6
	
<p>When squatting, place your feet about shoulder-width apart and lower your hips with your arms straight. Try to keep your back straight while doing this.</p>	<p>Sit with your legs bent so that the soles of your feet touch. Bounce lightly with your knees. Here you mobilise not only the ankles but also the entire outer thigh. Hold the ankles with the back straight.</p>

7

<p>Bend forward in a seated position with your legs straight. Try to hold the ankles and continue to move towards the tips of the toes.</p>

CARE AND MAINTENANCE

Note: As with all exercise equipment with mechanical, moving components, this product may have screws that loosen due to frequent use. We therefore recommend that you check them regularly and tighten them with a suitable key if necessary. Clean your exercise equipment regularly with a damp cloth to remove sweat and dust from the surfaces.

- Clean the unit regularly with a clean cloth to maintain its clean appearance.
- Safe use of the device can only be guaranteed if the device is regularly checked for damage and wear (for example on handles, pedals, saddle, etc.). It is essential that damaged parts of the appliance are replaced and that the appliance is not used again until it has been repaired.
- Check regularly that bolts and nuts are properly fixed.
- Grease moving parts of the appliance regularly.
- Pay particular attention to components that are especially susceptible to wear and tear, such as the brake system, footrest, etc.
- As sweat is very aggressive, it must not come into contact with the enamelled or chrome-plated parts of the appliance, especially the computer. Wipe the device immediately after use. The enamelled parts can be cleaned with a damp sponge. All aggressive or corrosive products must be avoided during cleaning.
- Store the appliance in a clean and dry environment out of the reach of children.

DISPOSAL CONSIDERATIONS



If there is a legal regulation in your country regarding the disposal of electrical and electronic equipment, 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 this product in accordance with the regulations, you protect the environment and the health of those around you from negative consequences. For information on recycling and disposal of this product, contact your local government or household waste disposal service.

This product contains batteries. If there is a legal regulation in your country regarding the disposal of batteries, the batteries must not be disposed of in household waste. Consult your local regulations for the disposal of batteries. By disposing of this product in accordance with the regulations, you protect the environment and the health of those around you from negative consequences.

MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

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

Importer for Great Britain:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
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 siguiente código QR para obtener acceso al manual de usuario más reciente y otra información sobre el producto.



ÍNDICE

DATOS TÉCNICOS

Número del artículo	10045214
Fuente de alimentación (consola)	2 pilas AA
Parámetros de visualización de la consola:	
SCAN	Cada 6 segundos
TIME	0:00-99:59 minutos
COUNT	0-9999 remadas
DISTANCE	0 -9999 metros
CALORIES	0.0-999.9 calorías
RPM	0-999 pulsaciones por minuto

INDICACIONES DE SEGURIDAD

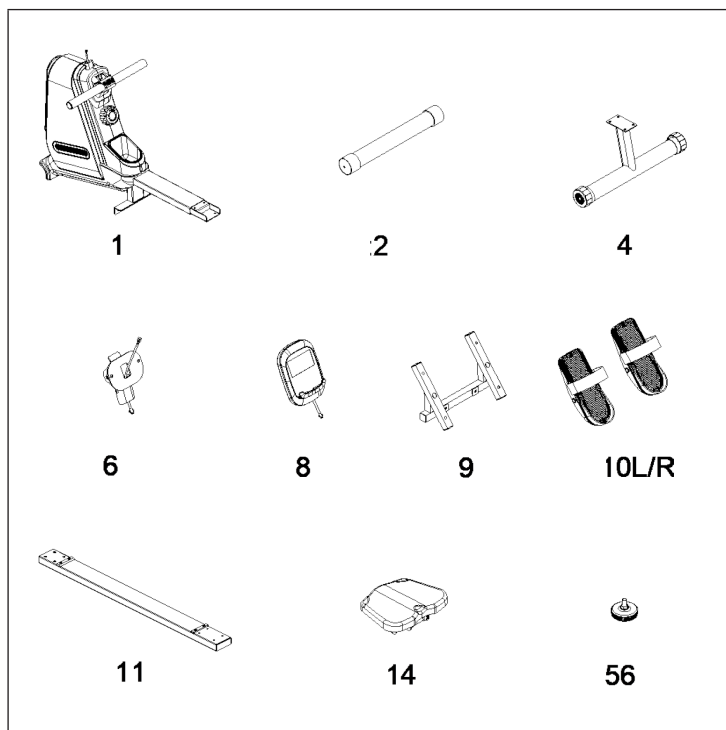
Lea atentamente el manual de instrucciones antes de utilizar el aparato y guárdelo para un futuro uso. Las características del producto pueden diferir ligeramente de las mostradas en las ilustraciones. El fabricante puede realizar cambios sin previo aviso.

- Guarde las instrucciones de uso en un lugar seguro para poder acceder a ellas en cualquier momento.
- No monte el aparato hasta haber leído completamente las instrucciones de uso. La seguridad y la eficacia del aparato solo pueden garantizarse si el aparato ha sido montado correctamente y se mantiene y utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del aparato estén informados de las advertencias y precauciones.
- Coloque el aparato en una superficie estable y lisa para garantizar un uso seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en ambientes húmedos, como piscinas, etc. La distancia de seguridad alrededor del aparato debe ser de al menos 0,6 metros.
- Antes de utilizar los programas de ejercicios, es esencial que consulte a un médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad al utilizar la máquina o que le impida utilizarla correctamente. El consejo de su médico es vital si está tomando medicamentos que afectan a su pulso, su presión arterial o sus niveles de colesterol.
- Preste atención a las señales de su cuerpo. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Deje de hacer ejercicio si se presenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad extrema para respirar, mareos o náuseas. Si padece alguna de estas afecciones, debe consultar a un médico antes de continuar con tu entrenamiento.
- No haga ejercicio directamente después de comer.
- El aparato sólo puede ser montado por adultos. Mantenga a los niños y las mascotas lejos del aparato.
- El aparato sólo puede utilizarse en áreas domésticas.
- El aparato no es adecuado para uso terapéutico. Sólo puede utilizarse para los ejercicios indicados en las instrucciones.
- Lleve ropa y calzado adecuado para hacer ejercicio cuando utilice el aparato. Evite la ropa suelta, ya que puede quedar atrapada en el aparato, o la ropa que pueda restringir su movimiento.
- Mantenga la espalda recta durante el ejercicio.

- Antes de cada uso del aparato, compruebe que las asas, el sillín, las tuercas y los tornillos están bien apretados.
- Observe la posición máxima de las partes ajustables del aparato y no sobrepase la marca «Stop», ya que esto crearía un riesgo.
- Utilice el aparato sólo como se muestra. Si observa alguna pieza defectuosa durante el montaje o la inspección, o si oye ruidos extraños procedentes del aparato durante su uso, deje de utilizarlo inmediatamente. No vuelva a utilizar el aparato hasta que se haya corregido el problema.
- Tenga cuidado al levantar o mover el aparato para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de levantamiento respetuosas con la espalda y busque la ayuda de otra persona si es necesario.
- Todas las partes móviles del aparato (por ejemplo, los pedales, las empuñaduras, el sillín... etc.) se deben revisar semanalmente. Compruébelo antes de cada uso. Si algo se rompe o se afloja, repare o arregle la parte correspondiente inmediatamente. No continúe utilizando el aparato hasta que la haya restaurado a un buen estado inicial.
- Mantenga el cable de alimentación eléctrica alejado de fuentes de calor.
- No introduzca ningún objeto en las aberturas del aparato.
- Apague el aparato completamente antes de conectar o desconectar el enchufe de la toma de corriente. Para limpiarlo, frote las superficies con un detergente suave y un paño húmedo. No utilice disolventes en ningún caso.
- No utilice la unidad en lugares que no tengan la temperatura controlada, como garajes, galerías, baños, cocheras o al aire libre.
- Utilice el aparato exclusivamente como se describe en este manual de instrucciones.
- Las reparaciones incorrectas y las modificaciones estructurales (por ejemplo, la retirada o la sustitución de piezas originales) pueden poner en peligro al usuario de la unidad.
- Los niños mayores de 8 años y las personas con discapacidad física o psíquica, o con falta de experiencia y conocimientos pueden utilizar el aparato si han sido previamente instruidos por su tutor o supervisor sobre el funcionamiento del mismo y conocen las funciones y las indicaciones de seguridad.
- No permita que los niños jueguen con el aparato.
- Compruebe el voltaje en la etiqueta del aparato antes de utilizarlo. Conecte el aparato a tomas de corriente que se adecuen a su tensión.

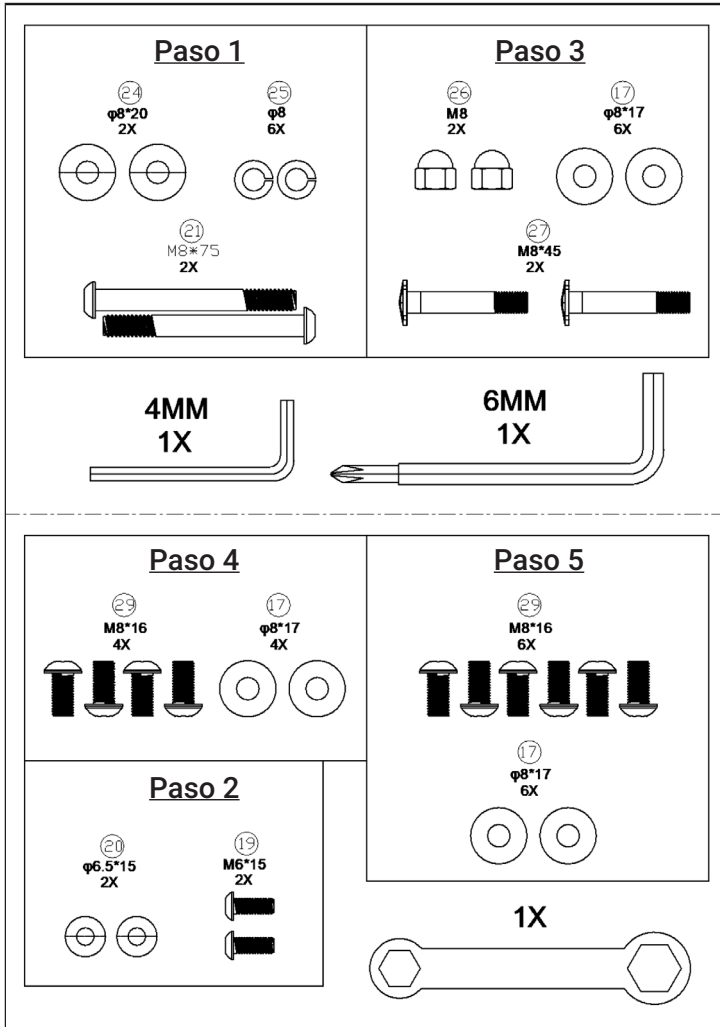
Aviso: peso máximo del usuario: 120 kg.

VISTA GENERAL DE LAS PIEZAS



Núm.	Descripción	Uds.
1	Estructura principal	1
2	Tubo de estabilización delantero con tapones.	1
4	Tubo de soporte trasero con tapones	1
6	Soporte frontal	1
8	Consola	1
9	Tubo de soporte del pedal	1
10 L/R	Pedales L / R	1/1
11	Riel de deslizamiento	1
14	Asiento deslizante	1
56	Tornillo	1

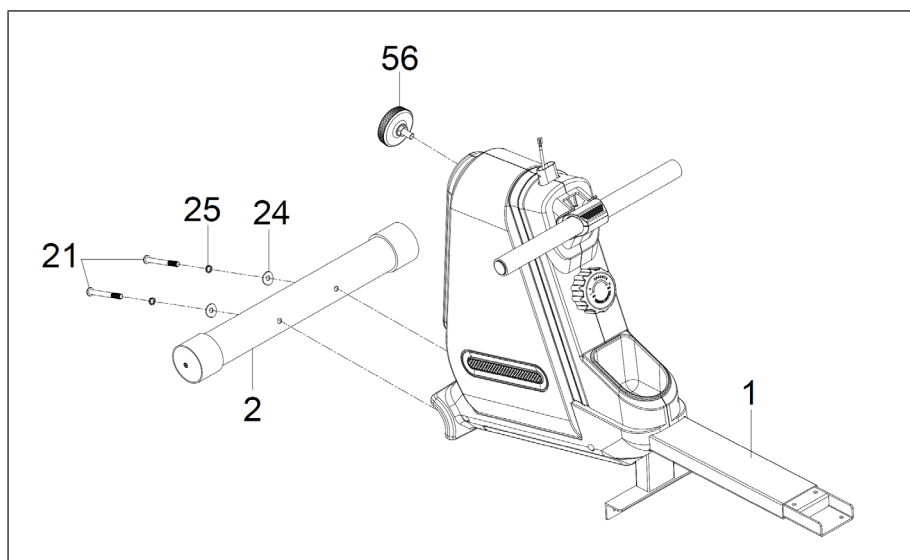
Piezas pequeñas incluidas para el montaje:



Las piezas descritas anteriormente son todos los componentes que necesita para montar la unidad. Antes de comenzar el montaje, compruebe todos los componentes incluidos en el embalaje para asegurarse de que el volumen de suministro está completo.

MONTAJE

1	
<p>Atornille el tornillo (56) de la parte delantera en el bastidor principal (1).</p> <p>Fije el tubo de estabilización delantero (2) en la parte delantera del bastidor principal (1). Fijelo con 2 arandelas curvadas (24), dos arandelas elásticas (25) y dos tornillos de cabeza cilíndrica (21).</p>	<p> $\varnothing 8 \times 20$ 2X $\varnothing 8$ 6X $\varnothing 21$ M8x75 2X 6MM </p>

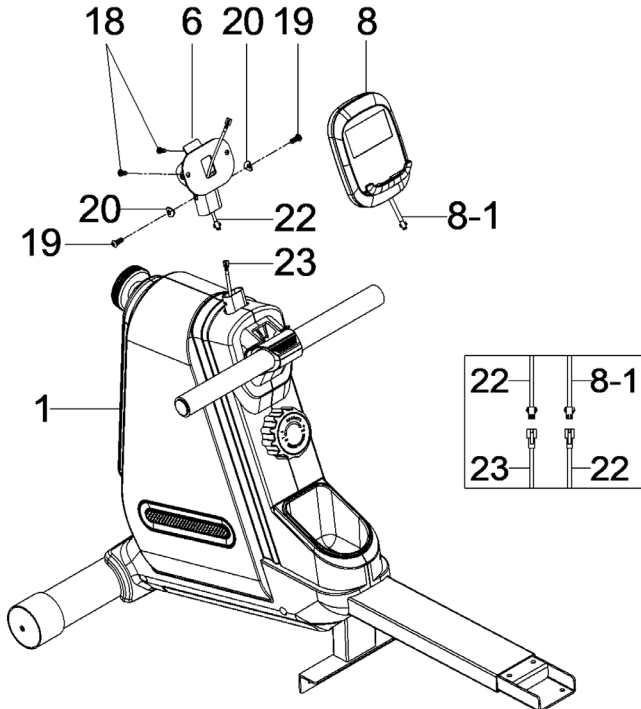
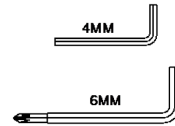
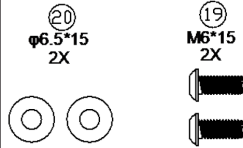


2

Desatornille 2 tornillos Phillips (18) premontados en la parte posterior del soporte (8). Conecte la parte inferior del cable del sensor central (22) a los cables del sensor inferior (23) del bastidor principal (1).

Inserte el tubo de soporte delantero (6) en el bastidor principal (1). Fijelo con 2 arandelas (20) y 2 tornillos de cabeza cilíndrica (19).

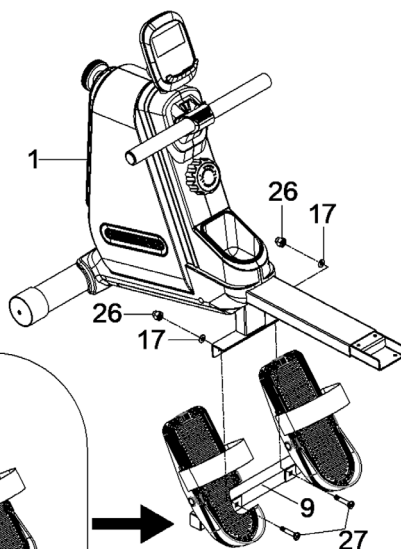
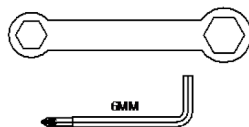
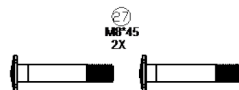
Conecte la parte superior del cable del sensor central (22) al cable del sensor (8-1) de la consola (8). Coloque la consola (8) en el soporte de la consola y fíjela con 2 tornillos Phillips (18).



3

Desenrosque los 4 tornillos autorroscantes (28) premontados en los pedales (10 I/D). Fije el pedal izquierdo (10 L) al estribo izquierdo del tubo de soporte del pedal (9). Fíjelo con 2 tornillos autorroscantes (28). Repita el procedimiento para el pedal derecho (10 R). Coloque todo el tubo de soporte del pedal (12) en el centro del bastidor principal (1). Asegúrelo con 2 tornillos de carro (16), 2 arandelas (14) y 2 tuercas de sombrerete (15).

Nota: Asegúrese de que los pedales (10 I/D) están atornillados al tubo de soporte de los pedales (9) antes de montar el tubo de soporte de los pedales (9) en el bastidor principal.

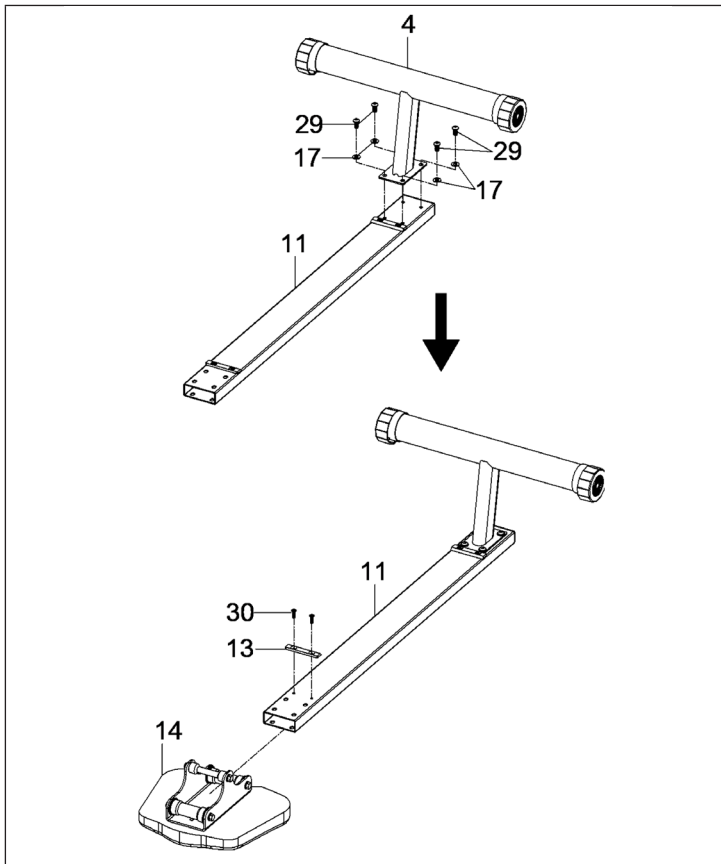
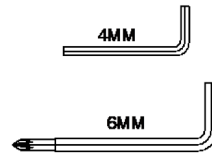


4

Fije el tubo de soporte trasero (4) a la parte posterior del riel de deslizamiento (11). Fíjelo con 2 arandelas (20) y 2 tornillos de cabeza cilíndrica (19).

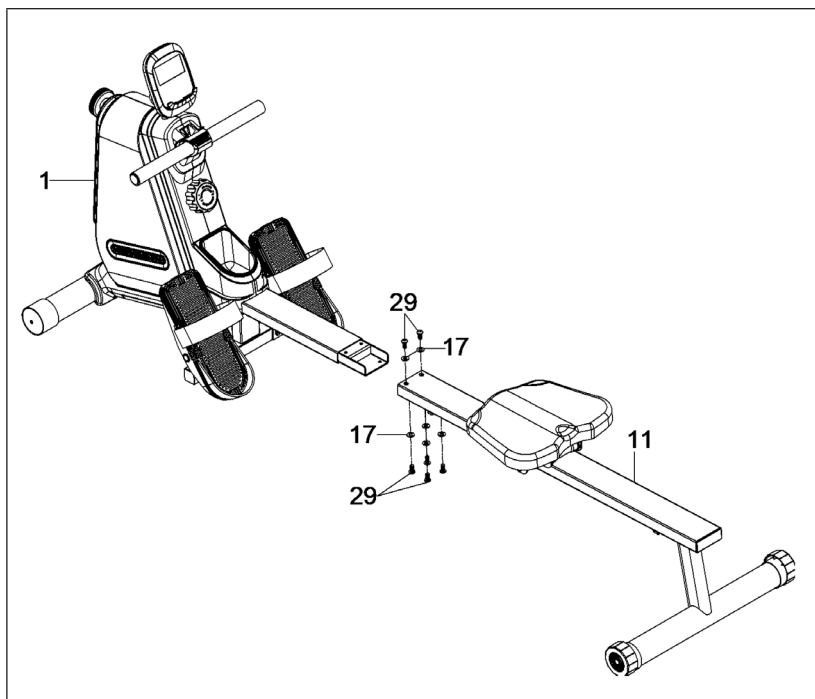
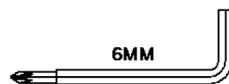
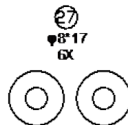
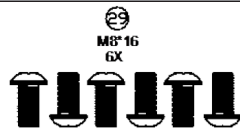
Retire la goma de amortiguación (13) y los 2 tornillos de cabeza cilíndrica (30) premontados en la parte posterior del riel de deslizamiento (11).

Coloque el asiento deslizante (14) sobre el riel de deslizamiento (11). A continuación, vuelva a montar la goma de amortiguación (13) y los 2 tornillos de cabeza cilíndrica (30).



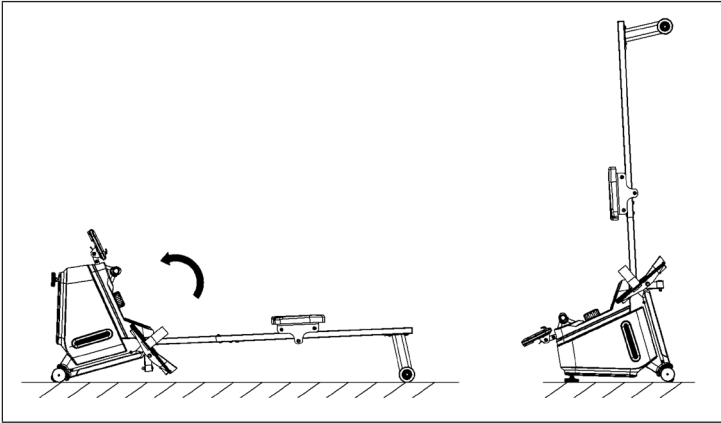
5

Introduzca el riel de deslizamiento (11) en el tubo del bastidor principal (1). Fijelo con 2 arandelas (20) y 2 tornillos de cabeza cilíndrica (19).



La máquina de remo ya está completamente montada. Asegúrese de que todos los tornillos estén apretados.

PARA GUARDAR LA UNIDAD



FUNCIONES DE LA CONSOLA

Funciones de los botones

MODE

Pulse hacia abajo para seleccionar las funciones. Pulse el botón hacia abajo durante 2 segundos para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías.

SET

Para configurar los valores de tiempo, conteo, distancia y calorías cuando la consola no está en modo de escaneo.

RESET

Pulse para restablecer el tiempo, el número, la distancia y las calorías.



Funciones y pantallas

SCAN	Pulse el botón MODE para acceder a la función TIME. La palabra SCAN aparecerá en el lado izquierdo del monitor y el monitor pasará por las 5 funciones: Tiempo, Recuento, Distancia, Calorías y RPM. Cada pantalla se muestra durante 6 segundos. Pulse el botón MODE una vez durante la visualización cíclica de cada función para ocultar la pantalla SCAN en cualquier modo de función y mostrar sólo esa función. Si desea volver a "SCAN", pulse el botón MODE para seleccionar la función "TIME".
TIME	Muestra el tiempo desde el inicio hasta el final del entrenamiento.
COUNT	Muestra el número de remadas desde el principio hasta el final del entrenamiento.
DISTANCE	Muestra el tiempo desde el inicio hasta el final del entrenamiento.
CALORIES	Muestra las calorías quemadas desde el inicio hasta el final del entrenamiento.
RPM	Muestra las remadas por minuto.

Modos de entrenamiento objetivo

La consola dispone de cuatro modos de entrenamiento por objetivos: tiempo, número, distancia y calorías. Si la escritura SCAN parpadea en la pantalla al cambiar a la función de objetivo, deberá pulsar de nuevo el botón MODE para que desaparezca la escritura SCAN antes de realizar el ajuste.

Modo de entrenamiento con objetivo TIME:

Pulse primero el botón MODE para cambiar a la función TIME. A continuación pulse el botón SET para ajustar el objetivo de tiempo. El tiempo puede ajustarse entre 1:00-99:00. Cada vez que pulse el botón SET, el valor aumenta en 1:00. Mantenga pulsado el botón SET para acelerar el ajuste. Cuando se alcance el tiempo deseado, deje de pulsar el botón SET. Cuando ponga en marcha el aparato, la cuenta atrás de la pantalla comenzará. Cuando la cuenta atrás llegue a cero, la consola emitirá una alarma para recordar al usuario que se ha alcanzado el objetivo de entrenamiento. Si en este punto continua el entrenamiento, el ordenador empezará a contar automáticamente desde cero.

Modo de entrenamiento con objetivo COUNT:

Pulse primero el botón MODE para cambiar a la función COUNT. A continuación pulse el botón SET para ajustar el objetivo de tiempo. El objetivo de tiempo puede ajustarse entre 10 y 9990 remadas. Cada vez que pulsa el botón SET, el valor aumenta en 10 remadas. Mantenga pulsado el botón SET para acelerar el ajuste. Cuando se alcance el número deseado, deje de pulsar el botón SET. Cuando ponga en marcha el aparato, la cuenta atrás de la pantalla comenzará. Cuando la cuenta atrás llegue a cero, la consola emitirá una alarma para recordar al usuario que se ha alcanzado el objetivo de entrenamiento. Si en este punto continúa el entrenamiento, el ordenador empezará a contar automáticamente desde cero.

Modo de entrenamiento con objetivo DISTANCE:

Pulse primero el botón MODE para cambiar a la función DIST. A continuación pulse el botón SET para ajustar el objetivo de distancia. La distancia puede ajustarse entre 100-9990 metros. Cada vez que pulse el botón SET, el valor aumentará en 100 metros. Mantenga pulsado el botón SET para acelerar el ajuste. Cuando se alcance la distancia deseada, deje de pulsar el botón SET. Cuando ponga en marcha el aparato, la cuenta atrás de la pantalla comenzará. Cuando la cuenta atrás llegue a cero, la consola emitirá una alarma para recordar al usuario que se ha alcanzado el objetivo del entrenamiento. Si en este punto continúa el entrenamiento, el ordenador empezará a contar automáticamente desde cero.

Modo de entrenamiento con objetivo CALORIE:

Pulse primero el botón MODE para cambiar a la función CAL. A continuación pulse el botón SET para ajustar el objetivo de calorías. Las calorías pueden ajustarse entre 1.0 y 999.0. Cada vez que pulse el botón SET, el valor aumentará en 1.0 calorías. Mantenga pulsado el botón SET para acelerar el ajuste. Cuando se alcance el número de calorías deseado, deje de pulsar el botón SET. Cuando ponga en marcha el aparato, la cuenta atrás de la pantalla comenzará. Cuando la cuenta atrás llegue a cero, la consola emitirá una alarma para recordar al usuario que se ha alcanzado el objetivo de entrenamiento. Si en este punto continúa el entrenamiento, el ordenador empezará a contar automáticamente desde cero.

Si desea cambiar los datos del objetivo después del proceso de ajuste o al final del entrenamiento, pulse el botón RESET para borrar todos los ajustes. A continuación, introduzca los nuevos valores tal y como se ha descrito.

CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Realiza los movimientos de calentamiento antes de cada sesión de entrenamiento. De este modo, se movilizan las articulaciones y se activan los músculos.

Si siente molestias o dolor durante los movimientos individuales, omita este ejercicio y consulte a su médico o preparador físico sobre el entrenamiento específico de calentamiento.

Cada movimiento debe tener unas cuantas repeticiones (a la derecha y a la izquierda) para que puedas empezar tu entrenamiento cardiovascular relajado.

Tómese unos 5 minutos para la siguiente rutina de entrenamiento CapitalSports



2



Rote las caderas mientras los brazos están extendidos. Los pies no están firmemente fijados al suelo (los tobillos acompañan la rotación del cuerpo).

3



Dobla las caderas, un brazo estirado hacia arriba. Permanezca en esta posición durante unos segundos en cada lado.

4



Póngase de pie sobre una pierna y sujete el empeine con la mano. Aquí se moviliza el tobillo y se estira ligeramente el muslo. Apóyese si es necesario para mantener el equilibrio. Permanezca sobre una pierna y ahora gire el tobillo en un movimiento circular en ambas direcciones.

5	6
	
<p>Cuando flexione las rodillas, coloque los pies a la altura de los hombros y baje las caderas con los brazos extendidos. Intente mantener la espalda recta mientras lo hace.</p>	<p>Siéntese con las piernas dobladas de forma que las plantas de los pies se toquen. Rebote ligeramente con las rodillas. Aquí se movilizan no solo los tobillos, sino también toda la parte externa del muslo. Sujete los tobillos con la espalda recta.</p>

7

<p>Inclínese hacia delante en posición sentada con las piernas estiradas. Intente sujetar los tobillos y siga moviéndose hacia las puntas de los pies.</p>

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Nota: como todo equipo de ejercicio con componentes mecánicos y móviles, este producto puede tener tornillos que se aflojan debido al uso frecuente. Por lo tanto, le recomendamos que los compruebe regularmente y los apriete con una llave adecuada si es necesario. Limpie su aparato de ejercicio regularmente con un paño húmedo para eliminar el sudor y el polvo de las superficies.

- Limpie el aparato regularmente con un paño limpio para mantener su aspecto cuidado.
- Solo se puede garantizar un uso seguro del aparato si se comprueba periódicamente si hay daños y desgaste (por ejemplo, en las empuñaduras, los pedales, el sillín, etc.). Es imprescindible sustituir las piezas dañadas del aparato y no volver a utilizarlo hasta que esté reparado.
- Compruebe regularmente que los pernos y las tuercas estén bien fijados.
- Engrase regularmente las partes móviles del aparato.
- Preste especial atención a los componentes especialmente susceptibles al desgaste, como el sistema de frenos, el reposapiés, etc.
- Como el sudor es muy agresivo, no debe entrar en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente con el ordenador. Limpie el aparato inmediatamente después de usarlo. Las partes esmaltadas pueden limpiarse con una esponja húmeda. Durante la limpieza deben evitarse todos los productos agresivos o corrosivos.
- Guarde el aparato en un entorno limpio y seco, fuera del alcance de los niños.

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 de 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 retirada de aparatos conforme a las leyes contribuye a proteger el medio ambiente y a las personas a su alrededor frente a posibles consecuencias perjudiciales para la salud. Para obtener información más detallada sobre el reciclaje de este producto, póngase en contacto con su ayuntamiento o con el servicio de eliminación de residuos domésticos.

Este producto contiene baterías. Si en su país existe una normativa para la eliminación de baterías, estas no deben ser arrojadas al cubo de la basura común. Infórmese sobre la legislación de su país sobre la retirada y eliminación de las pilas y baterías. Una retirada de aparatos conforme a las leyes contribuye a proteger el medio ambiente y a las personas a su alrededor frente a posibles consecuencias perjudiciales para la salud.

FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

Fabricante:

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

Importador para Gran Bretaña:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
Reino Unido

Cher client, chère cliente,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Lisez attentivement les consignes suivantes et suivez-les pour éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour obtenir la dernière version du mode d'emploi ainsi que d'autres informations concernant le produit :



SOMMAIRE

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10045214
Alimentation (console)	2 piles AA
Paramètres d'affichage de la console :	
SCAN	Toutes les 6 secondes
TIME	0:00-99:59 Minutes
COUNT	0-9999 coups
DISTANCE	0 ~ 9999 mètres
CALORIES	0.0-999,9 calories
RPM	0-999 coups par minute

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

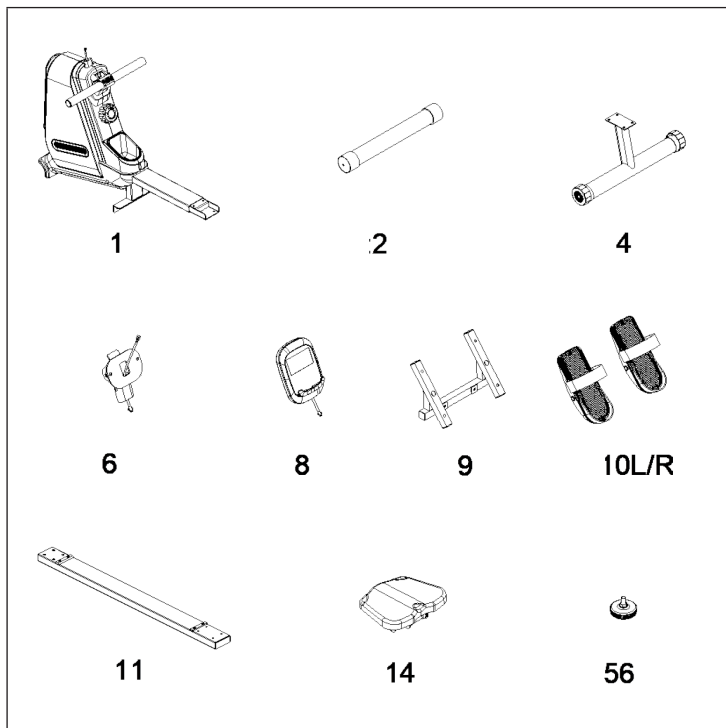
Avant d'utiliser l'appareil, lisez attentivement et intégralement le mode d'emploi et conservez-le en lieu sûr pour vous y référer ultérieurement. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement de celles présentées dans les illustrations. Le fabricant est susceptible d'apporter des modifications sans préavis.

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir y accéder à tout moment.
- N'assemblez pas l'appareil avant d'avoir lu entièrement le mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que s'il a été correctement assemblé et s'il est correctement entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des mises en garde et des précautions à prendre.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et droite pour être utilisé en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides, tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,6 mètre.
- Avant d'utiliser les programmes d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient présenter un risque pour votre santé et votre sécurité en utilisant la machine ou vous empêcher de l'utiliser correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre pouls, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Prêtez attention aux signaux de votre corps. Un entraînement inadapté ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausées. Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez un médecin avant de poursuivre votre entraînement.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être monté que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques à distance de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé que dans un environnement domestique.
- L'appareil n'est pas adapté à une utilisation thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans les instructions.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport adéquats lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher à l'appareil et limiter vos mouvements.
- Gardez le dos droit pendant l'exercice.

- Avant chaque utilisation de la machine, vérifiez que les poignées, la selle, les écrous et les boulons ont été correctement serrés.
- Respectez la position maximale des pièces réglables de l'appareil et ne dépassez pas le repère « Stop » car cela présenterait un risque.
- N'utilisez l'appareil que comme indiqué. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors du montage ou de l'inspection, ou si vous entendez des bruits étranges provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement de l'utiliser. N'utilisez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été corrigé.
- Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil afin de ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage respectueuses du dos et demandez l'aide d'une autre personne si nécessaire.
- Toutes les pièces mobiles de l'appareil (par exemple, les pédales, les poignées, la selle... etc.) doivent être entretenues chaque semaine. Vérifiez-les avant chaque utilisation. Si quelque chose est cassé ou desserré, réparez ou fixez immédiatement la partie concernée. Ne continuez pas à utiliser l'appareil avant de l'avoir remis dans son état initial.
- Éloignez le cordon d'alimentation des sources de chaleur.
- N'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Éteignez l'appareil et débranchez la fiche avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour le nettoyage, frottez les surfaces avec un détergent doux et un chiffon humide. N'utilisez en aucun cas des solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où la température n'est pas contrôlée, comme les garages, les vérandas, les salles de bains, les abris pour voitures ou à l'extérieur.
- N'utilisez l'appareil que comme décrit dans ce mode d'emploi.
- Une réparation incorrecte et des modifications structurelles (par exemple, le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Les enfants à partir de 8 ans et les personnes souffrant de handicaps mentaux, sensoriels et physiques ne peuvent utiliser l'appareil que s'ils ont été parfaitement familiarisés avec les fonctions et les précautions de sécurité par une personne responsable.
- Veillez à ce que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- Vérifiez la tension sur la plaque signalétique avant d'utiliser l'appareil. Connectez l'appareil uniquement à des prises qui correspondent à sa tension.

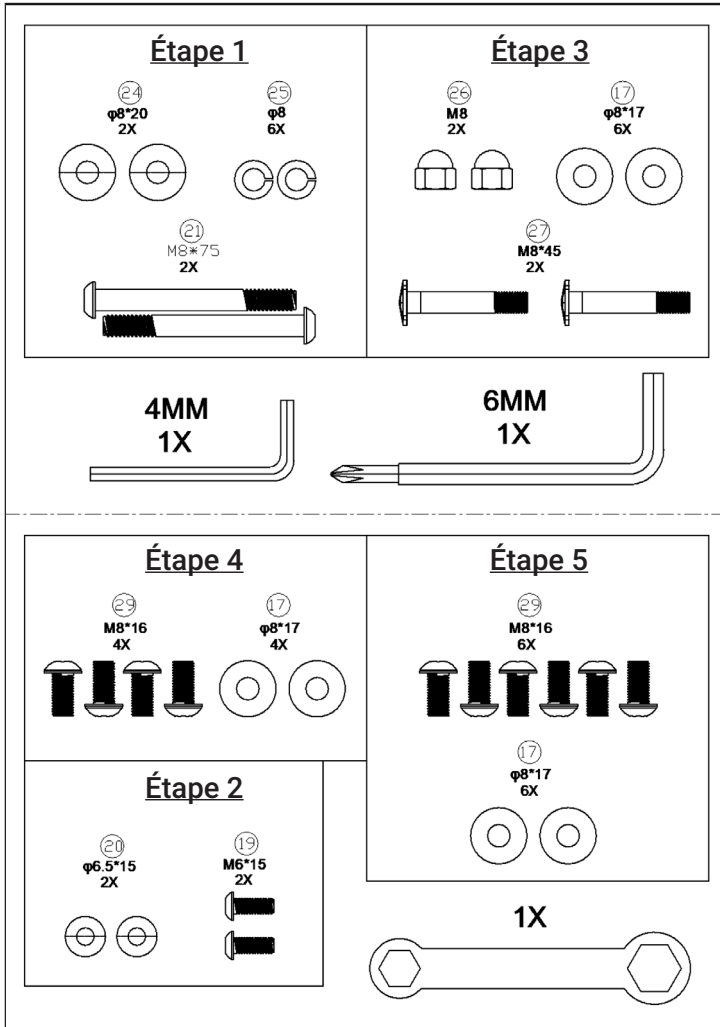
Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.

APERÇU DES PIÈCES DÉTACHÉES



N°	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Tube stabilisateur avant avec embouts	1
4	Tube de soutien arrière avec embouts	1
6	Support avant	1
8	Console	1
9	Tube de support de pédale	1
10 L/R	Pédale G/D	1/1
11	Tube coulissant	1
14	Siège coulissant	1
56	Vis	1

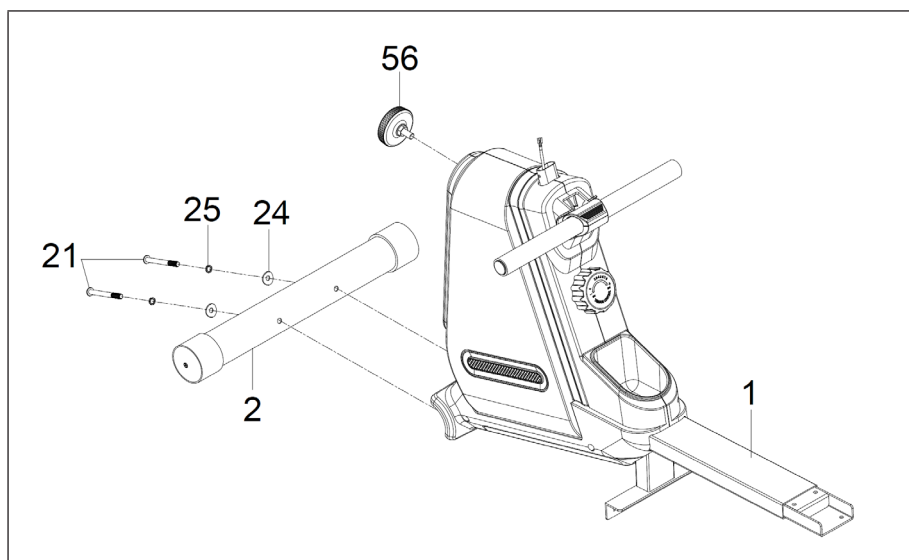
Petites pièces incluses pour l'assemblage :



Les pièces décrites plus haut sont tous des composants dont vous aurez besoin pour assembler l'appareil. Avant de commencer l'assemblage, vérifiez tous les éléments de l'emballage pour vous assurer que la livraison est complète.

ASSEMBLAGE

1	
<p>Vissez la vis (56) à l'avant du cadre principal (1).</p> <p>Fixez le tube stabilisateur avant (2) à l'avant du cadre principal (1). Fixez-le avec 2 rondelles incurvées (24), 2 rondelles élastiques (25) et 2 vis Allen (21).</p>	<p>φ8*20 2X</p> <p>φ8 6X</p> <p>M8*75 2X</p> <p>6MM</p>



2

Dévissez les 2 vis cruciformes (18) préinstallées au dos de la console (8). Connectez le bas du fil du capteur central (22) aux fils du capteur inférieur (23) du cadre principal (1).

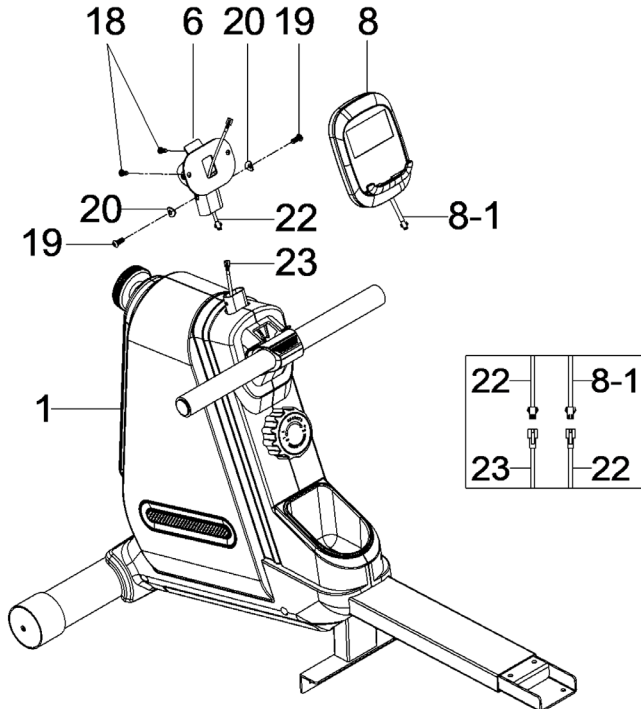
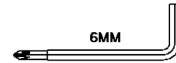
Insérez le tube de support avant (6) dans le cadre principal (1). Fixez-le avec 2 rondelles (20) et 2 vis Allen (19).

Connectez le haut du fil du capteur central (22) au fil du capteur (8-1) sur la console (8). Fixez la console (8) au support de la console et fixez-la avec 2 vis cruciformes (18).

20
φ6.5*15
2X

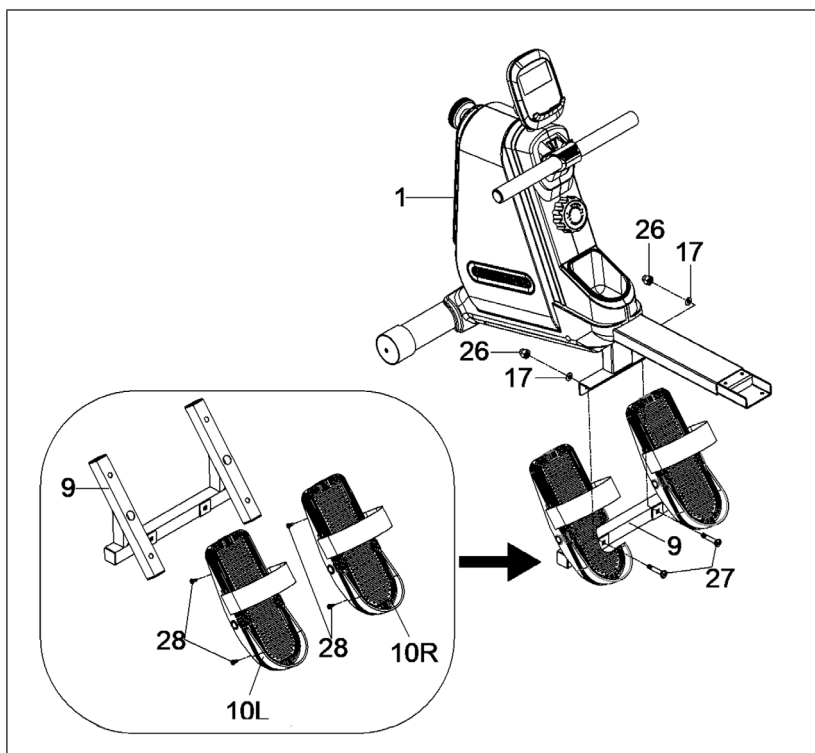
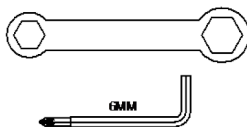
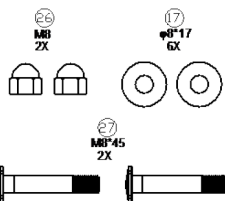


19
M6*15
2X



Dévisser les 4 vis autotaraudeuses (28) pré-montées sur les pédales (10 L/R). Fixez la pédale gauche (10 L) au support gauche du tube de support de pédale (9). Fixez-le avec 2 vis autotaraudeuses (28). Répétez le processus pour la pédale droite (10 R). Fixez l'ensemble du tube de support de pédale (9) au centre du cadre principal (1). Fixez-le avec 2 vis à tête cylindrique (27), 2 rondelles (17) et 2 écrous borgnes (26).

Remarque : Assurez-vous que les pédales (10 L/R) sont vissées sur le tube de support de pédale (9) avant d'installer le tube de support de pédale (9) sur le cadre principal.

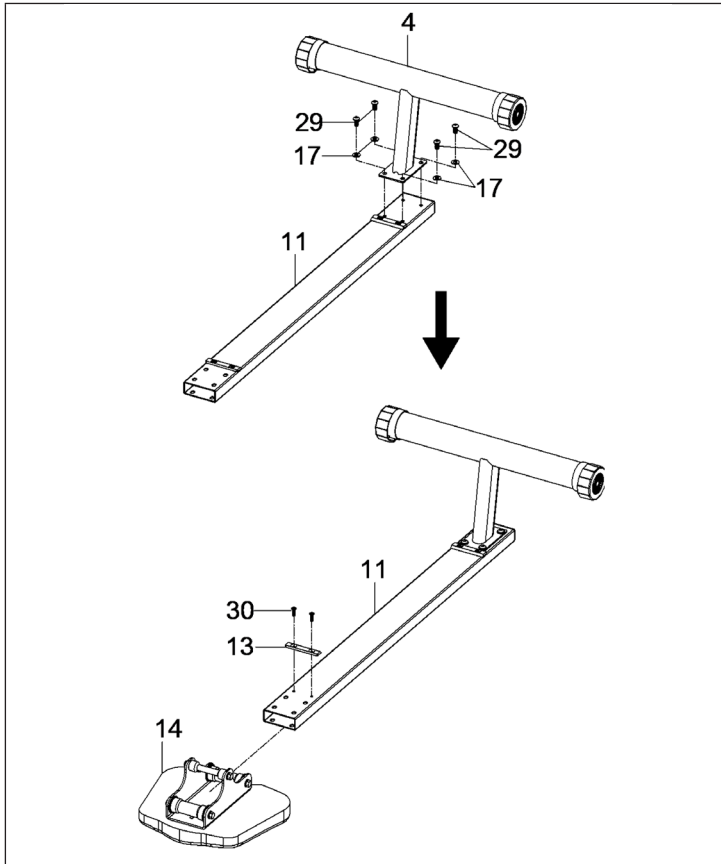
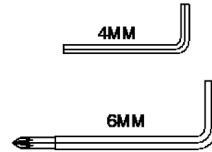


4

Fixez le tube de support arrière (4) à l'arrière du tube coulissant (11). Fixez avec 4 vis Allen (29) et 4 rondelles (17).

Retirez le caoutchouc amortisseur (13) et les 2 vis Allen (30) pré-assemblées à l'arrière du tube coulissant (11).

Placez le siège coulissant (14) sur le tube coulissant (11). Remontez ensuite le caoutchouc amortisseur (13) et les 2 vis Allen (30).



5

Insérez le tube coulissant (11) dans le tube du cadre principal (1). Fixez-le avec 6 rondelles (17) et 6 vis Allen (29).

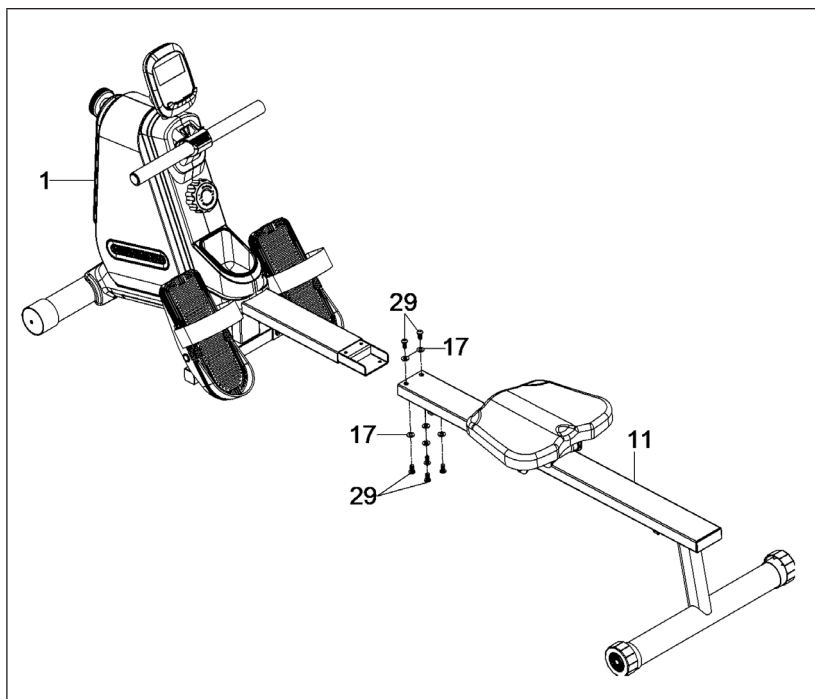
29

M8*16
6X

27

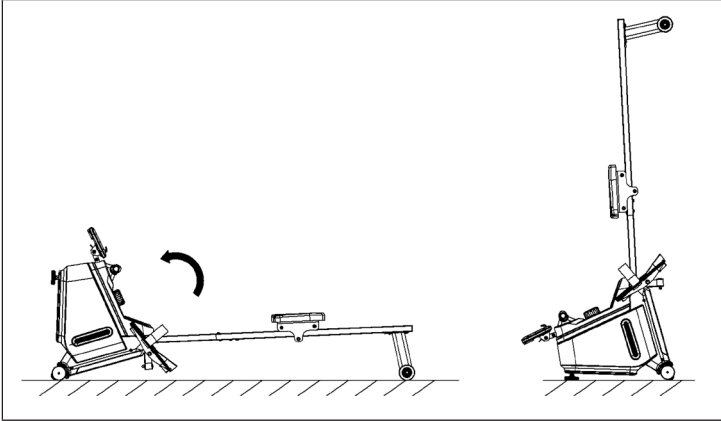
φ8*17
6X

6MM



L'appareil est maintenant entièrement assemblé. Vérifiez que toutes les vis sont serrées.

COMMENT RANGER L'APPAREIL



FONCTIONS DE LA CONSOLE

Fonctions des touches

MODE

Appuyez vers le bas pour sélectionner les fonctions. Appuyez sur la touche pendant 2 secondes pour réinitialiser le temps, la distance et les calories.

SET

Pour régler les valeurs de temps, de comptage, de distance et de calories lorsque la console n'est pas en mode scan.

RESET

Appuyez pour réinitialiser le temps, le décompte, la distance et les calories.



Fonctions et affichages

SCAN	Appuyez sur la touche MODE pour afficher la fonction TIME. SCAN apparaît sur le côté gauche du moniteur et le moniteur fait défiler les 5 fonctions : temps, comptage, distance, calories et RPM. Chaque valeur s'affiche pendant 6 secondes. Tout en parcourant chaque fonction, appuyez une fois sur la touche MODE pour désactiver l'affichage SCAN dans n'importe quel mode de fonction et afficher uniquement cette fonction. Si vous souhaitez revenir à SCAN, appuyez sur la touche MODE pour sélectionner la fonction TIME.
TIME	Affiche le temps écoulé entre le début et la fin de l'entraînement.
COUNT	Affiche le nombre de coups de rame du début à la fin de l'entraînement.
DISTANCE	Affiche la distance parcourue entre le début et la fin de l'entraînement.
CALORIES	Affiche les calories brûlées entre le début et la fin de l'entraînement.
RPM	Affiche les coups de rame par minute.

Modes d'entraînement ciblés

La console dispose de quatre modes d'entraînement ciblés : durée, nombre, distance et calories. Si SCAN clignote sur l'écran lors du passage à la fonction cible, appuyez à nouveau sur la touche MODE pour faire disparaître le SCAN avant le réglage.

Mode d'entraînement cible TIME :

Appuyez tout d'abord sur la touche MODE pour passer à la fonction TIME. Appuyez sur la touche SET pour régler la durée cible. La durée est réglable entre 1:00 et 99:00. Chaque fois que vous appuyez sur la touche SET, la valeur augmente de 1:00. Appuyez sur SET et maintenez-la pour accélérer le réglage. Lorsque la durée souhaitée est atteinte, relâchez la touche SET. Lorsque vous mettez ensuite l'appareil en service, le compte à rebours à l'écran commence à s'écouler. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la console émet une alarme pour rappeler à l'utilisateur que l'objectif d'entraînement a été atteint. Si vous continuez à vous entraîner à ce moment-là, l'ordinateur commence automatiquement à compter à partir de zéro.

Mode d'entraînement cible COUNT :

Appuyez tout d'abord sur la touche MODE pour passer à la fonction COUNT. Appuyez ensuite sur la touche SET pour régler la valeur cible. La valeur cible est réglable entre 10 et 9990 coups. Chaque fois que vous appuyez sur la touche SET, la valeur augmente de 10 coups. Maintenez la touche SET pour accélérer le réglage. Lorsque le nombre de coups souhaité est atteint, relâchez la touche SET. Lorsque vous mettez ensuite l'appareil en service, le compte à rebours à l'écran commence à s'écouler. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, le moniteur émet une alarme pour rappeler à l'utilisateur que l'objectif d'entraînement a été atteint. Si vous continuez à vous entraîner à ce moment-là, l'ordinateur commence automatiquement à compter à partir de zéro.

Mode d'entraînement cible DISTANCE :

Appuyez d'abord sur la touche MODE pour passer à la fonction DIST. Appuyez sur la touche SET pour régler la distance. La distance est réglable entre 100-9990 mètres. Chaque fois que vous appuyez sur la touche SET, la valeur augmente de 100 mètres. Maintenez la touche SET pour accélérer le réglage. Lorsque la distance souhaitée est atteinte, relâchez la touche SET. Lorsque vous mettez ensuite l'appareil en service, le compte à rebours à l'écran commence à s'écouler. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la console émet une alarme pour rappeler à l'utilisateur que l'objectif d'entraînement a été atteint. Si vous continuez à vous entraîner à ce moment-là, l'ordinateur commence automatiquement à compter à partir de zéro.

Mode d'entraînement cible CALORIE :

Appuyez d'abord sur la touche MODE pour passer à la fonction CAL. Appuyez sur la touche SET pour régler les calories cibles. Les calories cibles sont réglables entre 1,0 et 999,0 calories. Chaque fois que vous appuyez sur la touche SET, la valeur augmente de 1,0 calorie. Maintenez la touche SET pour accélérer le réglage. Lorsque le nombre de calories souhaité est atteint, relâchez la touche SET. Lorsque vous mettez ensuite l'appareil en service, le compte à rebours à l'écran commence à s'écouler. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la console émet une alarme pour rappeler à l'utilisateur que l'objectif d'entraînement a été atteint. Si vous continuez à vous entraîner à ce moment-là, l'ordinateur commence automatiquement à compter à partir de zéro.

Si vous souhaitez modifier les données cibles après le réglage ou la fin de l'entraînement, appuyez sur la touche RESET pour effacer tous les réglages. Entrez ensuite les nouvelles valeurs comme décrit.

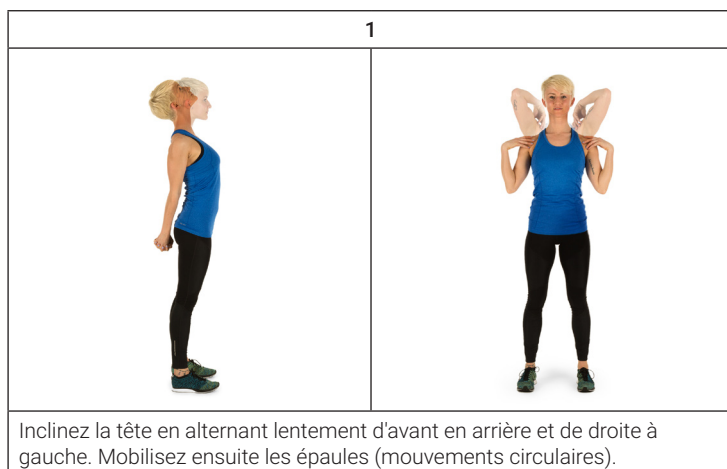
ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Effectuez les mouvements d'échauffement avant chaque séance d'entraînement. De cette façon, vous mobilisez vos articulations et activez les muscles.

Si vous ressentez une gêne ou une douleur pendant certains mouvements, ne faites pas cet exercice et consultez votre médecin ou votre entraîneur de fitness pour un échauffement spécifique.

Chaque mouvement doit comporter quelques répétitions (à droite et à gauche) afin que vous puissiez commencer votre entraînement cardio de manière détendue.

Prenez environ 5 minutes pour la routine d'entraînement CapitalSports suivante :



2



Faites pivoter les hanches avec les bras tendus. Les pieds ne sont pas fermement fixés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).

3





Fléchir les hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position pendant quelques secondes de chaque côté.

4



Tenez-vous sur une jambe et tenez votre talon avec votre main. Ici, vous mobilisez votre cheville et étirez légèrement votre cuisse. Appuyez-vous si besoin pour garder votre équilibre. Restez sur une jambe et tournez maintenant la cheville dans un mouvement circulaire dans les deux sens.

5	6
	
<p>Lorsque vous vous accroupissez, placez vos pieds à la largeur des épaules et abaissez vos hanches en gardant les bras tendus. Essayez de garder le dos droit pendant que vous faites cela.</p>	<p>Asseyez-vous avec les jambes pliées de façon à ce que la plante de vos pieds se touche. Appuyez légèrement sur vos genoux. Ici, vous mobilisez non seulement les chevilles mais aussi toute la partie extérieure de la cuisse. Maintenez les chevilles avec le dos droit.</p>

7

<p>Penchez-vous vers l'avant en position assise, les jambes tendues. Essayez de tenir vos chevilles et continuez à vous déplacer vers la pointe des orteils.</p>

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Remarque : Comme tous les appareils d'exercice comportant des composants mécaniques et mobiles, ce produit peut comporter des vis qui se desserrent en raison d'une utilisation fréquente. Nous vous recommandons donc de les vérifier régulièrement et de les resserrer avec une clé appropriée si nécessaire. Nettoyez régulièrement votre équipement d'exercice avec un chiffon humide pour éliminer la sueur et la poussière des surfaces.

- Nettoyez régulièrement l'appareil à l'aide d'un chiffon propre afin de conserver son aspect propre.
- L'utilisation sûre de l'appareil ne peut être garantie que si l'appareil est régulièrement contrôlé pour vérifier qu'il n'est pas endommagé ou usé (par exemple au niveau des poignées, des pédales, de la selle, etc.) Il est essentiel de remplacer les parties endommagées de l'appareil et de ne pas réutiliser l'appareil avant de l'avoir réparé.
- Vérifiez régulièrement que les boulons et les écrous sont bien fixés.
- Graissez régulièrement les pièces mobiles de l'appareil.
- Portez une attention particulière aux composants particulièrement sensibles à l'usure, tels que le système de freinage, le repose-pieds, etc.
- La sueur étant très agressive, elle ne doit pas entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, notamment l'ordinateur. Essuyez l'appareil immédiatement après son utilisation. Les parties émaillées peuvent être nettoyées avec une éponge humide. Évitez tout produit agressif ou corrosif lors du nettoyage.
- Stockez l'appareil dans un environnement propre et sec, hors de portée des enfants.

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



Si l'élimination des appareils électriques et électroniques est réglementée dans votre pays, ce symbole sur le produit ou sur l'emballage PIÈCE indique qu'il ne doit pas être mis au rebut avec les ordures ménagères. Vous devez l'acheminer vers un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. En respectant des règles de recyclage, vous protégez l'environnement et la santé de vos semblables des conséquences négatives. Pour plus d'informations sur le recyclage et l'élimination de ce produit, contactez votre autorité locale ou votre service d'élimination des déchets ménagers.

Ce produit contient des batteries. S'il existe une réglementation légale pour l'élimination des batteries dans votre pays, ne les jetez pas avec les ordures ménagères. Renseignez-vous sur les réglementations locales concernant la mise au rebut des batteries. En respectant des règles de recyclage, vous protégez l'environnement et la santé de vos semblables des conséquences négatives.

FABRICANT ET IMPORTATEUR (GB)

Fabricant :

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

Importateur pour la Grande-Bretagne :

Berlin Brands Group UK Ltd
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

Gentile cliente,

La ringraziamo per l'acquisto del dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti indicazioni e di seguirle per evitare eventuali danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservanza delle indicazioni relative alla sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il codice QR seguente per accedere al manuale d'uso più attuale e ricevere informazioni sul prodotto.



INDICE

DATI TECNICI

Numero articolo	10045214
Alimentazione (console)	2 batterie AA
Parametri indicati dalla console:	
SCAN	Ogni 6 secondi
TIME	0:00-99:59 minuti
COUNT	0-9999 vogate
DISTANCE	0-9999 metri
CALORIES	0.0-999.9 calorie
RPM	0-999 vogate al minuto

AVVERTENZE DI SICUREZZA

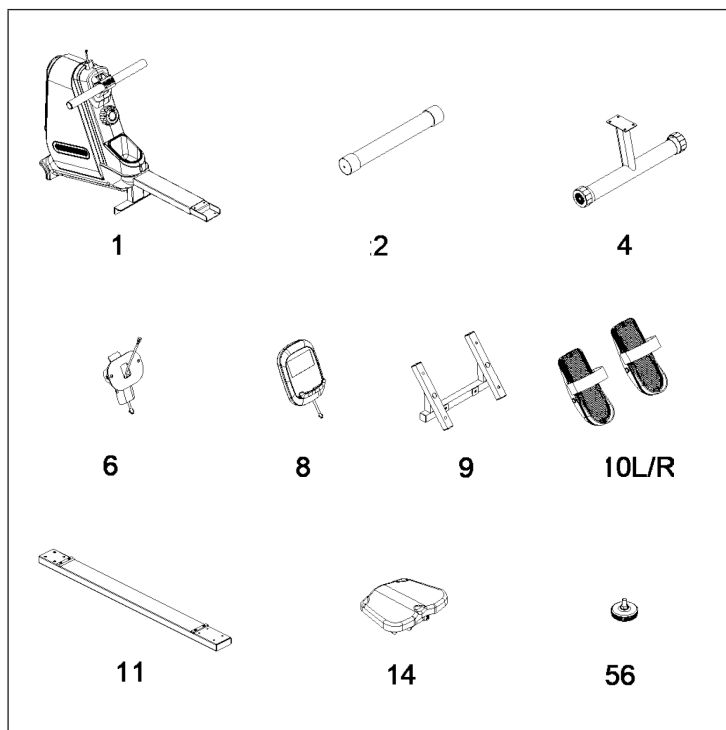
Leggere attentamente il manuale d'uso prima di utilizzare il dispositivo e conservarlo per futuri utilizzi. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate in immagine. Il produttore si riserva il diritto di modifiche senza preavviso.

- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto il manuale d'uso. La sicurezza e l'efficienza del dispositivo possono essere garantite solo se è stato montato correttamente e se utilizzato e mantenuto in modo adeguato. È vostra responsabilità assicurarvi che tutti gli utenti del dispositivo siano informati sulle indicazioni e sulle misure di sicurezza.
- Per poter utilizzare il dispositivo in sicurezza, deve essere posizionato su una superficie stabile e lineare. Proteggere il pavimento con un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. nei pressi di piscine, ecc. La distanza di sicurezza dal dispositivo deve essere di almeno 0,6 metri.
- Prima di iniziare dei programmi di allenamento consultare il proprio medico per assicurarsi che non ci siano problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per la salute e la sicurezza o in grado di impedire un uso corretto del dispositivo. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione arteriosa e sul livello di colesterolo.
- Fare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un allenamento errato o eccessivo può avere effetti negativi sulla salute. Interrompere l'allenamento se compare uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di costrizione toracica, frequenza cardiaca irregolare, fiato corto, capogiri o nausea. Se dovesse comparire uno di questi sintomi, consultare un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Il dispositivo può essere montato solo da adulti. Tenere bambini e animali domestici lontani dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo in contesti domestici.
- Il dispositivo non è adatto all'utilizzo terapeutico. Può essere utilizzato solo per gli esercizi indicati nel manuale.
- Durante l'allenamento, indossare indumenti e scarpe adeguati. Evitare indumenti ampi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo e non indossare capi che limitano la libertà di movimento.
- Mantenere la schiena diritta durante l'allenamento.

- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sedile, dadi e bulloni siano fissati saldamente.
- Per evitare pericoli rispettare la posizione massima dei componenti regolabili e non superare il segno "Stop".
- Usare il dispositivo solo come descritto. Se si notano componenti difettosi durante la fase di montaggio o di controllo o se si sentono rumori strani durante l'utilizzo, smettere immediatamente di usarlo. Tornare a utilizzarlo solo dopo aver risolto il problema.
- Prestare attenzione quando si solleva o sposta il dispositivo, in modo da non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento che non carica eccessivamente la schiena e, se necessario, chiedere aiuto a una seconda persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sedile, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se si nota qualcosa di rotto o allentato, ripararlo o fissarlo immediatamente. Procedere all'utilizzo del dispositivo solo quando si trova di nuovo nel suo stato originario.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Spegnerlo il dispositivo e staccare la spina prima di spostarlo o pulirlo. Per pulirlo, strofinare la superficie con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come garage, verande, bagni, sotto tettoie o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Riparazioni errate o modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di componenti originali) possono rappresentare un pericolo per l'utente.
- I bambini a partire dagli 8 anni e le persone con limitate capacità fisiche e psichiche possono utilizzare il dispositivo solo previa istruzione da parte di una persona responsabile della loro supervisione che informi circa le modalità d'uso e le procedure di sicurezza.
- Assicurarsi che i bambini non giochino con il dispositivo.
- Prima dell'utilizzo, controllare la tensione sulla targhetta del dispositivo. Collegare il dispositivo solo a prese elettriche con tensione corrispondente a quella indicata.

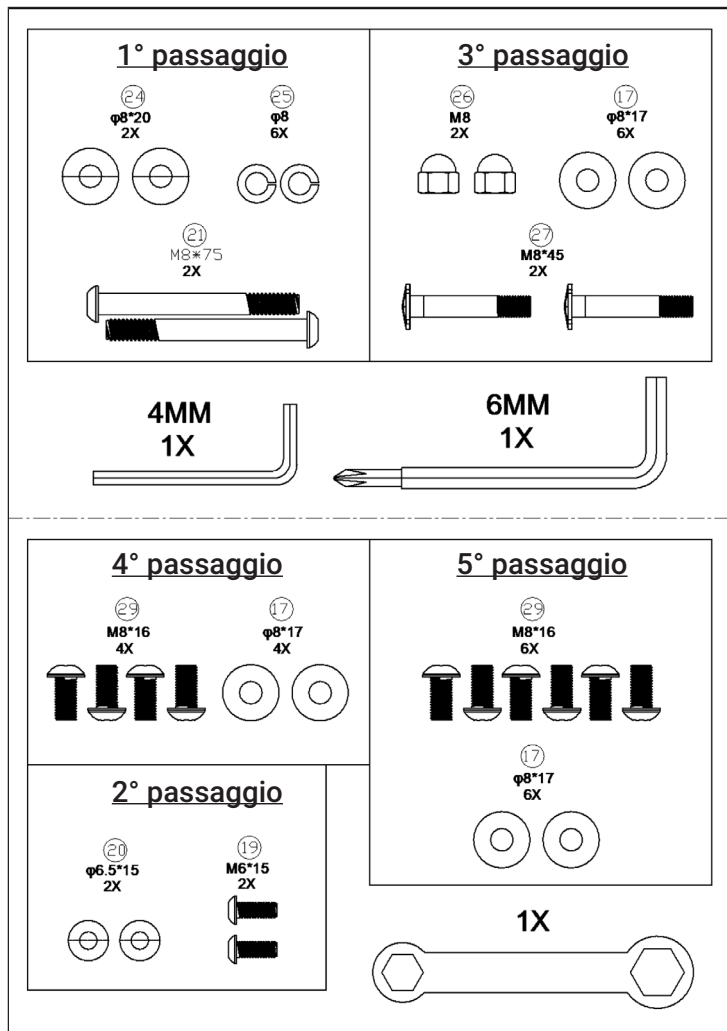
Nota: il peso massimo consentito dell'utente è di 120 kg.

PANORAMICA DEI SINGOLI COMPONENTI



N.	Denominazione	Pz.
1	Telaio principale	1
2	Tubo di stabilizzazione anteriore con tappi per le estremità	1
4	Tubo di supporto posteriore con tappi per le estremità	1
6	Supporto anteriore	1
8	Console	1
9	Tubo di supporto dei pedali	1
10 L/R	Pedali L/R	1/1
11	Tubo scorrevole	1
14	Sedile scorrevole	1
56	Vite	1

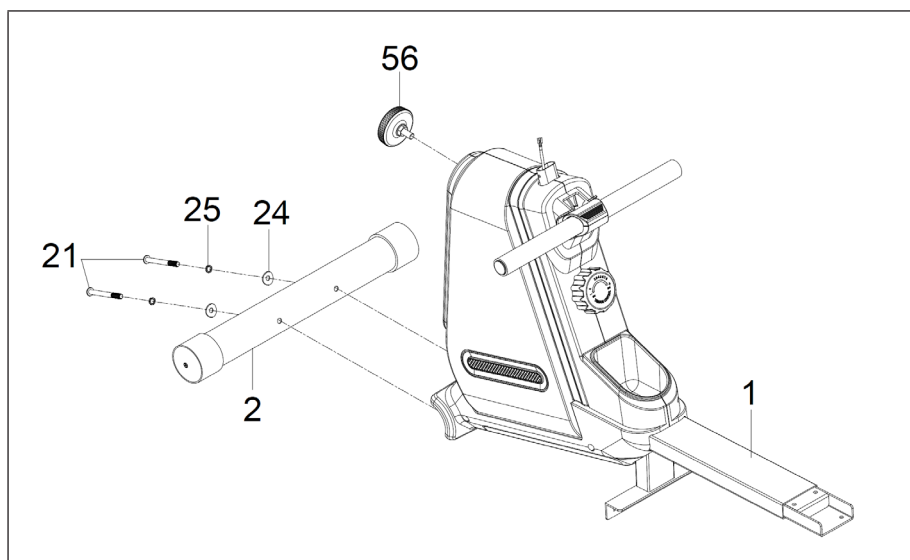
Componenti di piccole dimensioni per il montaggio inclusi in consegna:



I componenti descritti in precedenza sono necessari per assemblare il dispositivo. Prima di iniziare il montaggio, controllare che nella confezione siano presenti tutti i componenti.

ASSEMBLAGGIO

1	
<p>Avvitare la vite (56) sul lato anteriore del telaio principale (1).</p> <p>Fissare il tubo di stabilizzazione anteriore (2) al lato anteriore del telaio principale (1). Fissarlo con 2 rondelle curve (24), due rondelle elastiche (25) e due viti a brugola (21).</p>	<p> $\phi 8 \times 20$ 2X $\phi 8$ 6X $M 8 \times 75$ 2X 6MM </p>

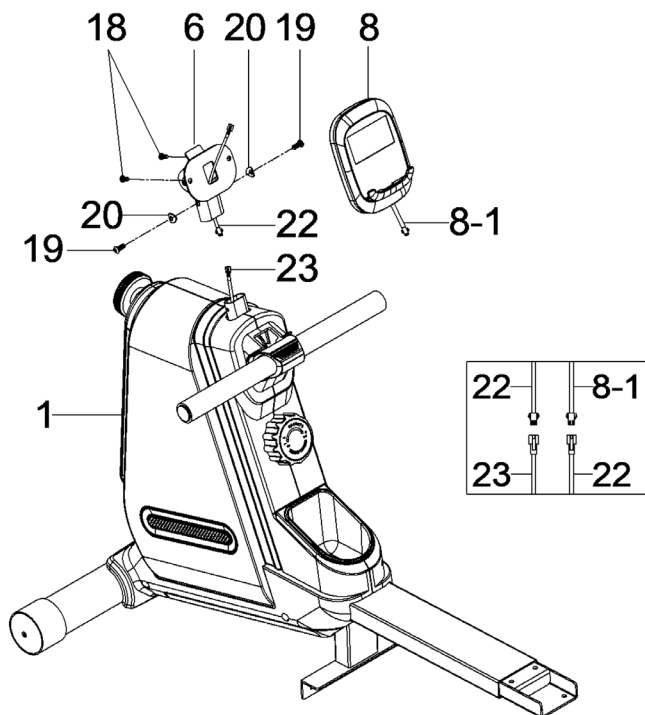
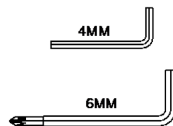
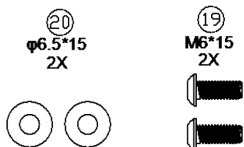


2

Svitare le 2 viti con testa a croce (18) che si trovano sul lato posteriore della console (8). Collegare il lato inferiore del cavo centrale del sensore (22) con il cavo inferiore del sensore (23) del telaio principale (1).

Inserire il tubo di supporto anteriore (6) nel telaio principale (1). Fissarlo con 2 rondelle (20) e 2 viti a brugola (19).

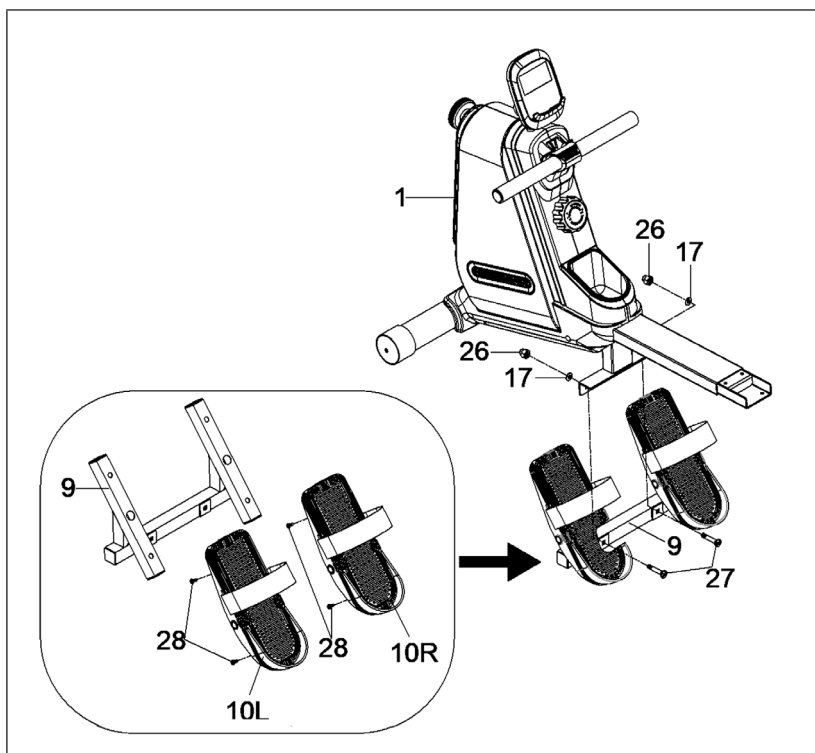
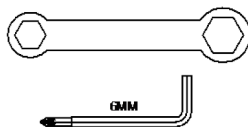
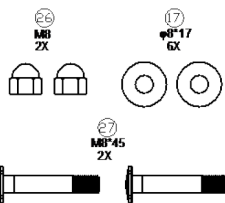
Collegare il lato superiore del cavo centrale del sensore (22) con il cavo del sensore (8-1) della console (8). Montare la console (8) sull'apposito supporto e fissarla con 2 viti con testa a croce (18).



3

Svitare le 4 viti autofilettanti (28) che si trovano sui pedali (10 L/R). Fissare il pedale sinistro (10 L) al sostegno sinistro del tubo di supporto dei pedali (9). Ripetere la procedura per il pedale destro (10 R). Fissare l'intero tubo di supporto dei pedali (9) al centro del telaio principale (1). Fissarlo con 2 bulloni a testa tonda (27), 2 rondelle (17) e 2 dadi a testa tonda (26).

Nota: prima di montare il tubo di supporto dei pedali (9) sul telaio principale, assicurarsi che i pedali (10 L/R) siano avvitati all'apposito tubo di supporto (9).

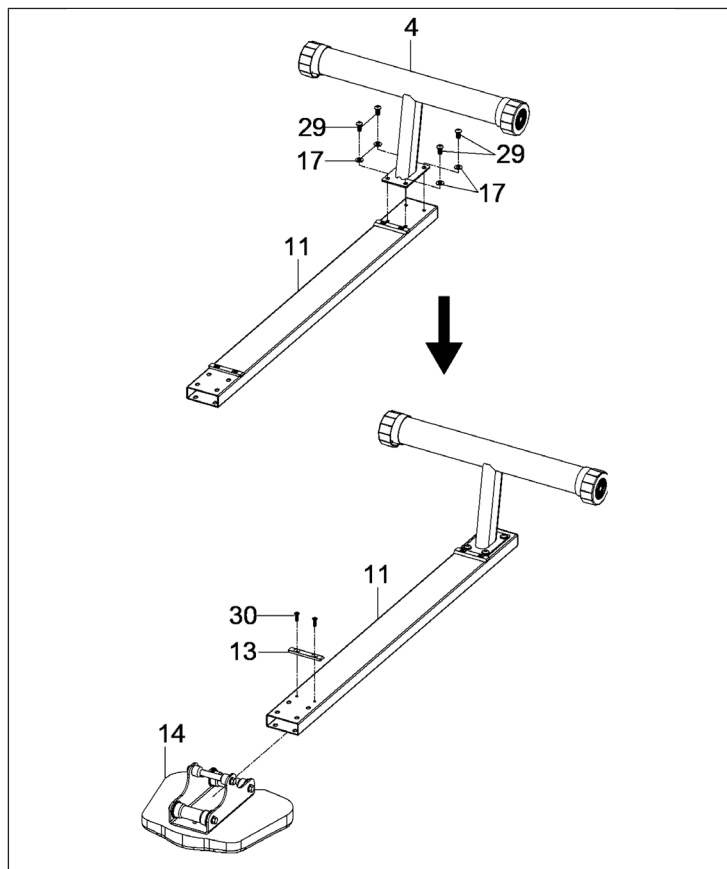
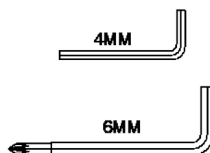


4

Fissare il tubo di supporto posteriore (4) al lato posteriore del tubo scorrevole (11). Fissarlo con 4 viti a brugola (29) e 4 rondelle (17).

Rimuovere il gommino ammortizzante (13) e le 2 viti a brugola (30) che si trovano sul lato posteriore del tubo scorrevole (11).

Posizionare il sedile scorrevole (14) sul tubo scorrevole (11). Rimontare il gommino ammortizzante (13) e le 2 viti a brugola (30).



5

Inserire il tubo scorrevole (11) nel tubo del telaio principale (1). Fissarlo con 6 rondelle (17) e 6 viti a brugola (29).

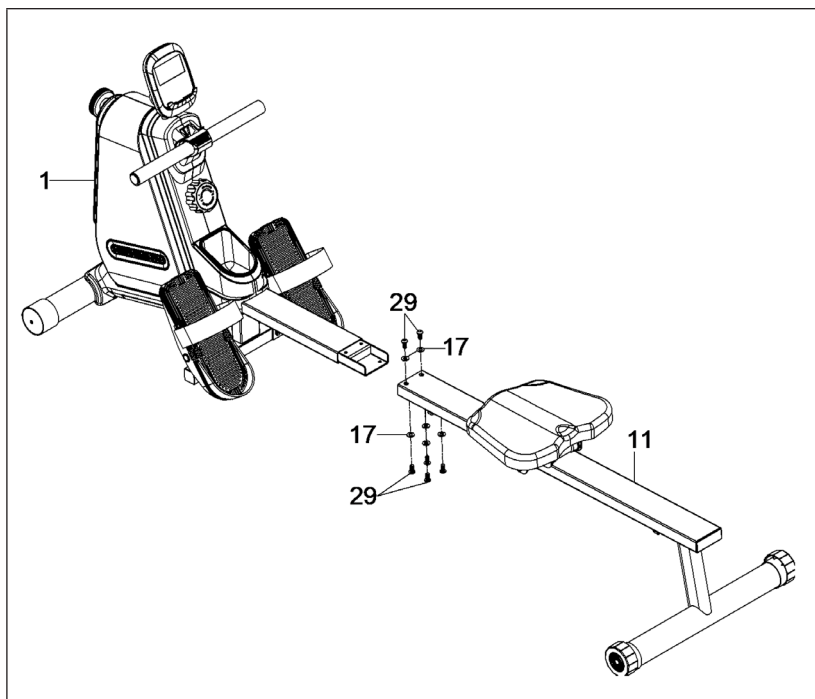
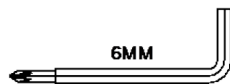
29

M8*16
6X

27

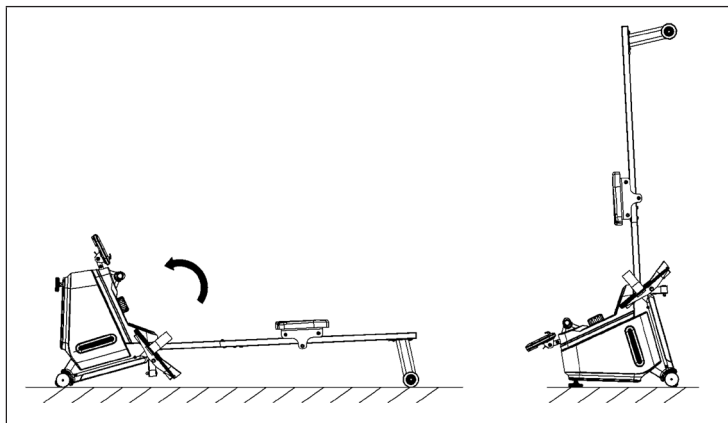
φ8*17
6X

6MM



Il dispositivo è ora completamente assemblato. Assicurarsi che tutte le viti siano strette saldamente.

METTERE VIA IL DISPOSITIVO



FUNZIONI DELLA CONSOLE

Funzione dei tasti

MODE

Premere verso il basso per selezionare le funzioni. Premere il tasto per 2 secondi verso il basso per azzerare tempo, distanza e calorie.

SET

Per impostare il valore per tempo, distanza e calorie, quando la console non si trova in modalità Scan.

RESET

Premere per azzerare tempo, numero di vogate, distanza e calorie.



Funzioni e display

SCAN	Premere MODE per accedere alla funzione TIME. Sul lato sinistro del monitor compare SCAN e vengono mostrate in sequenza le 5 funzioni: tempo, numero di vogate, distanza, calorie e RPM. Ogni indicazione viene mostrata per 6 secondi. Mentre vengono mostrate le singole funzioni, premere una volta MODE per escludere l'indicazione SCAN in una funzione a scelta e mostrarla solo per tale funzione. Se si vuole tornare a SCAN, premere nuovamente MODE per selezionare la funzione TIME.
TIME	Mostra il tempo dall'inizio alla fine dell'allenamento.
COUNT	Mostra il numero di vogate dall'inizio alla fine dell'allenamento.
DISTANCE	Mostra la distanza percorsa dall'inizio alla fine dell'allenamento.
CALORIES	Mostra le calorie bruciate dall'inizio alla fine dell'allenamento.
RPM	Mostra le vogate al minuto.

Modalità per impostare i valori da raggiungere durante l'allenamento

Con la console è possibile impostare quattro valori da raggiungere durante l'allenamento: tempo, numero di vogate, distanza e calorie. Quando si passa a tale modalità e SCAN lampeggia sul display, premere di nuovo MODE, in modo che SCAN scompaia prima dell'impostazione.

Impostare il valore da raggiungere per TIME:

Premere prima MODE per passare alla funzione TIME. Premere SET per impostare il tempo da raggiungere. Il tempo può essere impostato tra 1:00 e 99:00. Ogni volta che si preme SET, il valore aumenta di 1:00. Tenere premuto SET per velocizzare l'impostazione. Smettere di premere SET quando si raggiunge il valore desiderato. Quando si mette in funzione il dispositivo, sul display viene mostrato il conto alla rovescia. Al termine del conto alla rovescia, la console emette un segnale di allarme per comunicare il raggiungimento dell'obiettivo. Se a questo punto si continua l'allenamento, il computer inizierà automaticamente a contare da zero.

Impostare il valore da raggiungere per COUNT:

Premere prima MODE per passare alla funzione COUNT. Premere SET per impostare il valore da raggiungere. Il valore può essere impostato tra 10 e 9990 vogate. Ogni volta che si preme SET, il valore viene aumentato di 10 vogate. Tenere premuto SET per velocizzare l'impostazione. Smettere di premere SET quando si raggiunge il numero desiderato. Quando si mette in funzione il dispositivo, sul display viene mostrato il conto alla rovescia. Al termine del conto alla rovescia, il computer emette un segnale di allarme per comunicare il raggiungimento dell'obiettivo. Se a questo punto si continua l'allenamento, il computer inizierà automaticamente a contare da zero.

Impostare il valore da raggiungere per DISTANCE:

Premere prima MODE per passare alla funzione DIST. Premere SET per impostare la distanza da raggiungere. La distanza può essere impostata tra 100 e 9990 metri. Ogni volta che si preme SET, il valore viene aumentato di 100 metri. Tenere premuto SET per velocizzare l'impostazione. Smettere di premere SET quando si raggiunge la distanza desiderata. Quando si mette in funzione il dispositivo, sul display viene mostrato il conto alla rovescia. Al termine del conto alla rovescia, il computer emette un segnale di allarme per comunicare il raggiungimento dell'obiettivo. Se a questo punto si continua l'allenamento, il computer inizierà automaticamente a contare da zero.

Impostare il valore da raggiungere per CALORIE:

Premere prima MODE per passare alla funzione CAL. Premere SET per impostare le calorie da raggiungere. Il valore può essere impostato tra 1.0 e 999.0 calorie. Ogni volta che si preme SET, il valore viene aumentato di 1.0 calorie. Tenere premuto SET per velocizzare l'impostazione. Smettere di premere SET quando si raggiungono le calorie desiderate. Quando si mette in funzione il dispositivo, sul display viene mostrato il conto alla rovescia. Al termine del conto alla rovescia, il computer emette un segnale di allarme per comunicare il raggiungimento dell'obiettivo. Se a questo punto si continua l'allenamento, il computer inizierà automaticamente a contare da zero.

Per modificare i valori dopo l'impostazione o al termine dell'allenamento, premere RESET per cancellare tutte le impostazioni. Inserire poi nuovi valori come descritto in precedenza.

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO

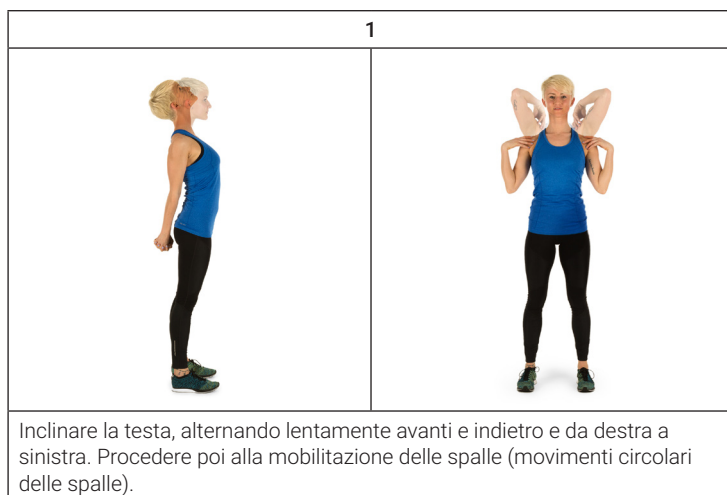
Eeguire gli esercizi di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento. In questo modo si mobilitano le articolazioni e si attivano i muscoli.



Se si nota disagio o dolore durante i singoli movimenti, saltare l'esercizio in questione e consultare il medico o l'allenatore per un riscaldamento specifico.

Ogni esercizio andrebbe ripetuto a destra e sinistra, in modo da poter iniziare con la massima rilassatezza l'allenamento cardio.

Dedicare

circa 5 minuti alla seguente routine di allenamento CapitalSports:



2	3
	
<p>Ruotare i fianchi mantenendo le braccia distese. I piedi non sono saldamente fissati al pavimento (le caviglie seguono la rotazione del corpo).</p>	<p>Ruotare il bacino, tendere un braccio teso verso l'alto. Rimanere in questa posizione per alcuni secondi su ogni lato.</p>

4	
	
<p>Mantenersi su una gamba e toccarsi i piedi con la mano. In questo modo si mobilita la caviglia e si rilassa leggermente il muscolo della coscia. Se necessario, trovare un punto d'appoggio per mantenere l'equilibrio. Rimanere su una gamba e ruotare la caviglia con un movimento circolare in entrambe le direzioni.</p>	

5	6
	
<p>In posizione accovacciata, posizionare i piedi alla larghezza delle spalle e abbassare i fianchi con le braccia distese. Cercare di mantenere la schiena dritta mentre si esegue l'esercizio.</p>	<p>Sedersi con le gambe piegate in modo che le piante dei piedi si tocchino. Ondeggiare leggermente con le ginocchia. Con questo esercizio non si mobilitano solo le caviglie, ma anche tutto il lato esterno della coscia. Afferrare le caviglie tenendo la schiena dritta.</p>

7

<p>Piegarsi in avanti in posizione seduta con le gambe dritte. Cercare di tenere le caviglie e continuare a muoversi verso le punte dei piedi.</p>

PULIZIA E MANUTENZIONE

Nota: come in tutti i dispositivi da allenamento con componenti meccanici mobili, anche in questo prodotto può capitare che le viti si allentino per il frequente utilizzo. Consigliamo quindi di controllare regolarmente le viti e di stringerle con una chiave adeguata se necessario. Pulire regolarmente il dispositivo con un panno umido per eliminare sudore e polvere dalle superfici.

- Pulire regolarmente il dispositivo con un panno, in modo da mantenere un aspetto pulito.
- L'utilizzo sicuro del dispositivo può essere garantito solo se questo viene controllato regolarmente per segni di danneggiamento e usura (ad es. impugnature, pedali, sella, ecc.). È fondamentale sostituire componenti danneggiati e tornare a utilizzare il dispositivo solo a riparazione completata.
- Controllare regolarmente se viti e dadi sono fissati saldamente.
- Ingrassare regolarmente i componenti mobili.
- Prestare attenzione ai componenti che sono particolarmente soggetti a usura, come il sistema frenante, l'appoggio dei piedi, ecc.
- Visto che il sudore è molto aggressivo, non deve entrare in contatto con componenti smaltati o cromati, in particolare con il computer. Passare un panno sul dispositivo subito dopo l'utilizzo. I componenti smaltati possono essere puliti con una spugna umida. Evitare ogni tipo di prodotto aggressivo o corrosivo per la pulizia.
- Conservare il dispositivo in un ambiente pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

AVVISO DI SMALTIMENTO



Se nel vostro Paese sono vigenti regolamenti legislativi relativi allo smaltimento di dispositivi elettrici ed elettronici, questo simbolo sul prodotto o sull'imballaggio indica che non è consentito smaltire questo prodotto insieme ai rifiuti domestici. Il dispositivo deve invece essere portato in un centro di raccolta per il riciclaggio di dispositivi elettrici ed elettronici. Lo smaltimento conforme tutela l'ambiente e salvaguarda la salute del prossimo da conseguenze negative. Informazioni riguardanti il riciclaggio e lo smaltimento di questo prodotto sono disponibili presso l'amministrazione locale o il servizio di smaltimento dei rifiuti.

Questo prodotto contiene batterie. Se nel vostro Paese sono presenti regolamenti legislativi per lo smaltimento di batterie, queste non possono essere smaltite nei rifiuti casalinghi. Informarsi in relazione alle normative locali sullo smaltimento di batterie. Lo smaltimento conforme tutela l'ambiente e salvaguarda la salute del prossimo da conseguenze negative.

PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

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

Importatore per la Gran Bretagna:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

