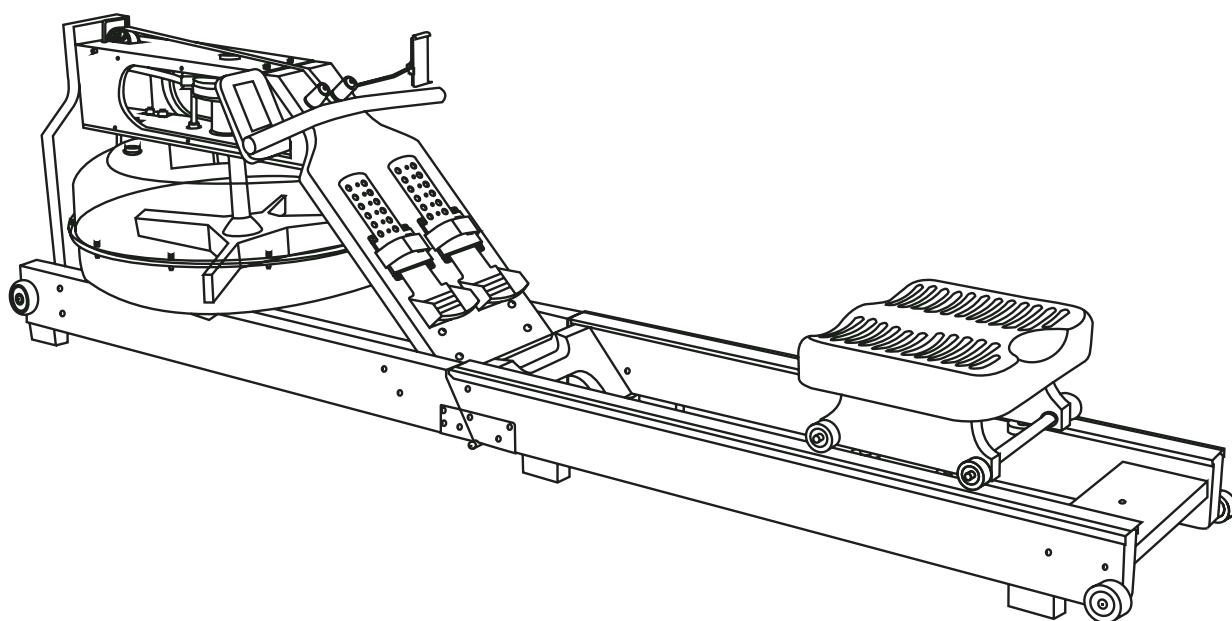




***SPORTSTECH***

*WRX700*

Water Rower



DE

EN

ES

FR

IT

NL



# BENUTZERHANDBUCH

## DEUTSCH

**Sehr geehrter Kunde,**

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen höchste Qualität und neueste Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn sowohl die allgemeinen Sicherheits- und Unfallverhütungsvorschriften des Gesetzgebers als auch die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

**Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.**

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Stand: 18.08.2020

# Unsere **Video Tutorials** für dich!

## Aufbau, Benutzung, Abbau.

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



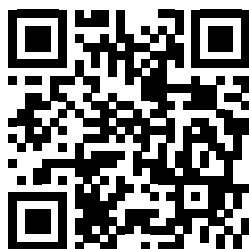
Link zu den Videos:

[https://service.innovamaxx.de/wrx700\\_video](https://service.innovamaxx.de/wrx700_video)

## Uns gibt es auch auf Social Media!

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

Instagram-Seite



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

Facebook-Seite



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

# INHALT

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....         | 6   |
| EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE .....  | 8   |
| MONTAGE .....                              | 9   |
| AUFKLAPPEN .....                           | 10  |
| ZUSAMMENKLAPPEN .....                      | 12  |
| BEFÜLLEN / ENTLEEREN DES WASSERTANKS ..... | 13  |
| PRODUKTWARTUNG .....                       | 14  |
| EINSTELLUNGEN / BATTERIE .....             | 15  |
| KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG .....         | 17  |
| ANWENDUNGSSOFTWARE (APP) .....             | 22  |
| DEHNUNGSÜBUNGEN .....                      | 23  |
| ÜBUNGSANLEITUNGEN .....                    | 24  |
| DECLARATION OF CONFORMITY .....            | 158 |

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

- Bitte lesen Sie die ganze Anleitung vor dem Aufbau und der Benutzung des Gerätes sorgfältig durch. Eine sichere und wirksame Benutzung kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät einwandfrei zusammengebaut, gepflegt und benutzt wird. Es unterliegt allein Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warn- und Sicherheitshinweisen informiert werden.
- Vor Beginn eines Übungsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder andere gesundheitliche Störungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit beeinträchtigen oder einer korrekten Benutzung des Gerätes im Wege stehen könnten. Der Rat Ihres Arztes ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente zu sich nehmen, die einen Einfluss auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Unsachgemässe oder übertriebene Benutzung kann gesundheitsschädlich sein. Bei Auftreten folgender Symptome sollten Sie umgehend mit der Übung aufhören: Schmerzen, Engegefühle in der Brust, unregelmässiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindelgefühle oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich bemerken, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm fortfahren.
- Kinder und Tiere stets vom Gerät fern halten. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
- Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund mit einer Schutzdecke für Ihren Fussboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät rundum mindestens 0,5 Meter freie Fläche haben.
- Überprüfen Sie vor dem Gebrauch des Gerätes, dass die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur eingehalten werden, wenn es regelmässig auf Beschädigung und/oder Verschleiss geprüft wird.
- Benutzen Sie das Gerät stets wie angegeben. Bei Auffinden defekter Teile während der Montage oder beim Prüfen des Gerätes, oder wenn Sie beim Benutzen des Gerätes irgendein ungewöhnliches Geräusch hören, stoppen Sie sofort. Das Gerät erst wieder nach Problembeseitigung benutzen.
- Beim Benutzen des Gerätes stets geeignete Kleidung tragen. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte oder die eine freie Bewegung einschränken oder sogar verhindern könnte.

- Das Gerät wurde getestet und gemäss Klasse H.C. zertifiziert. Maximales Gewicht des Benutzers: 200kg. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
- Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.
- Beim Anheben oder Bewegen des Gerätes ist darauf zu achten, dass der Rücken nicht verletzt wird. Stets die richtige Hebetechnik verwenden und/oder jemanden um Hilfe bitten.
- Das Gerät ist ausschliesslich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.

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

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

[https://service.innovamaxx.de/wrx700\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/wrx700_spareparts)



# MONTAGE



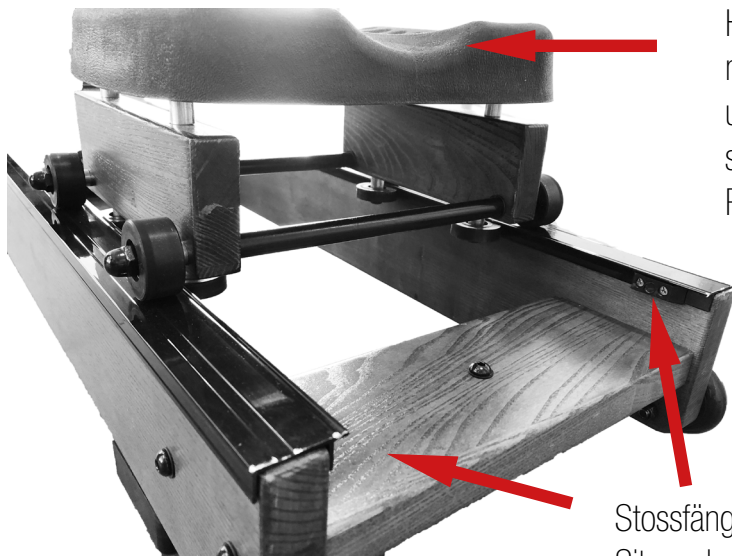
**Alle Bauteile und vormontierten Teile  
fest anziehen!**

## Schritt 1

Vor dem ersten Gebrauch müssen Sie den Sitz auf die Schiene montieren. Für die leichtere Montage klappen Sie das Gerät in voller Länge auf (Hinweis im Abschnitt "Aufklappen").

Als Erstes demontieren Sie die vorinstallierten Stossfänger (siehe Schritt 2)!

Führen Sie den Sitz am Ende der Laufschiene so ein, dass die Rollen, die seitlich am Sitz sind, oben aufliegen und die Rollen, die unter dem Sitz sind, unter der Kante der Schiene liegen. Alle seitlichen Rollen liegen gerade auf der Schiene und es ist eine nicht blockierende Gleitbewegung gegeben.



Hinweis: Die Einbuchtung am Sitz muss nach hinten ausgerichtet sein und dient der Entlastung der Wirbelsäule und des Steißbeines bei der Ruderbewegung.

Stossfänger vor dem Einschieben des Sitzes demontieren!

## Schritt 2

Schrauben Sie die mitgelieferten Stossfänger am Ende der Schiene fest. Diese stabilisieren die Schiene und verhindern, dass der Sitz nach hinten hinaus gleitet.

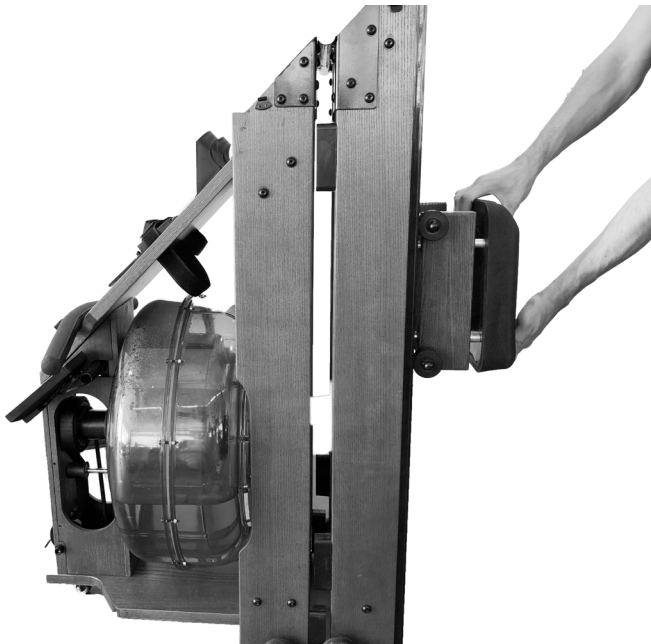


Stossfänger

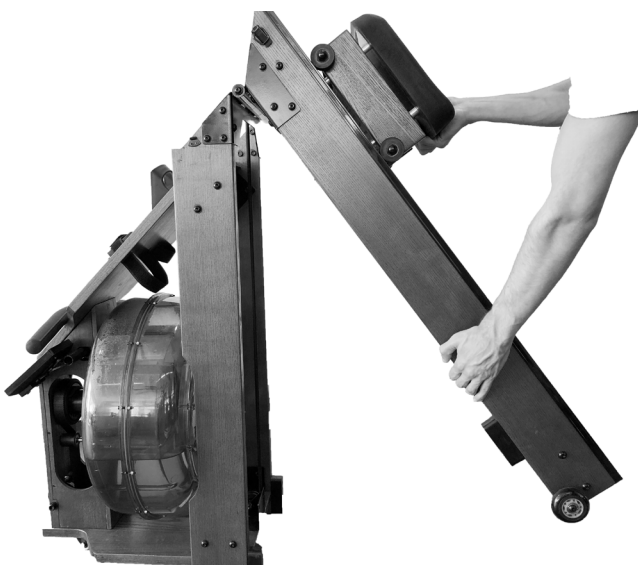
# AUFKLAPPEN

## WIE SIE DAS RUDERGERÄT ZUSAMMENLEGEN

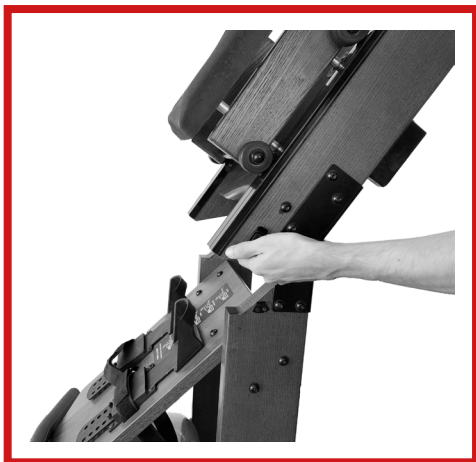
Lagern Sie Ihr Gerät in einem trockenen Bereich, ausserhalb der Reichweite von Kindern, und der wenig benutzt wird. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät sicher steht und nicht auf kleine Tiere oder Kinder fallen kann.



Schieben und halten Sie den Sitz nach oben, um zu verhindern, dass der Sitz beim Aufklappen nach vorne schlägt.



Greifen Sie seitlich der Sitzschiene und ziehen diese zu sich, um das Gerät aufzuklappen.

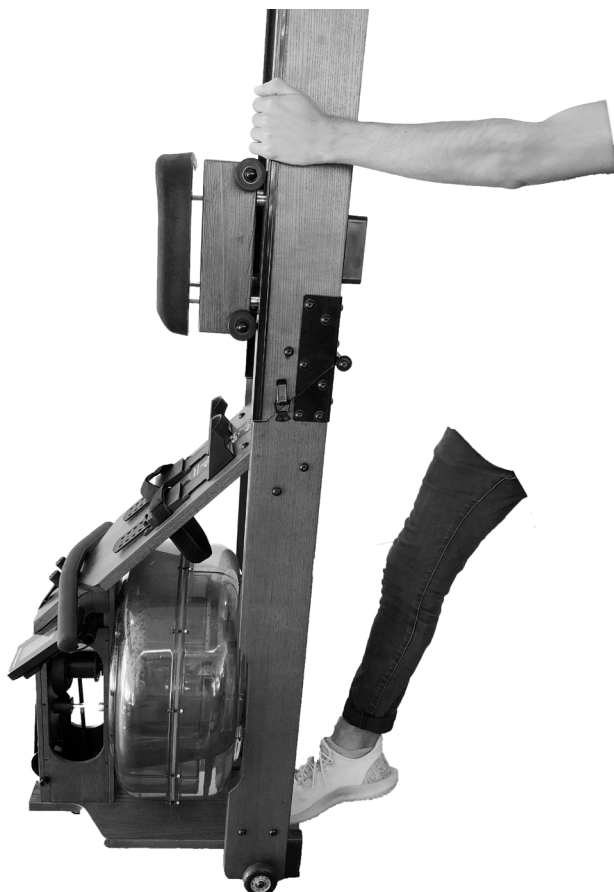


ACHTUNG! Vermeiden Sie es Ihre Finger oder andere Körperteile zwischen die angrenzenden Bauteile zu halten. Es besteht Quetschgefahr!



Schliessen Sie den Spannverschluss, um die Laufschiene zu stabilisieren!

Hinweis: Der Spannverschluss ist nur auf einer Seite vorhanden und ist als Sicherung hinreichend. Die Stabilität ist durch eine sachgemäße Aufstellung auf einem ebenen Untergrund gegeben.



Halten und kippen Sie das Gerät in Ihre Richtung, indem Sie einen Fuss gegen das untere Ende des Gerätes drücken und den oberen Teil an sich ziehen. Achten Sie auf ausreichend Freiraum, um Beschädigungen oder Verletzungen zu vermeiden.

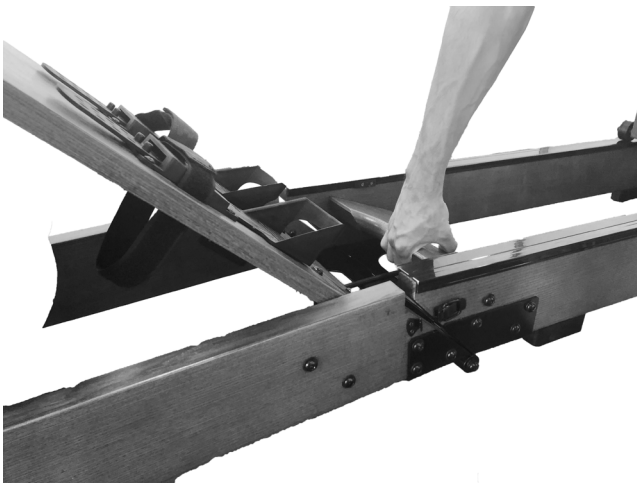
## ZUSAMMENKLAPPEN



Öffnen Sie den Spannverschluss.



Schieben Sie den Sitz nach hinten, um zu verhindern, dass der Sitz beim Zusammenklappen nach unten schlägt.



Greifen Sie das Gerät am mittleren Steg und ziehen Sie dieses nach oben.

## BEFÜLLEN / ENTLEEREN DES WASSERTANKS

1. Entfernen Sie die Verschlusskappe, oben auf dem Tank.
2. Benutzen Sie die intelligente drahtlose Wasserpumpe zum Befüllen (Es wird klares Wasser empfohlen). Das Metallrohr ist ausgerichtet auf die Öffnung des Wassertanks. Der Plastikschlauch wird in die Wasserquelle gehalten. Drücken Sie den Knopf der Pumpe zum automatischen Befüllen.
3. Die Wassermenge sollte die angegebene Füllstandsanzeige nicht überschreiten. (Es wird keine Haftung für Wasserschäden, Gerätefehlfunktionen o.ä. übernommen bei fehlerhafter Befüllung.)
4. Gehen Sie sicher, dass die Verschlusskappe richtig sitzt und den Wassertank verschließt.



1. Die Entleerung erfolgt umgekehrt über die Einfüllöffnung des Wassertanks.
2. Hierzu wird der Plastikschlauch/Saugstutzen in den Wassertank gehalten. Das Metallrohr ist auf ein Auffangbehältnis oder einen geeigneten Abfluss ausgerichtet. Drücken Sie den Knopf der Pumpe zur automatischen Entleerung. (Stellen Sie sicher, dass das Wasser in einen ausreichend großen Auffangbehälter oder dafür vorgesehenen Abfluss geleitet wird!)



## PRODUKTWARTUNG

Die Häufigkeit des Wasseraustausches ist abhängig von der Häufigkeit der Benutzung und der Umgebung des Aufstellortes. Nach ungefähr einem halben Jahr oder bei Anzeichen von Verfärbungen des Wassers sowie Anzeichen von Algen oder Bakterien ist das Wasser zu wechseln! (HINWEIS: benutzen Sie destilliertes Wasser!) Sollten Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, ist das Wasser abzulassen. Vermeiden Sie es den Tank direkt ins Sonnenlicht zu stellen, dies kann häufigen Wasserwechsel ersparen. Bringen Sie nach jeder Benutzung die Handgriffe zurück in die Ausgangsposition. Dies hilft die Lebensdauer des elastischen Bandes zu verlängern.

### Wasserreinigungstablette

Zur Reinigung und zum Sauberhalten des Wassers eignet sich die Wasserreinigungstablette. Eine Tablette ist auf 20-25 Liter Wasser anzuwenden und gut zu verrühren. Geben Sie alle 2-3 Monate eine Tablette in den Wassertank.

Bei der Chlortablette handelt es sich um 167mg Natriumdichlorisocyanurat und ein dauerhafter Kontakt mit Metallen sollte vermieden werden.

### SPANNKNOPF-EINSTELLUNG

Sie können die Spannung für verschiedene Widerstandsstufen wie unten einstellen:



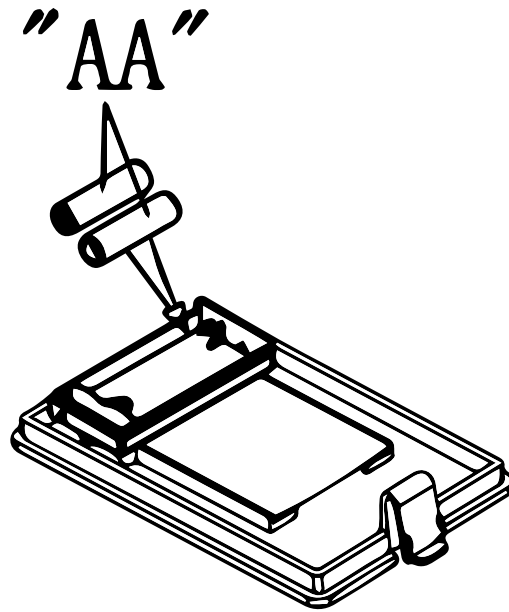
Sie sollten zu Beginn Ihres Trainingsprogramms die Widerstandsebene und Geschwindigkeit wählen, die Ihren Bedürfnissen entsprechen. Denken Sie daran, langsam und einfach zu beginnen, und arbeiten Sie sich dann bis zu dem gewünschten Fitness-Level hoch.

### ZWEIKAMMER-SYSTEM

Der Widerstand des Wassertanks basiert auf einem Zweikammer-System, in dem zwischen der aktiven und passiven Kammer Wasser transferiert wird. Dies erlaubt es, per Knopfdrehung, einen natürlichen Wasserwiderstand zu simulieren und zwischen einem leichten Training bis hin zu Wettkampfbedingungen zu variieren.

## BATTERY

1. Der Monitor verwendet eine "AA"-Batterie. Sie können die Batterie von der Rückseite des Gerätes her ersetzen.



2. Die Batterie muss korrekt positioniert sein, und bitte stellen Sie sicher, dass die Batteriefeder Kontakt mit der Batterie hat.

3. Wenn die Anzeige unleserlich ist oder Segmente nur teilweise erscheinen, nehmen Sie den Akku bitte heraus und warten Sie 15 Sekunden, bevor Sie ihn erneut einsetzen.

## HINWEISE ZUR HANDHABUNG VON BATTERIEN

1. Entfernen Sie die Batterien, wenn sie schwach sind oder wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, um Gefahren durch undichte Batterien zu vermeiden.
2. Batterien weder aufladen, noch zerlegen oder ins Feuer werfen. Explosionsgefahr!
3. Achten Sie auf die Polarität (+) und (-). Ersetzen Sie immer alle Batterien gleichzeitig. Mischen Sie keine alten und neuen Batterien oder etwa verschiedene Batterietypen.
4. Verwenden Sie vorzugsweise Alkalibatterien, da sie eine längere Betriebszeit haben als übliche Zink-Kohle-Batterien.
5. Ein Wechsel der Batterien ist erforderlich, wenn das Display schwächer wird oder vollständig verblasst ist.

## WIE MAN DIE BATTERIEN DES COMPUTERS ERSETZT

1. Wenn Sie eine inkorrekte Anzeige auf dem Monitor sehen, ersetzen Sie bitte die Batterien, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.
2. Bitte verwenden Sie zwei 1,5v AAA-Batterien als Stromquelle. (Siehe Schritt 5)

# KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG



Bild1

**Einschalten:** Nach dem Einschalten zeigt das LCD 2s (Bild1) zusammen mit dem 2S BIBI-Sound an und wechselt dann in den Ruhe-Modus.

Sobald ein Signal empfangen oder eine beliebige Taste gedrückt wird, schaltet sich die Konsole ein.

**Standby:** Die Funktionen werden abwechselnd je Sekunde im SCAN-Modus angezeigt.

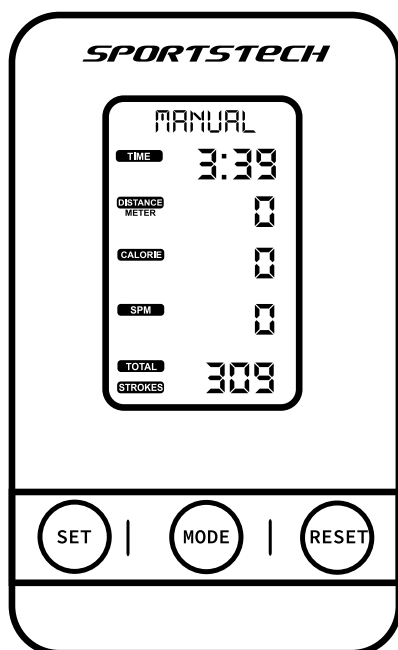
**Ausschalten:** Wenn 4 Minuten lang kein Signal erkannt wurde, wechselt das Gerät in den Ruhemodus.

## Anzeige Funktionen / Trainingswerte

| Nr. | Funktion                      | Anzeigebereich | Einstellbereich             | Beschreibung                                                                                                                                                                                                    |
|-----|-------------------------------|----------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | TIME<br>Zeit                  | 0:00~99:99     | ±1 Minute                   | a. Ohne Einstellung wird die Zeit aufsteigend im Takt gezählt<br>b. Wenn eine Voreinstellung vom Benutzer vorgenommen wurde, wird der Wert vom Vorgabewert auf Null heruntergezählt (mit 4S BIBI Sound).        |
| 2   | DISTANCE<br>Entfernung        | 0~9999         | 0~9990 (±10)<br>METER/MEILE | a. Ohne Einstellung wird die Entfernung aufsteigend im Takt gezählt<br>b. Wenn eine Voreinstellung vom Benutzer vorgenommen wurde, wird der Wert vom Vorgabewert auf Null heruntergezählt (mit 4S BIBI Sound).  |
| 3   | CALORIES<br>Kalorienverbrauch | 0~9999<br>cal  | 0~9990 (±10)                | a. Ohne Einstellung werden die Kalorien aufsteigend im Takt gezählt.<br>b. Wenn eine Voreinstellung vom Benutzer vorgenommen wurde, wird der Wert vom Vorgabewert auf Null heruntergezählt (mit 4S BIBI Sound). |

|   |                                           |                 |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|-------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | PULSE<br>Herzfrequenz                     | P-30~230<br>BPM | 0-30~230 ( $\pm 1$ )<br>BPM | <p>a. Wenn eine Herzfrequenz gemessen wurde, zeigt er nach 7,5 s den Anfangswert an (Zählung ab dem ersten Puls-wert).</p> <p>b. Wenn 6s lang keine Herzfrequenz gemessen wurde, wird der Wert wieder auf Null gesetzt.</p> <p>c. Die Berechnungsmethode finden Sie in Anhang 1.</p> <p>d. Wenn die Herzfrequenz über dem vor-eingestellten Wert liegt, blinkt der Wert im Pulsfenster jede Sekunde oder der PULS OVER ALARM = 2 ALARM/Sekunde ertönt. (der Alarm ertönt jede Sekunde)</p> <p>e. Teilt das gleiche Fenster mit Kalorien und wird alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt.</p> |
| 5 | SPM<br>Zugfrequenz                        | 0~999           | Nein                        | <p>Im START Modus:</p> <p>a. Nachdem ein Signal 3s empfangen wurde, wird der Wert angezeigt.</p> <p>b. Wenn 4s lang kein Signal empfangen wurde, wird der Wert nach 6s wieder auf Null gesetzt.</p> <p>c. Teilt das gleiche Fenster mit WATT und wird alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6 | WATT<br>Leistung                          | 0~999           | Nein                        | <p>a. Wenn ein Signal 3s empfangen wurde, wird der Wert angezeigt.</p> <p>b. Wenn 4s lang kein Signal empfangen wurde, wird der Wert nach 6s wieder auf Null gesetzt.</p> <p>d. Teilt das gleiche Fenster mit SPM und wird alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7 | TOTAL<br>Gesamtzahl<br>der Ruder-<br>züge | 0~9999          | Nein                        | Die Züge, und die Gesamtanzahl an Zügen teilen das Fenster und werden alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 8 | STROKES<br>Ruderzüge                      | 0~9999          | 0~9990 ( $\pm 10$ )         | Die Ruderzüge und Gesamtzüge teilen sich das gleiche Fenster und werden alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Programm-Einstellungen



### Bestätigen:



Drücken Sie diese Taste, um die Funktion oder Einstellung zu bestätigen.  
Drücken Sie im Trainingsmodus diese Taste, für STOP

### Einstellen:



Drücken Sie 1 Mal, um 1 hinzuzufügen oder die Auswahl zu ändern.  
Halten Sie die Taste gedrückt für eine schrittweise Steigerung.

### Zurück:



Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Funktion zurückzukehren oder um den aktuellen Wert zu löschen.  
Drücken Sie im STOP-Modus diese Taste, um in den Standby-Modus zurückzukehren.

| Nr. | Programm           | Beschreibung                                                                                                                                                 |
|-----|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | MANUAL             | Schnellstart ohne Voreinstellungen:<br>Falls kein Modus eingestellt wurde und der Drehzahlsensor Bewegung misst, führt der Monitor einen SCHNELLSTART durch. |
| 2   | INTERVAL<br>10-20  | Intervalltraining:<br>Training 10s, Ruhepause 20s                                                                                                            |
| 3   | INTERVAL<br>20-10  | Intervalltraining:<br>Training 20s, Ruhepause 10s                                                                                                            |
| 4   | INTERVAL<br>CUSTOM | Intervalltraining benutzerdefiniert:<br>Trainingszeit und Ruhepause wird vom Benutzer eingestellt                                                            |
| 5   | TARGET<br>TIME     | Zielzeit:<br>Die Trainingszeit wird vom Benutzer eingestellt.                                                                                                |
| 6   | TARGET<br>STOKES   | Zielzüge:<br>Die Züge werden vom Benutzer eingestellt.                                                                                                       |
| 7   | TARGET<br>PULSE    | Zielpuls:<br>Die gewünschte Herzfrequenz wird vom Benutzer eingestellt.                                                                                      |
| 8   | TARGET<br>CALORIES | Zielkalorien:<br>Die Kalorien werden vom Benutzer eingestellt.                                                                                               |
| 9   | TARGET<br>DISTANCE | Zielentfernung:<br>Die Zielentfernung wird vom Benutzer eingestellt.                                                                                         |

**Auswahl:** Drücken Sie den Mode Knopf einmal und wählen Sie mit dem SET Knopf zwischen den Programmen **MANUAL > INTERVALL > TARGET**  
Bestätigen Sie Ihre Auswahl erneut mit der Mode-Taste.



- Startet wenn der Drehzahlmesser Bewegung misst oder der Pulssensor eine Herzfrequenz misst (SCHNELLSTART).
- Kann auch manuell ausgewählt werden und misst alle Trainingswerte.



- Wenn die Anzeige "READY" in der Überschrift blinkt, werden 3 Sekunden auf Null runtergezählt. Nach READY beginnt der Start und es ertönt der Piepton.
- Wenn die Anzeige "WORK 01/08" angezeigt wird die Zeit von 10s auf Null runtergezählt. In der Pause ertönt der Piepton 0,5s je Sekunde.
- Wenn die Anzeige "REST 01/08" angezeigt wird die Zeit von 20s auf Null runtergezählt. In der Pause ertönt der Piepton 0,5s je Sekunde.

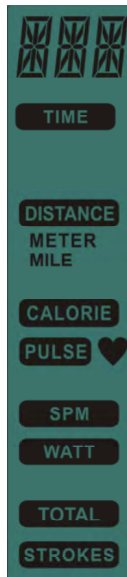


- Wenn "SET ROUND" in der Überschrift erscheint, blinkt 01 in der Zeitanzeige. Drücken Sie die SET Taste um diese Runde einzustellen (Runde Einstellungsmöglichkeit 01~99). Danach drücken Sie die MODE Taste.
- Wenn "SET WORK" in der Überschrift erscheint, zeigt das Zeitfenster 0:05 und blinkt, drücken Sie die SET Taste und wählen Sie die Trainingszeit (Einstellbarer Bereich 0:05~10:00). Danach drücken Sie die MODE Taste.
- Wenn "SET REST" in der Überschrift erscheint, zeigt das Zeitfenster 0:05 und blinkt, drücken Sie die SET Taste und wählen Sie die Ruhezeit (Einstellbarer Bereich 0:05~10:00). Danach drücken Sie die MODE Taste, wenn der Piepton 0,5s ertönt, fängt die Trainingseinheit an.



TARGET

Im Ruhe-Modus, drücken Sie die MODE Taste und anschliessend die SET Taste um die Zielfunktion auszuwählen. Die Anzeige TARGET blinkt auf. Wenn die Anzeige "TARGET" aufblinkt, drücken Sie die MODE Taste, anschliessend drücken Sie die SET Taste um die gewünschte Funktion auszuwählen.



Wenn die gewünschte Zielfunktion aufblinkt drücken Sie Die MODE Taste um die Funktion benutzerdefiniert einzustellen.

SET



Wenn "SET" in der Überschrift erscheint, blinkt "0" in der Zielanzeige. Drücken Sie die SET Taste um die Zielengrösse einzustellen. Danach drücken Sie die MODE Taste um zu bestätigen, wenn der Piepton 0,5s ertönt, fängt die Trainingseinheit an.

STOP

Während des Trainingsmodus, drücken Sie die MODE Taste um das Training anzuhalten. In der Anzeige blinkt STOP. Die aktuellen Trainingswerte werden weiterhin angezeigt.

STOP



Nach beendeter Trainingseinheit, blinkt STOP auf der Anzeige. Wenn sie die MODE Taste drücken, können Sie die Funktion nochmal starten.

## ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

Sie können die App's über die hier abgebildeten QR-Codes herunterladen oder in Ihrem Store suchen. Voraussetzung für mobiles Gerät: Android 5.0 oder höher mit Bluetooth 4.0, iOS 8.0 oder höher.

**Testen Sie Kinomap jetzt 7 Tage kostenlos oder wählen Sie die GRATIS iConsole-App!**

Android



Kinomap



iOS



### Hinweise zur Nutzung der App:

Als Android-Nutzer stellen Sie bitte sicher, dass unter dem Punkt "Einstellungen -> Gerätesicherheit" ein Haken unter "Unbekannte Quellen" gesetzt ist.

Bitte denken Sie daran, die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Gerät einzuschalten.

*Über den QR-Code am Anfang des Handbuches werden Sie zu verschiedenen YouTube- Tutorials weitergeleitet. Dort erhalten Sie mehr Informationen über die App's und das Gerät.*

Android



iConsole



iOS



# DEHNÜBUNGEN

Bevor Sie das Laufband benutzen, ist es am besten, 5 bis 10 Minuten zum Aufwärmen Stretching-Übungen durchzuführen. Dehnen vor dem Training hilft die Flexibilität zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu mindern.

## 1 MIT DEM KOPF ROLLEN

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



## 2 SCHULTERHEBEN

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



## 3 SEITLICHES STRECKEN

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



## 4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



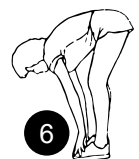
## 5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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



## 6 ZEHEN BERÜHREN

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



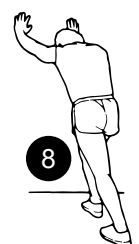
## 7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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



## 8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

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



# ÜBUNGSANLEITUNGEN

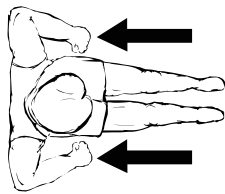
Das Training mit Ihrem RUDER-GERÄT wird Ihnen mehrere Vorteile vermitteln.

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

Das Rudern ist eine äusserst effektive Form des Trainings.

## DER BASIS-RUDER-ZUG

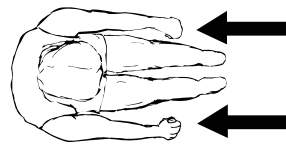
1. Setzen Sie sich auf den Sitz und befestigen Ihre Füsse mit den Klettbindern an den Pedalen. Dann nehmen Sie die Ruderstange.
2. Nehmen Sie die Ausgangsposition ein, nach vorn geneigt mit gestreckten Armen und die Knie gebeugt, siehe (Abb. 1).
3. Schieben Sie sich nach hinten, strecken Sie den Rücken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



**Abb. 1**



**Abb. 2**



**Abb. 3**

## TRAININGSZEIT

Das Rudern ist eine anstrengende Trainingsdisziplin, deshalb ist es am besten, mit einer kurzen, leichten Übung zu beginnen und dann zu längeren und härteren Übungen hinzuarbeiten.

Beginnen Sie das Rudern für ca. 5 Minuten, und so wie Sie Fortschritte machen, erhöhen Sie die Trainingsdauer entsprechend Ihren sich steigernden Fitnesslevels. Sie sollten nach einiger Zeit für 15-20 Minuten lang rudern können, aber versuchen Sie nicht, dies zu schnell zu erreichen. Versuchen Sie, an wechselnden Tagen zu trainieren, 3 mal pro Woche. Dies gibt Ihrem Körper Zeit, um sich zwischen den Trainings zu erholen.

## ALTERNATIVE RUDER-STILE

### Ruderübung nur für die Arme

Diese Übung wird Muskeln in Armen, Schultern, Rücken und Bauch beanspruchen. Sitzen Sie, wie in Abb. 4 gezeigt, mit den Beinen gerade, nach vorne gelehnt, und erfassen Sie die Griffe. Lehnen Sie sich in einer allmählichen und kontrollierten Bewegung zurück, nur ein wenig über die aufrechte Sitzposition hinaus, und ziehen Sie weiter die Griffe in Richtung Ihrer Brust. Rückkehr zur Ausgangsposition und Wiederholung. Siehe die Anlagen.

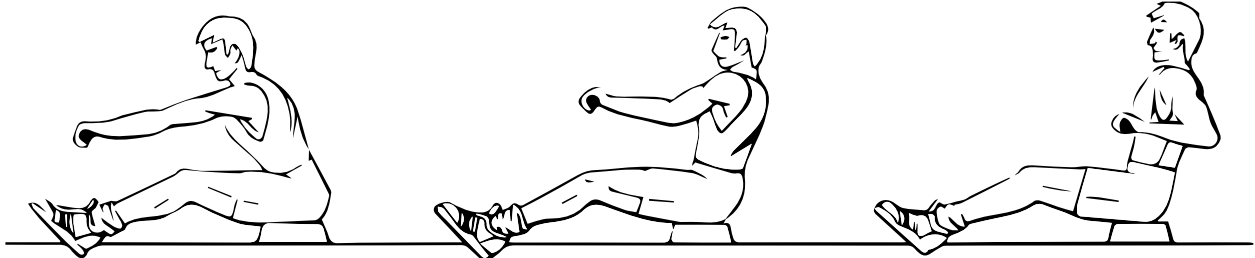


Abb. 4

Abb. 5

Abb. 6

### Ruderübung nur für die Beine

Diese Übung trainiert die Bein- und Rückenmuskulatur. Mit geradem Rücken und ausgestreckten Armen, beugen Sie die Beine, bis Sie die Ruderarmgriffe in der Ausgangsposition ergreifen, Abb. 7. Benutzen Sie Ihre Beine, um Ihren Körper zurückzuschieben, während Sie Ihre Arme und den Rücken gerade halten.

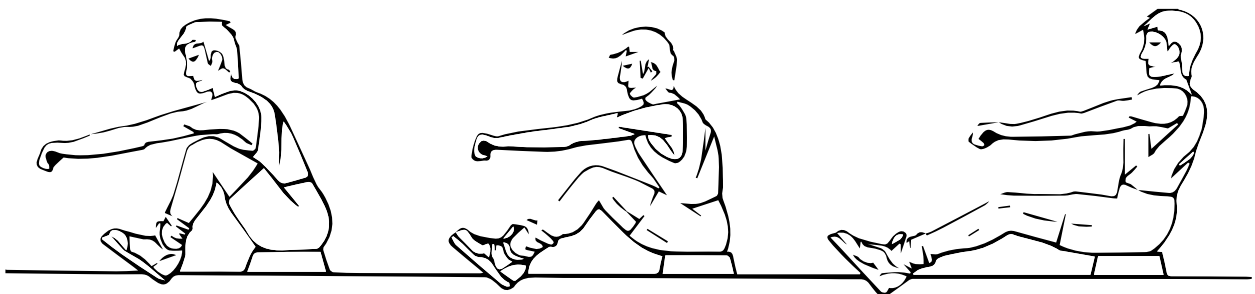


Abb. 7

Abb. 8

Abb. 9



Halten Sie die Griffstange während der gesamten Übung fest, lassen Sie das Widerstandsseil nicht automatisch zurückschnellen.

## MUSKELSTRAFFUNG

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

## GEWICHTSABNAHME

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

## ABKÜHLPHASE

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

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



### Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden.

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

### Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)

Batterien und Akkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Altbatterien, die wir als Neubatterie führen oder geführt haben, können Sie auch bei uns im Versandlager zurückgeben (Innovamaxx GmbH; Köpenicker Str. 50; 12355 Berlin). Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.

Aus Sicherheitsgründen möchten wir Sie bitten, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können. Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden.

Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Batterien und Akkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Unter diesem Zeichen müssen bei Vorliegen der gesetzlichen Voraussetzungen nachstehende Symbole mit folgender Bedeutung bei der Kennzeichnung der Batterien verwendet werden:

Hg: Batterie enthält mehr als 0,0005 Massenprozent Quecksilber

Pb: Batterie enthält mehr als 0,004 Massenprozent Blei

Cd: Batterie enthält mehr als 0,002 Massenprozent Cadmium

### Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

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



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

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



# ENGLISH

**Dear customer,**

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH you get the highest quality and latest technology.

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



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

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

Errors and omissions excepted.

# Our **video tutorials** for you!

## Assembly, use, disassembly.

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



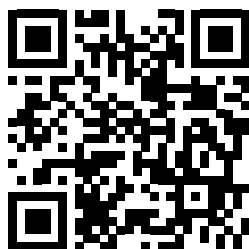
Link to the videos:

[https://service.innovamaxx.de/wrx700\\_video](https://service.innovamaxx.de/wrx700_video)

## We are also on social media!

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

Instagram-page



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

Facebook-page



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

# INDEX

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....      | 32  |
| EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST ..... | 34  |
| ASSEMBLY .....                          | 35  |
| UNFOLDING .....                         | 36  |
| FOLDING.....                            | 38  |
| FILLING / EMPTYING THE WATER TANK ..... | 39  |
| PRODUCT MAINTENANCE.....                | 40  |
| SETTINGS / BATTERY .....                | 41  |
| CONSOLE MANUAL.....                     | 43  |
| APPLICATION SOFTWARE (APP) .....        | 48  |
| STRETCH EXERCISE.....                   | 49  |
| EXERCISE INSTRUCTIONS.....              | 50  |
| DECLARATION OF CONFORMITY.....          | 158 |

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise programme, you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise programme.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 metres of free space all around it.
- Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment has been tested under class H.C. Maximum weight of user: 200kg. Braking ability is independent of speed.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.

- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.
- The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.

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

## EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

At the following link  
you will find the exploded drawing  
and the spare parts list:

[https://service.innovamaxx.de/wrx700\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/wrx700_spareparts)



# ASSEMBLY



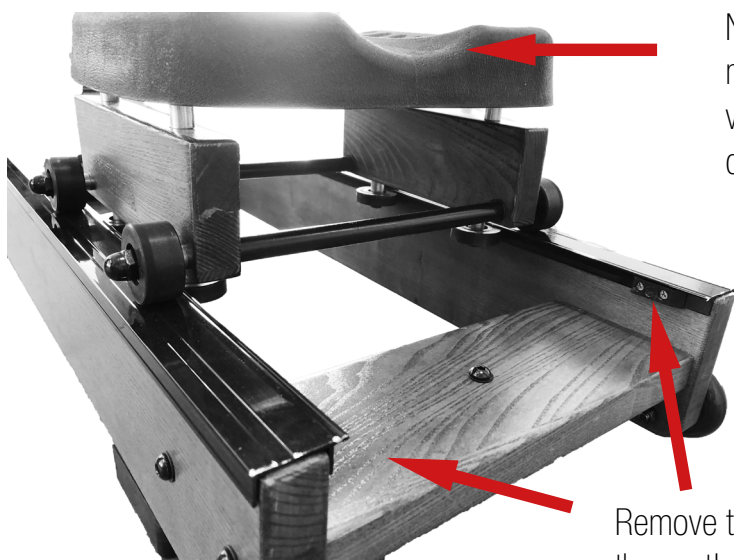
**Firmly tighten all component parts  
and pre-assembled parts!**

## Step 1

Before the first use, you must mount the seat onto the rail. For easier mounting unfold the device to its full length (see the section "unfolding").

First, disassemble the pre-installed bumpers (see step 2)!

Run the seat at the end of the track so that the rollers on the side of the seat are on top and the rollers under the seat are under the edge of the rail. All lateral rolls are lying straight on the rail and there is nothing blocking the sliding motion.



Note: The indentation on the seat must be aligned to the rear and serves to relieve the spine and coccyx during rudder movement.

Remove the bumper before inserting the seat!

## Step 2

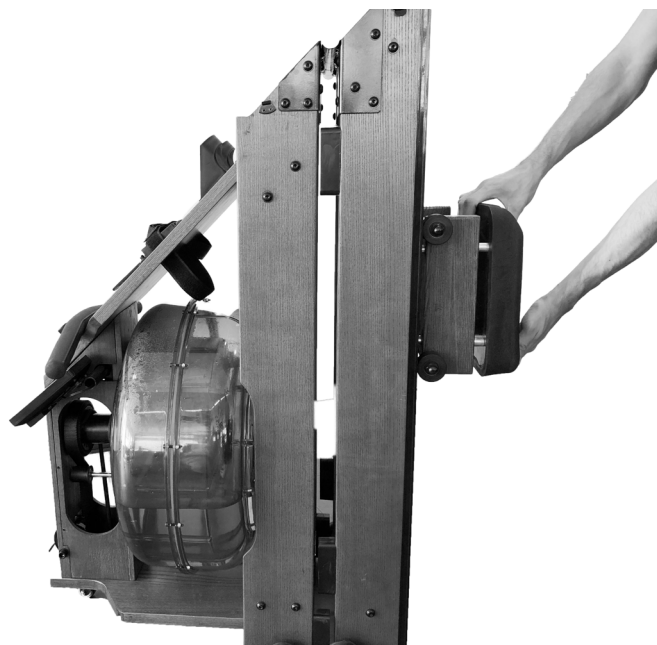
Screw the supplied bumpers to the end of the rail. These stabilize the rail and prevent the seat from sliding backwards and off the device.



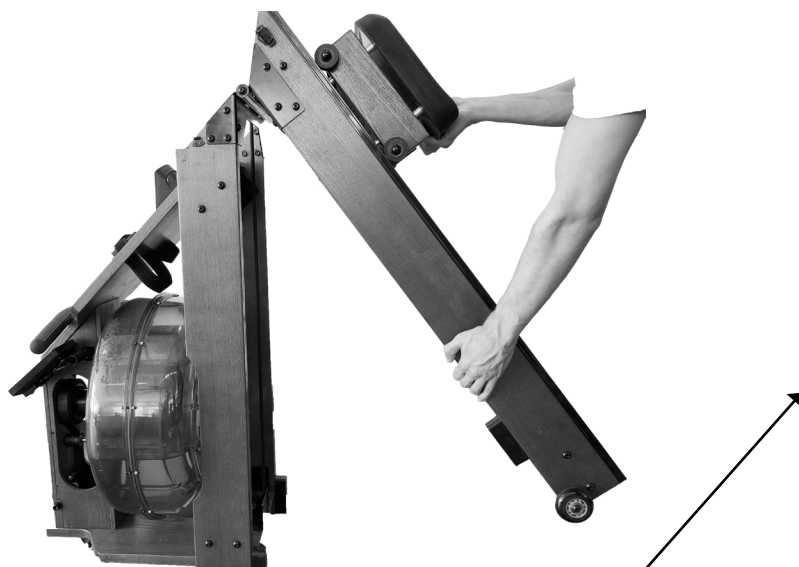
# UNFOLDING

## HOW TO ASSEMBLE THE ROWING MACHINE

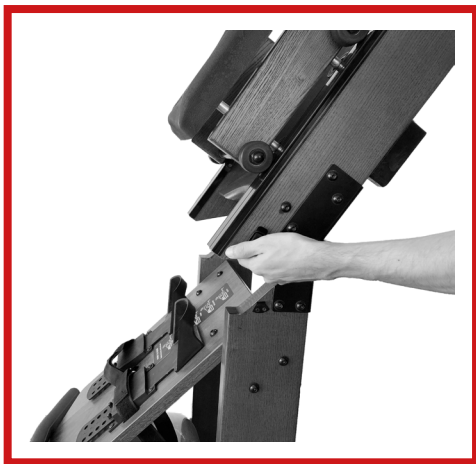
Store your device in a dry area, out of the reach of children. Make sure the device is secure and not accessible to small animals or where it can be touched by or may fall on children.



Push and hold the seat upwards to prevent the seat from shifting forward when unfolding the device.



Grasp the side of the seat rail and pull it up towards you so that the device opens out.

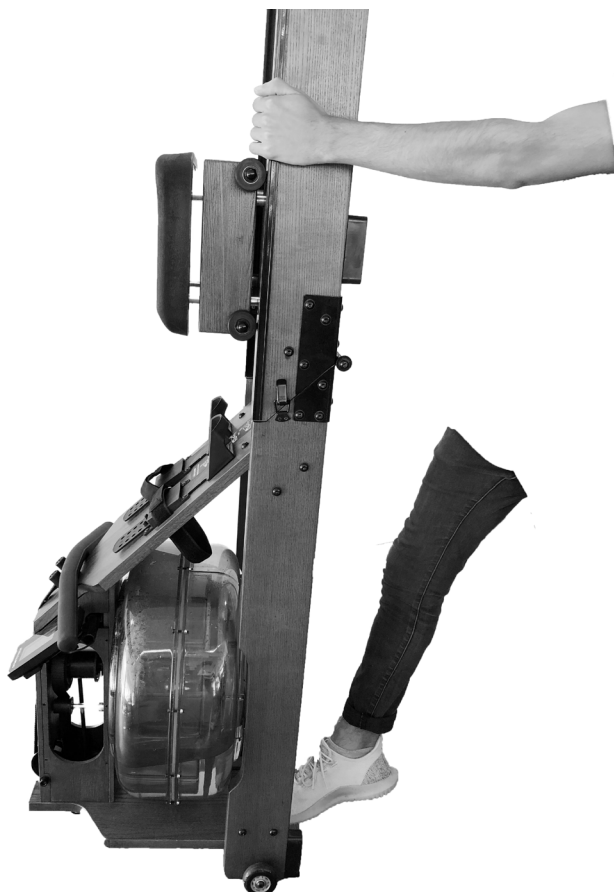


EXTREME CAUTION! Be extremely careful and avoid putting your fingers or other body parts between adjacent pieces of the device that otherwise could result in body parts being trapped or crushed!



Close the clamping lock to stabilize the track!

Note: The turnbuckle is only available on one side and is sufficient as a fuse. Stability is achieved through correct installation on a flat, level surface.



Hold and tilt the device in your direction by positioning one foot against the lower end of the the device while holding the upper end. Make sure there is enough space around you and device to avoid collision, damage or even injury.

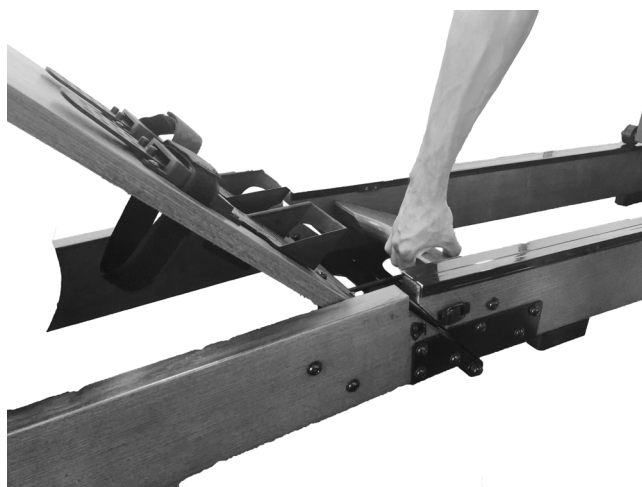
## FOLDING



Open the clamping lock



Push the seat to the end so that when the device is folded the seat is underneath.



Grasp the device in the middle bridge and pull it back up.

## FILLING / EMPTYING THE WATER TANK

1. Remove the cap from the top of the tank.
2. Use the intelligent wireless water pump to fill (clear water is recommended). The metal pipe is aligned with the opening of the water tank. The plastic hose is held to the water source. Press the button on the pump for automatic filling.
3. The amount of water should not exceed the specified level indicator. (No liability is accepted for water damage, device malfunctions, etc. in the event of incorrect filling procedure).
4. Make sure that the cap is properly positioned and fully closes the water tank.



1. The emptying takes place in reverse via the 'fill' opening of the water tank.
2. To do this, the plastic hose / suction nozzle is held in the water tank. The metal pipe is aligned with a collecting container or a suitable drain outlet. Press the button on the pump for automatic drainage. (Make sure that the water is led into a sufficiently large collecting container or drain to prevent overflowing!)



## PRODUCT MAINTENANCE

The frequency of changing the water depends on the amount of use and also the environment in which the device is used. The water should be changed after about half a year or as soon as there is a sign of discoloration of the water and/or signs of algae or bacteria in the water. (NOTE: Use DISTILLED water!) If you are not going to use the unit for a long time then drain the water. Avoid putting the tank directly into the sunlight, this can reduce the frequency of water changes. Position back the handles to the starting position after each use. This helps extend the life of the elastic band.

### Water Purification Tablets

- The water purification tablets are suitable for cleaning and keeping the water clean.
- One tablet should be used for each 20-25 liters of water and stirred in well. Put one tablet in the water tank every 2-3 months.
- The chlorine tablet contains 167mg of sodium dichloroisocyanurate and, therefore, any permanent contact with metals should be avoided.

## SETTINGS / BATTERY

### TENSION KNOB ADJUSTMENT

You could adjust the tension for varied resistance as below:



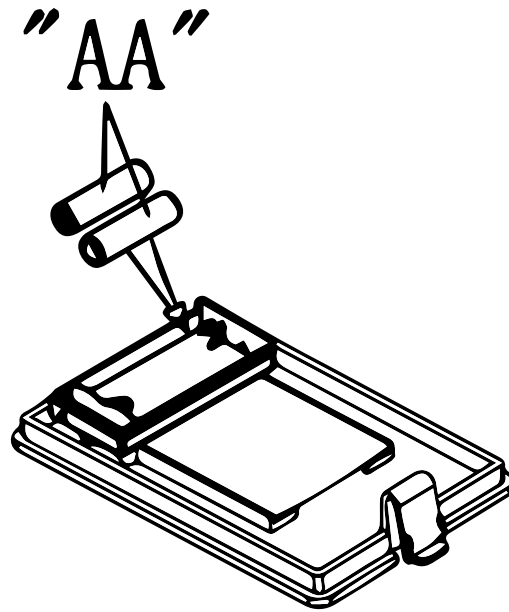
You should begin your “Exercise Period” at the resistance level and speed to suit your needs. Remember to start out slow and easy, and work your way up to the fitness level you desire.

### TWO-CHAMBER SYSTEM

The water tank's resistance is based on a two-chamber system whereby water is transferred between the active chamber and the passive chamber. This makes it possible to simulate a natural water resistance by turning a button and to vary between a light workout to an intensive workout.

## BATTERY

1. The monitor uses on "AA" battery. You can replace the battery through the back of the unit.



2. Battery must be correctly positioned and make sure the battery spring is properly in contact with battery.
3. If the display is illegible or only partial segment appears, please take out the battery and wait for 15 seconds, then reinstall it.

## ADVICE FOR HANDLING BATTERIES

1. Remove the batteries when they are exhausted or if you do not use the product for an extended period of time in order to avoid hazards through leaking batteries.
2. Do not recharge batteries nor disassemble or throw them into fire. Danger of explosion!
3. Pay attention to the polarity (+) and (-). Always replace all the batteries; do not mix old and new batteries, or different battery types.
4. Use preferably alkaline batteries, as they have a longer operation time than usual zinc-coal-batteries.
5. A change of batteries is necessary when the display becomes weaker or completely faded.

## HOW TO REPLACE THE BATTERIES OF COMPUTER

1. If you see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result.
2. Please use 2 pieces of 1.5v AAA batteries as a power supply. (See step 5)

# CONSOLE MANUAL



picture 1

## Switching On:

After switching on, the LCD will display for 2s (picture 1) together with the 2s BIBI sound and then change to sleep mode.

When a signal is received or any key is pressed, the console will turn on.

## Stand by:

The functions are displayed alternately per second in SCAN mode.

## Switching Off:

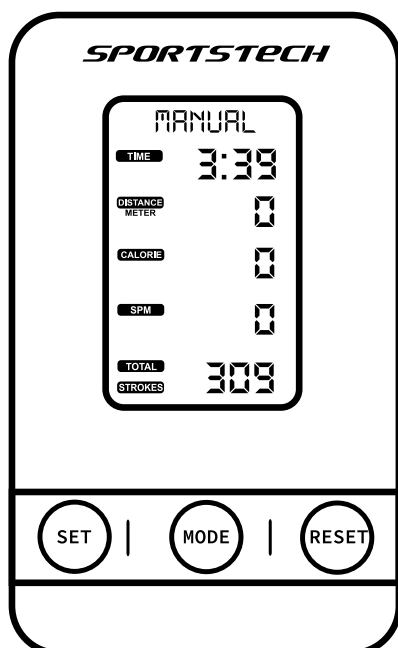
If no signal is detected for 4 minutes, the unit will enter sleep mode.

## Display Functions / Training Data

| Nr. | Function                         | Display area  | Adjustment                  | Description                                                                                                                                                                                                  |
|-----|----------------------------------|---------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | TIME                             | 0:00~99:99    | ±1 Minute                   | a. Without any setting, the time is counted in ascending order<br>b. If a setting has been specified by the user, the value is counted down from the specified value to zero (with a 4s beep sound).         |
| 2   | DISTANCE                         | 0~9999        | 0~9990 (±10)<br>METER/MEILE | a. Without being specified, the distance is counted in ascending order<br>b. If a specific setting is made by the user, the value is counted down from the specified value to zero (with a 4s beep sound).   |
| 3   | CALORIES<br>Calorie Bur-<br>ning | 0~9999<br>cal | 0~9990 (±10)                | a. Without being specified, the calories are counted in ascending order.<br>b. If a specific setting is made by the user, the value is counted down from the specified value to zero (with a 4s beep Sound). |

|   |                                         |                 |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|-----------------------------------------|-----------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | PULSE<br>Heart Rate                     | P-30~230<br>BPM | 0-30~230 ( $\pm 1$ )<br>BPM | <p>a. When a heart rate is measured, it indicates the initial result after 7.5 seconds (counting from the first pulse beat).</p> <p>b. If no heart rate has been measured for 6s, the result is reset to zero.</p> <p>c. The calculation method can be found in Appendix 1.</p> <p>d. If the heart rate is above the preset value, the heart rate in the pulse window will flash every second or the PULSE OVER ALARM = 2 ALARMS per second will sound, (the alarm sounds every second)</p> <p>e. This data shares the same window as the calorie data and is displayed alternately every 5 seconds.</p> |
| 5 | SPM<br>Rowing Stroke Frequency          | 0~999           | Nein                        | <p>In START mode:</p> <p>a. After a signal for 3s has been received, the rate is displayed.</p> <p>b. If no signal is received for 4s, the rate is reset to zero after 6s.</p> <p>c. This data shares the same data window with WATT and is displayed alternately every 5 seconds.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 6 | WATT<br>Power                           | 0~999           | Nein                        | <p>a. When a signal for 3s has been received, the power value is displayed.</p> <p>b. If no signal is received for 4s, the value is reset to zero after 6s.</p> <p>d. This data shares the same window with SPM and is displayed alternately every 5 seconds.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7 | TOTAL<br>Total number of rowing strokes | 0~9999          | Nein                        | The strokes and the total number of strokes share the same window and are displayed alternately every 5 seconds.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 8 | STROKES<br>Rowing Strokes               | 0~9999          | 0~9990 ( $\pm 10$ )         | The rowing strokes and total strokes share the same window and are displayed alternately every 5 seconds.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Program Settings



### Checking:



Press this button to confirm the function or setting. In training mode, press this button for STOP

### Adjusting:



Press once to add 1 or change the selection. Hold down the button for a gradual increase.

### Back:



Press the button to return to the previous function or to clear the current value. In STOP mode, press this button to return to standby mode

| Nr. | Program            | Description                                                                                                                                                           |
|-----|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | MANUAL             | Quick start without presetting:<br>If no mode or setting has been selected and the speed sensor is detecting movement, the monitor performs the QUICK START function. |
| 2   | INTERVAL<br>10-20  | Training Intervals<br>Training 10s then rest 20s                                                                                                                      |
| 3   | INTERVAL<br>20-10  | Training Intervals<br>20s workout then 10s rest                                                                                                                       |
| 4   | INTERVAL<br>CUSTOM | Customized training interval:<br>The training time and rest time is set by the user                                                                                   |
| 5   | TARGET<br>TIME     | Finishing Time:<br>The training time is set by the user.                                                                                                              |
| 6   | TARGET<br>STOKES   | Target Strokes:<br>The target strokes are set by the user.                                                                                                            |
| 7   | TARGET<br>PULSE    | Target pulse:<br>The desired heart rate is set by the user.                                                                                                           |
| 8   | TARGET<br>CALORIES | Target Calorie Burn:<br>The target calorie burn is set by the user.                                                                                                   |
| 9   | TARGET<br>DISTANCE | Target distance:<br>The target distance is set by the user.                                                                                                           |

**Selection:** Press the Mode button once and use the SET button to change between the programs **MANUAL> INTERVAL> TARGET**  
Confirm your selection by pressing the Mode button again.



- It starts when the tachometer measures movement or the pulse sensor measures a heart rate (QUICK START).
- Can also be selected manually and measures all training data.



- When the "READY" indicator in the display header flashes, 3 seconds are counted down to zero. After READY the device starts and the beep sounds.
- If the display shows "WORK 01/08" the time will be counted down from 10s to zero. During the pause, the beep sounds 0.5s per second.
- If the display shows "REST 01/08" the time from 20s to zero is counted down. During the pause the beep sounds 0.5s per second.

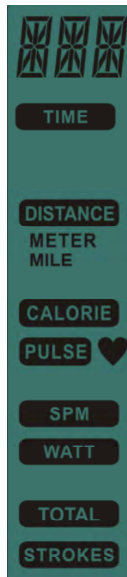


- When "SET ROUND" appears in the heading, 01 flashes in the time display. Press the SET button to set this lap (lap setting 01 ~ 99). Then press the MODE button.
- If "SET WORK" appears in the heading, the time window will show 0:05 and flash, press the SET button and select the workout time (Adjustable range 0: 05 ~ 10: 00). Then press the MODE button.
- When "SET REST" appears in the heading, the time window will show 0:05 and flash. Press the SET button and select the desired rest time (settable range 0: 05 ~ 10: 00). Then press the MODE button. When the beep sounds 0.5s, the training session begins.



TARGET

In rest mode, press the MODE button and then the SET button to select the target function. The TARGET indicator flashes. When the "TARGET" indicator flashes, press the MODE button, then press the SET button to select the desired function.



When the selected target function flashes, press the MODE button to set the function to the desired target.

SET



When "SET" appears in the heading, "0" flashes in the target display. Press the SET button to set the desired target. Then press the MODE button to confirm the selection. When the beep sounds 0.5s, the training session will start.

STOP

During the training mode, press the MODE button to stop the training. The display flashes STOP. The current training data will continue to be displayed.

STOP



At the end of the training session, STOP flashes on the display. If you press the MODE button, you can start the function again.

## APPLICATION SOFTWARE (APP)

You can download the app using the QR codes shown here or search in your store. Minimum compatibility specifications for mobile device; android 5.0 or higher with Bluetooth 4.0, iOS 8.0 or higher.

Check out Kinomap for 7 days now for free or choose the FREE iConsole app!

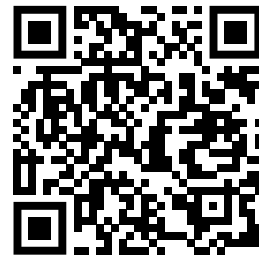
Android



Kinomap



iOS



### Notes on using the App:

As an android user, please make sure that under "Settings -> Device Security" the "Unknown sources" is set by ensuring it is ticked.

Please remember to turn on the Bluetooth feature on your device.

*The QR code at the beginning of the manual will guide you to various YouTube tutorials. There you can access more information about the App and the device.*

Android



iConsole



iOS



# STRETCH EXERCISE

No matter how you do sports, please do some stretch at first, The warm muscle will extend easily, so warm up yourself with 5-10 minutes, Then We suggest the following stretch exercise, five times. 10 counts for each time or longer do these exercise again after sports.

## 1 HEAD ROLLS

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



## 2 SHOULDER LIFTS

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



## 3 SIDE STRETCHES

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



## 4 QUADRICEPS STRETCH

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



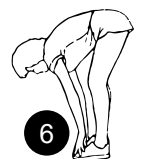
## 5 INNER THIGH STRETCH

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



## 6 TOE TOUCHES

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



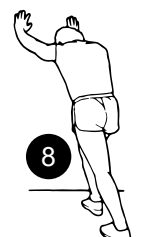
## 7 HAMSTRING STRETCHES

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



## 8 CALF / ACHILLES STRETCH

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



## EXERCISE INSTRUCTIONS

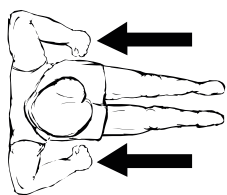
Using your ROWING MACHINE will provide you with several benefits.

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

Rowing is an extremely effective form of exercise.

### THE BASIC ROWING STROKE

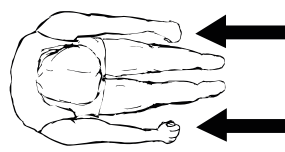
1. Sit on the saddle and fasten your feet to the pedals using the Velcro straps. Then take hold of the rowing bar.
2. Take up the starting position, leaning forward with your arms straight and knees bent as shown in (Fig 1).
3. Push yourself backwards, straightening your back and legs at the same time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



**Fig. 1**



**Fig. 2**



**Fig. 3**

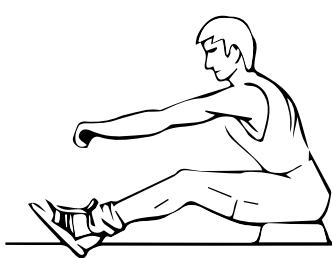
### TRAINING TIME

Rowing is a strenuous form of exercise, because of this it is best to start with a short, easy exercise programmed and build up to longer and harder workouts. Start rowing for about 5 minutes and as you progress, increase the length of your workout to match your improving level of fitness. You should eventually be capable of rowing for 15-20 minutes, but do not try to achieve this too quickly. Try to train on alternate days, 3 times a week. This gives your body time to recover between workouts.

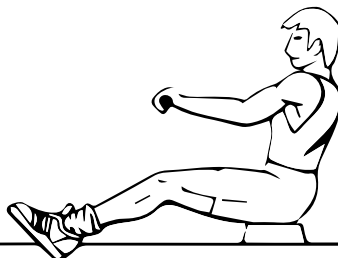
## ALTERNATE ROWING STYLES

### Arms Only Rowing

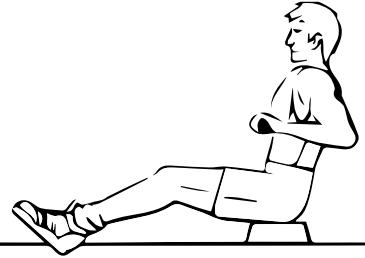
This exercise will tone muscles in your arms, shoulders, back and stomach. Sit as shown in Fig 4 with your legs straight, lean forward and grasp the handles. In a gradual and controlled manner lean back to just past the upright position continuing to pull the handles towards your chest. Return to the starting position and repeat. See attached.



**Fig. 4**



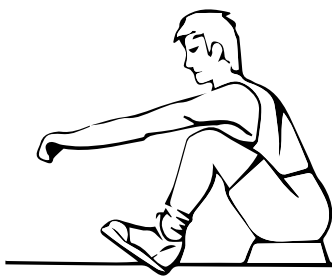
**Fig. 5**



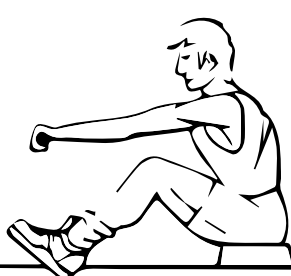
**Fig. 6**

### Legs Only Rowing

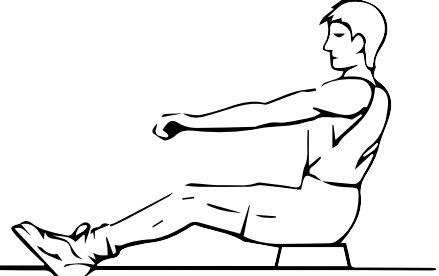
This exercise will help tone muscles in your legs and back. With your back straight and arms stretched out, bend your legs until you are grasping the rowing arm handles in the starting position, (Fig 7.) Use your legs to push your body back whilst keeping your arms and back straight.



**Fig. 7**



**Fig. 8**



**Fig. 9**



Caution: Hold the handlebar all the time during exercise, do not let the resistance rope bounce automatically.

## MUSCLE TONING

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

## WEIGHT LOSS

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

## COOLING-DOWN PHASE

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

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



### Recycling loop

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

### Note on the Battery Act (BattG)

Batteries and cells must not be disposed of with household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. Use the official designated collection points such as those of public waste disposal agencies. You can also return used batteries that we supply or have supplied as new batteries to our shipping warehouse (Innovamaxx GmbH; Köpenicker Str. 50; 12355 Berlin). To avoid short circuits, the poles of lithium batteries should be glued before returning them.

For security reasons, we would like to ask you not to send the batteries to us by post and refer to the regulations on the shipping of dangerous goods by Deutsche Post as an example.

Apart from this information, we point out the following:

Used batteries contain pollutants that, if not properly stored or disposed of, can damage the environment or your health. Batteries also contain important raw materials such as Iron, zinc, manganese or nickel which can be used again.

The symbol with the crossed-out waste bin means that batteries and cells must not be disposed of with household waste.

Under this symbol, the following symbols must be used when labeling the batteries in compliance with the legal requirements:

Hg: Battery contains more than 0.0005% by mass of mercury

Pb: battery contains more than 0.004% by mass of lead

Cd: battery contains more than 0.002% by mass of cadmium

### Notes on the Electrical and Electronic Equipment Act (ElektroG)

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



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

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



# ESPAÑOL

**Estimado cliente,**

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

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



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

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

Salvo errores y omisiones.

# Nuestros **tutoriales en video** para usted!

## Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



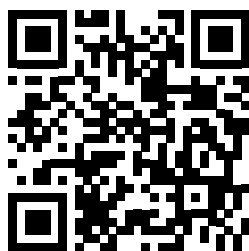
Enlace a los videos:

[https://service.innovamaxx.de/wrx700\\_video](https://service.innovamaxx.de/wrx700_video)

## ¡También estamos en redes sociales!

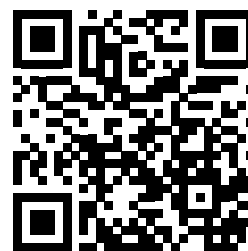
Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



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

Facebook



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

# CONTENIDOS

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE .....    | 58  |
| DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS ..... | 60  |
| MONTAJE .....                                | 61  |
| ABRIR EL REMO .....                          | 62  |
| PLEGAR EL REMO .....                         | 64  |
| LLENADO / VACIADO DEL TANQUE DE AGUA .....   | 65  |
| MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO.....              | 66  |
| AJUSTES / BATERÍA .....                      | 67  |
| INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA .....            | 69  |
| SOFTWARE (APLICACIÓN).....                   | 74  |
| EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO .....             | 75  |
| INSTRUCCIONES DE EJERCICIO.....              | 76  |
| DECLARATION OF CONFORMITY.....               | 158 |

## INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE



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

- Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo.
- Sólo podrá conseguirse un uso efectivo si la máquina se ensambla, mantiene y usa de manera adecuada. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la máquina conozcan todas las advertencias y precauciones.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si tiene condiciones médicas o físicas que podrían poner su salud y seguridad en riesgo, o que le impedirían usar la máquina adecuadamente. El consejo de su médico es importante si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión sanguínea o nivel de colesterol.
- Tenga presente las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de ejercitarse si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, dificultad para respirar, aturdimiento, mareo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
- Mantenga a los niños y mascotas lejos de la máquina. La máquina está diseñada únicamente para adultos.
- Use la máquina sobre una superficie sólida y uniforme con una protección para su alfombra o suelo. Para mayor seguridad, la máquina debe tener al menos 0.5 metros de espacio libre alrededor.
- Antes de usar esta máquina, revise que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados.
- La máquina sólo puede usarse de manera segura realizando una revisión periódica en busca de daños y desgaste.
- Siempre use la máquina según lo indicado. Si encuentra algún componente defectuoso durante el ensamblaje o revisión de la máquina, o si escucha ruidos anormales provenientes de la misma durante su uso, deténgase inmediatamente. No use la máquina hasta que se haya solucionado el problema.
- Use ropa adecuada al usar la máquina. Evite usar ropa que puede quedar atrapada en la máquina o que puede limitar o evitar el movimiento.
- La máquina ha sido comprobada de acuerdo a la clase H.C. Peso máximo del usuario: 200kg. La capacidad de frenado depende de la velocidad.
- La máquina no es apta para uso terapéutico.

- Debe tenerse cuidado al levantar o mover la máquina para no lastimar su espalda. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas y/o busque ayuda si es necesario.
- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
- No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.

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

## DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

[https://service.innovamaxx.de/wrx700\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/wrx700_spareparts)



# MONTAJE



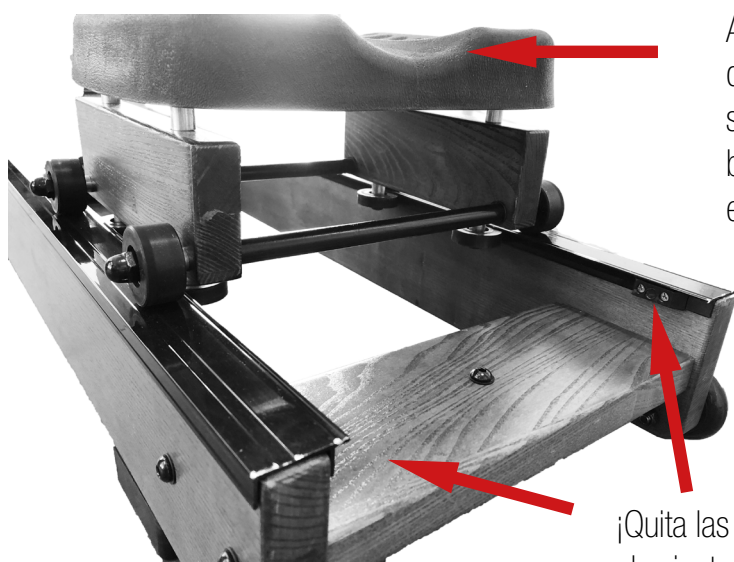
**Apriete todos los componentes  
y piezas premontadas!**

## Paso 1

Antes de usarlo por primera vez debe colocar el asiento en los rieles. Para facilitar la instalación, despliegue el aparato en toda su longitud (véase el capítulo "Abrir el remo").

Primero, quita las protecciones preinstaladas (ver paso 2)

Inserte el asiento en el extremo del riel de modo que los rodillos del lado del asiento estén en la parte superior y los rodillos debajo del asiento estén debajo del borde del riel. Todos los rodillos laterales se encuentran directamente sobre el carril, lo que permite un deslizamiento sin bloqueos.



ATENCIÓN: El hueco del asiento debe estar orientado hacia atrás y sirve para aliviar la columna vertebral y el coxis durante los movimientos de remo.

¡Quita las protecciones antes de insertar el asiento!

## Paso 2

Atornille los topes suministrados en los extremos de los rieles. Estos estabilizan el carril y evitan que el asiento se deslice hacia atrás.

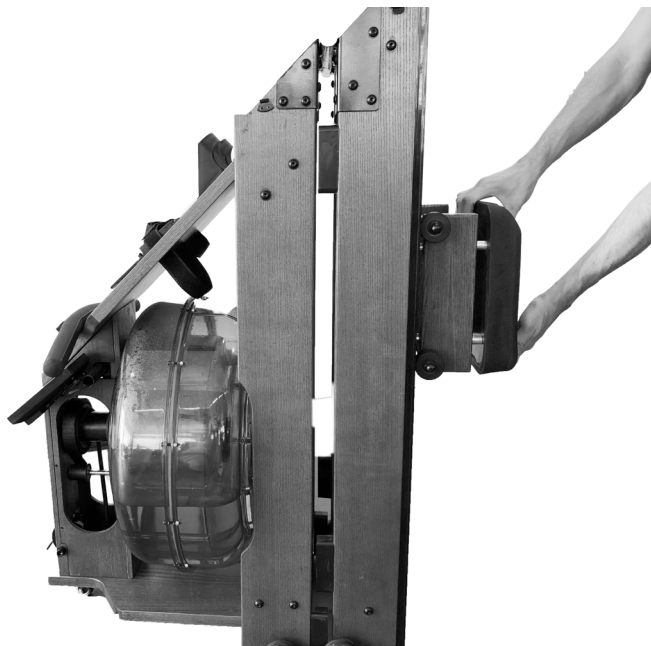


Tope

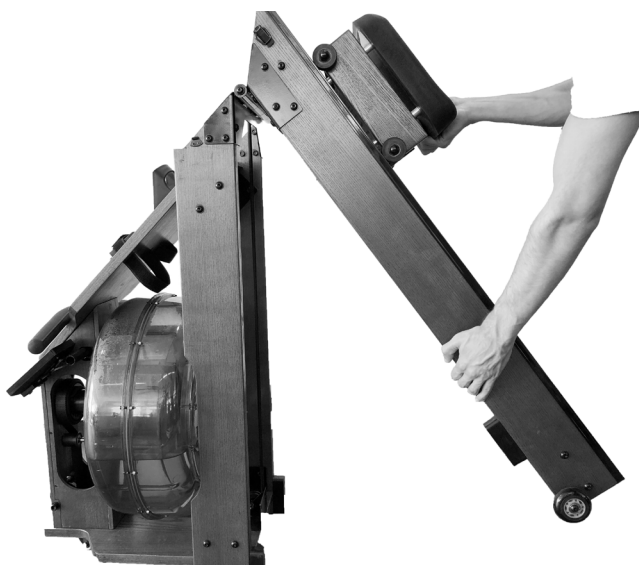
## ABRIR EL REMO

### CÓMO PLEGAR EL REMO

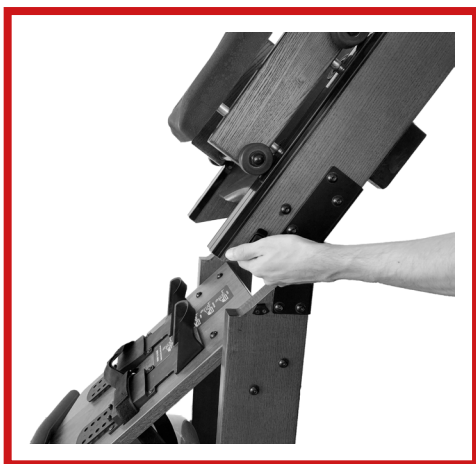
Guarde el dispositivo en un lugar seco, fuera del alcance de los niños y donde haya poco movimiento. Asegúrese de que la unidad esté bien colocada y que no pueda caerse sobre animales pequeños o niños.



Deslice y mantenga el asiento hacia arriba para evitar que se balancee hacia adelante cuando lo abra.



Sujete el lateral del riel del asiento y tire de él hacia usted para abrir la unidad.

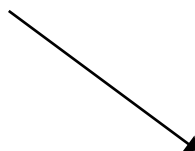
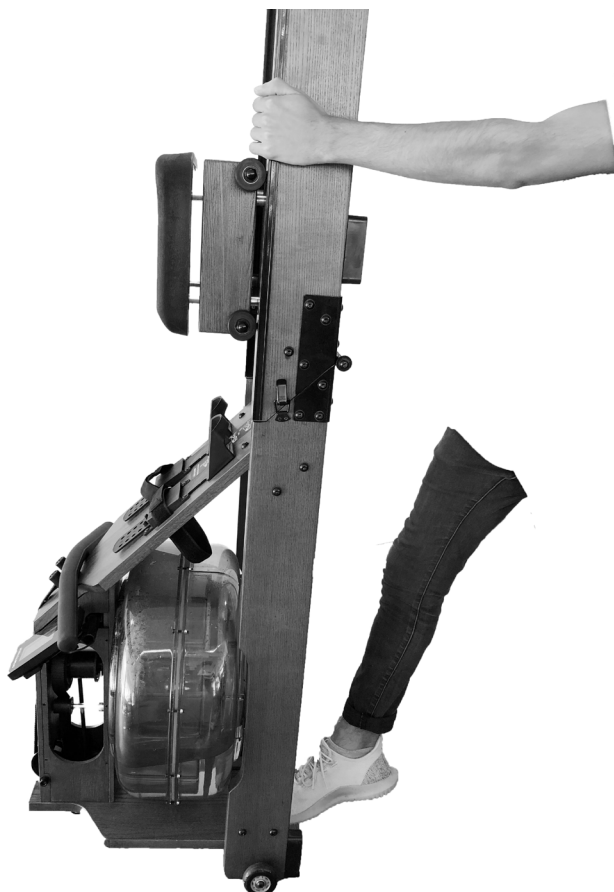


ATENCIÓN: Evite colocar los dedos u otras partes del cuerpo entre los componentes del remo. Puede causar lesiones.



Active el bloqueo para fijar el riel.

ATENCIÓN: El bloqueo sólo está presente en un lado y es necesario para asegurarlo. La estabilidad se consigue si se instala sobre una superficie plana.



Sujete e incline el dispositivo en su dirección presionando un pie contra el extremo inferior del dispositivo y tirando de la parte superior hacia usted. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para evitar daños o lesiones.

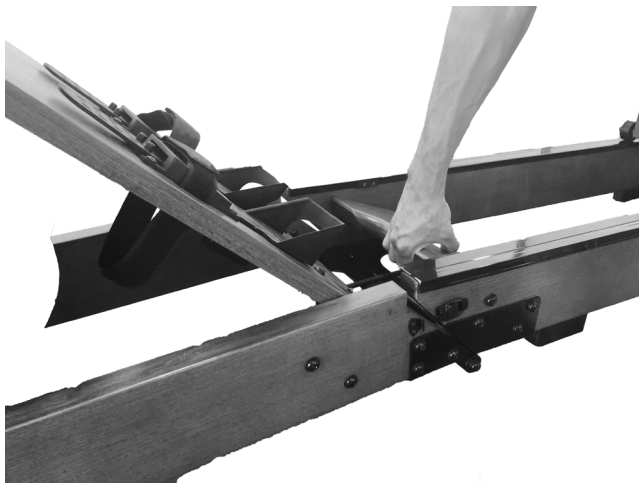
## PLEGAR EL REMO



Desactive el bloqueo del riel.



Deslice el asiento hacia atrás para evitar que caiga cuando esté plegado.



Sujete el dispositivo por su parte central y tire de él hacia arriba.

## LLENADO / VACIADO DEL TANQUE DE AGUA

1. Quita la tpa de la parte superior del tanque.
2. Utiliza la bomba de agua inteligente inalámbrica para llenar el tanque (se recomienda agua destilada). El tubo de metal está alineado con la apertura del tanque de agua. La manguera de plástico debe mantenerse en la fuente de agua. Presiona el botón de la bomba para llenar el tanque automáticamente.
3. La cantidad de agua no debe superar el indicador de nivel. (No se aceptará ninguna responsabilidad por daños causados por el agua, mal funcionamiento del dispositivo, etc., en caso de que no se llene correctamente.)
4. Asegúrate de que la tapa esté bien colocada al cerrar el tanque de agua.



1. El vaciado se realiza al revés a través de la abertura para llenar el tanque de agua.
2. Para ello, la válvula de succión de la manguera debe estar en el tanque de agua. La válvula de llenado debe estar orientada hacia un recipiente o un desagüe adecuado. Presiona el botón de la bomba para vaciar el tanque automáticamente. (Asegúrate de utilizar un recipiente lo suficientemente grande para que quepa toda el agua o que salga hacia un desagüe adecuado.)



## MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO

La frecuencia a la que se debe cambiar el agua depende de la frecuencia de uso y del entorno del lugar de instalación. Debe cambiar el agua más o menos cada medio año o si empieza a haber síntomas de que hay algas o bacterias. (CONSEJO: Utilice agua destilada) Si no va a utilizar el dispositivo durante un período de tiempo prolongado, drene el agua. Evite colocar el tanque bajo la luz directa del sol para evitar que haya que cambiar el agua frecuentemente. Vuelva a colocar las asas en su posición original después de cada uso. Esto ayudará a alargar la vida útil de la banda elástica.

### **Pastillas de purificación de agua:**

Las pastillas de purificación de agua son ideales para limpiar y mantener el agua limpia. Hace falta una pastilla para cada 20-25 litros de agua y hay que mezclarla muy bien. Este proceso hay que repetirlo cada 2 o 3 meses. La tableta de cloro contiene 167 mg de dicloroisocianurato de sodio y se debe evitar el contacto permanente con metales.

## AJUSTES / BATERÍA

### AJUSTE DE LA PERILLA DE TENSIÓN

Puede ajustar los niveles de tensión para variar la resistencia como se muestra a continuación:



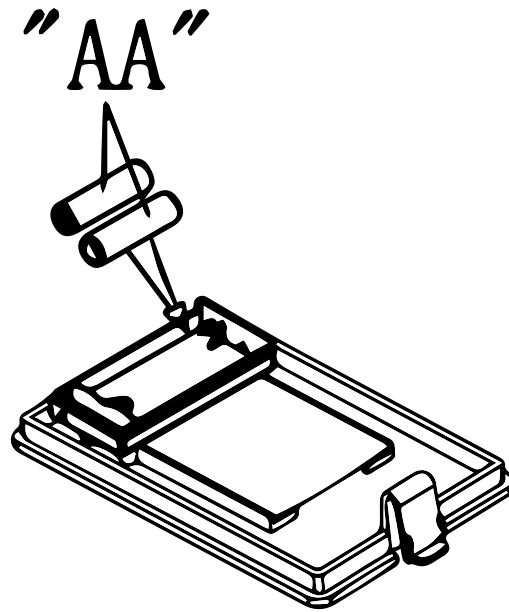
Debe comenzar su "periodo de ejercicio" en el nivel de resistencia y velocidad que se ajuste a sus necesidades. Recuerde comenzar despacio y aumente progresivamente hasta alcanzar el nivel deseado.

### SISTEMA DE DOBLE CÁMARA

La resistencia del depósito de agua se basa en un sistema de dos cámaras en el que el agua se transfiere entre las cámaras activa y pasiva. Este sistema simula la resistencia natural del agua con solo girar un botón y permite variar al dificultad desde un entrenamiento ligero hasta unas condiciones de competición.

## BATERÍA

1. La pantalla usa baterías "AA". Puede cambiar las baterías en la parte posterior de la unidad.



2. La batería debe ubicarse correctamente y asegúrese de que el resorte entre en contacto con la batería.

3. Si la pantalla es ilegible o sólo aparecen segmentos parciales, por favor retire la batería durante 15 segundos y luego insértela de nuevo.

### CONSEJO PARA EL MANEJO DE BATERÍAS

1. Retire las baterías cuando estén agotadas o si no va a usar el producto durante un largo periodo de tiempo para evitar el riesgo de fuga en las baterías.
2. No recargue las baterías ni intente abrirlas o tirarlas al fuego. ¡Peligro de explosión!
3. Preste atención a la polaridad (+) y (-). Siempre cambie todas las baterías; no combine baterías viejas con nuevas, o baterías de diferentes tipos.
4. Use preferiblemente baterías alcalinas, ya que tienen un mayor tiempo de funcionamiento que las baterías normales de zinc-carbono.
5. Es necesario cambiar la baterías cuando la pantalla de desvanece un poco o por completo.

### CÓMO CAMBIAR LAS BATERÍAS DEL ORDENADOR

1. Si observa que la pantalla no se muestra de manera correcta, por favor cambie las baterías para tener mejores resultados.
2. Por favor use 2 baterías AAA de 1.5v como fuente de energía.(Véase el paso 5)

# INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA



fig.1

## Inicio:

Al iniciarse, se encienden la pantalla LCD durante 2 segundos (fig. 1) junto con el programa 2S BI-BI-Sound y luego cambia al modo reposo. En cuanto se recibe una señal o se pulsa cualquier botón, la consola se enciende.

## Modo reposo:

Las funciones aparecen alternativamente cada segundo en modo SCAN.

## Apagado:

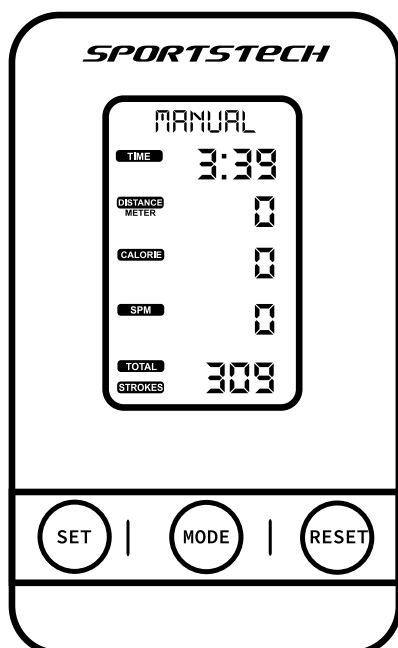
Cuando pasa 4 minutos sin recibir ninguna señal cambia al modo reposo.

## Ver funciones / valores de entrenamiento

| Nr. | Función                       | Área de visualización | Ajuste                      | Descripción                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|-------------------------------|-----------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | TIME<br>Tiempo                | 0:00~99:99            | ±1 Minute                   | a. Si no se realiza ningún ajuste, el tiempo se cuenta en intervalos ascendentes.<br>b. Si hay una configuración prefijada, el valor se cuenta hacia abajo desde el valor predeterminado hasta cero (con 4S BIBI Sound).             |
| 2   | DISTANCE<br>Distancia         | 0~9999                | 0~9990 (±10)<br>METER/MEILE | a. Si no se realiza ningún ajuste, la distancia se cuenta en intervalos ascendentes.<br>b. Si hay una configuración prefijada, el valor se cuenta hacia abajo desde el valor predeterminado hasta cero (con 4S BIBI Sound).          |
| 3   | CALORIES<br>Calorías quemadas | 0~9999<br>cal         | 0~9990 (±10)                | a. Si no se realiza ningún ajuste, las calorías quemadas se cuenta en intervalos ascendentes.<br>b. Si hay una configuración prefijada, el valor se cuenta hacia abajo desde el valor predeterminado hasta cero (con 4S BIBI Sound). |

|   |                                                             |                 |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|-------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | PULSE<br>Frecuencia<br>cardíaca                             | P-30~230<br>BPM | 0-30~230 ( $\pm 1$ )<br>BPM | <p>a. Si se ha medido una frecuencia cardíaca, muestra el valor inicial después de 7,5 s (contando desde el primer valor de pulso).</p> <p>b. Si no se ha medido ninguna frecuencia cardíaca durante 6 segundos, el valor se pone a cero.</p> <p>c. Véase el método de cálculo en el apéndice 1.</p> <p>d. Si la frecuencia cardíaca está por encima del valor preestablecido, el valor de la ventana de pulso parpadea cada segundo o se activa la alarma PULS OVER ALARM = 2 sonidos por segundo. (La alarma suena cada segundo)</p> <p>e. Comparte la misma ventana con las calorías y se muestra alternativamente cada 5 segundos.</p> |
| 5 | SPM<br>Ritmo                                                | 0~999           | Nein                        | <p>En modo START:</p> <p>a. El valor aparece después de recibir una señal de 3s.</p> <p>b. Si no se recibe ninguna señal durante 4 segundos, el valor se pone a cero al llegar a 6 segundos.</p> <p>c. Comparte la misma ventana con los vatios y se muestra alternativamente cada 5 segundos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6 | WATT<br>Potencia                                            | 0~999           | Nein                        | <p>a. El valor aparece si se recibe una señal de 3s.</p> <p>b. Si no se recibe ninguna señal durante 4 segundos, el valor se pone a cero al llegar a 6 segundos.</p> <p>c. Comparte la misma ventana con el ritmo y se muestra alternativamente cada 5 segundos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7 | TOTAL<br>Número de<br>movimientos<br>totales con el<br>remo | 0~9999          | Nein                        | Los movimientos, y el número total de movimientos comparten ventana y se muestran alternativamente cada 5 segundos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 8 | STROKES<br>Movimientos<br>de remo                           | 0~9999          | 0~9990 ( $\pm 10$ )         | Los movimientos, y el número total de movimientos comparten ventana y se muestran alternativamente cada 5 segundos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Configuración de los programas



### Confirmar:



Pulse este botón para confirmar la función o el ajuste. En el modo entrenamiento, pulse este botón para parar.

### Ajustar:



Presione 1 vez para agregar 1 o cambiar la selección. Mantenga pulsado el botón para una subida escalonada.

### Volver:



Pulse el botón para volver a la función anterior o para borrar el valor actual. En el modo STOP, púselo para volver al modo de espera.

| Nr. | Programa           | Descripción                                                                                                                                                                    |
|-----|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | MANUAL             | Inicio rápido sin configuraciones prefijadas:<br>Si no se ha seleccionado ningún modo y el sensor de velocidad detecta movimiento, comenzará automáticamente un INICIO RÁPIDO. |
| 2   | INTERVAL<br>10-20  | Entrenamiento con intervalos:<br>10 s de entrenamiento, 20 s de pausa                                                                                                          |
| 3   | INTERVAL<br>20-10  | Entrenamiento con intervalos:<br>20 s de entrenamiento, 10 s de pausa                                                                                                          |
| 4   | INTERVAL<br>CUSTOM | Entrenamiento a intervalos definidos por el usuario:<br>EL tiempo de entrenamiento y las pausas las configura el usuario                                                       |
| 5   | TARGET<br>TIME     | Tiempo objetivo:<br>El tiempo de entrenamiento lo define el usuario.                                                                                                           |
| 6   | TARGET<br>STOKES   | Número de movimientos objetivo:<br>El número de movimientos lo define el usuario.                                                                                              |
| 7   | TARGET<br>PULSE    | Pulso objetivo:<br>La frecuencia cardíaca deseada la define el usuario.                                                                                                        |
| 8   | TARGET<br>CALORIES | Número de calorías quemadas objetivo:<br>El número de calorías lo define el usuario.                                                                                           |
| 9   | TARGET<br>DISTANCE | Distancia objetivo:<br>La distancia de entrenamiento la define el usuario.                                                                                                     |

**Selección:** Pulse el botón Mode una vez y utilice el botón SET para seleccionar entre los programas **MANUAL > INTERVALOS > OBJETIVOS**.  
Confirme la selección pulsando de nuevo el botón Mode.



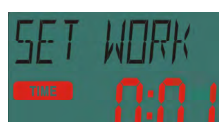
- Se inicia cuando el sensor mide el movimiento o el pulsómetro mide la frecuencia cardíaca (INICIO RÁPIDO).
- También se puede seleccionar manualmente y medir todos los valores de entrenamiento.



- Cuando el indicador "READY" parpadea comienza una cuenta atrás de 3 segundos. Cuando el indicador se apaga suena un pitido y se inicia el programa.
- Cuando aparece el mensaje "WORK 01/08" en la pantalla comienza una cuenta atrás de 10 segundos. Durante la pausa, el pitido suena dos veces con segundo.
- Cuando aparece el mensaje "REST 01/08" en la pantalla comienza una cuenta atrás de 20 segundos. Durante la pausa, el pitido suena dos veces con segundo.

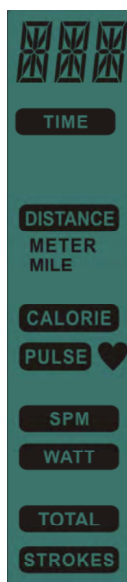


- Cuando aparece "SET ROUND", parpadea un 01 la ventana del tiempo. Pulse el botón SET para ajustar el número de repeticiones (entre 01 y 99). A continuación, pulse el botón MODE.
- Cuando aparezca "SET WORK", la ventana de tiempo mostrará 0:05 y parpadeará, presione el botón SET y seleccione el tiempo de entrenamiento (rango ajustable 0:05~10:00). A continuación, pulse el botón MODE.
- Cuando aparezca "SET REST", la ventana de tiempo mostrará 0:05 y parpadeará, presione el botón SET y seleccione el tiempo de descanso (rango ajustable 0:05~10:00). A continuación, pulse el botón MODE hasta que suene el pitido suene durante 0,5 segundos, momento en el que empezará la sesión.



TARGET

En el modo de reposo, pulse el botón MODE y luego el botón SET para seleccionar el tipo de objetivo. El indicador TARGET parpadeará. Cuando lo haga, pulse el botón MODE y, a continuación, pulse el botón SET para seleccionar el modo deseado.



Cuando el tipo de objetivo deseado parpadee, pulse el botón MODE para personalizar el modo.

SET



Cuando aparece "SET ", parpadea un 0 la ventana del objetivo. Pulse el botón SET para determinar el objetivo. A continuación, pulse el botón MODE para confirmar la selección hasta que suene el pitido suene durante 0,5 segundos, momento en el que empezará la sesión.

STOP

Durante el modo de entrenamiento, pulse el botón MODE para pausarlo. Parpadeará el mensaje STOP. Los valores de entrenamiento actuales se siguen mostrando.

STOP



Una vez finalizada la sesión de entrenamiento parpadeará en la pantalla el mensaje STOP. Si pulsa el botón MODE, puede reiniciar la función.

## SOFTWARE (APLICACIÓN)

Puede descargar las aplicaciones usando los códigos QR mostrados aquí o buscarlos en la tienda.  
Requisitos para dispositivos móviles: Android 5.0 o superior con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o superior.

**¡Prueba ya Kinomap durante 7 días sin coste alguno o escoge la app iConsole GRATIS!**

Android



Kinomap



iOS



### Consejos para el uso de las aplicaciones:

Como usuario de Android, por favor, asegúrese de marcar la opción "Fuentes desconocidas" en "Ajustes -> Seguridad del dispositivo".

Por favor, recuerde activar la función Bluetooth en su dispositivo.

*El código QR al principio del manual le llevará varios tutoriales en YouTube. Allí encontrará más información sobre la aplicación y el dispositivo.*

Android



iConsole



iOS



# EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

No importa cómo se ejercite, siempre haga algo de estiramiento primero. El calentamiento muscular hará que sus músculos se extiendan fácilmente, así que caliente al menos 5-10 minutos. Luego le sugerimos hacer los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del ejercicio le ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce los riesgos de lesiones.

## 1 GIROS CON LA CABEZA

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



## 2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



## 3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

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



## 4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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



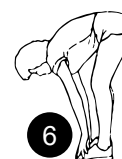
## 5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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



## 6 DEDOS DE LOS PIES

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



## 7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



## 8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

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



## INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

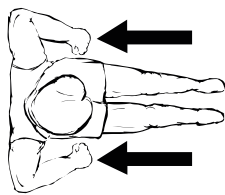
Usar su MÁQUINA DE REMO le traerá muchos beneficios.

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

Remar es una forma muy efectiva de ejercitarse.

### MOVIMIENTO BÁSICO DE REMO

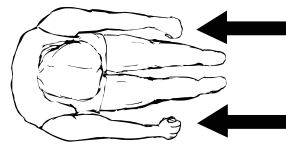
1. Siéntese en la silla y ajuste sus pies a los pedales usando las correas de Velcro. Después tome el mango.
2. Póngase en posición inicial, inclínese hacia adelante con sus brazos rectos y con las rodillas dobladas como se muestra en la Figura 1.
3. Empuje hacia atrás, estirando su espalda y piernas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



**Figura 1**



**Figura 2**



**Figura 3**

### TIEMPO DE EJERCICIO

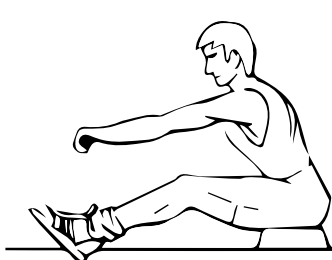
Remar es una forma de ejercicio extenuante, debido a esto es mejor comenzar con un ejercicio corto, fácil y programado y después avanzar hacia ejercicios más duros y largos. Comience remando durante 5 minutos y a medida que progrese, aumente la duración del ejercicio para que coincida con su nivel de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

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

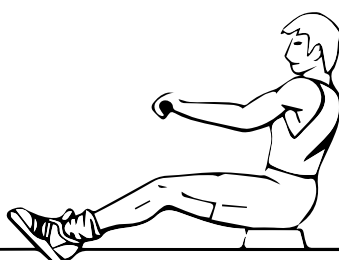
## ESTILOS ALTERNOS DE REMO

### Remar sólo con los brazos

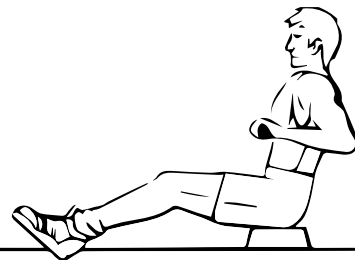
Este ejercicio tonificará los músculos de sus brazos, hombros, espalda y estómago. Siéntese como muestra la figura 4 con sus piernas rectas, inclínese hacia adelante y agarre los mangos. De manera controlada y gradual inclínese hacia tras pasando al posición recta y siga jalando los mangos hacia su pecho.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



**Figura 4**



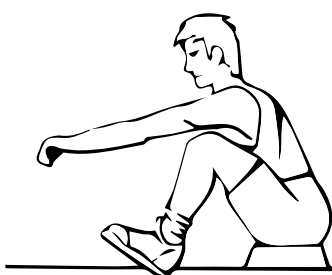
**Figura 5**



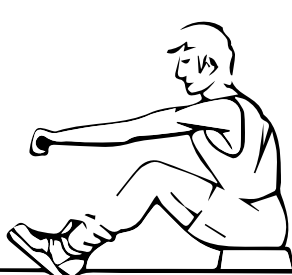
**Figura 6**

### Remar sólo con las piernas

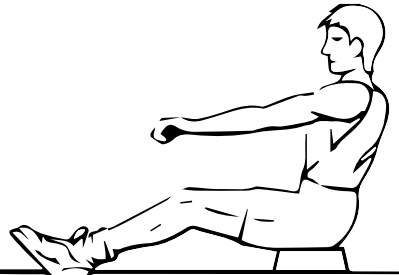
Este ejercicio le ayudará a tonificar sus piernas y espalda. Con su espalda recta y brazos estirados, doble sus piernas hasta que agarre el manillar en la posición inicial (Figura 7). Use sus piernas para empujar su cuerpo hacia atrás mientras mantiene sus brazos y espalda rectos.



**Figura 7**



**Figura 8**



**Figura 9**



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

## TONIFICACIÓN MUSCULAR

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

## PÉRDIDA DE PESO

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

## FASE DE ENFRIAMIENTO

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

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



### Reciclaje loop

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

### Nota de la ley alemana sobre pilas y acumuladores y la gestión ambiental de sus residuos. (BattG)

Las pilas y acumuladores recargables no deben mezclarse con residuos domésticos. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las pilas o acumuladores gastados. Utiliza los puntos de recogida oficiales, como los puntos de recogida de las empresas públicas de eliminación de residuos. Las pilas o acumuladores usados o nuevos también pueden ser devueltos en nuestro almacén (Innovamaxx GmbH; Köpenicker Str. 50; 12355 Berlín). Para evitar cortocircuitos, los polos de las baterías de litio deben taparse antes de la evolución.

Por razones de seguridad, le pedimos que no nos envíe las baterías o pilas por correo y que se remita a las normas de envío de mercancías peligrosas del Servicio de Correos alemán.

Independientemente de esto, nos gustaría señalar lo siguiente:

Las pilas usadas contienen sustancias nocivas que pueden ser perjudiciales para el medio ambiente o la salud si no se almacenan o eliminan adecuadamente. Sin embargo, las pilas también contienen materias primas importantes como hierro, zinc, manganeso o níquel y pueden ser recicladas.

La señal con el cubo de basura tachado significa que las pilas y los acumuladores no deben ser desechados junto a los residuos domésticos.

Bajo este símbolo se deben utilizar los siguientes símbolos con el siguiente significado para marcar que las pilas cumplen los requisitos legales:

Hg: Pilas y acumuladores cuya masa cuenta con más del 0,0005% de mercurio

Pb: Pilas y acumuladores cuya masa cuenta con más del 0,004% de plomo

Cd: Pilas y acumuladores cuya masa cuenta con más del 0,002% de cadmio

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

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



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

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



# MANUEL

## FRANÇAIS

**Cher client,**

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous obtenez la plus haute qualité et la meilleure technologie.

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



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

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

Sous réserve d'erreurs et d'omissions.

# Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

## Montage, utilisation, démontage.

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



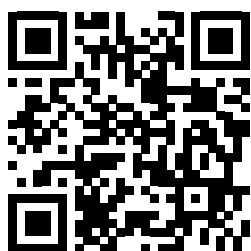
Lien vers les vidéos:

[https://service.innovamaxx.de/wrx700\\_video](https://service.innovamaxx.de/wrx700_video)

## **Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!**

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

la page Instagram



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

la page Facebook



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

# CONTENU

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES .....       | 84  |
| DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE ..... | 86  |
| ENSEMBLE .....                                   | 87  |
| OUVRIR.....                                      | 88  |
| REPLIER .....                                    | 90  |
| REMPLISSAGE / VIDANGE DU RÉSERVOIR D'EAU .....   | 91  |
| ENTRETIEN DU PRODUIT .....                       | 92  |
| RÉGLAGES / BATTERIE .....                        | 93  |
| NOTICE D'UTILISATION DE LA CONSOLE .....         | 95  |
| LOGICIEL D'APPLICATION (APP).....                | 100 |
| EXCERCICE D'ÉTIREMENT .....                      | 101 |
| INSTRUCTIONS D'EXERCICE.....                     | 102 |
| DECLARATION OF CONFORMITY.....                   | 158 |

## INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



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

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

- L'équipement a été testé sous la classe H.C. Poids maximum de l'utilisateur: 200kg. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Il faut faire attention lors du soulèvement ou déplacement de l'équipement afin de ne pas faire du mal à votre dos. Il faut toujours utiliser des techniques de levage appropriées et / ou demander de l'aide si nécessaire.
- L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
- Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.

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

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

[https://service.innovamaxx.de/wrx700\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/wrx700_spareparts)



# ENSEMBLE



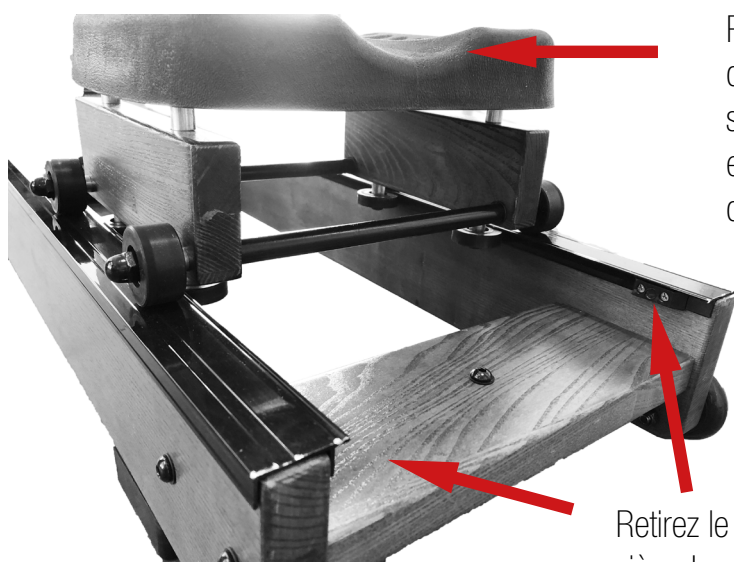
**Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées !**

## Étape 1

Avant la première utilisation, vous devez fixer le siège sur le rail. Pour faciliter l'installation, ouvrez l'appareil sur toute sa longueur (voir section "Ouverture").

Tout d'abord, retirez le pare-chocs préinstallé (voir étape 2) !

Insérez le siège à l'extrémité du rail de roulement de manière à ce que les galets sur le côté du siège reposent sur le dessus du rail et les galets sous le siège se retrouvent sous le bord du rail. Tous les galets latéraux sont alignés sur le rail et le mouvement coulissant doit se faire sans blocage.



Remarque : l'anfractuosité du siège doit être orientée vers l'arrière et sert à soulager la colonne vertébrale et le coccyx lors des mouvements d'aviron.

Retirez le pare-chocs avant d'insérer le siège !

## Étape 2

Vissez les pare-chocs fournis à l'extrémité du rail. Ils stabilisent le rail et empêchent le siège de glisser vers l'arrière.

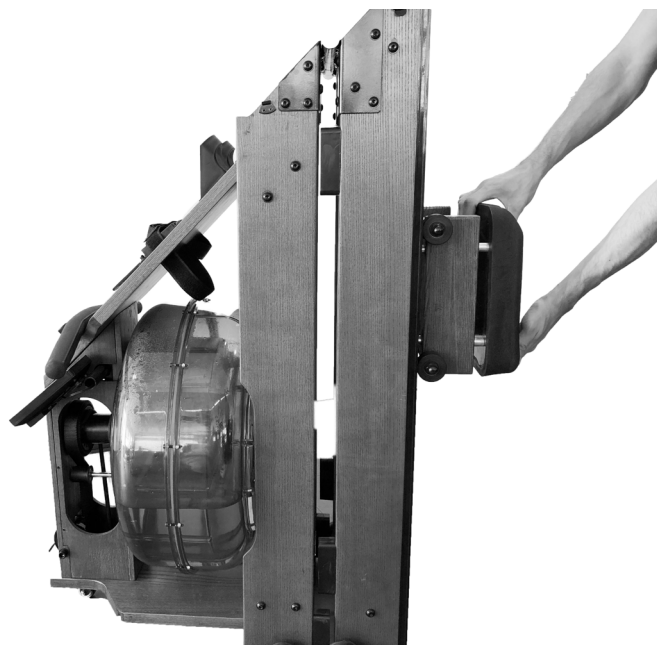


Pare-chocs

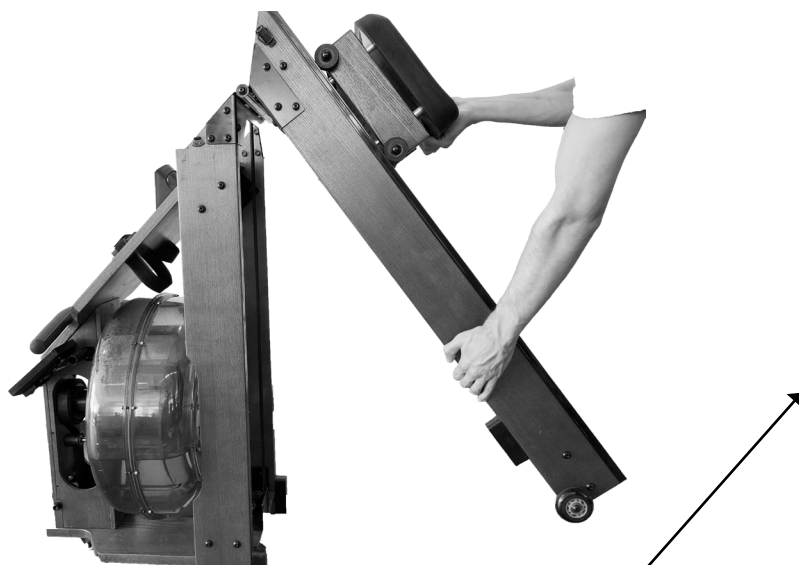
# OUVRIR

## COMMENT REPLIER LE RAMEUR ?

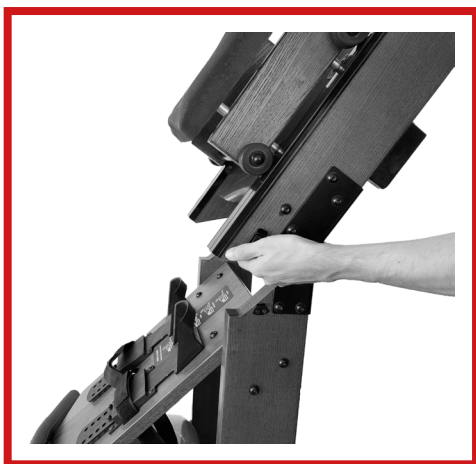
Rangez votre appareil dans un endroit sec et peu utilisé, hors de portée des enfants. Assurez-vous que l'appareil soit placé de façon sécurisée et qu'il ne puisse pas tomber sur de petits animaux ou des enfants.



Glissez et maintenez le siège vers le haut pour empêcher qu'il ne bascule vers l'avant lorsque l'appareil sera déplié.



Saisissez par le côté le rail du siège et tirez-le vers vous pour déplier l'appareil.

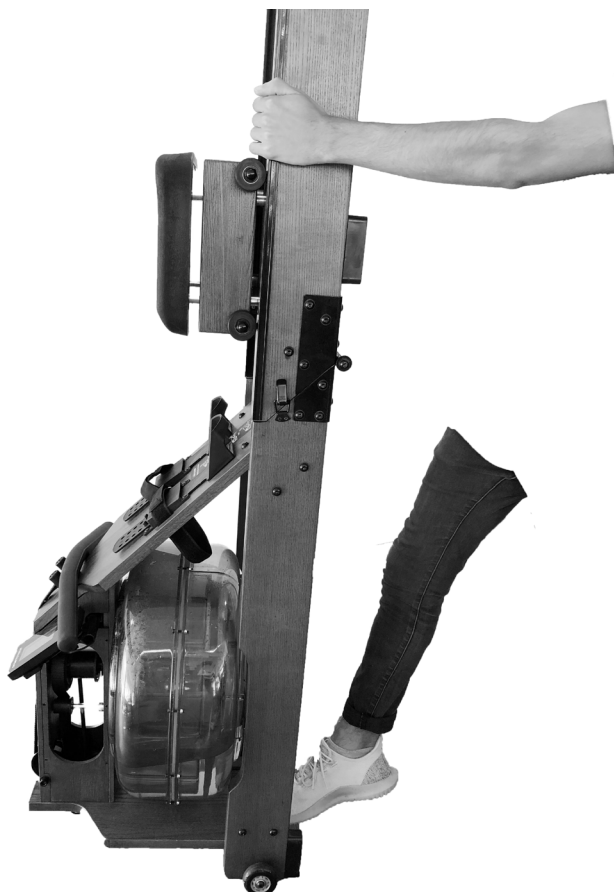


ATTENTION : Évitez de placer vos doigts ou toute autre partie de votre corps entre les composants adjacents. Il y a un risque de se coincer !



Fermez le système de verrouillage pour stabiliser le rail de roulement!

Remarque : le dispositif de verrouillage n'est présent que d'un seul côté et suffit pour la sécurisation. La stabilité est assurée par une mise en place correcte sur une surface plane.



Tenez l'appareil et inclinez-le dans votre direction, appuyez un pied contre l'extrémité inférieure de la machine et tirez la partie supérieure vers vous. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace pour éviter tout dommage ou blessure.

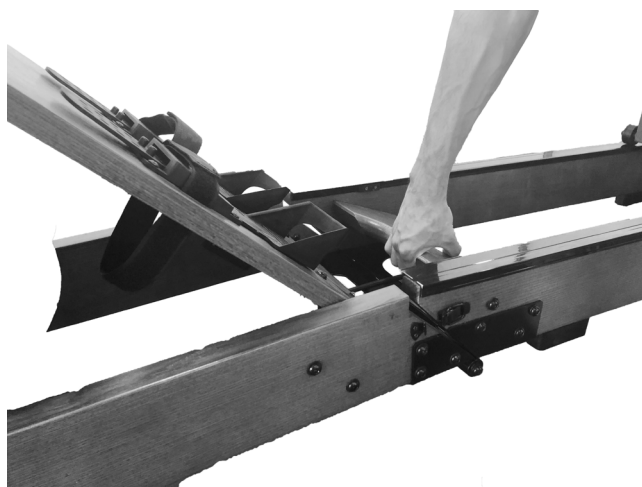
## REPLIER



Ouvrir le système de verrouillage



Glissez le siège vers l'arrière pour éviter qu'il ne tombe quand vous repliez l'appareil.



Saisissez l'appareil par la barre centrale et tirez-la vers le haut.

## REPLISSAGE / VIDANGE DU RÉSERVOIR D'EAU

1. Enlevez le bouchon, sur le dessus du réservoir
2. Pour le remplissage, utilisez la pompe à eau sans fil très pratique (l'eau claire est recommandée). Le tube de métal est adapté à l'ouverture du réservoir d'eau. Le tuyau en plastique est maintenu dans la source d'eau. Appuyez sur le bouton de la pompe pour un remplissage automatique.
3. La quantité d'eau ne doit pas dépasser l'indicateur de niveau donné. Aucune garantie ne sera engagée pour les dégâts des eaux, les dysfonctionnements des équipements ou autres en cas de mauvais remplissage.
4. Assurez-vous que le bouchon de fermeture est correctement mis en place et ferme le réservoir d'eau.



1. La vidange s'effectue inversement par l'ouverture de remplissage du réservoir d'eau.
2. Maintenez le tuyau en plastique / l'embout d'aspiration dans le réservoir d'eau. Le tube en métal est relié à un réceptacle de collecte ou à un système d'évacuation approprié. Appuyez sur le bouton de la pompe pour une vidange automatique. Veillez à ce que l'eau soit amenée dans un récipient suffisamment grand ou dans un système de collecte prévu à cet effet !



## ENTRETIEN DU PRODUIT

La fréquence des changements d'eau dépend de la fréquence d'utilisation et de l'environnement du lieu d'installation. Après environ six mois ou si l'eau se colore, contient des algues ou des bactéries, elle devra être changée ! (REMARQUE : utiliser de l'eau distillée !) Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période, vidangez l'eau. Évitez de placer le réservoir à la lumière directe du soleil, cela peut vous éviter des changements d'eau fréquents. Remettez les poignées dans leur position initiale après chaque utilisation. Cela aidera à prolonger la durée de vie de la sangle élastique.

### Comprimé de purification de l'eau

La pastille de purification convient parfaitement à la désinfection de l'eau et au maintien de sa propreté. Utilisez un comprimé pour 20 à 25 litres d'eau, et veillez à bien mélanger. Placer un comprimé dans le réservoir d'eau tous les 2 à 3 mois. Le comprimé de chlore contient 167 mg de dichloroisocyanurate de sodium et le contact permanent avec des métaux doit être évité.

## RÉGLAGES / BATTERIE

### RÉGLAGE DU BOUTON DE TENSION



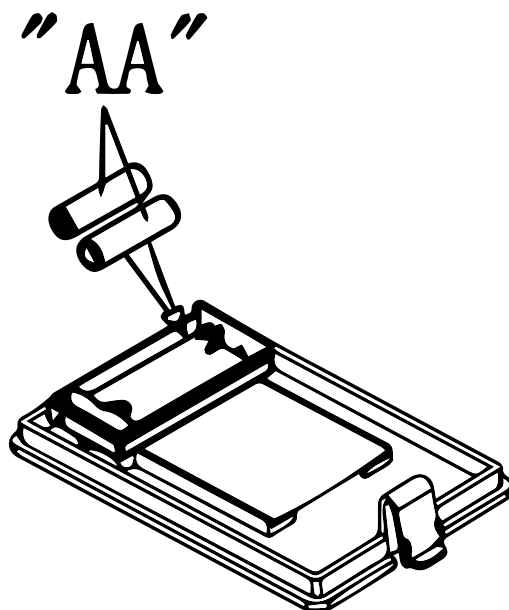
Vous devriez commencer votre "Période d'exercice" au niveau de résistance et à la vitesse qui correspondent à vos besoins. Rappelez-vous que le démarrage des exercices doit se faire facilement et lentement et de travailler doucement jusqu'à atteindre la forme physique que vous désirez.

### SYSTÈME À DEUX CHAMBRES

La résistance du réservoir d'eau est basée sur un système à deux chambres dans lequel l'eau est transférée entre la chambre active et passive. Cela permet de simuler une résistance naturelle à l'eau en tournant un bouton et de varier d'un entraînement léger à un entraînement intensif.

## BATTERY

1. Le moniteur utilise la batterie "AA". Vous pouvez remplacer la batterie par l'arrière de l'appareil.



2. La batterie doit être correctement positionnée et assurez-vous que le ressort de la batterie est bien en contact avec la batterie.
3. Si l'affichage est illisible ou seul un segment partiel apparaît. Retirez la batterie et attendez 15 secondes, puis remettez la.

## CONSEILS POUR LA MANIPULATION DES BATTERIES

1. Retirez les piles lorsqu'elles sont épuisées ou si vous n'utilisez pas le produit pendant une période prolongée afin d'éviter les dangers lors des fuites de piles.
2. Ne rechargez pas les piles, ne les dissimulez pas et ne les jetez pas dans le feu. Risque d'explosion!
3. Faites attention à la polarité (+) et (-). Il faut toujours remplacer toutes les piles; Ne mélangez pas les piles usées et les piles neuves ou différents types de piles.
4. Utilisez, de préférence, des piles alcalines, car elles ont un temps de fonctionnement plus long que les batteries habituelles de zinc-charbon.
5. Un changement de piles est nécessaire lorsque l'affichage devient plus faible ou complètement décoloré.

## COMMENT REMPLACER LES PILES DE L'ORDINATEUR?

1. Si l'affichage est incorrect sur le moniteur, remplacez les piles pour obtenir un bon résultat.
2. Veuillez utiliser 2 pièces de piles 1.5v AAA comme source de courant (voir étape 5).

# NOTICE D'UTILISATION DE LA CONSOLE



fig. 1

## Allumage:

Après la mise sous tension, l'écran LCD affiche 2s (fig. 1) et émet un son (2S BIBI-Sound) avant de passer en mode veille. Dès qu'un signal est reçu ou qu'une touche est actionnée, la console s'allume.

## Standby:

Les fonctions sont affichées alternativement par seconde en mode SCAN.

## Arrêt

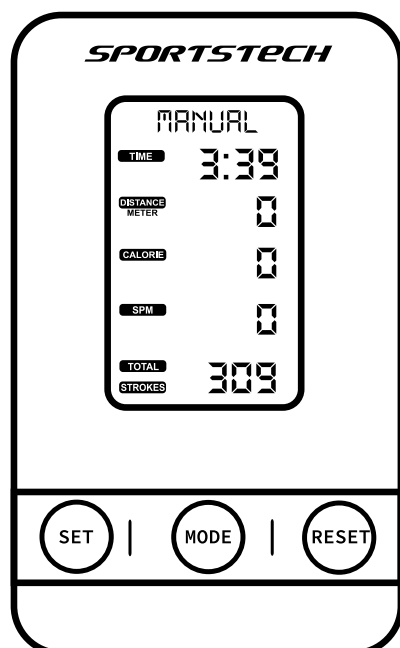
Si aucun signal n'est détecté pendant 4 minutes, l'appareil passe en mode veille.

## Fonctions d'affichage / Valeurs d'entraînement

| Nr. | Fonction                      | Zone d'affichage | Réglage                     | Description                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-------------------------------|------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | TIME<br>Temps                 | 0:00~99:99       | ±1 Minute                   | a. Si aucun réglage n'est effectué, le temps est compté à un rythme croissant.<br>b. Si un préréglage a été effectué par l'utilisateur, le temps sera décompté de la valeur par défaut jusqu'à zéro (avec son 4S BIBI-Sound).                                   |
| 2   | DISTANCE<br>Distance          | 0~9999           | 0~9990 (±10)<br>METER/MEILE | a. Si aucun réglage n'est effectué, la distance est comptée à un rythme croissant.<br>b. Si un préréglage a été effectué par l'utilisateur, la distance sera décomptée de la valeur par défaut jusqu'à zéro (avec son 4S BIBI-Sound).                           |
| 3   | CALORIES<br>Dépense calorique | 0~9999<br>cal    | 0~9990 (±10)                | a. Si aucun réglage n'est effectué, la consommation des calories est comptée à un rythme croissant.<br>b. Si un préréglage a été effectué par l'utilisateur, la dépense calorique sera décomptée de la valeur par défaut jusqu'à zéro (avec son 4S BIBI-Sound). |

|   |                                              |                 |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|----------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | PULSE<br>Fréquence<br>cardiaque              | P-30~230<br>BPM | 0-30~230 ( $\pm 1$ )<br>BPM | <p>a. Si une fréquence cardiaque a été mesurée, la valeur initiale s'affichera après 7,5 s (le comptage se fait à partir de la première valeur d'impulsion).</p> <p>b. Si pendant 6 secondes aucune fréquence cardiaque n'a été mesurée, la valeur est remise à zéro.</p> <p>c. Vous trouverez la méthode de calcul dans l'annexe 1.</p> <p>d. Si la fréquence cardiaque est supérieure à la valeur préréglée, la valeur affichée dans la fenêtre des pulsations clignote toutes les secondes ou l'alarme des pulsations se fera entendre deux fois par seconde, toutes les secondes (PULS OVER ALARM).</p> <p>e. La fréquence cardiaque partage la même fenêtre avec la dépense calorique et s'affiche en alternance toutes les 5 secondes.</p> |
| 5 | SPM<br>Nombre de<br>coups                    | 0~999           | /                           | <p>a. Après réception d'un signal 3s, la valeur s'affiche.</p> <p>b. Si aucun signal n'est reçu pendant 4 s, la valeur est remise à zéro après 6 s.</p> <p>c. Le nombre de coups partage la même fenêtre avec Watt et s'affiche alternativement toutes les 5 secondes.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6 | WATT<br>Puissance                            | 0~999           | /                           | <p>a. Lorsqu'un signal 3s est reçu, la valeur est affichée.</p> <p>b. Si aucun signal n'est reçu pendant 4 s, la valeur sera remise à zéro après 6 s.</p> <p>d. La puissance partage la même fenêtre avec SPM et s'affiche alternativement toutes les 5 secondes.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7 | TOTAL<br>Nombre total<br>de coups de<br>rame | 0~9999          | /                           | Les coups, et le nombre total de coups, se partagent la même fenêtre et sont affichés alternativement toutes les 5 secondes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8 | STROKES<br>Coups de<br>rame                  | 0~9999          | 0~9990 ( $\pm 10$ )         | Les coups de rame et le total des coups partagent la même fenêtre et sont affichés en alternance toutes les 5 secondes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Paramétrages du programme



### Confirmer:



Appuyez sur cette touche pour confirmer la fonction ou le réglage. En mode entraînement, appuyez sur cette touche pour ARRÊTER.

### Régler:



Appuyez 1 fois pour ajouter ou modifier la sélection. Maintenez le bouton enfoncé pour une augmentation pas à pas.

### En arrière:



Appuyez sur la touche pour revenir à la fonction précédente ou pour effacer la valeur actuelle. En mode STOP, appuyez sur cette touche pour revenir au mode veille.

| N° | Program-me         | Description                                                                                                                                                |
|----|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | MANUAL             | Démarrage rapide sans pré-réglages.<br>Si aucun mode n'est défini et que le capteur de vitesse mesure un mouvement, le moniteur effectue un DÉPART RAPIDE. |
| 2  | INTERVAL<br>10-20  | Entraînement par intervalles :<br>Entraînement 10s, repos 20s                                                                                              |
| 3  | INTERVAL<br>20-10  | Entraînement par intervalles :<br>Entraînement 20s, repos 10s                                                                                              |
| 4  | INTERVAL<br>CUSTOM | Entraînement par intervalles définis par l'utilisateur :<br>La durée d'entraînement et de repos est défini par l'utilisateur                               |
| 5  | TARGET<br>TIME     | Objectif temps :<br>Le temps d'entraînement est défini par l'utilisateur.                                                                                  |
| 6  | TARGET<br>STOKES   | Objectif coups :<br>Les coups sont définis par l'utilisateur.                                                                                              |
| 7  | TARGET<br>PULSE    | Objectif pulsations :<br>La fréquence cardiaque souhaitée est définie par l'utilisateur.                                                                   |
| 8  | TARGET<br>CALORIES | Objectif calories :<br>Les calories sont réglées par l'utilisateur                                                                                         |
| 9  | TARGET<br>DISTANCE | Objectif distance :<br>La distance ciblée est définie par l'utilisateur                                                                                    |

## Choix :

Appuyez une fois sur le bouton Mode et à l'aide du bouton SET faites une sélection entre l'un des programmes **MANUEL > INTERVALLE > OBJECTIF**.  
Confirmez votre sélection avec le bouton Mode.



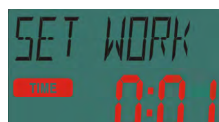
- Démarre lorsque le tachymètre mesure un mouvement ou lorsque le capteur de fréquence cardiaque mesure une fréquence cardiaque (DEMARRAGE RAPIDE).
- Peut aussi être sélectionné manuellement et mesure toutes les valeurs d'entraînement.



- Lorsque le voyant "READY" clignote dans le titre, 3 secondes sont décomptées jusqu'à zéro. Après READY, c'est le démarrage et un bip sonore retentit.
- Lorsque l'afficheur indique "WORK 01/08", 10 secondes sont décomptées jusqu'à zéro. Pendant l'interruption, le signal sonore retentit 0,5s par seconde.
- Lorsque l'afficheur indique "REST 01/08", le temps est décompté de 20 secondes à zéro. Pendant l'interruption, le signal sonore retentit 0,5s par seconde.

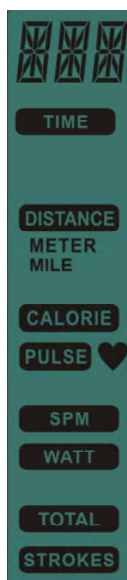


- Lorsque "SET ROUND" apparaît dans le titre, 01 clignote dans l'affichage de l'heure. Appuyez sur le bouton SET pour régler ce tour (possibilité de réglage 01~99). Appuyez ensuite sur le bouton MODE.
- Lorsque "SET WORK" apparaît dans le titre, la fenêtre de l'heure affiche 0:05 et clignote, appuyez sur la touche SET et sélectionnez la durée d'entraînement (plage de réglage 0:05~10:00). Appuyez ensuite sur le bouton MODE.
- Lorsque "SET REST" apparaît dans le titre, la fenêtre de l'heure affiche 0:05 et clignote, appuyez sur le bouton SET et sélectionnez le temps de repos (plage de réglage 0:05~10:00). Appuyez ensuite sur le bouton MODE, quand le bip 0,5s retentit, l'entraînement commence.



TARGET

En mode veille, appuyez sur le bouton MODE, puis sur le bouton SET pour sélectionner la fonction objectif. Le témoin TARGET clignote. Lorsque l'indicateur "TARGET" clignote, appuyez sur le bouton MODE, puis sur le bouton SET pour sélectionner la fonction souhaitée.



Lorsque la fonction objectif souhaité clignote, appuyez sur le bouton MODE pour personnaliser la fonction.

SET



Lorsque "SET" apparaît dans le titre, "0" clignote sur l'écran objectif. Appuyez sur le bouton SET pour régler la valeur de l'objectif. Appuyez ensuite sur le bouton MODE pour confirmer, lorsque le bip 0,5s retentit, l'entraînement commence.

STOP

En mode entraînement, appuyez sur la touche MODE pour mettre l'entraînement en pause. STOP clignote à l'écran. Les valeurs d'entraînement actuelles restent affichées.

STOP



Lorsque la séance d'entraînement est terminée, le message STOP clignote sur l'écran. Si vous appuyez sur le bouton MODE, vous pourrez redémarrer la fonction.

## LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

Pour télécharger l'application, scannez son code QR ou recherchez-la dans votre App Store.  
Conditions requises : l'appareil mobile doit correspondre à un Android 5.0 ou davantage avec Bluetooth 4.0 ou un iOS 8.0 ou davantage.

Essayez Kinomap dès maintenant et sans frais pendant 7 jours ou choisissez l'application GRATUITE iConsole !

Android



Kinomap



iOS



### Informations sur l'utilisation de l'application :

Les utilisateurs d'Android doivent veiller à ce que la case « source inconnues » soit cochée dans la catégorie « Sécurité de l'appareil » des paramètres généraux.

N'oubliez pas d'activer la fonction Bluetooth de votre appareil.

*Le code QR situé dans la première partie du manuel d'utilisation vous permettra d'accéder à plusieurs tutoriels YouTube. Vous y obtenez davantage d'informations sur l'application et sur l'appareil.*

Android



iConsole



iOS



# EXERCICE D'ÉTIREMENT

Peu importe comment vous pratiquez le sport, Veuillez faire quelques étirements avant de commencer votre entraînement, le muscle chaud s'étendra facilement, donc réchauffez vous durant 5-10 minutes, nous suggérons l'exercice d'étirement suivant : 5 fois , 10 comptes pour chaque fois ou plus, faire ces exercices à nouveau après le sport.

## 1 ROULER LA TÊTE

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



## 2 EPAULE ELEVATION

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



## 3 ETIREMENT DES CÔTES

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



## 4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

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



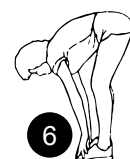
## 5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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



## 6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

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



## 7 ETIREMENT DU TENDON

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



## 8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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



## INSTRUCTIONS D'EXERCICE

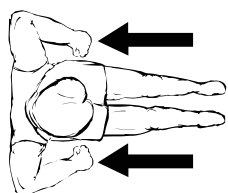
L'utilisation de votre RAMEUR a plusieurs avantages.

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

Le rameur est une forme d'exercice extrêmement efficace.

### L'EXERCICE DE BASE

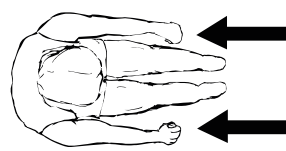
1. Asseyez-vous sur la selle et fixez vos pieds sur les pédales à l'aide des sangles Velcro. Ensuite, saisissez la barre.
2. Prenez la position de départ, inclinée vers l'avant avec vos bras droits et les genoux pliés comme indiqué (Fig. 1).
3. Poussez-vous vers l'arrière, redressez le dos et les jambes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



**Fig. 1**



**Fig. 2**



**Fig. 3**

### TEMPS D'ENTRAÎNEMENT

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

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

## AUTRES ALTERNATIFS

### Exercices Juste pour les bras

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

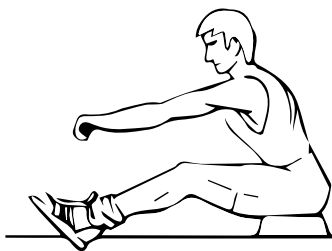


Fig. 4

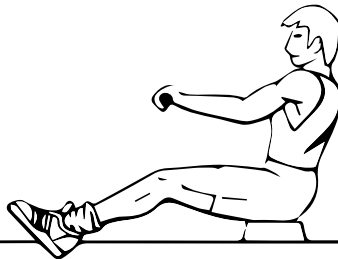


Fig. 5

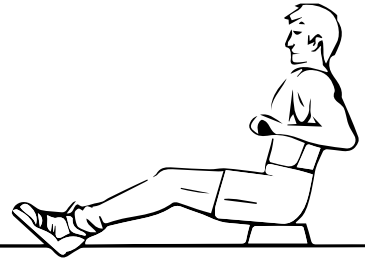


Fig. 6

### Exercices Juste pour les jambes

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

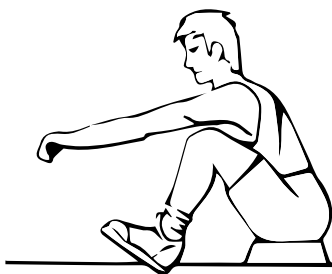


Fig. 7

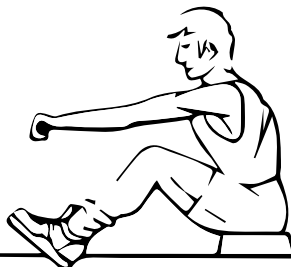


Fig. 8

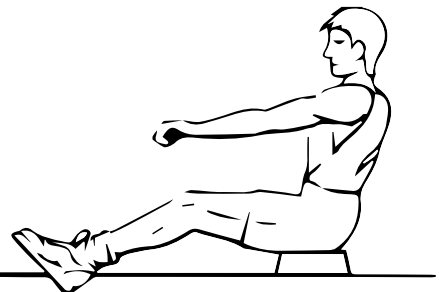


Fig. 9



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

## TONNAGE MUSCULAIRE

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

## PERTE DE POIDS

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

## PHASE DE REFROIDISSEMENT

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

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



### Chaîne du recyclage

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

### Information relative à la législation sur les piles (BattG)

Les piles et les batteries ne doivent pas être éliminées avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de rapporter les piles usagées. Utilisez pour cela les points de collecte officiels tels que les points de collecte des organismes publics d'élimination des déchets. Les piles et les batteries usagées que nous avons montées neuves dans nos produits peuvent également être retournées à notre entrepôt d'expédition (Innovamaxx GmbH ; Köpenicker Str. 50 ; 12355 Berlin). Pour éviter les courts-circuits, les pôles des piles au lithium doivent être scotchés avant d'être renvoyées.

Pour des raisons de sécurité, nous vous prions de ne pas nous renvoyer les piles par la poste et de vous référer à la réglementation de la poste allemande relative à l'envoi de marchandises dangereuses.

Indépendamment de cela, nous voudrions attirer votre attention sur les points suivants :

Les piles usagées contiennent des substances nocives qui peuvent nuire à l'environnement ou à votre santé si elles ne sont pas stockées ou éliminées correctement. Cependant, les piles contiennent également des matières premières de valeur telles que le fer, le zinc, le manganèse ou le nickel et peuvent être recyclées.

Le pictogramme de la poubelle barrée signifie que les piles et les batteries ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères.

Si les exigences légales sont respectées pour le marquage des piles et des batteries, sous ce pictogramme, doivent figurer les symboles suivants avec pour signification :

Hg : la pile ou la batterie contient plus de 0,0005 % de mercure

Pb : la pile ou la batterie contient plus de 0,004 % de plomb

Cd : la pile ou la batterie contient plus de 0,002 % de cadmium.

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

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



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

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



# MANUALE D'USO

## ITALIANO

**Gentile cliente,**

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

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



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

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

Salvo errori e modificazioni.

# Il nostro **Video Tutorial** per te!

## Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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



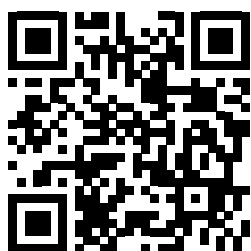
Link per il Video:

[https://service.innovamaxx.de/wrx700\\_video](https://service.innovamaxx.de/wrx700_video)

## Ci siamo anche sui social!

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

pagina Instagram



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

pagina Facebook



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

# INDICE

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA.....            | 110 |
| DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO .....        | 112 |
| MONTAGGIO.....                                           | 113 |
| APRIRE.....                                              | 114 |
| RIPIEGARE .....                                          | 116 |
| RIEMPIMENTO / SVUOTAMENTO DEL SERBATOIO DELL'ACQUA ..... | 117 |
| MANUTENZIONE PRODOTTO.....                               | 118 |
| IMPOSTAZIONI / BATTERIA .....                            | 119 |
| MANUALE D'ISTRUZIONE DELLA CONSOLE .....                 | 121 |
| SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....                          | 126 |
| ESERCIZI DI STRETCHING .....                             | 127 |
| ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO .....                          | 128 |
| DECLARATION OF CONFORMITY.....                           | 158 |

## INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA



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

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

- L'attrezzatura è stata testata nella classe H.C. Peso massimo utente: 200kg. La capacità di frenatura è indipendente dalla velocità.
- L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- È necessario prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'attrezzatura per non danneggiare la tua schiena. Utilizza sempre tecniche di sollevamento appropriate e/o chiedi aiuto se necessario.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
- Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.

**ATTENZIONE:** Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio consultare il proprio medico.

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

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

[https://service.innovamaxx.de/wrx700\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/wrx700_spareparts)



# MONTAGGIO



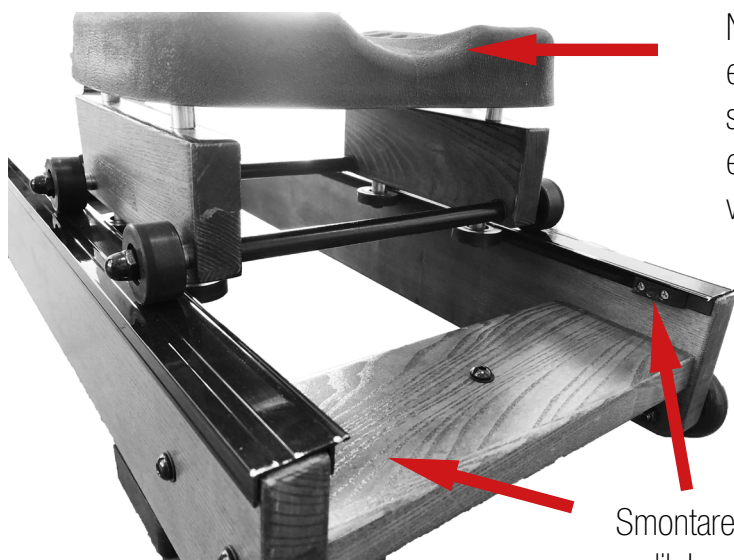
**Avvitare bene tutti gli elementi  
e i pezzi preassemblati!**

## Passo 1

Al primo utilizzo bisognerà montare il sellino sul binario. Per un montaggio più facile, aprite completamente l'apparecchio, in tutta la sua lunghezza (riferimento al riquadro "Aprire").

Innanzitutto, smontare i paraurti preinstallati (vedere il passaggio 2)!

Inserite il sellino alla fine dei binari, in modo che le rotelle che sono di lato, poggino nella parte superiore del sellino, e le rotelle che si trovano sotto il sellino, siano posizionate sotto il bordo del binario. Tutte le rotelle laterali sono dritti sui binari e ne risulta un movimento fluido che non si blocca.



Nota: la rientranza sul sedile deve essere allineata sul retro per non sovraccaricare colonna vertebrale e coccige durante il movimento di vogata.

Smontare il paraurti prima di inserire il sedile!

## Passo 2

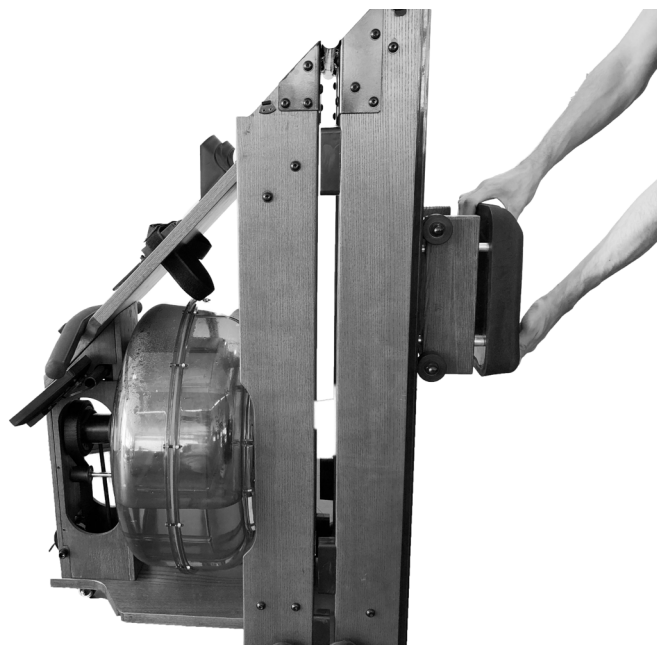
Fissate i paraurti inclusi nella confezione, alla fine dei binari. Questi stabilizzano binari ed evitano che il sellino fuoriesca a fine corsa.



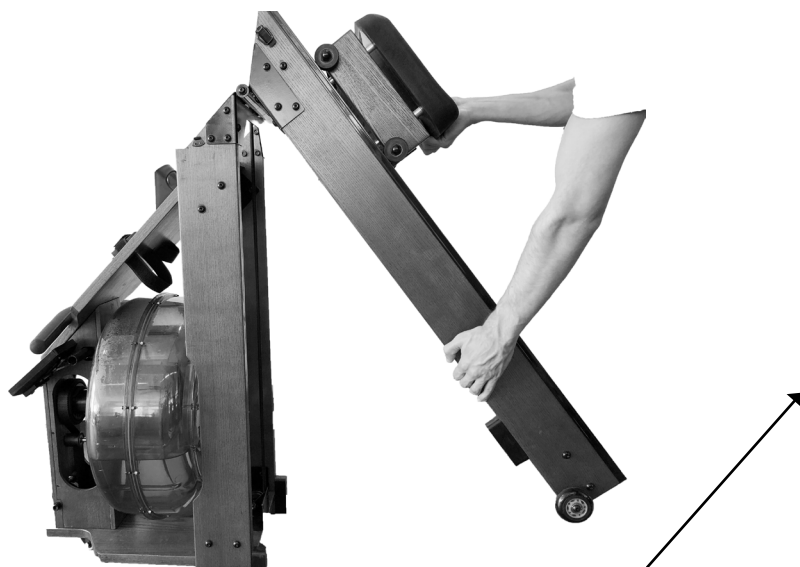
# APRIRE

## COME RIPIEGARE IL VOGATORE

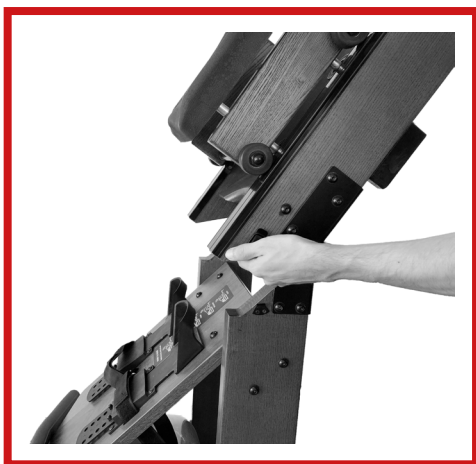
Tenete il vostro Vogatore in un luogo asciutto, fuori dalla portata di bambini, in un luogo che viene utilizzato poco. Assicuratevi che il Vogatore sia riposto in sicurezza e che non possa cadere su piccoli animali o bambini.



Fate scivolare il sellino nella parte superiore e tenetelo, per evitare che possa scivolare in avanti mentre aprire il Vogatore.



Per aprire il Vogatore, afferrate il binario di seduta, lateralmente e tiratelo verso di voi.

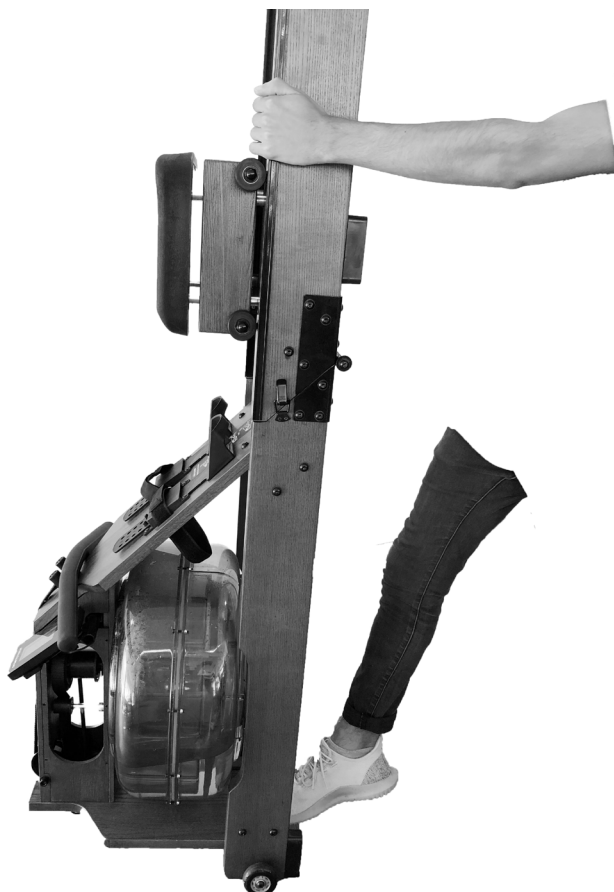


ATTENZIONE! Evitate di mettere le dita o altre parti del corpo tra le componenti. C'è pericolo di schiacciarsi!



Chiudete la chiusura di sblocco, per stabilizzare il binario!

Nota bene: la chiusura si trova solo su un lato ed è sufficiente come sicurezza. Stabilità assicurata se l'installazione avviene su superficie piana.



Tenete ed inclinate il Vogatore nella vostra direzione, spingendo con il piede contro la parte inferiore del Vogatore e tirando la parte superiore verso di voi. Tenete a conto di avere abbastanza spazio libero intorno a voi per evitare incidenti.

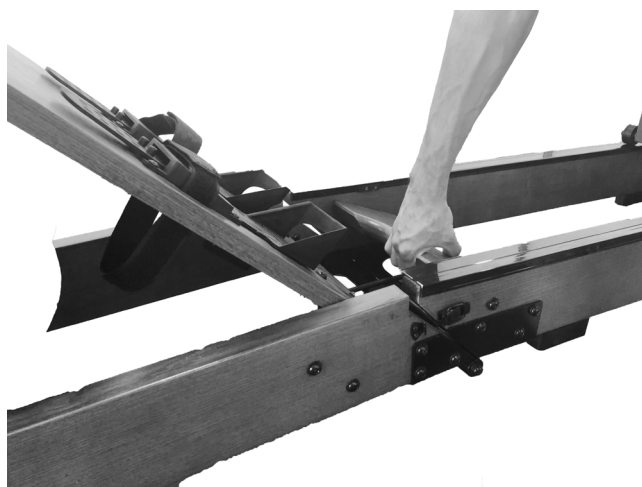
## RIPIEGARE



Aprite lo sblocco.



Fate scivolare il sellino indietro, per evitare che il sellino possa scivolare in giù mentre si ripiega il Vogatore.



Prendete il Vogatore nella parte centrale e tiratelo verso su.

## RIEMPIMENTO / SVUOTAMENTO DEL SERBATOIO DELL'ACQUA

1. Rimuovere il tappo dalla parte superiore del serbatoio.
2. Utilizzare la pompa dell'acqua wireless intelligente per riempire (si consiglia di riempire con acqua pulita). Il tubo di metallo deve essere allineato con l'apertura del serbatoio dell'acqua. Il tubo di plastica viene inserito nella fonte d'acqua. Premere il pulsante sulla pompa per riempirla automaticamente.
3. La quantità di acqua non deve superare l'indicatore di livello specificato. (Non si assume alcuna responsabilità per danni causati dall'acqua, malfunzionamenti del dispositivo, ecc. in caso di riempimento errato.)
4. Accertarsi che il tappo sia inserito correttamente e chiuda perfettamente il serbatoio.



1. Lo svuotamento avviene al contrario tramite l'apertura di riempimento del serbatoio dell'acqua.
2. In questo caso il tubo di plastica / l'ugello di aspirazione deve essere inserito nel serbatoio dell'acqua. Il tubo di metallo deve essere allineato con un contenitore di raccolta o uno scarico adatto. Premere il pulsante sulla pompa per il drenaggio automatico. (Assicurarsi che l'acqua sia condotta in un contenitore di raccolta sufficientemente grande o in uno scarico appositamente previsto!)



## MANUTENZIONE PRODOTTO

La frequenza con cui andrà cambiata l'acqua dipende dall'utilizzo che se ne fa e dal luogo in cui è posizionata. L'acqua è da cambiare dopo circa 6 mesi o quando comincia a cambiare colore e si cominciano ad intravedere alghe o batteri! (AVVISO: Usate acqua distillata!) Nel caso il Vogatore non dovesse essere utilizzato per un periodo più lungo, si dovrebbe far defluire l'acqua preventivamente. Evitate di posizionare il serbatoio direttamente nella luce solare, in questo modo potrete evitare di dover cambiare l'acqua troppo frequentemente. Riponente, dopo ogni uso, le maniglie nella posizione iniziale, questo allungherà la durabilità della banda elastica.

### **Pasticca per la pulizia dell'acqua**

La pasticca per la pulizia dell'acqua è ideale per tenere l'acqua pulita e per pulirla. Si calcola 1 pasticca ogni 20-25 litri d'acqua, da mescolare bene. Mettete una pasticca ogni 2-3 mesi nel serbatoio dell'acqua. La pasticca di cloro contiene 167mg di dicloroisocianurato di sodio, si dovrebbe quindi evitare un lungo contatto con metalli.

## IMPOSTAZIONI / BATTERIA

### REGOLAZIONE DELLA MANOPOLA DELLA TENSIONE

Potresti regolare la tensione per resistenze variabili come segue:



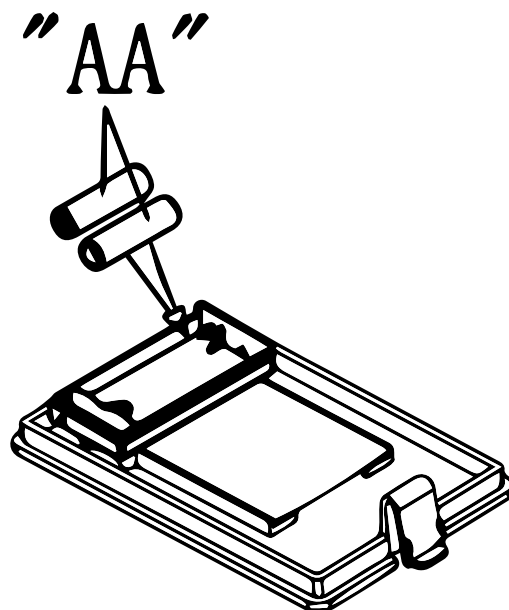
Dovresti iniziare il tuo “Periodo di Allenamento” al livello di resistenza e velocità adeguato alle tue necessità. Ricorda di iniziare in modo lento e semplice e lavora col tuo ritmo fino al livello desiderato.

### SISTEMA A DUE CAMERE

La resistenza del serbatoio d'acqua si basa su un sistema a due camere, nel quale viene trasferito l'acqua dalla camera attiva a quella passiva. Ciò consente di simulare una resistenza all'acqua naturale ruotando un pulsante e di variare da un allenamento leggero a un allenamento intenso.

## BATTERIA

1. Il monitor utilizza una batteria "AA". Puoi sostituire la batteria dal retro dell'unità.



2. La batteria deve essere posizionata correttamente e controlla che la molla sia opportunamente a contatto con la batteria.
3. Se lo schermo è illeggibile o compare solo un segmento parziale. Per favore rimuovi la batteria ed attendi 15 secondi, quindi inseriscila nuovamente.

## CONSIGLIO PER MANEGGIARE BATTERIE

1. Rimuovi le batterie quando sono scariche o se non utilizzi il prodotto per un periodo di tempo prolungato al fine di evitare pericoli attraverso batterie fanno fuoriuscire liquidi.
2. Non ricaricare le batterie e non smontarle o gettarle nel fuoco. Pericolo di esplosione!
3. Presta attenzione alla polarità (+) e (-). Sostituisci sempre tutte le batterie; non mescolare vecchie e nuove batterie, o diversi tipi di batterie.
4. Utilizza preferibilmente batterie alcaline, avendo un periodo di utilizzo maggiore rispetto alle normali batterie zinco-carbone.
5. Un cambio di batterie è necessario quando lo schermo diventa debole o completamente sbiadito.

## COME SOSTITUIRE LE BATTERIE DEL COMPUTER

1. Se c'è la possibilità di vedere uno schermo improprio sul monitor, per favore sostituisci le batterie per ottenere un buon risultato.
2. Per favore utilizza 2 batterie da 1.5volt AAA come fonte di alimentazione.(Vedi passo 5)

# MANUALE D'ISTRUZIONE DELLA CONSOLE



Immagine 1

**Accensione:** Dopo l'accensione lo schermo LCD, mostra per 2s u'immagine (Immagine1) insieme al 2s di SUONO-BIP e si mette successivamente, nella modalità a riposo. Appena riceve un segnale oppure viene spinto un tasto, la console si accende.

**Standby:** Le funzioni vengono visualizzati ad intermittenza, ogni secondo in ,modalità SCAN.

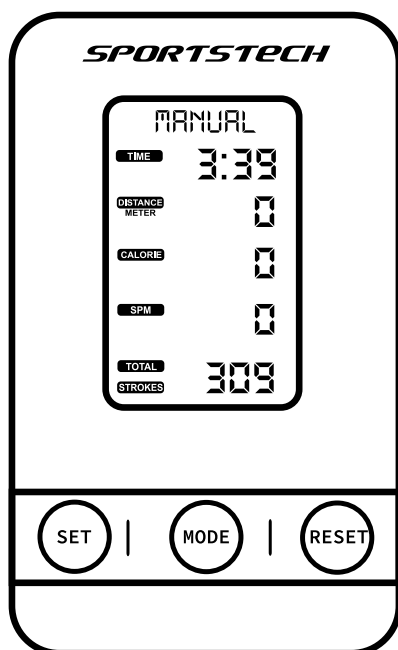
**Spegnere:** Se per 4 minuti non viene intercettato alcun segnale, l'apparecchio si mette in modalità riposo.

## Avviso funzioni/ Valori dell'allenamento

| Nr. | Funzione                       | Area di visualizzazione | Registrazione               | Descrizione                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | TIME<br>Tempo                  | 0:00~99:99              | ±1 Minute                   | a. Senza impostazioni, il tempo viene misurato a ritmo di battuta crescente.<br>b. Se é stata preimpostata una funzione dall'utente, viene fatto un conto a rovescia fino a zero, dal valore precedentemente impostato (con 4s di SUONO-BIP).    |
| 2   | DISTANCE<br>Distanza           | 0~9999                  | 0~9990 (±10)<br>METER/MEILE | a. Senza impostazioni, la distanza viene misurata a ritmo di battuta crescente.<br>b. Se é stata preimpostata una funzione dall'utente, viene fatto un conto a rovescia fino a zero, dal valore precedentemente impostato (con 4s di SUONO-BIP). |
| 3   | CALORIES<br>Consumo di Calorie | 0~9999<br>cal           | 0~9990 (±10)                | a.senza impostazioni, le calorie vengono misurate a ritmo di battuta crescente.<br>b. Se é stata preimpostata una funzione dall'utente, viene fatto un conto a rovescia fino a zero, dal valore precedentemente impostato (con 4s di SUONO-BIP). |

|   |                                     |                 |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-------------------------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | PULSE<br>Frequenza cardiaca         | P-30~230<br>BPM | 0-30~230 ( $\pm 1$ )<br>BPM | <p>a. se é stata misurata una frequenza cardiaca, viene mostrato il valore iniziale dopo 7,5s (conteggio dal primo valore di frequenza cardiaca rilevata).</p> <p>b. Se non viene rivelata alcuna frequenza cardiaca per 6s, il valore torna a zero.</p> <p>c. Il metodo di calcolo lo troverete nell'allegato 1.</p> <p>d. Se la frequenza cardiaca supera il valore preimpostata, comincia a lampeggiare il valore della frequenza cardiaca sullo schermo, una volta al secondo oppure viene azionato il PULS OVER ALARM = suono di 2 ALARMI/Secondo (l'allarme suona ogni secondo).</p> <p>e. Per visualizzare anche le calorie, viene condiviso lo schermo, ogni 5 secondi cambia lo schermo e si visualizza un valore diverso.</p> |
| 5 | SPM<br>Frequenza di Vogata          | 0~999           | Nein                        | <p>Nella modalità START:</p> <p>a. Se riceve un segnale per 3s, viene visualizzato il valore.</p> <p>b. Se per 4s non viene ricevuto alcun segnale, dopo 6s il valore torna a zero.</p> <p>c. Per visualizzare anche i WAT, viene condiviso lo schermo, ogni 5 secondi cambia lo schermo e si visualizza un valore diverso.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6 | WATT<br>Prestazione                 | 0~999           | Nein                        | <p>a. Se riceve un segnale per 3s, viene visualizzato il valore.</p> <p>b. Se per 4s non viene ricevuto alcun segnale, dopo 6s il valore torna a zero.</p> <p>c. Per visualizzare anche gli SPM viene condiviso lo schermo, ogni 5 secondi cambia lo schermo e si visualizza un valore diverso.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 7 | TOTAL<br>Numero totale delle vogate | 0~9999          | Nein                        | Per visualizzare anche le tirate ed il numero totale delle tirate viene condiviso lo schermo, inoltre ogni 5 secondi cambia lo schermo e si visualizza un valore diverso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8 | STROKES<br>Vogate                   | 0~9999          | 0~9990 ( $\pm 10$ )         | Per visualizzare anche le vogate ed il numero totale delle vogate, viene condiviso lo schermo, inoltre ogni 5 Secondi cambia lo schermo e si visualizza un valore diverso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Impostazioni dei Programmi



**Confermare:** Spingete questo tasto per confermate la funzione o l'impostazione. Spingete questo tasto durante il vostro allenamento per STOP.



**Impostare:** Spingete 1 volta, per aggiungere 1 oppure per cambiare impostazione. Tenete premuto il tasto per un incremento graduale.



**Indietro:** Spingete il tasto, per tornare alla funzione precedente oppure per cancellare il valore attuale. Spingete questo tasto nella modalità STOP per tornare nella modalità Standby.



| Nr. | Programma          | Descrizione                                                                                                                                                                |
|-----|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | MANUAL             | Avvio rapido senza preimpostazioni: Se non fosse stata impostata nessuna modalità ed il sensore di velocità rivelasse un movimento, il monitor partirà con l'AVVIO RAPIDO. |
| 2   | INTERVAL<br>10-20  | Allenamento ad intervalli:<br>10s di allenamento, 20s di recupero                                                                                                          |
| 3   | INTERVAL<br>20-10  | Allenamento ad intervalli:<br>20s di allenamento, 10s di recupero                                                                                                          |
| 4   | INTERVAL<br>CUSTOM | Allenamento ad intervalli definito dall'utente:<br>i tempi di allenamento e recupero viene preimpostato dall'utente                                                        |
| 5   | TARGET<br>TIME     | Il traguardo della durata d'allenamento:<br>il traguardo della durata dell'allenamento viene preimpostato dall'utente.                                                     |
| 6   | TARGET<br>STOKES   | Il traguardo di numero di vogate:<br>il traguardo di numero di vogate viene preinstallato dall'utente.                                                                     |
| 7   | TARGET<br>PULSE    | La frequenza cardiaca desiderata:<br>La frequenza cardiaca desiderata viene preinstallata dall'utente.                                                                     |
| 8   | TARGET<br>CALORIES | IL traguardo di calorie bruciate:<br>Le calorie da bruciare sono preimpostate dall'utente                                                                                  |
| 9   | TARGET<br>DISTANCE | Il traguardo di distanza percorsa:<br>il traguardo di distanza percorsa viene preinstallata dall'utente.                                                                   |

## Scelta:

Spingete il tasto Mode una volta e scegliete con il tasto SET tra i Programmi **MANUAL > INTERVALL > TARGET**. Confermate la vostra scelta con il tasto Mode.



- Cominciate l'allenamento quando il sensore di velocità rileva un movimento oppure quando il cardiofrequenzimetro da polso rileva una frequenza cardiaca (AVVIO RAPIDO).
- Può essere scelto anche manualmente e misura tutti i valori dell'allenamento.



- Se lampeggia la scritta "READY", si avvia il conto alla rovescia da 3 Secondi fino a zero. Dopo READY comincia l'allenamento e si sente un bip.
- Se viene visualizzata la scritta "WORK 01/08", comincia il conto alla rovescia di 10s fino a zero. Durante la pausa suona il bip per 0.5s ogni secondo.
- Se viene visualizzato la scritta "REST 01/08", comincia il conto alla rovescia di 20s fino a zero. Durante la pausa suona il bip per 0.5s ogni secondo.

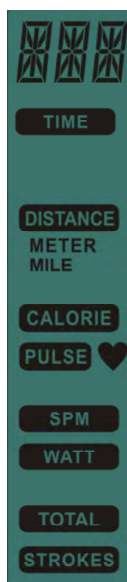


- Se viene visualizzata la scritta "SET ROUND", nel riquadro che visualizza il tempo vedrete lampeggiare 01, spingete il tasto SET per impostare questo giro (potrete impostare da 01~99 giri). Dopo spingete il tasto MODE.
- Se viene visualizzata la scritta "SET REST", nel riquadro che visualizza il tempo vedrete lampeggiare 0:05, spingete il tasto SET e scegliete la durata dell'allenamento (potrete impostare un intervallo da 0:05~10:00); dopo spingete il tasto MODE.
- Se viene visualizzata la scritta "SET REST", nel riquadro che visualizza il tempo vedrete lampeggiare 0:05, spingete il tasto SET e scegliete la durata del recupero (potrete impostare un intervallo da 0:05~10:00). Dopo spingete il tasto MODE, se sentirete il bip per 0,5s, comincerà l'allenamento.



TARGET

Nella modalità di riposo, spingete il tasto MODE e subito dopo il tasto SET per scegliere la funzione traguardo. Comincerà a lampeggiare l'avviso TARGET. Quando l'avviso "TARGET" comincerà a lampeggiare, spingete il tasto MODE e subito dopo spingete il tasto SET per scegliere la funzione desiderata.



Se la funzione di traguardo desiderata comincia a lampeggiare, spingete il tasto MODE per impostare la funzione desiderata.

SET



Se appare la scritta "SET", lampeggia "0" nel riquadro del traguardo. Spingete il tasto SET per impostare il traguardo desiderato. Dopo spingete il tasto MODE per confermare, quando sentirete il bip per 0,5s comincerà l'allenamento.

STOP

Durante la modalità di allenamento, spingete il tasto MODE per interrompere l'allenamento. Comincerà a lampeggiare la scritta STOP. I Valori dell'allenamento continueranno ad essere visualizzati.

STOP



Dopo aver concluso la Sessione d'allenamento, comincerà a lampeggiare la scritta "STOP". Se spingete nuovamente il tasto MODE, potrete ricominciare con le stesse impostazioni.

## SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

Puoi scaricare l'app utilizzando i codici QR mostrati qui o cercando direttamente nel negozio. Pre-requisito per il dispositivo mobile: Android 5.0 o versioni successive con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o versioni successive.

**Provate l'app kinomap gratuitamente per 7 giorni oppure scegliete l'app GRATUITA iConsole!**

Android



Kinomap



iOS



### Note sull'uso dell'app:

Come utente Android, assicurati che in "Impostazioni -> Sicurezza dispositivo" sia impostato un segno di spunta sotto "Fonti sconosciute".

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

*Il codice QR all'inizio del manuale ti guiderà a vari tutorial di YouTube. Lì otterrai maggiori informazioni sull'app e sul dispositivo.*

Android



iConsole



iOS



# ESERCIZI DI STRETCHING

Non importa la ragione per cui fai sport, fai in modo di fare sempre esercizi di stretching prima di cominciare. Il muscolo riscaldato si allungherà facilmente, quindi scaldati con degli esercizi per 5-10 minuti. Ti suggeriamo di eseguire i seguenti esercizi cinque volte conta fino a dieci ogni volta o anche più a lungo quando ripeti l'esercizio dopo aver praticato sport.

## 1 RULLI PER LA TESTA

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



## 2 SOLLEVAMENTO SPALLE

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



## 3 STRETCHING LATERALE

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



## 4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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



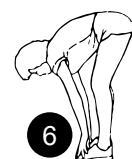
## 5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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



## 6 TOCCARE LE PUNTE

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



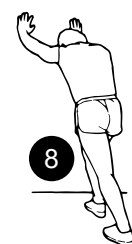
## 7 STRETCHING DEI TENDINI

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



## 8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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



# ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO

Utilizzando il tuo VOGATORE otterrai diversi benefici.

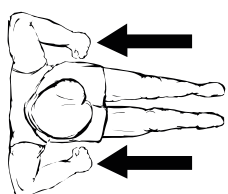
(1) Migliorerà la tua forma fisica, rafforza il cuore e migliora la circolazione così come allena tutti i maggiori gruppi muscolari; schiena, vita, braccia, spalle, fianchi e gambe.

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

Vogare è una forma di esercizio estremamente efficace.

## LA VOGATA BASE

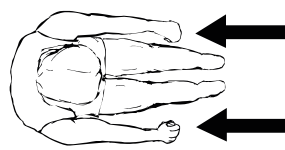
1. Siediti sul sedile e allaccia i tuoi piedi ai pedali utilizzando le cinghie Velcro. Quindi prendi in mano la sbarra da vogatore.
2. Assumi la posizione iniziale, inclinandoti in avanti con le tue braccia dritte e le ginocchia piegate come mostrato in (Fig 1).
3. Spingiti all'indietro, raddrizzando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



**Fig. 1**



**Fig. 2**



**Fig. 3**

## TEMPO DI ALLENAMENTO

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

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

## STILI DI VOGATA ALTERNATA

### Vogata solo per Braccia

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

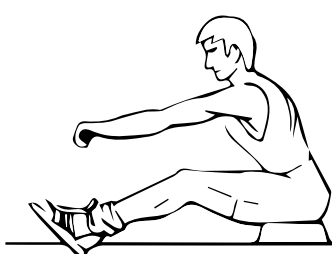


Fig. 4

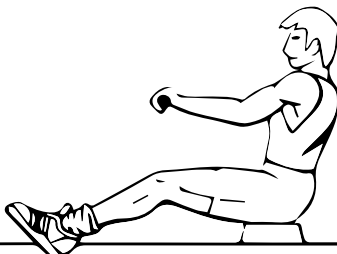


Fig. 5

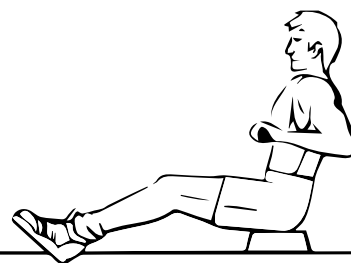


Fig. 6

### Vogata Solo Gambe

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

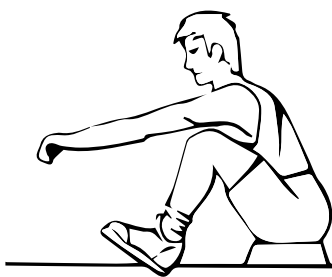


Fig. 7

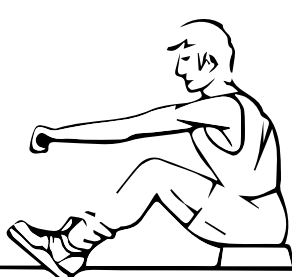


Fig. 8

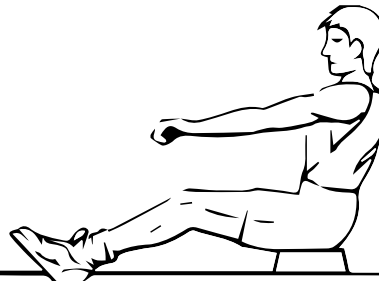


Fig. 9



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

## TONIFICAZIONE MUSCOLARE

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

## PERDITA DI PESO

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

## FASE DI SCARICO

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

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



### Riciclaggio dei rifiuti

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

### Avviso sulla legge sulla batteria (BattG)

Le pile e le batterie ricaricabili non devono essere smaltite nei rifiuti domestici. Come utente finale, siete legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Si prega di utilizzare i punti di raccolta ufficiali come ad esempio, le aziende pubbliche di smaltimento dei rifiuti. Le batterie vecchie che vendiamo o che abbiamo venduto come batterie nuove possono essere restituite al nostro magazzino di spedizione (Innovamaxx GmbH; Köpenicker Str. 50; 12355 Berlin). Per evitare cortocircuiti, i poli delle batterie al litio devono essere incollati tra loro, prima di restituirli.

Per motivi di sicurezza vi chiediamo di non inviarci le batterie per posta e di fare riferimento alle norme di spedizione per merci pericolose, delle Poste tedesche.

Indipendentemente da ciò, vi avvisiamo che:

Le batterie esauste contengono sostanze nocive che possono danneggiare l'ambiente o la vostra salute, se non vengono conservate o smaltite correttamente. Tuttavia, le batterie contengono anche importanti materie prime come ferro, zinco, manganese o nichel e possono essere riciclate.

Il simbolo con la pattumiera barrata significa che non è consentito smaltire pile o batterie, nei rifiuti domestici.

Insieme a questo simbolo, sulle batterie, devono essere contrassegnati anche i simboli seguenti, affinché i requisiti di legge siano soddisfatti:

Hg: La batteria contiene più dello 0,0005 percentuale di massa di mercurio

Pb: La batteria contiene più dello 0,004 percentuale di massa di piombo

Cd: La batteria contiene più dello 0,002 percentuale di massa di cadmio

### Avviso sulla legge degli apparecchi elettrici ed elettronici (ElektroG)

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



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

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



# GEBRUIKSAANWIJZING

## NEDERLANDS

**Geachte klant,**

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH biedt je de hoogste kwaliteit en de nieuwste technologie.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als zowel de algemene wettelijke veiligheidsinstructies en ongevallenpreventievoorschriften als de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.

**Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.**

Voorbehouden van wijzigingen en fouten.

# Onze **Video-tutorials** voor jou!

## Montage, Gebruik, Demontage.

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



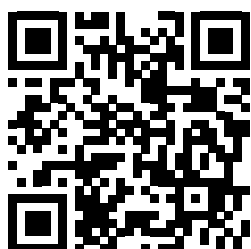
Link naar de video's:

[https://service.innovamaxx.de/wrx700\\_video](https://service.innovamaxx.de/wrx700_video)

## We zijn ook actief op social media!

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

Instagram-pagina



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

Facebook-pagina



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

# INHOUD

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES..... | 136 |
| EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST .....  | 138 |
| MONTAGE .....                           | 139 |
| UITKLAPPEN .....                        | 140 |
| OPKLAPPEN .....                         | 142 |
| WATERTANK VULLEN / LEGEN.....           | 143 |
| PRODUCTAANSPRAKELIJKHEID.....           | 144 |
| INSTELLINGEN / BATTERIJ.....            | 145 |
| HANDLEIDING CONSOLE .....               | 147 |
| APPLICATIESOFTWARE (APP) .....          | 152 |
| STRETCHOEFFENINGEN .....                | 153 |
| OEFENINSTRUCTIES.....                   | 154 |
| DECLARATION OF CONFORMITY.....          | 158 |

## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



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

- Lees de volledige instructies zorgvuldig door voordat je het toestel instelt en gebruikt. Veilig en effectief gebruik kan alleen worden gegarandeerd als het toestel correct is gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is je eigen verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het toestel op de hoogte zijn van de waarschuwings- en veiligheidsinformatie.
- Voordat je met een trainingsprogramma begint, moet je je arts raadplegen om vast te stellen of je lichamelijke of andere gezondheidsproblemen hebt die van invloed kunnen zijn op je gezondheid en veiligheid of die het correcte gebruik van het apparaat kunnen verstoren. Het advies van je arts is vooral belangrijk als je medicijnen gebruikt die je hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Besteed aandacht aan de signalen van je lichaam. Onjuist of overmatig gebruik kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Bij de volgende symptomen, moet je onmiddellijk stoppen met oefenen: Pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, slaperigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als je een van deze symptomen opmerkt, moet je een arts raadplegen voordat je doorgaat met het trainingsprogramma.
- Houd kinderen en dieren altijd uit de buurt van het toestel. Het toestel is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik het toestel op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermhoes voor je vloer of tapijt. Voor de veiligheid moet het toestel rondom ten minste een halve meter vrije ruimte hebben.
- Controleer voordat je het toestel gebruikt of de bouten en moeren goed vastzitten.
- De veiligheid van het toestel kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
- Gebruik het toestel altijd zoals aangegeven. Als je defecte onderdelen opmerkt tijdens de montage of bij het controleren van het toestel, of als je een ongebruikelijk geluid hoort tijdens het gebruik van het toestel, stop dan onmiddellijk. Gebruik het toestel alleen opnieuw na het oplossen van problemen.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer je het toestel gebruikt. Vermijd het dragen van losse kleding: dit kan in het toestel verstrikt raken of de vrije beweging beperken of zelfs verhinderen. Het toestel is getest en gecertificeerd volgens klasse HC. Maximaal gebruikersgewicht: 200 kg. Het remvermogen is onafhankelijk van de snelheid.
- Het toestel is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

- Let er bij het tillen of verplaatsen van het toestel op dat de rug niet gekwetst raakt. Gebruik altijd de juiste heftechniek en/of vraag iemand om hulp.
- Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
- Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatie-openingen worden geblokkeerd.

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

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

[https://service.innovamaxx.de/wrx700\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/wrx700_spareparts)



# MONTAGE



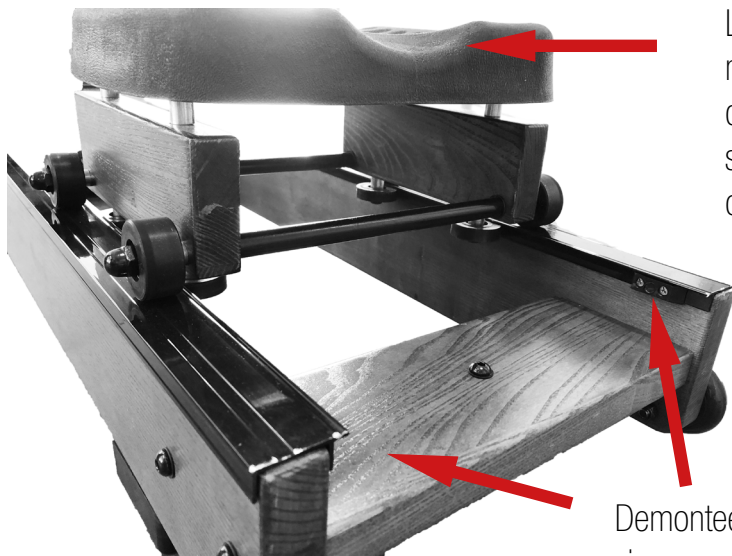
**Alle componenten en voormonteerde onderdelen  
stevig vastdraaien!**

## Stap 1

Voor het eerste gebruik moet je de zitting op de rail monteren. Om de installatie te vergemakkelijken, moet het toestel over de volledige lengte worden geopend (zie het hoofdstuk "Uitklappen").

Verwijder eerst de vooraf geïnstalleerde bumpers (zie stap 2)!

Plaats de zitting aan het einde van de looprail, zodat de rollen zich aan de zijkant van de zitting bovenaan bevinden en de rollen onder de zitting zich onder de rand van de rail bevinden. Alle zijdelingse rollen liggen recht op de rail en er is een niet-blokkerende schuifbeweging.



Let op: De inkeping op de zitting moet naar achteren zijn gericht en dient om de wervelkolom en het stuitbeen bij de roelbeweging te ontlasten.

Demonteer de bumper vóór de plaatsing van de zitting!

## Stap 2

Schroef de meegeleverde bumpers op het uiteinde van de rail. Deze stabiliseren de rail en voorkomen dat de zitting naar achteren glijdt.

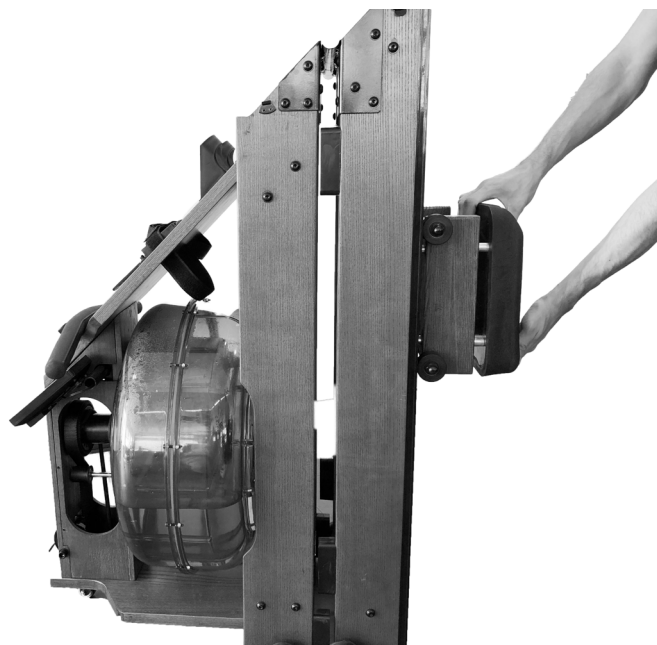


Bumper

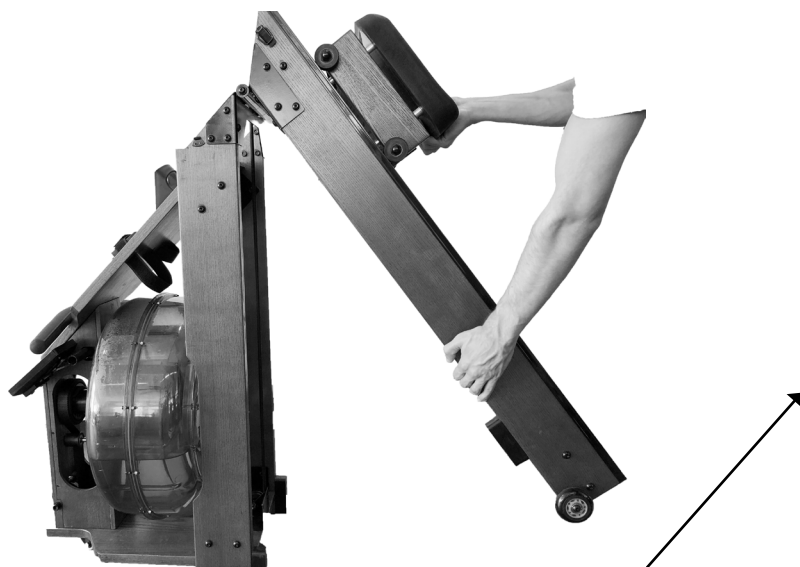
## UITKLAPPEN

### HOE DE ROEIMACHINE IN TE KLAPPEN

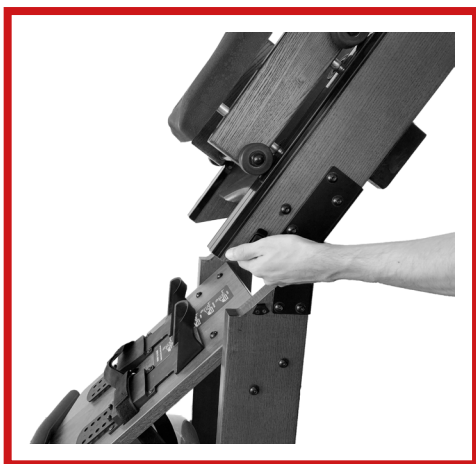
Bewaar het toestel op een droge plaats, buiten het bereik van kinderen en op een plaats die weinig wordt gebruikt. Zorg ervoor dat het toestel veilig is geplaatst en niet op huisdieren of kinderen kan vallen.



Schuif en houd de zitting omhoog om te voorkomen dat de zitting bij het openen naar voren kantelt.



Pak de zijkant van de zitrail vast en trek deze naar je toe om het toestel te openen.

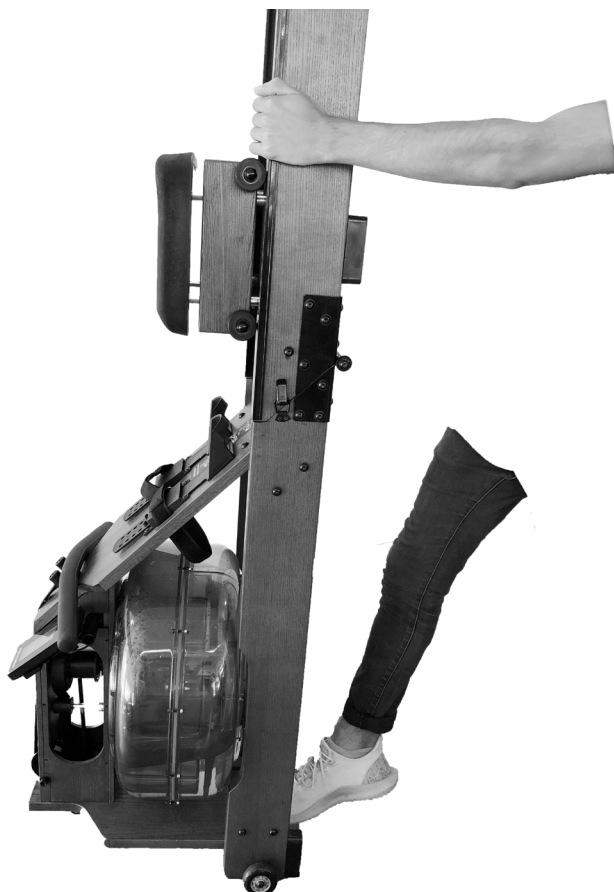


LET OP: Houd je vingers of andere delen van je lichaam niet tussen de aangrenzende onderdelen. Er bestaat gevaar voor verplettering!



Sluit de spanvergrendeling om de looprail te stabiliseren!

Let op: Er is slechts aan één kant een spanvergrendeling maar dat is voldoende om het apparaat te zekeren. De stabiliteit wordt gegeven door een correcte plaatsing op een vlakke ondergrond.



Houd het toestel vast en kantel het in jouw richting door één voet tegen de onderkant van het toestel te drukken en het bovenste deel naar je toe te trekken. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is om schade of letsel te voorkomen.

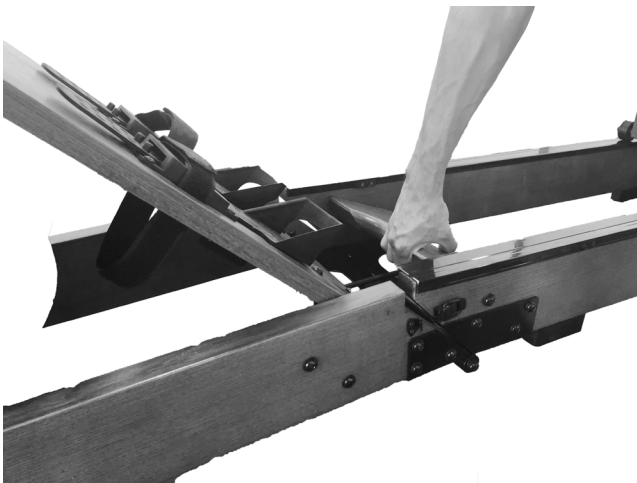
## OPKLAPPEN



Open de spanvergrendeling.



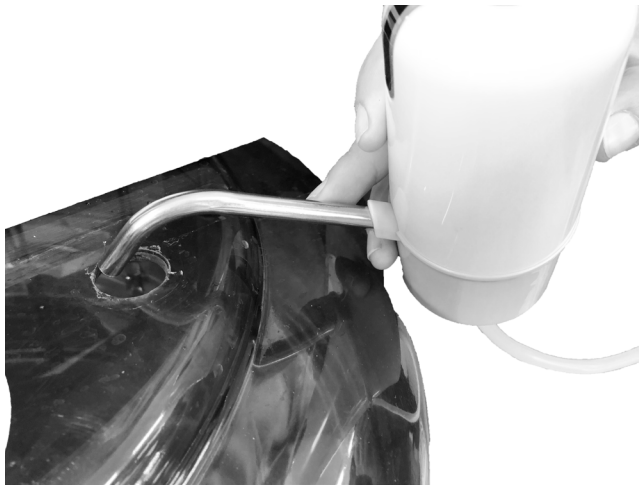
Schuif de zitting naar achteren om te voorkomen dat deze de grond raakt bij het inklappen.



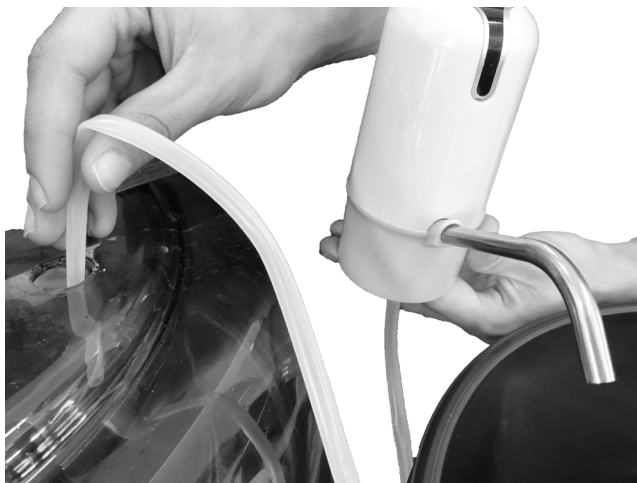
Pak het toestel bij de middelste balk vast en trek het naar boven.

## WATERTANK VULLEN / LEGEN

1. Verwijder de afsluitdop, boven op de tank.
2. Gebruik de intelligente draadloze waterpomp voor het vullen (helder water wordt aangeraden). De metalen buis is uitgelijnd met de opening van de watertank. De plastic slang wordt in de waterbron gehouden. Druk op de knop van de pomp om automatisch te vullen.
3. De hoeveelheid water mag de opgegeven niveau-indicator niet overschrijden. (Er wordt geen aansprakelijkheid aanvaard voor waterschade, defecten aan het apparaat of dergelijke bij verkeerde vulling.)
4. Zorg ervoor dat de afsluitdop goed zit en het waterreservoir sluit.



1. Het ledigen gebeurt omgekeerd via de vulopening van het waterreservoir.
2. Hierbij wordt de plastic slang/zuigmond in het waterreservoir gehouden. De metalen buis is uitgelijnd met een opvangbak of een geschikte afvoer. Druk op de knop van de pomp om automatisch af te tappen. (Zorg ervoor dat het water in een voldoende grote opvangbak of speciaal voorziene afvoer wordt geleid!)



## PRODUCTAANSPRAKELIJKHEID

De frequentie van de wateruitwisseling is afhankelijk van de frequentie van het gebruik en de omgeving van de opstellingsplaats. Na ongeveer een half jaar of als er tekenen van verkleuring van het water zijn of algen of bacteriën voorkomen, moet het water worden ververs! (OPMERKING: gebruik gedistilleerd water!) Laat het water weglopen als je het toestel gedurende lange tijd niet gebruikt. Plaats de tank niet in direct zonlicht: dit voorkomt dat het water met grotere regelmaat moet worden vervangen. Breng de handgrepen na elk gebruik terug in de oorspronkelijke positie. Dit verlengt de levensduur van de elastische band.

### Waterzuiveringstabletten:

De waterzuiveringstabletten zijn geschikt voor het reinigen en schoonhouden van het water. Er moet een tablet worden gebruikt voor 20-25 liter water en goed worden geroerd. Plaats elke 2-3 maanden een tablet in het waterreservoir. De chloortablet bevat 167 mg natriumdichloorisocyanuraat, Permanent contact met metalen moet worden vermeden.

### INSTELLINGEN VAN DE SPANNINGSKNOP

Je kunt de spanning voor verschillende weerstandsniveaus instellen zoals hieronder:



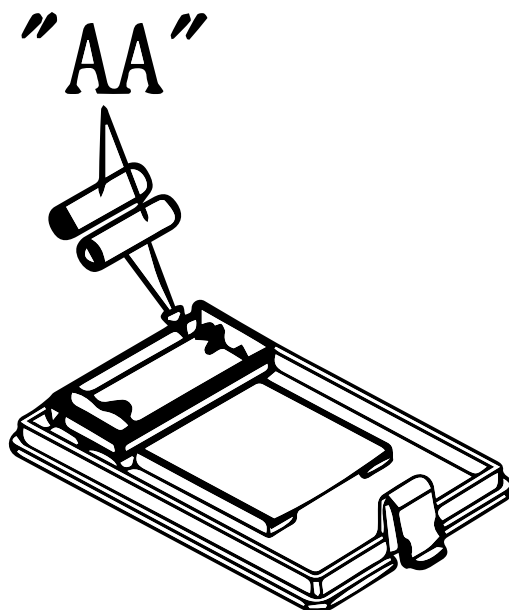
Aan het begin van je trainingsprogramma moet je het weerstandsniveau en de snelheid kiezen die bij je behoeften passen. Vergeet niet om langzaam en gemakkelijk te beginnen en vervolgens naar het gewenste fitnessniveau te werken.

### TWEEKAMERSYSTEEM

De weerstand van het waterreservoir is gebaseerd op een tweekamersysteem waarin het water tussen de actieve en passieve kamers wordt verplaatst. Dit maakt het mogelijk om een natuurlijke waterweerstand te simuleren en door met een draai aan een knop te variëren van een lichte training tot competitieve omstandigheden.

## BATTERIJ

1. Voor de monitor heb je een "AA"-batterij nodig. Je kunt de batterij aan de achterkant van het toestel vervangen.



2. De batterij moet correct worden geplaatst en zorg ervoor dat de batterijveer contact maakt met de batterij.

3. Als het display onleesbaar is of als segmenten slechts gedeeltelijk verschijnen, verwijder je de batterij en wacht je 15 seconden voordat je ze opnieuw plaatst.

## INSTRUCTIES VOOR HET HANTEREN VAN BATTERIJEN

1. Verwijder de batterijen als ze zwak zijn of als je het toestel langere tijd niet gaat gebruiken om het risico van lekkende batterijen te voorkomen.
2. Laad batterijen niet op, haal ze niet uit elkaar en gooi ze niet in het vuur. Explosiegevaar!
3. Let op de polariteit (+) en (-). Vervang altijd alle batterijen tegelijkertijd. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen of verschillende soorten batterijen door elkaar.
4. Het verdient de voorkeur alkalinebatterijen te gebruiken, omdat deze een langere gebruiksduur hebben dan gewone zink-koolstofbatterijen.
5. Het vervangen van de batterijen is noodzakelijk wanneer het display zwak wordt of volledig vervaagt.

## DE BATTERIJEN VAN DE COMPUTER VERVANGEN

1. Als je een onjuiste weergave op de monitor ziet, vervang je de batterijen voor een goed resultaat.
2. Gebruik twee 1,5 V AAA-batterijen als stroombron. (Zie stap 5)

# HANDLEIDING CONSOLE



afbeelding 1

**Inschakelen:** Na het inschakelen geeft het lcd-scherm 2 seconden (afbeelding 1) samen met het BIBI-geluid 2 seconden weer en schakelt dan over naar de slaapstand. Wanneer een signaal wordt ontvangen of op een willekeurige toets wordt gedrukt, schakelt de console in.

**Standby:** De functies worden afwisselend per seconde weer-gegeven in de SCAN-modus.

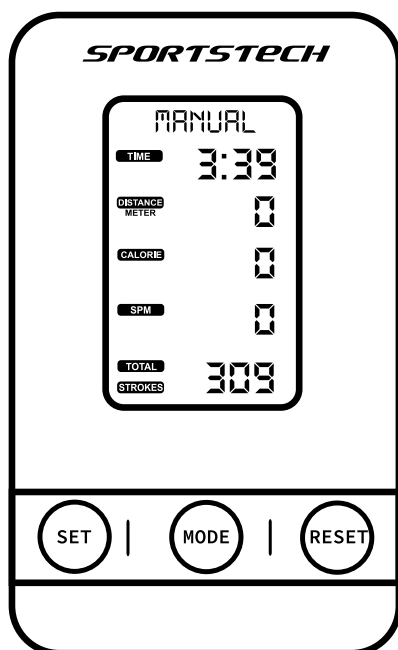
**Uitschakelen:** Als er gedurende 4 minuten geen signaal wordt ge-detecteerd, gaat het apparaat naar de slaapstand.

## Weergave van functies / trainingswaarden

| Nr. | Functie                      | Weergavege-bied | Afstelling                  | Beschrijving                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|------------------------------|-----------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | TIME<br>Tijd                 | 0:00~99:99      | ±1 Minute                   | a. Als er geen instelling wordt gemaakt, wordt de tijd oplopend geteld<br>b. Als de gebruiker een standaardinstel-ling heeft gemaakt, wordt de waarde afgeteld van de ingestelde waarde naar nul (met een BIBI-geluid gedurende 4 seconden).       |
| 2   | DISTANCE<br>Afstand          | 0~9999          | 0~9990 (±10)<br>METER/MEILE | a. Als er geen instelling wordt gemaakt, wordt de afstand oplopend geteld<br>b. Als de gebruiker een standaardinstel-ling heeft gemaakt, wordt de waarde afgeteld van de ingestelde waarde naar nul (met een BIBI-geluid gedurende 4 seconden).    |
| 3   | CALORIES<br>Calorieverb-ruik | 0~9999<br>cal   | 0~9990 (±10)                | a. Als er geen instelling wordt gemaakt, worden de calorieën oplopend geteld<br>b. Als de gebruiker een standaardinstel-ling heeft gemaakt, wordt de waarde afgeteld van de ingestelde waarde naar nul (met een BIBI-geluid gedurende 4 seconden). |

|   |                                   |                 |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|-----------------------------------|-----------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | PULSE<br>Hartslag                 | P-30~230<br>BPM | 0-30~230 ( $\pm 1$ )<br>BPM | <p>a. Als er een hartslag wordt gemeten, wordt de beginwaarde na 7,5 seconden (gerekend vanaf de eerste hartslag) weergegeven.</p> <p>b. Als er gedurende 6 seconden geen hartslag wordt gemeten, wordt de waarde op nul gezet.</p> <p>c. Zie bijlage 1 voor de berekeningsmethode.</p> <p>d. Als de hartslag boven de ingestelde waarde ligt, knippert de waarde elke seconde in het hartslagvenster of klinkt de PULS OVER ALARM = 2 ALARM per seconde (het alarm klinkt elke seconde).</p> <p>e. Deelt hetzelfde venster met calorieën en wordt om de 5 seconden afwisselend weergegeven.</p> |
| 5 | SPM<br>Trekfrequentie             | 0~999           | Nein                        | <p>In de START-modus:</p> <p>a. Nadat er 3 seconden een signaal is ontvangen, wordt de waarde weergegeven.</p> <p>b. Als er gedurende 4 seconden geen signaal wordt ontvangen, wordt de waarde na 6 seconden opnieuw op nul gezet.</p> <p>c. Deelt hetzelfde venster met WATT en wordt om de 5 seconden afwisselend weergegeven.</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6 | WATT<br>Prestatie                 | 0~999           | Nein                        | <p>a. Wanneer gedurende 3 seconden een signaal wordt ontvangen, wordt de waarde weergegeven.</p> <p>b. Als er gedurende 4 seconden geen signaal wordt ontvangen, wordt de waarde na 6 seconden op nul gezet.</p> <p>d. Deelt hetzelfde venster met SPM en wordt om de 5 seconden afwisselend weergegeven.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7 | TOTAL<br>Totaal aantal roeislagen | 0~9999          | Nein                        | De slagen en het totale aantal slagen delen het venster en worden om de 5 seconden afwisselend weergegeven.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 8 | STROKES<br>Roeislagen             | 0~9999          | 0~9990 ( $\pm 10$ )         | De roeislagen en de totale slagen delen hetzelfde venster en worden om de 5 seconden afwisselend weergegeven.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Programma-instellingen



**Bevestigen:** Druk op deze knop om de functie of instelling te bevestigen.



Druk in de trainingsmodus op deze knop voor STOP

**Instellen:** Druk eenmaal om 1 toe te voegen of de selectie te wijzigen.



Houd de knop ingedrukt voor een geleidelijke toename.

**Terug:** Druk op de knop om terug te keren naar de vorige functie of om de huidige waarde te wissen.



Druk in de STOP-modus op deze knop om terug te keren naar de standby-modus.

| Nr. | Programma          | Beschrijving                                                                                                                                     |
|-----|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | MANUAL             | Snelstart zonder voorinstellingen:<br>Als er geen modus is ingesteld en de toerentalsensor de beweging meet, voert de monitor een SNELSTART uit. |
| 2   | INTERVAL<br>10-20  | Intervaltraining:<br>Training 10 seconden, rust 20 seconden                                                                                      |
| 3   | INTERVAL<br>20-10  | Intervaltraining:<br>Training 20 seconden, rust 10 seconden                                                                                      |
| 4   | INTERVAL<br>CUSTOM | Aangepaste intervaltraining:<br>Trainingstijd en rust worden door de gebruiker ingesteld.                                                        |
| 5   | TARGET<br>TIME     | Gewenste tijd:<br>De trainingstijd wordt door de gebruiker ingesteld.                                                                            |
| 6   | TARGET<br>STOKES   | Gewenste slagen:<br>De slagen worden door de gebruiker ingesteld.                                                                                |
| 7   | TARGET<br>PULSE    | Gewenste hartslag:<br>De gewenste hartslag wordt door de gebruiker ingesteld.                                                                    |
| 8   | TARGET<br>CALORIES | Gewenste calorieën:<br>De calorieën worden door de gebruiker ingesteld.                                                                          |
| 9   | TARGET<br>DISTANCE | Gewenste afstand:<br>De gewenste afstand wordt door de gebruiker ingesteld.                                                                      |

## Selectie:

Druk eenmaal op de MODE-knop en gebruik de SET-knop om tussen de programma's te selecteren **HANDMATIG> INTERVAL> DOEL**  
Bevestig je selectie door opnieuw op de MODE-knop te drukken.



MANUAL

- Start wanneer de toerenteller de beweging meet of de polssensor een hartslag meet (SNELSTART).
- Kan ook handmatig worden geselecteerd en meet alle trainingswaarden.

INTERVAL



10/20

20/10



- Wanneer de READY-indicator in de kop knippert, worden 3 seconden afgeteld tot nul. Na READY begint de start en klinkt de pieptoon.
- Als het display "WORK 01/08" weergeeft, wordt de tijd van 10 seconden naar nul afgeteld. Tijdens de pauze klinkt de pieptoon 0,5 seconde per seconde.
- Als het display "REST 01/08" weergeeft, wordt de tijd van 20 seconden naar nul afgeteld. Tijdens de pauze klinkt de pieptoon 0,5 seconde per seconde.



CUSTOM



- Wanneer "SET ROUND" in de kop verschijnt, knippert 01 in de tijdweergave. Druk op de SET-knop om deze ronde in te stellen (ronde-instellingsmogelijkheden 01-99). Druk vervolgens op de MODE-knop.
- Wanneer "SET WORK" in de kop verschijnt, toont het tijdvenster 0:05 en knippert, druk op de SET-knop en selecteer de trainingstijd (instelbaar bereik 0:05-10:00). Druk vervolgens op de MODE-knop.
- Wanneer "SET REST" in de kop verschijnt, toont het tijdvenster 0:05 en knippert, druk op de SET-knop en selecteer de rusttijd (instelbaar bereik 0:05-10:00). Druk vervolgens op de MODE-knop; wanneer de pieptoon 0,5 seconde klinkt, begint de trainingssessie.

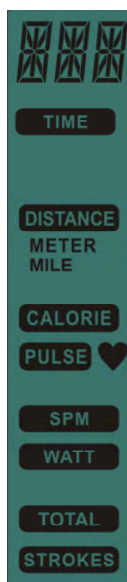
SET ROUND  
01

SET WORK  
0:01

SET REST  
0:01

TARGET

Druk in de slaapstand op de MODE-knop en vervolgens op de SET-knop om de gewenste functie te selecteren. De TARGET-indicator knippert. Wanneer de TARGET-indicator knippert, druk je op de MODE-knop en vervolgens op de SET-knop om de gewenste functie te selecteren.



Wanneer de gewenste doelfunctie knippert, druk je op de MODE-knop om de aangepaste functie in te stellen.

SET



Wanneer "SET" in de kop verschijnt, knippert 0 in de doelweergave. Druk op de SET-knop om de gewenste grootte in te stellen. Druk vervolgens op de MODE-knop om te bevestigen; wanneer de pieptoon 0,5 seconde klinkt, begint de trainingssessie.

STOP

Druk tijdens de trainingsmodus op de MODE-knop om de training te stoppen. In het display knippert STOP. De huidige trainingswaarden worden nog steeds weergegeven.

STOP



Aan het einde van de trainingssessie knippert STOP op het display. Als je op de MODE-knop drukt, kun je de functie opnieuw starten.

## APPLICATIESOFTWARE (APP)

Je kunt de app's downloaden met behulp van de hier weergegeven QR-codes of je kunt ze zoeken in de store. Voorwaarde voor mobiel apparaat: Android 5.0 of hoger met Bluetooth 4.0, iOS 8.0 of hoger.

Probeer Kinomap nu 7 dagen gratis of kies voor de GRATIS iConsole-app!

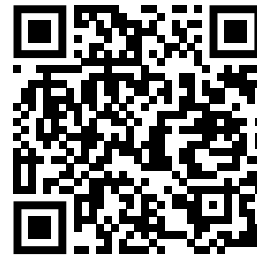
Android



Kinomap



iOS



### Opmerkingen over het gebruik van de app:

Zorg er als Android-gebruiker voor dat onder "Instellingen -> Beveiliging" een vinkje staat bij "Onbekende bronnen".

Vergeet niet om de Bluetooth-functie op je apparaat in te schakelen.

*De QR-code aan het begin van de handleiding leidt je naar verschillende YouTube-tutorials. Daar krijg je meer informatie over de app en het apparaat.*

Android



iConsole



iOS



# STRETCHOEFENINGEN

Voor je de loopband gebruikt, kun je het beste 5 tot 10 minuten stretchoefeningen doen voor de opwarming. Stretching voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en het risico op letsel te verminderen.

## 1 MET JE HOOFD ROLLEN

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



## 2 SCHOULDERS OPHEFFEN

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



## 3 ZIJWAARTS REKKEN

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



## 4 STRETCHING QUADRICEPS

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



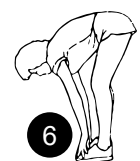
## 5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

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



## 6 TENEN AANRAKEN

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



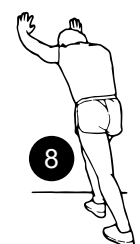
## 7 STRETCHING ACHILLESPEES

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



## 8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

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



# OEFENINSTRUCTIES

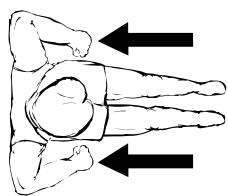
Trainen met je ROEMACHINE geeft je verschillende voordelen.

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

Roeien is een uiterst effectieve vorm van trainen.

## DE BASIS-ROEI-TREIN

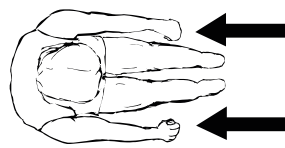
1. Ga op het zadel zitten en bevestig je voeten met de klittenbanden op de pedalen. Neem vervolgens de roeistang.
2. Neem de startpositie in, voorover leunend met gestrekte armen en knieën gebogen, zie (afb. 1).
3. Schuif naar achteren, strek tegelijkertijd je rug en benen (afb. 2).
4. Ga door met deze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



**Afb. 1**



**Afb. 2**



**Afb. 3**

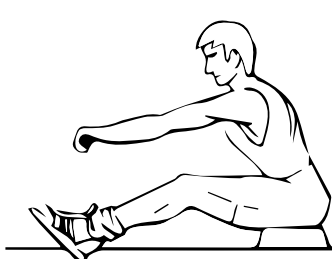
## TRAININGSTIJD

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

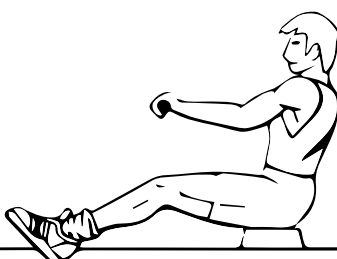
## ALTERNATIEVE ROEISTIJLEN

### Roeioefening alleen voor de armen

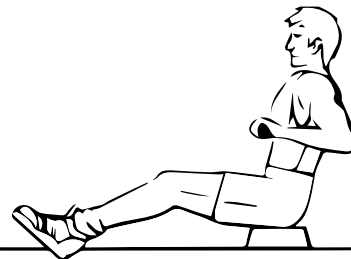
Bij deze oefening worden spieren in de armen, schouders, rug en buik gebruikt. Ga zitten met je benen recht, voorover leunend zoals getoond in Afb. 4 en pak de stang vast. Leun achterover in een geleidelijke en gecontroleerde beweging net voorbij de rechtop zittende positie en blijf de stang naar je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



Afb. 4



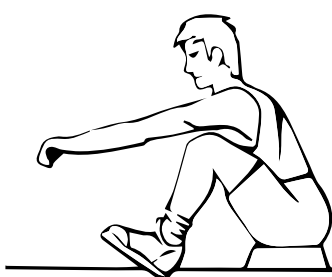
Afb. 5



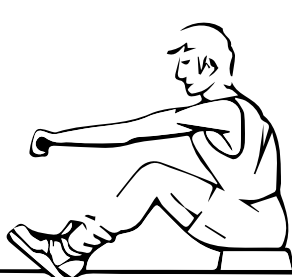
Afb. 6

### Roeioefening alleen voor de benen

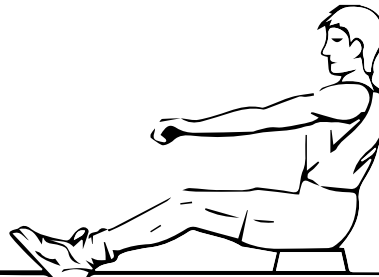
Deze oefening traint de been- en rugspieren. Buig je benen met gestrekte rug en uitgestrekte armen totdat je de handgrepen in de startpositie vasthoudt, Afb. 7. Gebruik je benen om je lichaam naar achteren te duwen terwijl je je armen en rug recht houdt.



Afb. 7



Afb. 8



Afb. 9



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

## **SPIERVERSTEVIING**

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

## **GEWICHTSVERLIES**

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

## **AFKOELEN**

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



### Recyclingcyclus

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop.

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

### Opmerking over de batterijwet (BattG - Duitse norm)

Batterijen en accu's mogen niet met het huisvuil worden weggegooid. Als eindgebruiker ben je wettelijk verplicht afgedankte batterijen terug te sturen. Gebruik hiervoor de officiële inzamelpunten, zoals de inzamelpunten van de publieke afvalverwijderingsdiensten. Afgedankte batterijen die wij als nieuwe batterij hebben geplaatst, kun je ook bij ons retourneren in het verzendmagazijn (Innovamaxx GmbH; Köpenicker Str. 50; 12355 Berlin). Om kortsluiting te voorkomen, moeten de polen van lithium-accu's worden verlijmd voordat ze worden geretourneerd.

Om veiligheidsredenen verzoeken wij je de batterijen niet per post naar ons te sturen en verwijzen we naar de voorschriften voor het verzenden van gevaarlijke goederen van de Duitse post.

Los daarvan wijzen we op het volgende:

Gebruikte batterijen bevatten schadelijke stoffen die bij niet-correcte opslag of verwijdering schadelijk kunnen zijn voor het milieu of de gezondheid. Batterijen bevatten echter ook belangrijke grondstoffen, zoals ijzer, zink, mangaan of nikkel, en kunnen worden gerecycled.

Het teken met de doorgekruiste vuilnisbak betekent dat batterijen en accu's niet bij het huisvuil mogen worden weggegooid.

Onder dit teken moeten, indien aan de wettelijke voorwaarden is voldaan, de volgende symbolen met de volgende betekenis worden gebruikt voor de markering van de batterijen:

Hg: Batterij bevat meer dan 0,0005 gewichtsprocent kwikzilver

Pb: Batterij bevat meer dan 0,004 gewichtsprocent lood

Cd: Batterij bevat meer dan 0,002 gewichtsprocent cadmium

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

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



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

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

## DECLARATION OF CONFORMITY

Unter folgendem Link  
finden Sie die Konformitätserklärung:

At the following link  
you will find the declaration of conformity:

[https://service.innovamaxx.de/wrx700\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/wrx700_conformity)





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

InnovaMaxx GmbH  
Potsdamer Platz 11  
10785 Berlin



+49 30 220 663 520



service@innovamaxx.de



www.sportstech.de