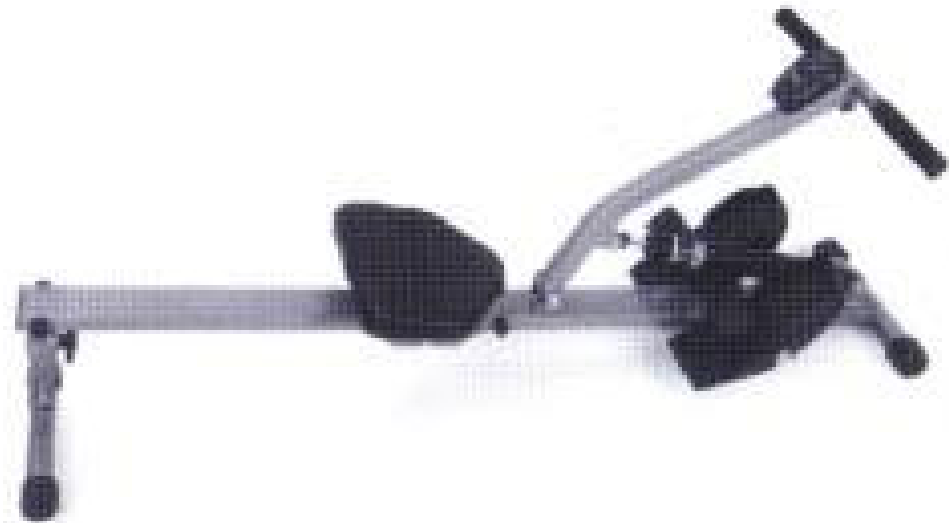




# RUDERGERÄT

INada053V01\_DE\_A91-048

# HANDBUCH



**„WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.“**

## SICHERHEITSANWEISUNGEN

Bevor Sie dieses Gerät zum ersten Mal in Betrieb nehmen, lesen Sie diese Sicherheitsanweisungen sorgfältig durch, und verwenden Sie das Gerät entsprechend. Diese Vorsichtsmaßnahmen werden aufgeführt, um Schäden am Gerät und Verletzungen der Benutzer zu vermeiden.

### **Warnung** Zur Verringerung der Verletzungsgefahr an Personen:

1. Wenden Sie sich an einen Arzt vor dem Beginn eines Übungsprogramms, um sicherzustellen, ob Sie irgendwelche physischen oder medizinischen Beschwerden haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten.
2. Beenden Sie die Ausübung, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Brustbeklemmung, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel, Übelkeit oder irgendwelche andere Beschwerden. Sofort einen Arzt hinzuziehen.
3. Lassen Sie Kinder und behinderte Personen dieses Gerät nicht unbeaufsichtigt benutzen. Halten Sie alle Haustiere vom Gerät fern.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Oberfläche, auf eine Schutzmatte, um Ihren Boden oder Teppichboden zu schützen. Lassen Sie einen Freiraum auf allen Seiten von mindestens 30 cm.
5. Überprüfen Sie vor Verwendung dieses Geräts, dass alle Muttern und Schrauben sicher befestigt sind. Um das Gerät in einem Topzustand zu halten, prüfen Sie es regelmäßig auf Anzeichen von Beschädigung oder Verschleiß.
6. Falls defekte Teile gefunden werden, ersetzen Sie diese sofort. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn es einwandfrei funktioniert.
7. Wenn Sie während des Betriebs irgendwelche ungewöhnlichen Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort den Gebrauch. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben ist.
8. Tragen Sie geeignete Kleidung bei der Benutzung des Geräts. Vermeiden Sie lose Laschen, die sich in den Rädern des Geräts oder in anderen Teilen verfangen können. Vermeiden Sie auch übermäßig enge Kleidung, die Bewegung beschränken oder verhindern kann.
9. Halten Sie die Griff während des Gebrauchs fest.
10. Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Es eignet sich weder für den therapeutischen Gebrauch noch für den Einsatz in Sporteinrichtungen und anderen öffentlichen Einrichtungen.

### **Vorsicht**

1. Dieses Gerät ist für den persönlichen und Gebrauch im Innenbereich gebaut, es ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt. Betreiben Sie das Gerät nicht im Freien.
2. Stellen Sie dieses Gerät nicht in die Nähe einer Wärmequelle oder offenen Flamme
3. Um die Möglichkeit von Verletzungen zu verringern, machen Sie vor der Übung Erwärmungs- und Dehnübungen. Dadurch werden Muskeln und Gelenke für Anstrengung vorbereitet.
4. Steigern Sie die Trainingsgeschwindigkeit, Intensität und Dauer allmählich.
5. Das Gerät sollte immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
6. Sofort die Benutzung abbrechen, wenn Schwindel oder eine andere Beschwerden auftritt. Fragen Sie sofort Ihren Arzt.

Vielen Dank für den Kauf des Rudergerätes. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie dieses Rudergerät richtig bedienen.

### Sicherheitsinformation



Warnung

- Vermeiden Sie das Rudergerät zu benutzen, wenn Sie Fieber, Übermüdung zeigen und getrunken haben.
- Stellen Sie immer sicher, dass ältere Menschen und Kinder von einem Erwachsenen überwacht werden, während Sie das Produkt benutzen. Wenn Sie nicht in guter körperlicher Verfassung sind und bevor Sie eine Genesungsübung beginnen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.
- Geeignete Kleidung tragen. Vermeiden Sie das Tragen von Pantoffeln und Rock, wenn Sie das Rudergerät benutzen.
- Übermäßige Übung kann Ihre Gesundheit schädigen. Nicht mit voller Leistung rudern, bis Sie mit der Technik vertraut sind.
- Das Rudergerät darf nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als 120 kg benutzt werden. Ansonsten kann es zu Fehlfunktionen und Schäden kommen.



Vorsicht

- Die Rudieranlage ist nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt. Verwenden Sie das Rudergerät nicht im gewerblichen Einsatz.
- Halten Sie das Rudergerät von Feuerquellen fern.
- Eine unsachgemäße Reparatur, Veränderung und Demontage können Schäden, Störungen und Unfälle verursachen.
- Üben Sie in einem freien Raum, entfernt einer gefährlichen Substanz.
- Stellen Sie das Rudergerät auf eine ebene Fläche, mit einer Matte darunter, um den Boden zu schützen.
- Wenn das Rudergerät nicht benutzt wird, halten Sie es fern von  
A. Übermäßiger Hitze und Kälte    B. dem Außenbereich und direkter Sonneneinstrahlung  
C. Gasofen und Feuer    D. Kälte und Feuchtigkeit    E. Reichweite von Kindern  
F. Rauch und Öldämpfen.
- Stellen Sie das Rudergerät nicht auf eine unebene Oberfläche.

## Computer funktionen



## TEILE

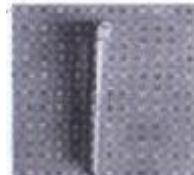
Produkt



COMPUTER



GRIFFE



SCHRAUBE



VERPACKUNG

## Zusammenbau

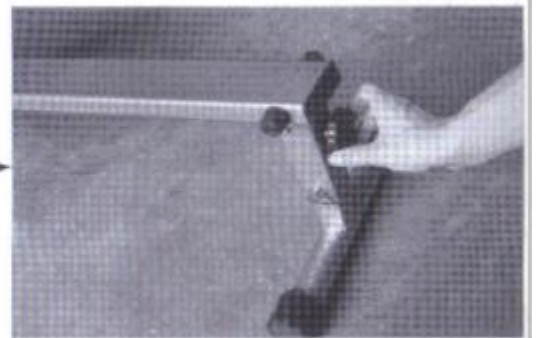
### Zusammenbau



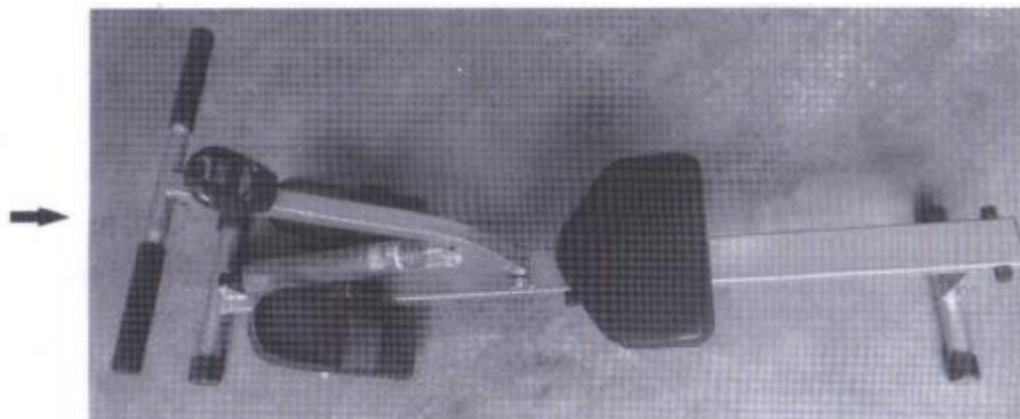
1. ÖFFNEN SIE DAS KARTON UND ENTNEHMEN SIE DAS PRODUKT



3. BAUEN SIE DEN COMPUTER ZUSAMMEN



4. BAUEN SIE DEN HINTEREN FUSS ZUSAMMEN



5. FERTIG