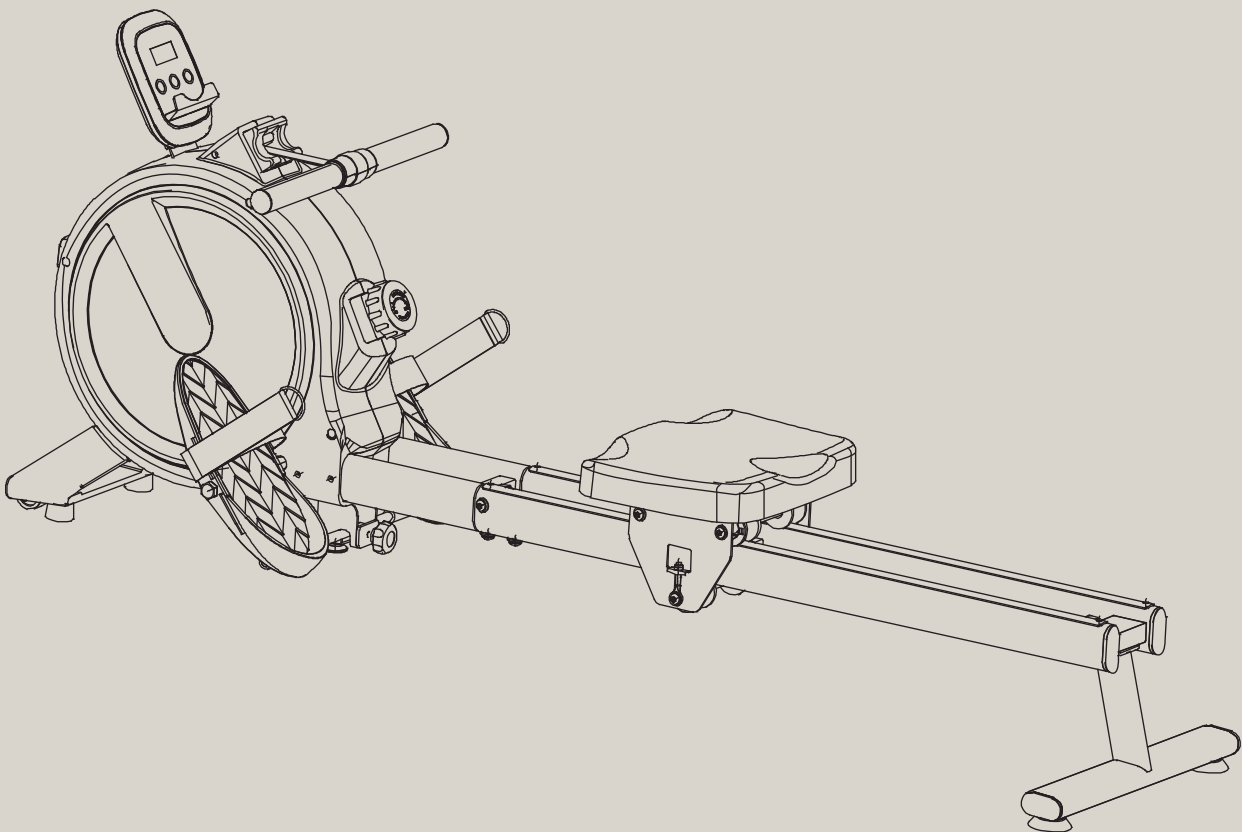




PROwer Lite

ROWING MACHINE

RUDERGERÄT



DE

EN

ES

FR

IT

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus dem SPORTSTECH-Sortiment entschieden haben. Mit Sportgeräten von SPORTSTECH erhalten Sie höchste Qualität und neueste Technik.

Um das Potenzial Ihres Gerätes voll und sicher auszuschöpfen und viele Jahre Freude daran zu haben, lesen Sie diese Anleitung vor Inbetriebnahme und Trainingsbeginn aufmerksam durch. Verwenden Sie das Gerät entsprechend der Anleitung.

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.



WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

- Stellen Sie sicher, dass **ALLE** Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.
- Befolgen Sie **ALLE** Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.
- Überanstrengen Sie sich oder andere **NIEMALS** bei der Verwendung des Geräts.

Inhaltsverzeichnis

1. Lieferumfang	4
2. Technische Daten.....	4
3. Explodierte Ansicht / Ersatzteilliste.....	4
4. Konformität	4
5. Sicherheitshinweise.....	5
6. Montageanleitung.....	8
7. Aufstellen und Verschieben	14
8. Trainieren	19
9. Reinigung & Wartung	21
10. Entsorgung	22

1. Lieferumfang

Magnetisches Rudergerät.

- Das Gerät ist nicht für medizinische Anwendungen geeignet!
- Das Gerät ist nicht für hochpräzise Anwendungen geeignet!

Montagematerial und Werkzeuge

Batterie

Benutzerhandbuch

2. Technische Daten

MASCHINE

Gewicht	20,8 kg
Abmessungen	161,8 × 47,5 × 62,5 cm
Maximales zulässiges Benutzergewicht	120 kg
Geeignete Benutzergröße	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)
Verbindung mit smarten Geräten	Bluetooth 4.2

INFORMATION ZU ENTHALTENEN BATTERIEN GEMÄSS § 4 ABSATZ 4 ELEKTROGESETZ

Batterieinformationen	R6(AA)
Chemisches System	Zinc Carbon Dry Battery
Batteriehersteller	NINGHAI HENGJIU BATTERY CO., LTD



3. Explodierte Ansicht / Ersatzteilliste

- Identifizieren Sie das benötigte Ersatzteil anhand der Zeichnung und der Liste und notieren Sie die Nummer.
- Kontaktieren Sie unseren Kundenservice und geben Sie die Nummer des Ersatzteils an. Die Kontaktinformationen finden Sie auf der Rückseite des Handbuchs oder auf unserer Website.
- Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern.

Unter folgendem Link finden Sie die exploded view und die Ersatzteilliste:

https://sportstech.link/prowerlite_spareparts



4. Konformität

Sportstech Brands Holding erklärt hiermit, dass das Funkübertragungssystem Typ PROwer Lite der EU-Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter folgender Internetadresse verfügbar:

https://sportstech.link/prowerlite_conformity.pdf

5. Sicherheitshinweise



WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

- Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig.
- Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training!
- Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke und Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet.
- Wenden Sie auch Ihren gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden.



PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN

ALLGEMEINE VORAUSSETZUNGEN

WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training! Die Verwendung des Geräts ist anstrengend für den Kreislauf und den Bewegungsapparat.

- Stellen Sie vorab sicher, dass **keine Erkrankungen oder Verletzungen** vorliegen, die die Verwendung des Geräts ausschließen. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt; insbesondere bei bekannten oder vermuteten Problemen.
- Die Intensität der Nutzung darf **niemals die aktuelle Fitness der nutzenden Person übersteigen**.
- **Achten Sie auf Signale** des Körpers. **Pulsmess-Systeme können ungenau sein.**
- **Beenden Sie das Training umgehend z.B. bei folgenden Symptomen:** Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Konsultieren Sie anschließend einen Arzt.
- Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten dürfen das Gerät **nur mit einer geeigneten Aufsichtsperson** und mit niedriger Geschwindigkeit benutzen.

Gewichts- und Altersvoraussetzungen

- Kinder dürfen das Gerät **nicht** benutzen.
- Das maximal **zulässige Nutzergewicht** ist **120 kg**.



AUSPACKEN UND MONTIEREN

KURZ NACH DEM AUSPACKEN

- Halten Sie nach dem ersten Auspacken Plastiktüten u. ähnliches von Kindern und Haustieren fern.
- Bewahren Sie während der Rückgabefrist das Verpackungsmaterial auf, um eine eventuelle Rücksendung der Ware zu erleichtern. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial später entsprechend den örtlichen Vorschriften (z. B. Recycling).

MONTIEREN

- Montieren Sie das Gerät mit Hilfe einer zweiten erwachsenen und kräftigen Person. Alle schweren und/oder empfindlichen Teile gut festhalten, bis sie sicher befestigt sind.
- Stellen Sie beim Zusammenbau des Gerätes sicher, alle erforderlichen Teile für die Verbindungen zu verwenden (z.B. Unterlegscheiben).



ALLGEMEINE HINWEISE

- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs und auch während der Lagerung vom Trainingsgerät fern.
- Halten Sie Flüssigkeiten vom Gerät fern (z. B. Trinkwasser oder nasse Hände). Wenn das Gerät mit Flüssigkeit verschüttet wurde, ziehen Sie sofort den Netzstecker. Stellen Sie sicher, dass es vor dem nächsten Gebrauch vollständig trocken ist; auch drinnen. Kontaktieren Sie gegebenenfalls den Kundendienst.
- Gerät nicht kommerziell nutzen, sondern nur für den Heimgebrauch. Gerät nicht für therapeutische Zwecke nutzen.

- Kinder und Haustiere müssen mit einem Sicherheitsabstand von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät ferngehalten werden.
- Öffnen Sie niemals das Gerät, das Netzteil oder den Monitor. Wenden Sie sich bei Problemen an den Kundendienst.
- Schützen Sie Gerät, Kabel und Netzteil vor mechanischen und thermischen Einwirkungen.



GERÄT VORBEREITEN

Prüfen Sie vor jedem Training den einwandfreien Zustand des Gerätes. Prüfen Sie hierbei auch, dass alle Befestigungsteile und Schutzabdeckungen angebracht und intakt sind. Verwenden Sie das Gerät niemals im Falle einer Beschädigung. Wenden Sie sich in solchen Fällen an den Kundendienst.

- Prüfen Sie vor jedem Training, dass die Schrauben für alle verstellbaren Teile und für alle anderen Verbindungen eingerastet und fest angezogen sind. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.
- Aufbauort und Einsatzort des Gerätes müssen diese Anforderungen erfüllen:
 - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
 - Keine Hindernisse oder gefährlichen Gegenstände unter oder in der Nähe des Geräts,
 - Keine Wärmequellen oder Lüftungsöffnungen unter oder in der Nähe des Geräts,
 - Mindestabstand zu Wänden oder Gegenständen 2 m (6,6 ft),
 - Ebener, fester und rutschfester Untergrund; mit Schutzmatte für empfindliche Oberflächen.
- Nachdem Sie das Gerät von einem kalten in einen warmen Raum gebracht haben, warten Sie 1 Stunde, bis sich das Gerät aufgewärmt hat; um Probleme durch Kondensation zu vermeiden.
- Prüfen Sie, dass das Gerät horizontal ausgerichtet ist.
- Trennen Sie das Gerät während eines Gewitters vom Stromnetz.



VORSICHTSMASSNAHMEN WÄHREND DES TRAININGS

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf. Wärmen Sie sich nach dem Training ab.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.
- Tragen Sie Kleidung, die eng genug ist, um zu vermeiden, dass sie von Maschinenteilen erfasst wird. Verwenden Sie einen Haarschutz, wenn Sie langes Haar haben.



MASSNAHMEN NACH DEM TRAINING/ BEI LAGERUNG

- Ziehen Sie nach dem Training den Netzstecker aus der Steckdose.
- Entfernen Sie nach dem Training Schweiß vom Gerät mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Nie Feuchtigkeit in ein Gehäuse eindringen lassen.
- Stellen Sie sicher, dass Typenschild und andere Aufkleber intakt und lesbar sind.
- Der Lagerort des Gerätes muss diese Anforderungen erfüllen:
 - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
 - Keine direkte Sonneneinstrahlung
- Für längere Lagerung gegen Staub schützen.

Weitere Informationen

Unsere **Video-Tutorials** für Sie!

Montage, Verwendung, Demontage.



Link zu den Videos:
https://sportstech.link/PROwerLite_video

Uns gibt es auch auf **Social Media!**

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



Instagram-Seite
<https://sportstech.link/instagram/>



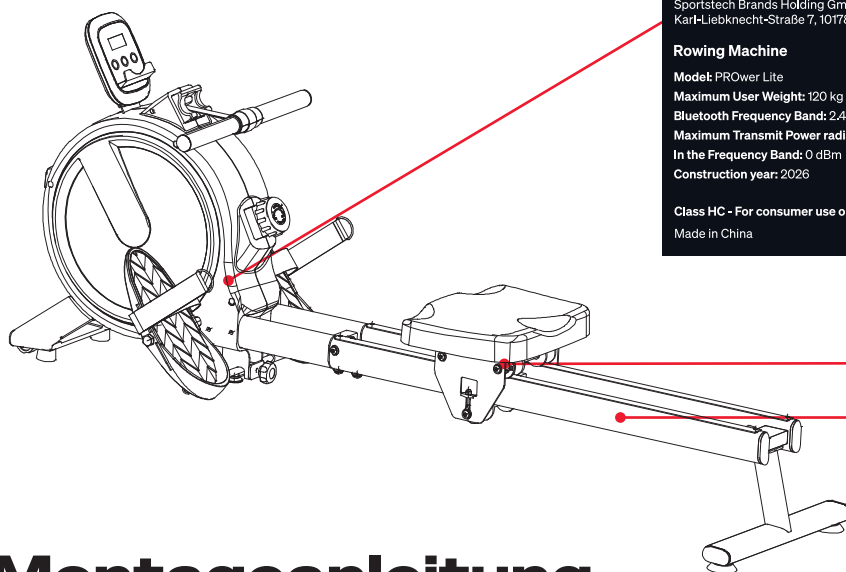
Facebook-Seite
<https://sportstech.link/facebook/>



SICHERHEITS-AUFKLEBER

Die Sicherheitsaufkleber müssen sich an den in der folgenden Abbildung gezeigten Positionen befinden.

- Stellen Sie sicher, dass sie immer intakt und gut lesbar sind.



SPORTSTECH

Distributed by:

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Straße 7, 10178 Berlin, Germany

Rowing Machine

Model: PROwer Lite

Maximum User Weight: 120 kg

Bluetooth Frequency Band: 2.4 GHz

Maximum Transmit Power radiated

In the Frequency Band: 0 dBm

Construction year: 2026

Class HC - For consumer use only!

Made in China



Quetschgefahr!
Caution! Risk of crushing!

6. Montageanleitung



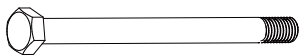
- Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!
- Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!
- Führen Sie den Aufbau mit einer zweiten, erwachsenen und ausreichend kräftigen Person durch.

6.1 AUSPACKEN UND VORBEREITEN

- Halten Sie Kinder und Haustiere von kleinen Teilen und Plastiktüten fern.
- Verwenden Sie eine geeignete Unterlage, um das Gerät und den Boden zu schützen.
- Bewahren Sie alle Verpackungsteile für eine mögliche Rücksendung 30 Tage lang auf.

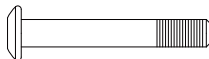
6.2 HARDWARE- & WERKZEUG-SET

S1



M12*160 mm
Sechskantschraube x 2

S2



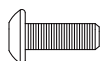
Sechskantschraube
M8*50 mm x 2

S3



Sechskantschraube
M8*16 mm x 8

S4



Sechskantschraube
M6*25 mm x 2

S5



φ8 Kurbelscheibe x 4

S6



φ8 Unterscheibe x 6

S7



φ8 Federscheibe x 10

S8



φ6 Unterscheibe x 2

S9



φ6 Federscheibe x 2

S10



5#/ Allen Wrench x 1

S11

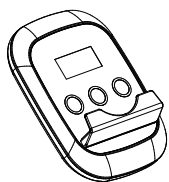


Magd x 1

6.3 MONTAGETEILELISTE

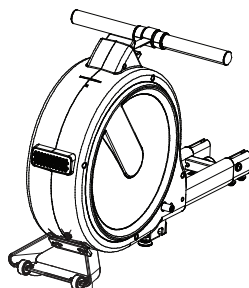
(A)

LCD-Monitor



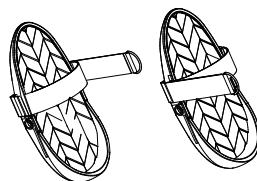
(B)

Haupttrahmen



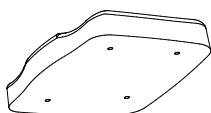
(C)

Pedale



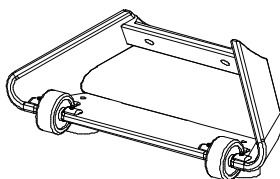
(D)

Sitzkissen



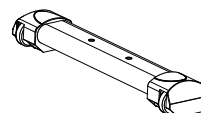
(E)

Hinterer
Fußstabilisator



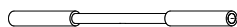
(F)

Vorderer
Fußstabilisator



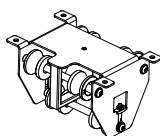
(G)

Pedal-Querstange



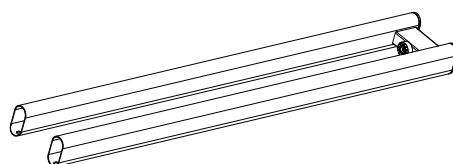
(H)

Sitzkissen-Stabilisator

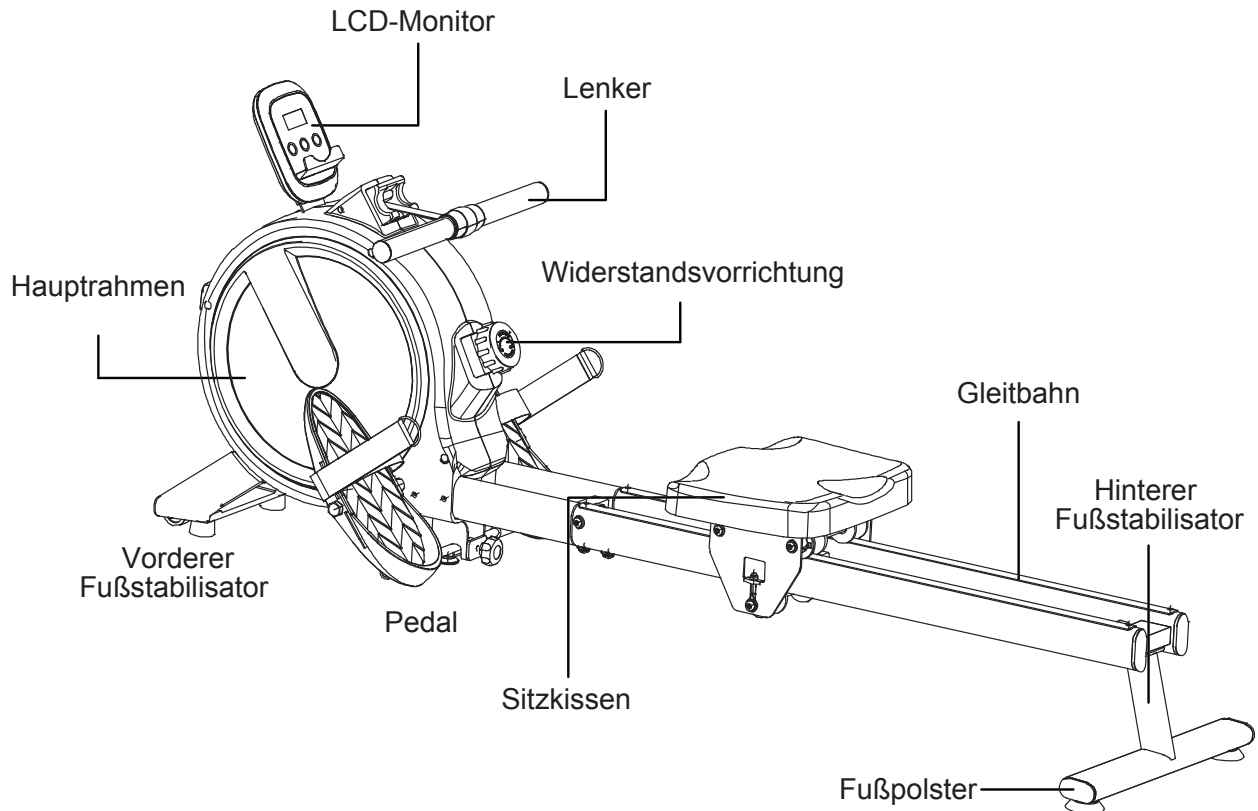


(I)

Ruder-Gleitbahn



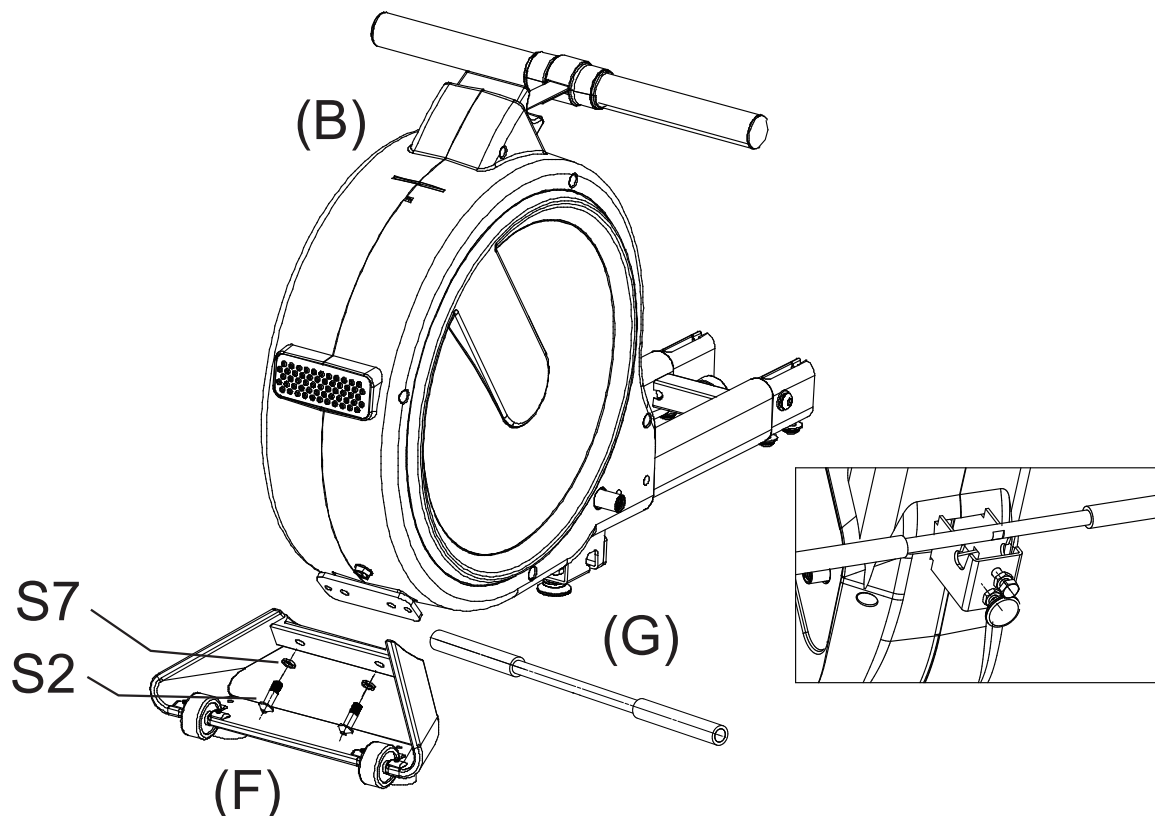
6.4 ARBEITSANWEISUNG



6.4 SCHRITT 1

Montage des vorderen Fußstabilisators

- Richten Sie die Bolzenlöcher am Haupttrahmen (B) und am vorderen Fußstabilisator (F) aus, montieren Sie die Sechskantschrauben (S2), Unterlegscheiben (S6) und Federscheiben (S7) und ziehen Sie sie mit dem mitgelieferten 5#-Inbusschlüssel (S10) fest.
- Montage der Pedalquerstange (G) Montieren Sie die Pedalquerstange (G) am Haupttrahmen (B) und ziehen Sie sie mit der vorinstallierten Schraube und Mutter fest.

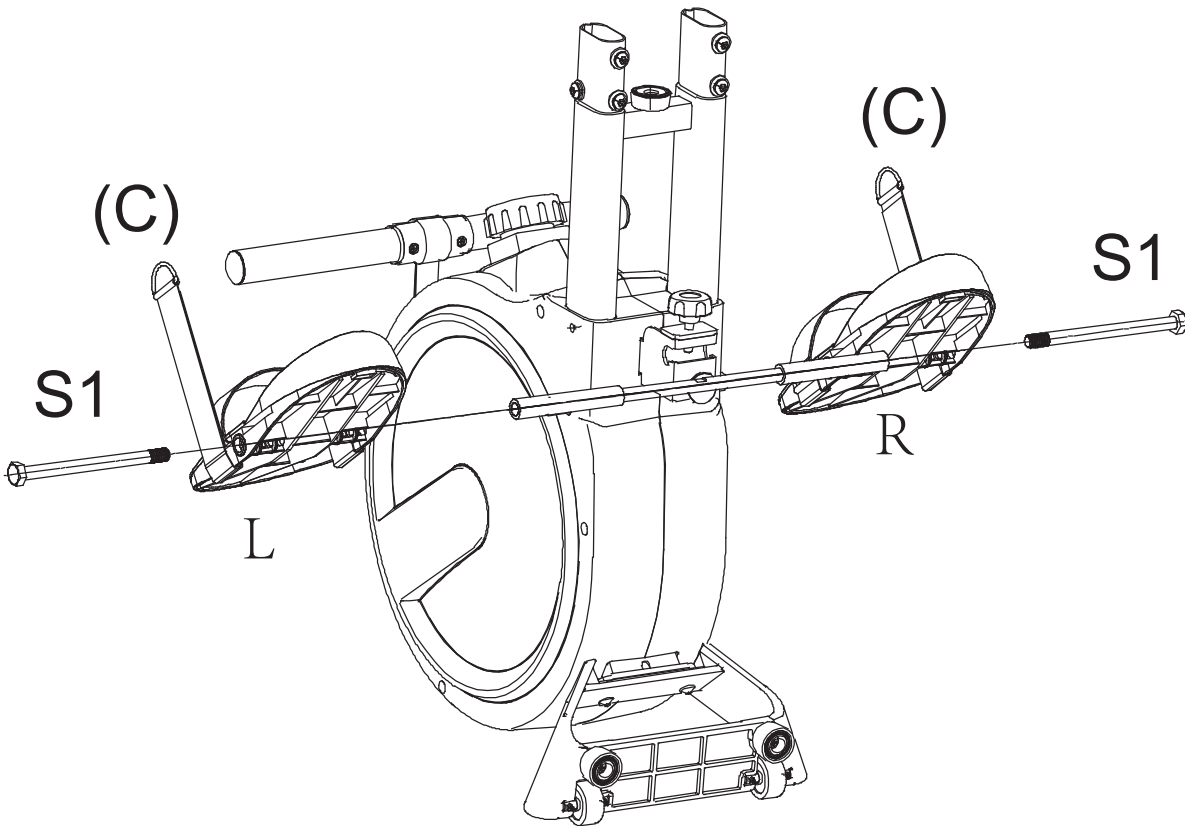


6.5 SCHRITT 2

Montage der Pedale

Montage der Pedale (C) Montieren Sie die Pedale (C) am Hauptrahmen (B) und ziehen Sie sie mit der mitgelieferten Sechskantschraube (S1) und dem Schraubenschlüssel (S11) fest.

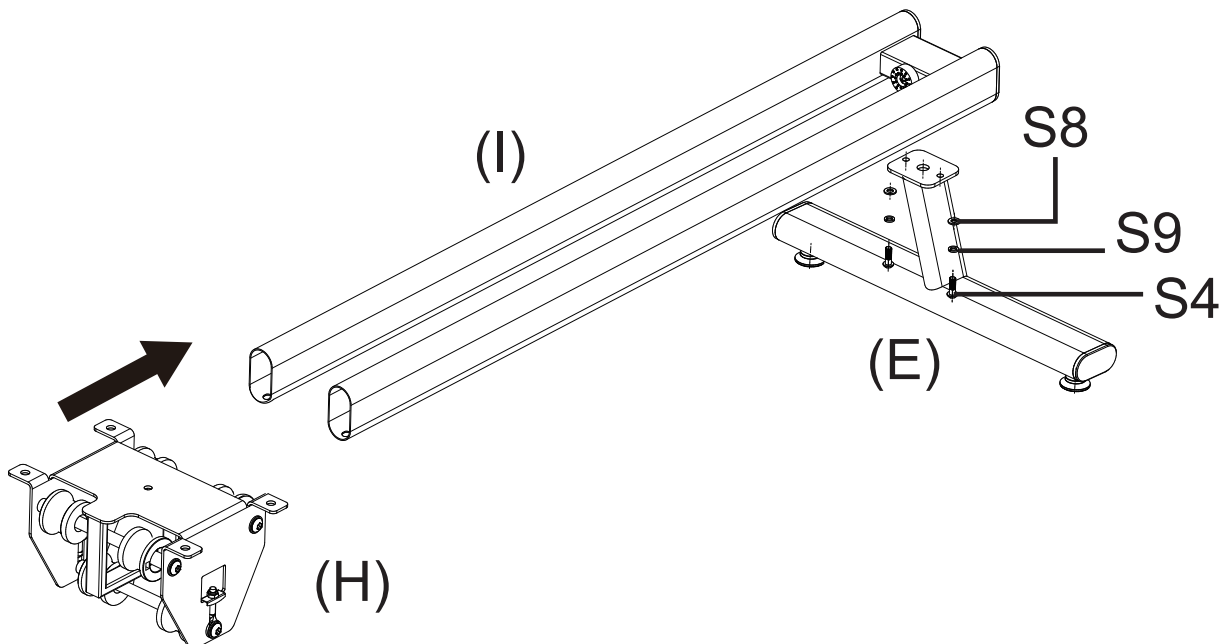
HINWEIS: Unterscheiden Sie zwischen dem linken (L) und dem rechten (R) Pedal. Montieren Sie die Pedale nicht in der falschen Position.



6.6 SCHRITT 3

Montage des Sitzkissenstabilisators

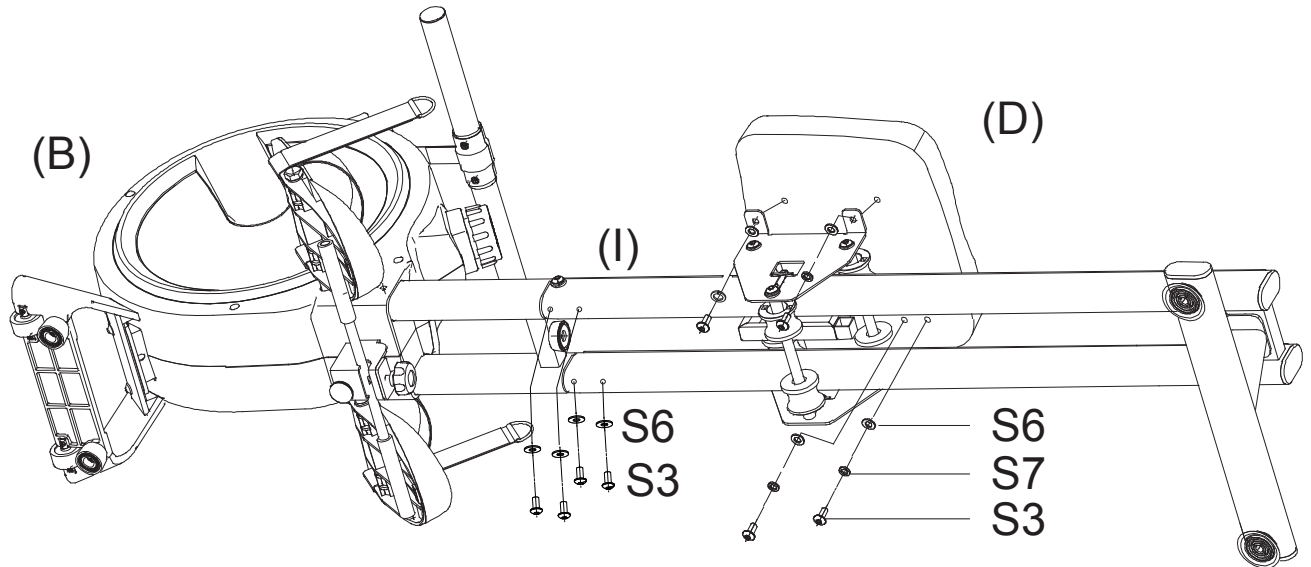
- Richten Sie die Schraubenlöcher an der Gleitschiene (I) und dem hinteren Fußstabilisator (E) aus, montieren Sie die Sechskantschrauben (S4), Unterlegscheiben (S8) und Federscheiben (S9) und ziehen Sie sie mit dem mitgelieferten 5#-Inbusschlüssel (S10) fest.
- Montieren Sie den Sitzkissenstabilisator (H) in der richtigen Richtung auf der Gleitschiene (I).



6.7 SCHRITT 4

Montieren Sie das Sitzkissen und die Gleitschiene

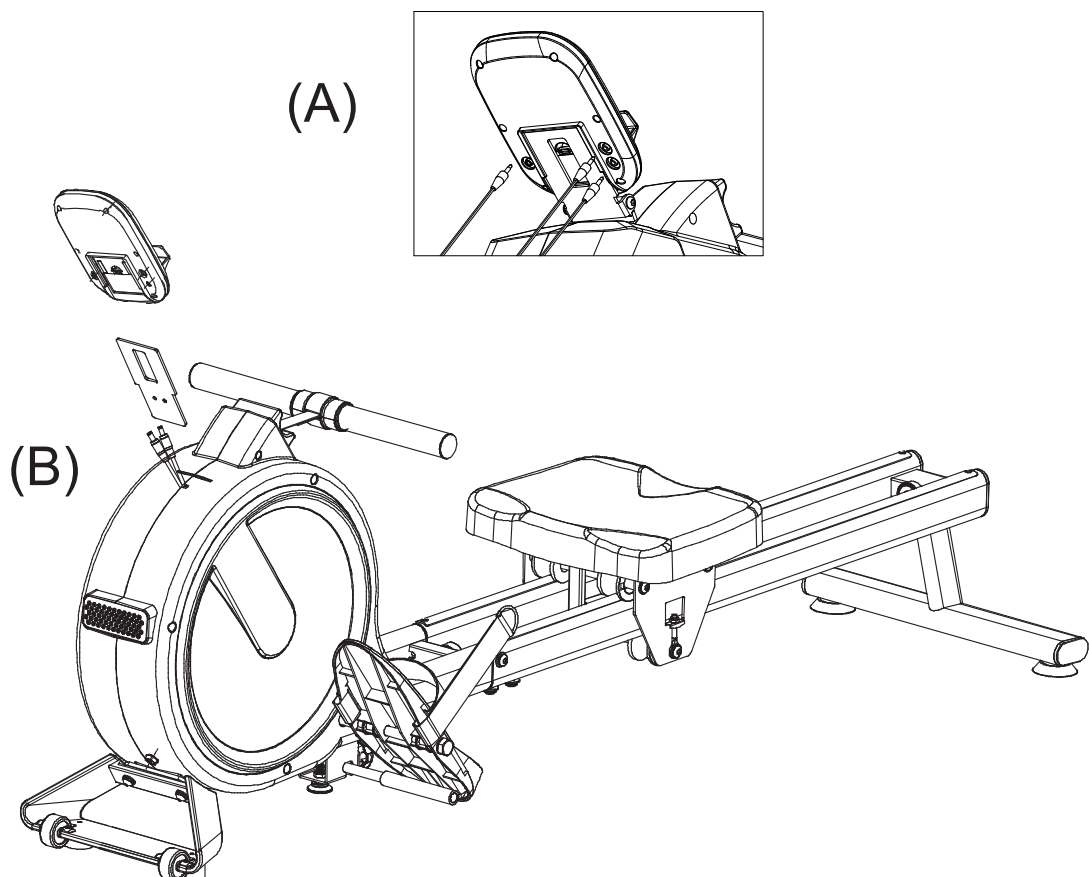
- Montieren Sie die Gleitschiene (I) in der richtigen Richtung auf dem Hauptrahmen (B) und ziehen Sie sie mit den mitgelieferten Sechskantschrauben (S3) und Unterlegscheiben (S6) fest.
- Befestigen Sie das Sitzkissen (D) am Sitzkissenstabilisator (I) und ziehen Sie es mit den mitgelieferten Sechskantschrauben (S3), Unterlegscheiben (S6) und Federscheiben (S7) fest.

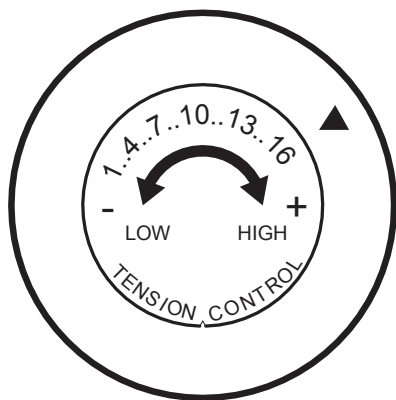


6.8 SCHRITT 5

Einbau des LCD-Monitors

- Legen Sie zuerst die Batterien (2xAA) in den Monitor ein.
- Befestigen Sie den Monitor (A) in der richtigen Richtung am Hauptrahmen (B).
- Stecken Sie die Signalstecker in die entsprechenden Buchsen.





Einstellen der Spannung

- Um die Spannung zu erhöhen.
- Um die Spannung zu verringern.
- Es gibt 16 Stufen des magnetischen Widerstands.

7. Aufstellen und Verschieben

7.1 AUFSTELLEN

Aufstellort

Aufbauort und Einsatzort des Gerätes müssen diese Anforderungen erfüllen:

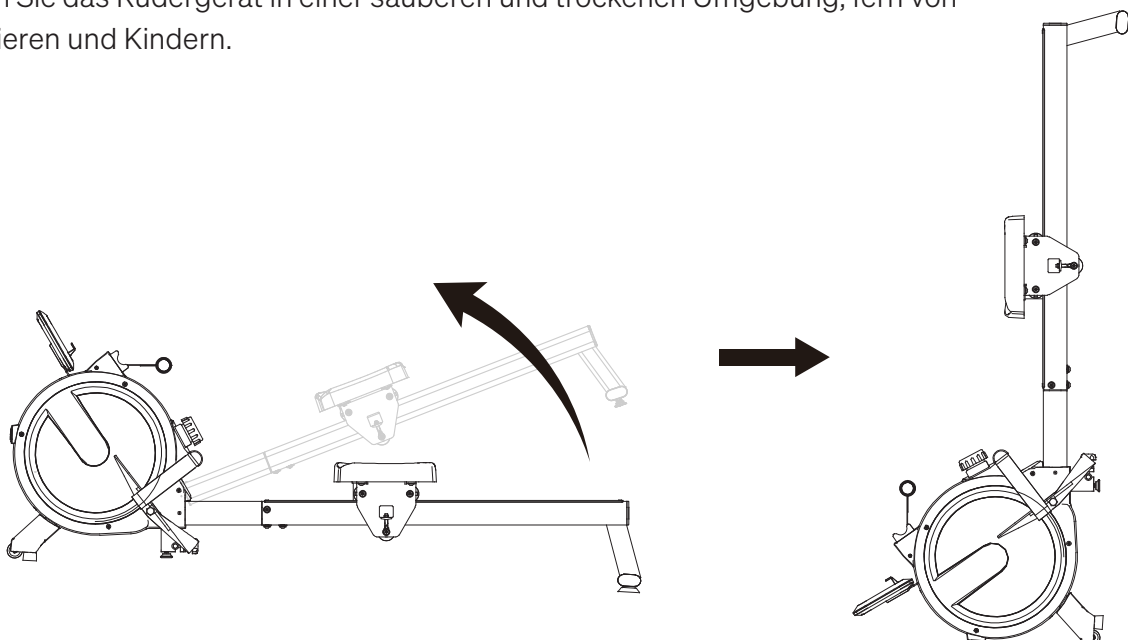
- Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
- Keine Hindernisse oder gefährlichen Gegenstände unter oder in der Nähe des Geräts,
- Keine Wärmequellen oder Lüftungsöffnungen unter oder in der Nähe des Geräts,
- Mindestabstand zu Wänden oder Gegenständen 2 m (6,6 ft),
- Ebener, fester und rutschfester Untergrund; mit Schutzmatte für empfindliche Oberflächen.

7.2 VERSCHIEBEN

Greifen Sie den hinteren Fußstabilisator mit beiden Händen und stellen Sie sicher, dass die Räder am vorderen Stabilisator den Boden berühren. Ziehen oder Schieben Sie das Rudergerät in den gewünschten Lagerbereich, bevor Sie das Rudergerät aufrichten. Halten Sie immer beide Hände während des Transports am Gerät.

7.3 LAGERUNG

Lagern Sie das Rudergerät in einer sauberen und trockenen Umgebung, fern von Haustieren und Kindern.





FUNKTIONSTASTEN:

MODE:

Drücken Sie die MODE-Taste, um während des Trainings oder bei der Festlegung von Trainingszielen im Programmiermodus vor dem Training verschiedene Funktionen (Zeit, Distanz, SPM, Kalorien, Schläge usw.) auszuwählen.

SET:

Drücken Sie die SET-Taste, um im Programmiermodus vor dem Training die Trainingsziele für verschiedene Funktionen festzulegen.

RESET:

Drücken Sie kurz die RESET-Taste, um die aktuellen Trainingswerte zu löschen. Halten Sie die RESET-Taste gedrückt, um den Monitor neu zu starten; alle Werte werden gelöscht.

ANZEIGEFUNKTIONEN:

SCAN: Zeigt jede Funktion nacheinander an und wechselt automatisch alle 5 Sekunden.

ZEIT: Zeigt die Trainingszeit an.

DISTANZ: Zeigt die geschätzte zurückgelegte Distanz an.

SPM (SCHLAGE PRO MINUTE): Zeigt die aktuelle Anzahl der Schläge pro Minute an.

SCHLÄGE: Zeigt die Anzahl der Schläge an.

KALORIEN: Zeigt die geschätzten Kalorien an, die der Benutzer während des Trainings verbrannt hat.

GESAMTANZAHL SCHLÄGE: Zeigt die Gesamtzahl der Schläge an.

TRAINING IM PROGRAMMODUS:

Sie können vor dem Training Zielwerte für ZEIT, DISTANZ, KALORIEN oder SCHLÄGE voreinstellen.

[TARGET-TIME] Zeitprogramm

Drücken Sie die [MODE]-Taste, um das [TARGET-TIME]-Programm auszuwählen, und drücken Sie kurz die [SET]-Taste, um das Trainingsziel im Bereich von 0:00 bis 99:00 Minuten auszuwählen. Drücken Sie die [MODE]-Taste, um das Training zu starten.

[TARGET-DISTANCE] Distanzprogramm:

Drücken Sie die [MODE]-Taste, um das Programm [TARGET-DISTANCE] auszuwählen, und drücken Sie kurz die [SET]-Taste, um das Trainingsziel im Bereich von 0:00 bis 99,00 Kilometer festzulegen. Drücken Sie die [MODE]-Taste, um das Training zu starten.

[TARGET-CALORIES] Kalorienprogramm:

Drücken Sie die [MODE]-Taste, um das [TARGET-CALORIES]-Programm auszuwählen, und drücken Sie kurz die [SET]-Taste, um das Trainingsziel im Bereich von 0:0 bis 990,0 Kilometern auszuwählen. Drücken Sie die [MODE]-Taste, um das Training zu starten.

[TARGET-STROKES] Schlagzahl-Programm:

Drücken Sie die [MODE]-Taste, um das [TARGET-STROKES]-Programm auszuwählen, und drücken Sie kurz die [SET]-Taste, um die Trainingsziele im Bereich von 0 bis 9900 Kilometern auszuwählen. Drücken Sie die [MODE]-Taste, um das Training zu starten.

Weitere Informationen



- Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne schnell und unkompliziert weiter. Einfach QR-Code scannen und loslegen.

sportstech.link/helpchat



**Entdecke die Vielfalt an Produkten
aus unserem Online Shop**

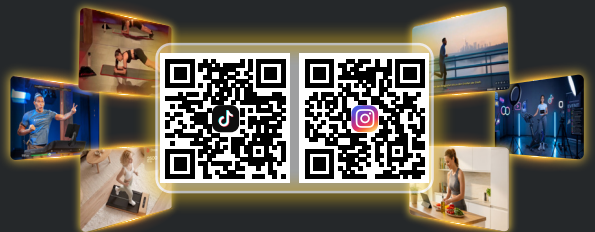


Besuche uns



www.sportstech.de

**Folge uns für
Updates & Tipps.**



Workouts • Tips • Motivation



Mach dein Workout komplett

Von smarten Helfern bis zur perfekten Trainingsunterstützung – entdecke, was dein Workout auf das nächste Level bringt.



Hanteln



Bänder



Pulsgurte



Massagepistolen



Waagen



Smarte Armbänder



Bodenschutzmatten

und vieles mehr...



sportstech.link/equipment

8. Trainieren

8.1 ALLGEMEINE HINWEISE



WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden bis hin zum Tod durch falsches oder übermäßiges Training!

- Überanstrengen Sie sich oder andere bei der Durchführung des Trainings nicht! Achten Sie immer auf die individuelle allgemeine und tägliche Fitness!
- Vor und nach jedem Training ausreichend auf- und abwärmen!

Das Gerät muss für alle Trainingsarten eingeschaltet sein.

8.2 DEHNÜBUNGEN ZUM AUF- UND ABWÄRMEN

- Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln.
- Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel.
- Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

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



SCHULTER-HEBEN

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 diese 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, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nah 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.

8.3 TRAINING IM PROGRAMMODUS

Sie können vor dem Training Ziel-ZEIT, DISTANZ, KALORIEN oder ZÜGE voreinstellen.

[ZIEL-ZEIT] Zeitprogramm

Verwenden Sie den Steuerknopf, um das [ZIEL-ZEIT] Programm auszuwählen. Der Bildschirm blinkt und ein Vorschlag von 30:00 Min wird angezeigt. Ein längeres Drücken des Steuerknopfs wechselt in den [SET]-Modus, in dem Sie die Zeit durch Drehen des Steuerknopfs einstellen können. Nachdem Sie die Zielzeit voreingestellt haben, drücken Sie den Steuerknopf, um mit dem Training zu beginnen. Wenn dieser Wert erreicht ist, ertönt ein Signal und stoppt.

[ZIEL-DISTANZ] Distanzprogramm

Verwenden Sie den Steuerknopf, um das [ZIEL-DISTANZ] Programm auszuwählen. Der Bildschirm blinkt und ein Vorschlag von 0 Km wird angezeigt. Ein längeres Drücken des Steuerknopfs wechselt in den [SET]-Modus, in dem Sie die Distanz durch Drehen des Steuerknopfs einstellen können. Nachdem Sie die Zieldistanz voreingestellt haben, drücken Sie den Steuerknopf, um mit dem Training zu beginnen. Wenn dieser Wert erreicht ist, ertönt ein Signal und stoppt.

[ZIEL-KALORIEN] Kalorienprogramm

Verwenden Sie den Steuerknopf, um das [ZIEL-KALORIEN] Programm auszuwählen. Der Bildschirm blinkt und ein Vorschlag von 0 Kal wird angezeigt. Ein längeres Drücken des Steuerknopfs wechselt in den [SET]-Modus, in dem Sie die Kalorien durch Drehen des Steuerknopfs einstellen können. Nachdem Sie die Zielkalorien voreingestellt haben, drücken Sie den Steuerknopf, um mit dem Training zu beginnen. Wenn dieser Wert erreicht ist, ertönt ein Signal und stoppt.

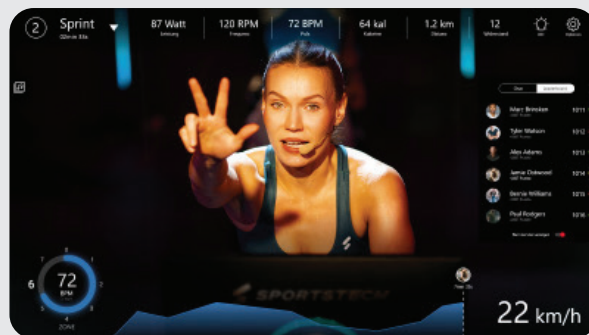
[ZIEL-ZÜGE] Zügeprogramm

Verwenden Sie den Steuerknopf, um das [ZIEL-ZÜGE] Programm auszuwählen. Der Bildschirm blinkt und ein Vorschlag von 0 wird angezeigt. Ein längeres Drücken des Steuerknopfs wechselt in den [SET]-Modus, in dem Sie die Züge durch Drehen des Steuerknopfs einstellen können. Nachdem Sie die Zielzüge voreingestellt haben, drücken Sie den Steuerknopf, um mit dem Training zu beginnen. Wenn dieser Wert erreicht ist, ertönt ein Signal und stoppt.

8.4 SPORTSTECH LIVE APP

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

- Individuelle Workouts von Profi-Trainer*in
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainingshistorie und -metriken
- Im Competition Mode mit Anderen messen
– im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte
- ...und vieles mehr!



Hier informieren:

<https://www.sportstech.care/hc/de>

9. Reinigung & Wartung



WARNUNG! Gefahr von schweren bis tödlichen Verletzungen durch elektrischen Schlag!

- Vor allen Reinigungsarbeiten das Gerät vollständig vom Stromnetz trennen!
- Niemals Feuchtigkeit an oder in das Netzteil oder das Kabel gelangen lassen!
- Netzteil oder Kabel niemals öffnen oder reparieren! Bei Problemen den Kundendienst kontaktieren!



WARNUNG! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden!

- Gerät niemals verwenden, wenn Komponenten locker oder beschädigt sind.
- Wenn möglich, Verbindungen nachziehen. Wenn erforderlich, Reparatur veranlassen.
- In allen Zweifelsfällen Kundendienst kontaktieren.

9.1 REINIGUNG

- Entfernen Sie nach dem Training Schweiß vom Gerät mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Nie Feuchtigkeit in ein Gehäuse eindringen lassen.
- Stellen Sie sicher, dass Typenschild und andere Aufkleber intakt und lesbar sind.

9.2 WARTUNG

- Prüfen Sie vor und nach jedem Training den einwandfreien Zustand des Gerätes. Prüfen Sie hierbei auch, dass alle Befestigungsteile und Schutzabdeckungen angebracht und intakt sind.
- Prüfen Sie vor jedem Training, dass die Schrauben für alle verstellbaren Teile und für alle anderen Verbindungen eingerastet und fest angezogen sind. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.
- Das Gerät ist mit abgedichteten Lagern ausgestattet. Schmierung ist nicht erforderlich.

10. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

Liebe Kund*innen, als Endnutzer sind Sie gesetzlich verpflichtet, Elektroaltgeräte und Altbatterien sowie Altakkumulatoren einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Dies möchten wir Ihnen so einfach wie möglich machen. Bitte beachten Sie hierzu folgende Hinweise:



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 dargestellte und auf Elektro- und Elektronikgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer - Sammellogo:

Wo immer Sie dieses Zeichen sehen, d.h. im Handel, an einem Wertstoff- oder Recyclinghof, können Sie sich sicher sein, dass man alte Elektrogeräte zurückgeben kann.



Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertreiber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte ($\leq 25\text{cm}$) zurücknehmen, ohne dass dies an einen Neukauf geknüpft werden darf (0:1-Rücknahme). Sofern Sie dies wünschen, müssen Fernabsatzvertreiber (z. B. Online-Vertreiber) nach den in § 17 Abs. 2 ElektroG definierten Voraussetzungen bei Auslieferung eines Elektro- und Elektronikgeräts der Kategorie 1, 2 und 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG am Ort der Abgabe des Neugeräts (z. B. Ihre Wohnung) ein vergleichbares Elektroaltgerät kostenlos abholen. Außerdem müssen diese Vertreiber nach § 17 Abs. 2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltgeräte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

Nachfolgend möchten wir Sie auf die von uns geschaffenen Rückgabemöglichkeiten nach § 17 Abs. 1 und Abs. 2 ElektroG informieren.

Sie können 3 Elektroaltgeräte einer Geräteart bis zu einer Größe von 25 cm unentgeltlich in unseren Shops abgeben:

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7

Sie können größere Elektroaltgeräte bei einem Kauf eines vergleichbaren Neugeräts ebenfalls in unseren Shops abgeben. Sie können Elektroaltgeräte aber auch in den unter <https://www.take-e-back.de/Verbraucher-Ruecknahmestellen-finden> angeführten Rücknahmestellen zurückgeben.

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte auch in Fällen der Auslieferung unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir **über** die take-e-way GmbH nach. Sofern Sie von uns ein Elektrogerät der Kategorie 1, 2 oder 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG erworben haben, können Sie von uns bei der Auslieferung des bestellten Neugeräts die unentgeltliche Abholung eines vergleichbaren

Elektroaltgeräts fordern. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Mitarbeiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter takeaway@sportstech.de.

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung.

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, indem 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.
- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

B. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät mit Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)



Altbatterien und Altakkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Sie Altbatterien und Altakkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Sie können Altbatterien außerdem auch in Handelsgeschäften zurückgeben, sofern diese Batterien veräußern. Finden sich unter dem Zeichen der durchgekreuzten Abfalltonne auf der Batterie oder der Verpackung zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie entweder Cadmium, Quecksilber oder Blei enthält. Es handelt sich dabei um giftige Schwermetalle, die nicht nur erhebliche Risiken für die Umwelt, sondern auch für die menschliche Gesundheit bergen.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer- Sammellogo:

HINWEIS: In die Sammelboxen mit diesem Zeichen gehören nur Gerätebatterien und keine batteriebetriebenen Elektrogeräte



Altbatterien, die wir als Neubatterie führen oder geführt haben, können Sie auch bei uns im Versandlager oder in unseren Shops zurückgeben:

- Sportstech Brands Holding GmbH; Köpenicker Str. 44; 12357 Berlin
- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

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. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.



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.

User Manual

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.

To fully and safely use the potential of your device and to enjoy it for many years, read this manual carefully before starting up and beginning of training. Use the device according to the instructions.

We shall not assume any liability for damages resulting from improper use.



WARNING! Danger from improper use!



- Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual in a safe place close to the device.
- Adhere to ALL safety instructions in this manual.
- NEVER overexert yourself or others when using the device.

Table of contents

1. Scope of delivery	25
2. Technical Data.....	25
3. Exploded view / Spare parts list.....	25
4. Conformity.....	25
5. Safety Instructions	26
6. Installation Instructions.....	29
7. Set up and move	35
8. Training.....	40
9. Cleaning & Maintenance	42
10. Disposal	43

1. Scope of delivery

Magnetic rowing machine.

- The device is not suitable for medical applications!
- The device is not suitable for high accuracy applications!

Mounting materials and tools

battery

User manual

2. Technical Data

MACHINE

Weight	20,8 kg
Physical dimensions	161,8 × 47,5 × 62,5 cm
Maximum permissible weight of the user	120 kg
Suitable height of the user	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)
Connection with smart devices	Bluetooth 4.2

INFORMATION ON CONTAINED BATTERIES ACCORDING TO SECTION 4 PARAGRAPH 4 OF THE ELECTRICAL ACT

Battery information	R6(AA)
Chemical system	Zinc Carbon Dry Battery
Battery manufacturer	NINGHAI HENGJIU BATTERY CO., LTD



3. Exploded view / Spare parts list

- Identify the required spare part with drawing and list and write down the number.
- Contact our customer service and give the number of the spare part. The contact details can be found on the back of the manual or on our website.
- Clarify all further steps with our employees.

Under the following link you will find the exploded view and the spare parts list:

https://sportstech.link/prowerlite_spareparts



4. Conformity

Sportstech Brands Holding hereby declares that the radio system type PROwer Lite is compliant with EU Directive 2014/53 / EU.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

https://sportstech.link/prowerlite_conformity.pdf

5. Safety Instructions



WARNING! Danger from improper use!

- Read all instructions and safety notes before using the device. Follow them carefully.
- Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!
- The device is not suitable for medical purposes and high accuracy applications.
- Also apply common sense to prevent risks.



PERSONAL REQUIREMENTS

GENERAL PHYSICAL CONDITIONS

WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training! Using the device is strenuous for the circulation and the musculoskeletal system.

- The intensity of use may **never exceed the current fitness of the user**.
- Always pay attention to physical signals. **The pulse measurement may be inaccurate.**
- **Stop the training immediately in case of** discomfort, weakness, body aches, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially if you are older, have medical problems or have little experience with physical training.
- People with limited abilities may only use the device with a suitable supervisor and at low speed.

Weight and age requirements

- Children must **not** use the appliance.
- **The maximum permissible user weight is 120 kg.**



UNPACKING AND ASSEMBLING

SHORTLY AFTER UNPACKING

- After unpacking for the first time, keep plastic bags and the like away from children and pets.
- Keep the packaging material during the return period to facilitate a possible return of the goods. Dispose of the packaging material later in accordance with local regulations (e.g. recycling).

ASSEMBLING

- Assemble the device with the help of a second adult and strong person. Hold all heavy and/or sensitive parts well until they are securely fastened.
- When assembling, make sure to use all necessary parts for the connections (e.g., washers).



GENERAL INFORMATION

- Keep children and pets away from the device during use and also during storage.
- Keep liquids away from the device (e.g. drinking water or wet hands). If the device has been spilled with liquid, immediately disconnect it from the electrical supply outlet. Make sure it is completely dry before the next use; also on the inside. If necessary, contact customer service.
- Do not use the device commercially, but only for home use. Do not use the device for therapeutic purposes.
- Children and animals must be kept at a safe distance of at least 3 m (10 ft) from the device.
- Never open the device, power supply or monitor. In case of problems, contact customer service.
- Protect the device, cable and power supply unit from mechanical and thermal stress.



PREPARING THE DEVICE

- Before each training, check the perfect condition of the device. Also check here, that all fastening parts and protective covers are installed and intact. Never use the device when damaged. In such cases, contact customer service.
- Before each workout, check that the screws for all adjustable parts and for all other connections are locked and tightened. Re-tighten, if necessary.
- The set-up location and place of use of the device must meet these requirements:
 - Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
 - No obstacles or dangerous objects under or near the device
 - No heat sources or vents under or near the device,
 - Minimum distance to walls or objects 2 m (6.6 ft),
 - Flat, firm and non-slip surface; with protective mat for sensitive surfaces.
- After moving the device from a cold room to a warm one, wait one hour for the device to warm up; to avoid problems caused by condensation.
- Check that the device is horizontally adjusted.
- Disconnect the device from the electrical supply during a thunderstorm.



PRECAUTIONS DURING EXERCISE

- Always warm up sufficiently before training. Warm down after training.
- Do not continue training in case of body aches, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before proceeding.
- Wear clothes that are tight enough to avoid being caught by machine parts. Use a hair protector if you have long hair.



PRECAUTIONS AFTER TRAINING / DURING STORAGE

- Unplug the power plug from the wall socket after training.
- After training, remove sweat from the device with a dry or slightly wetted cloth. Do not use aggressive detergents. Never allow moisture to penetrate a housing.
- Make sure that the nameplate and other stickers are intact and legible.
- The storage location of the device must meet these requirements:
 - Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
 - No direct sunlight
 - For longer storage, protect against dust.

Further information

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.



Link to videos:
https://sportstech.link/PROwerLite_video

We are also on **Social Media!**

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



Instagram-page:
<https://sportstech.link/instagram/>



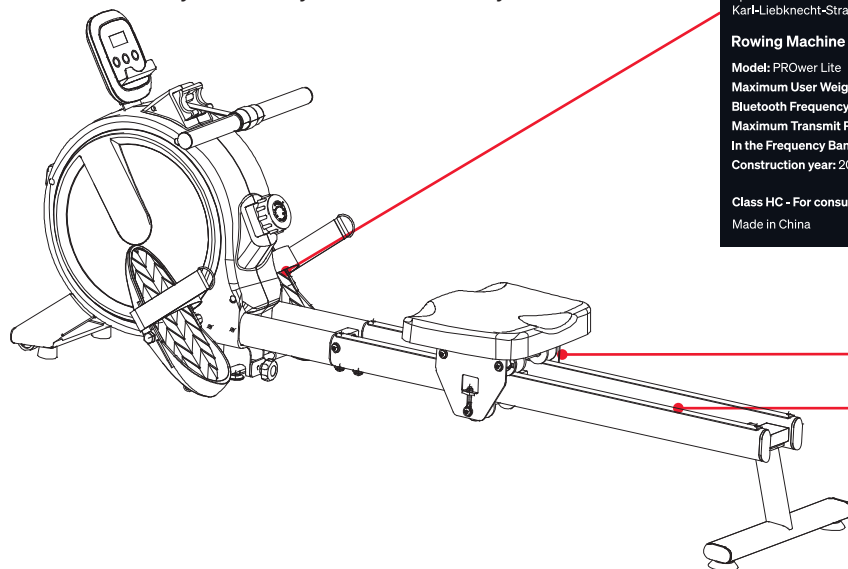
Facebook-page:
<https://sportstech.link/facebook/>



SAFETY STICKERS

The safety stickers must be at the positions shown in the following figure.

- Make sure they are always intact and fully readable.



SPORTSTECH

Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Straße 7, 10178 Berlin, Germany

Rowing Machine

Model: PROwer Lite
Maximum User Weight: 120 kg
Bluetooth Frequency Band: 2.4 GHz
**Maximum Transmit Power radiated
In the Frequency Band:** 0 dBm
Construction year: 2026

Class HC - For consumer use only!
Made in China



Quetschgefahr!
Caution! Risk of crushing!

6. Installation Instructions



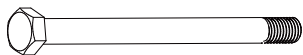
- Tighten all individual parts and pre-assembled parts firmly!
- Check the tightness again before each training session!
- Perform the assembly with a second, adult and sufficiently strong person.

6.1 UNPACKING AND PREPARING

- Keep children and pets away from small parts and plastic bags.
- Use a suitable base to protect the device and the floor.
- Keep all parts of the packaging for a possible return for 30 days.

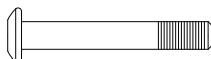
6.2 HARDWARE & TOOLS PACK

S1



M12*160mm
Outer Hex Bolt x 2

S2



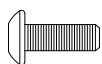
M8*50mm
Hex Bolt x 2

S3



M8*16mm
Hex Bolt x 8

S4



M6*25mm
Hex Bolt x 2

S5



φ8 Curve Washer x 4

S6



φ8 Flat Washer x 6

S7



φ8 Spring Washer x 10

S8



φ6 Flat Washer
x 2

S9



φ6 Spring Washer x 2

S10



5#/ Allen Wrench x 1

S11

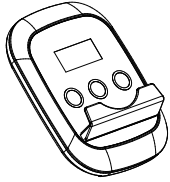


Wrench x 1

6.3 ASSEMBLY PARTS LIST

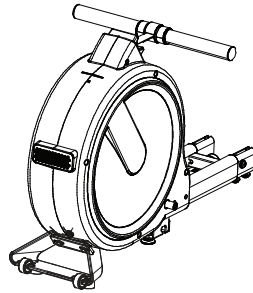
(A)

LCD Monitor



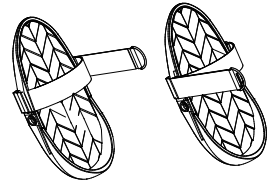
(B)

Main Frame



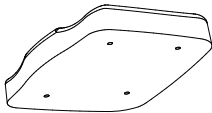
(C)

Pedals



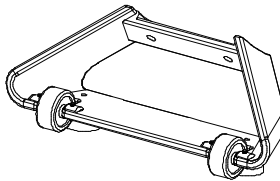
(D)

Seat Cushion



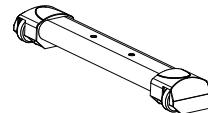
(E)

Rear Foot Stabilizer



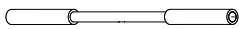
(F)

Front Foot Stabilizer



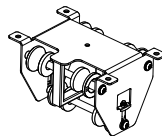
(G)

Pedal Crossbar



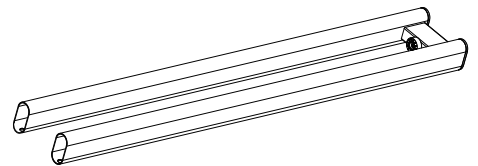
(H)

Seat Cushion Stabilizer

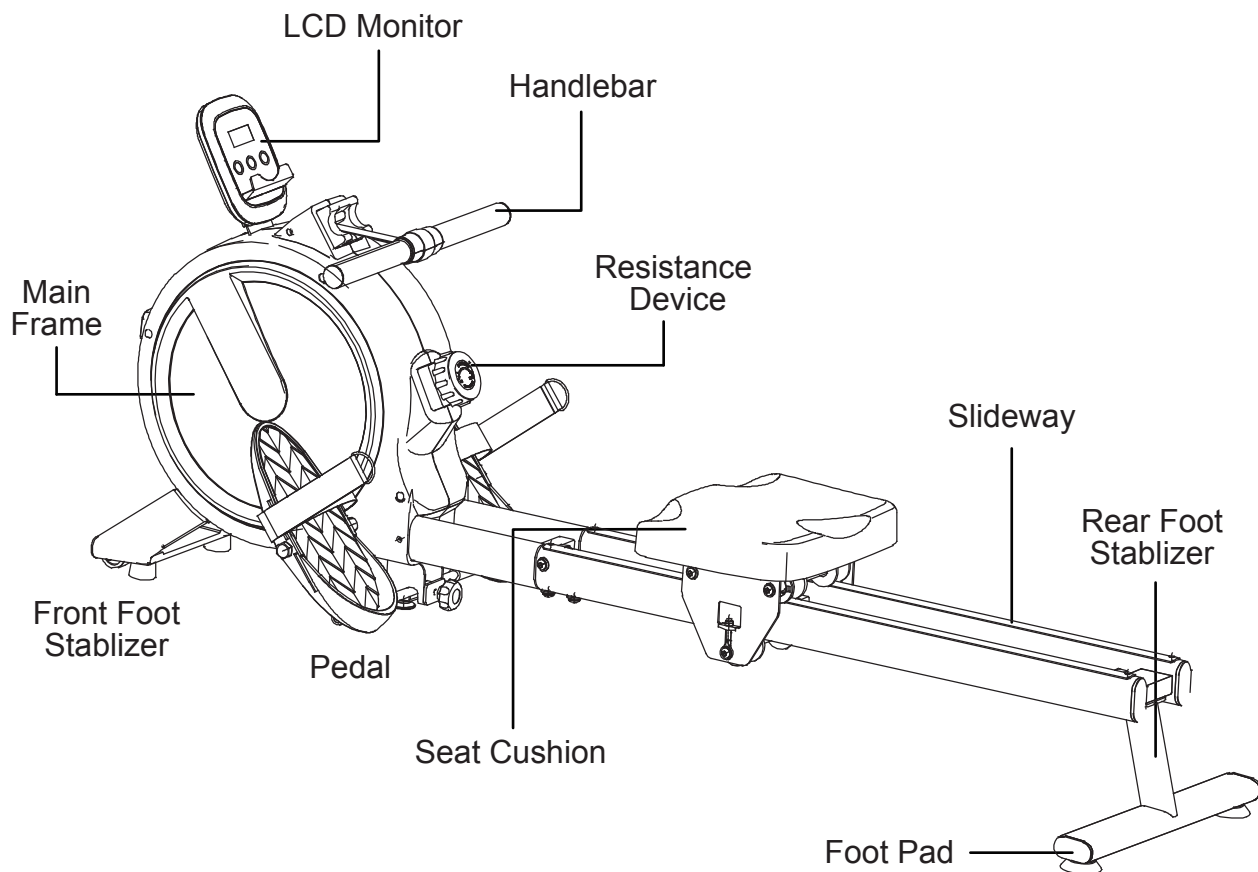


(I)

Rower Slideway



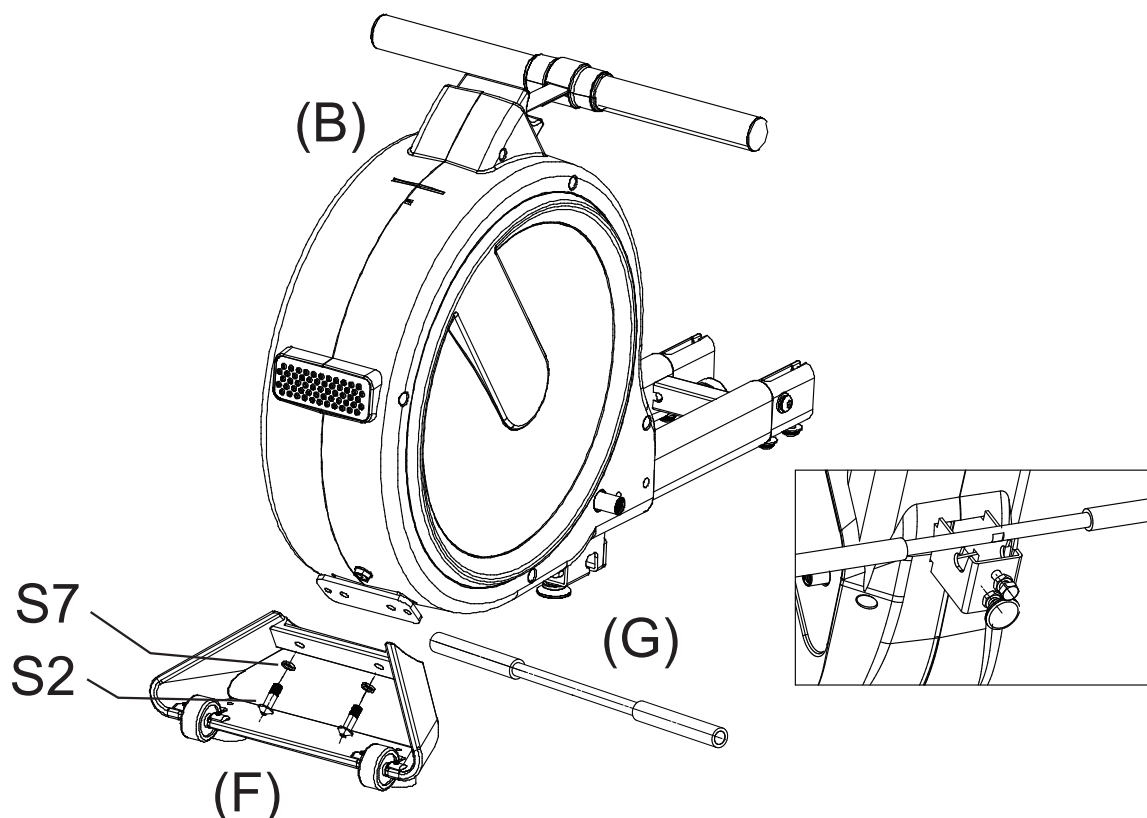
6.4 WORKING INSTRUCTION



6.4 STEP 1

Installing the Front Foot Stabilizer

- Align the bolt holes on the main frame(B) and the Front Foot Stabilizer(F), install the Hex Bolts(S2), Flat Washers(S6), Spring Washers(S7) and tighten with 5# Allen Wrench (S10) provided.
- Installing the Pedal Crossbar(G) onto the the main frame(B) and tighten with the Bolt and Nut pre-installed.

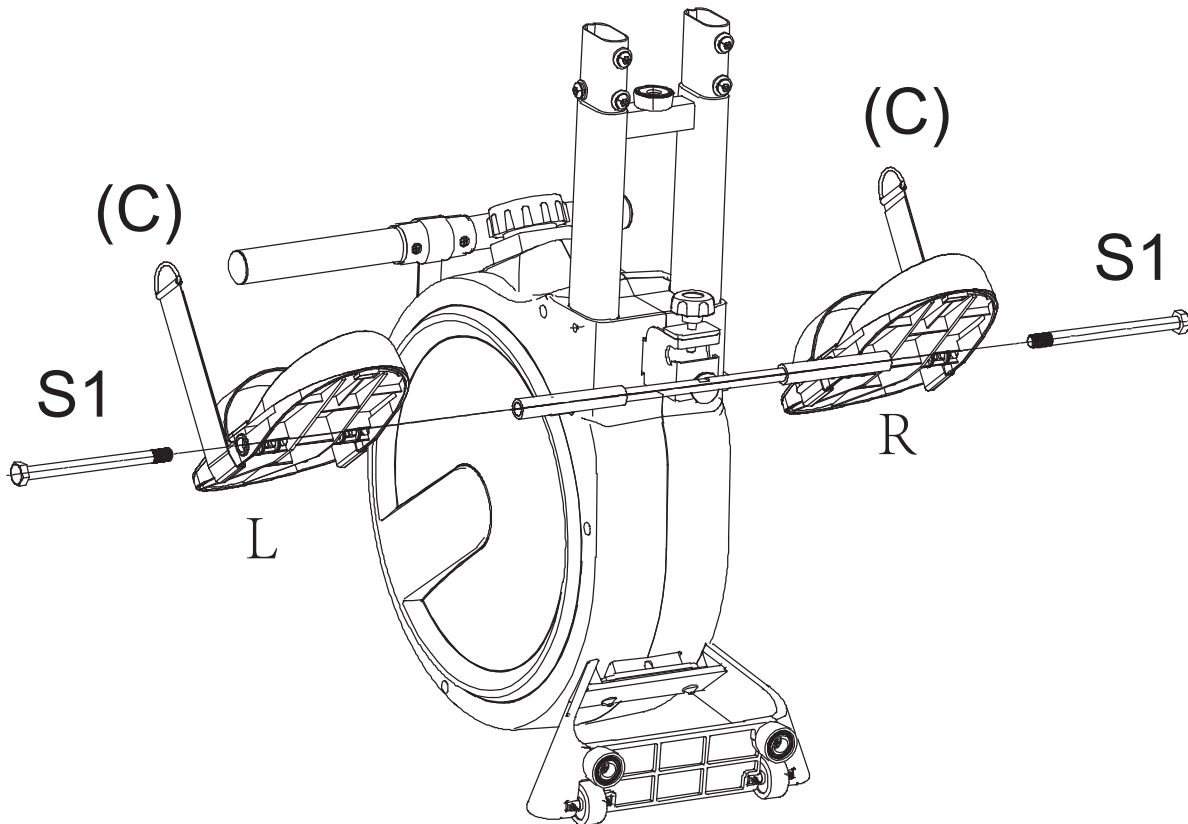


6.5 STEP 2

Installing the Pedals

Installing the Pedals(C) onto the the main frame(B) and tighten with the Outer Hexagonal Bolt(S1) and the Wrench (S11) provided.

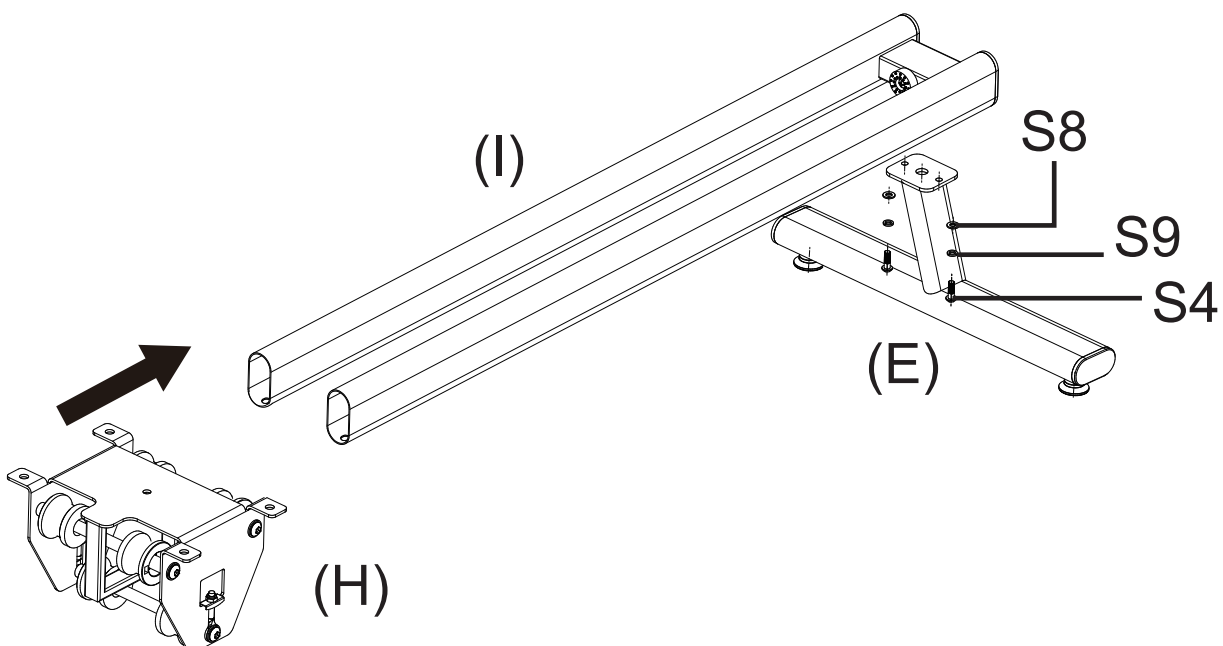
NOTE: Distinguish Pedals between left (L) and right (R). Do not install in the wrong position.



6.6 STEP 3

Installing the Seat Cushion Stabilizer

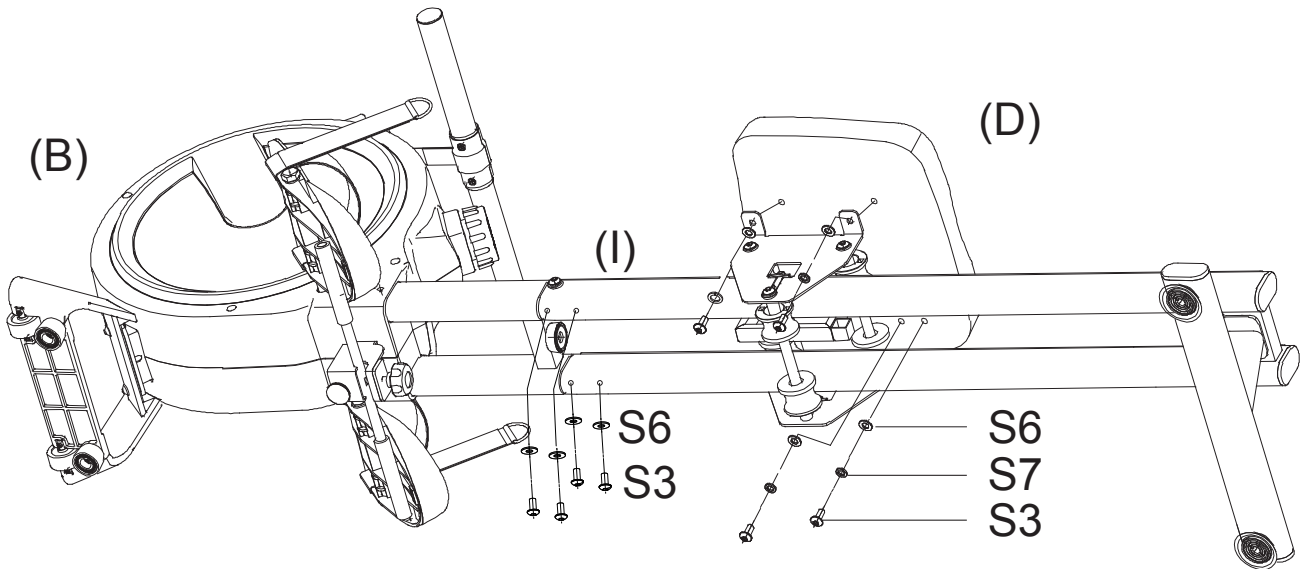
- Align the bolt holes on the Slideway(I) and the Rear Foot Stabilizer(E), install the Hex Bolts(S4), Flat Washers(S8), Spring Washers(S9) and tighten with 5# Allen Wrench (S10) provided.
- Installing the Seat Cushion Stabilizer(H) onto the Slideway(I) in the right direction.



6.7 STEP 4

Installing the Seat Cushion & the Slideway

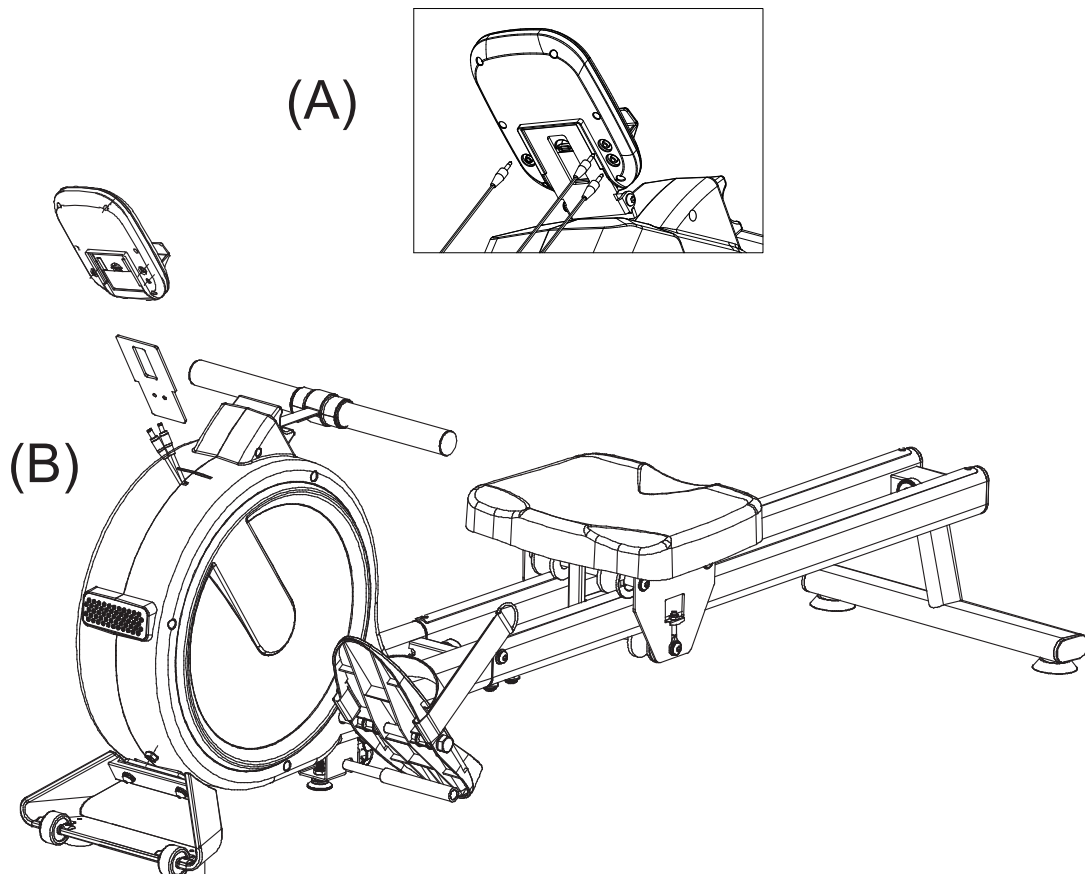
- Installing the Slideway(I) onto the Main Frame(B) in the right direction and tighten with Hex Bolts(S3) and Flat Washers(S6) provided.
- Installing the Seat Cushion(D) onto the Seat Cushion Stabilizer(I) and tighten with Hex Bolts(S3), Flat Washers(S6) and Spring Washers(S7) provided.

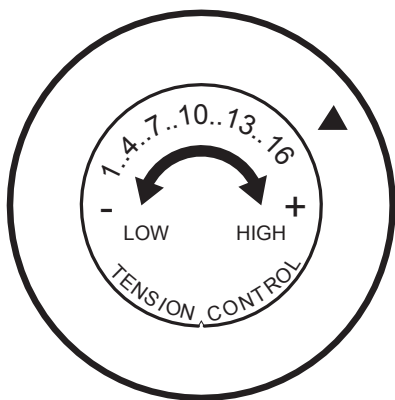


6.8 STEP 5

Installing the LCD Monitor

- Installing the batteries (2xAAA) into the Monitor first.
- Installing the Monitor (A) onto the Main Frame(B) in the right direction.
- Inserting the signal heads into the corresponding sockets.





Adjusting the Tension

- To increase the tension,
- To decrease the tension,
- There are 16 levels of Magnetic resistance.

7. Set up and move

7.1 SETTING UP

Set-up location

The set-up location and place of use of the device must meet these requirements:

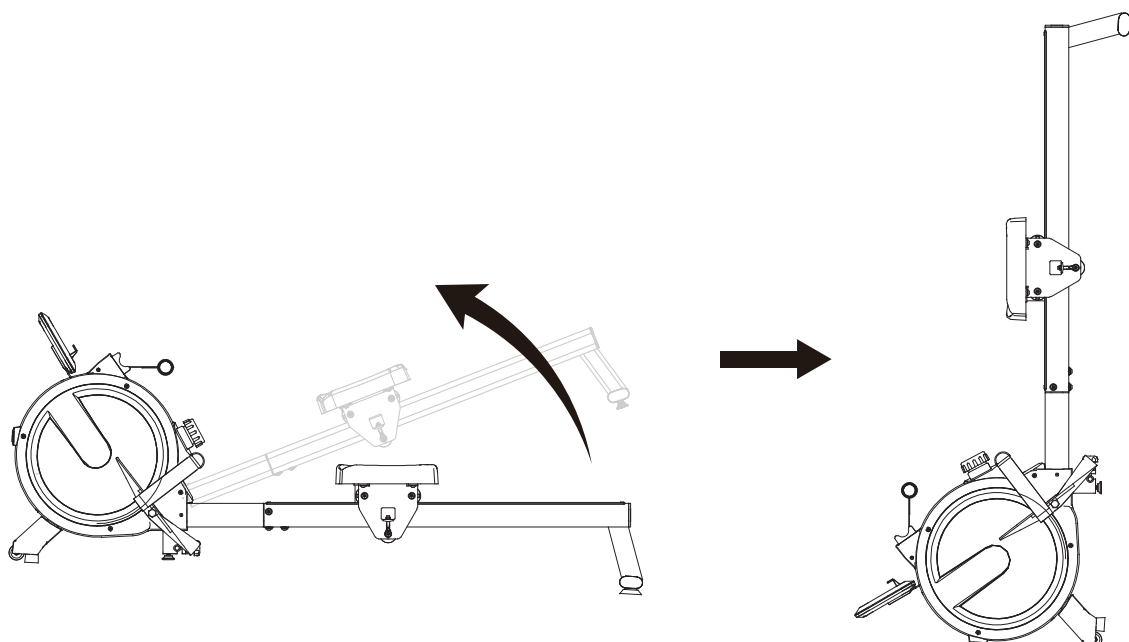
- Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
- No obstacles or dangerous objects under or near the device,
- No heat sources or vents under or near the unit,
- Minimum distance to walls or objects 2 m (6.6 ft),
- Flat, firm and non-slip surface; with protective mat for sensitive surfaces.

7.2 MOVING

Grasp the Rear Foot Stabilizer with both hands until the Wheels on the Front Stabilizer make contact with the ground. Pull or Push the Rowing Machine to the desired storage area before uprighting the rowing machine. Always maintain both hands on the machine during transportation.

7.3 STORAGE

Store the Rowing Machine in a clean and dry environment away from pets and children.



7.4 MONITOR FUNCTION



FUNCTION BUTTONS:

MODE:

Press the MODE button to select different functions (time, distance, SPM, calories, strokes, etc) during training or setting exercise goals in program mode before training.

SET:

Press the SET button to select the exercise goals for different functions in program mode before training.

RESET:

Short press the RESET button to clear the current workout values. Long press the RESET button to restart the monitor, all of the values will be cleared.

DISPLAY FUNCTIONS:

SCAN: Displays each function in sequence with change every 5 seconds automatically.

TIME: Displays the workout time.

DISTANCE: Displays the estimated distance traveled.

SPM (STROKE PER MINUTE): Displays the current stroke per minute.

STROKES: Displays the number of strokes.

CALORIES: Displays the estimated Calories the user has burned during the exercise.

TOTAL STROKES: Displays the total number of strokes.

TRAINING IN PROGRAM MODE:

You may pre-set target TIME, DISTANCE, CALORIES or STROKES before training.

[TARGET-TIME] Time Program

Press the [MODE] button to select the [TARGET-TIME] program, short press the [SET] button to select the exercise goals, ranging from 0:00 to 99:00 minutes. Press the [MODE] button to begin the exercise.

[TARGET-DISTANCE] Distance-Program:

Press the [MODE] button to select the [TARGET-DISTANCE] program, short press the [SET] button to select the exercise goals, ranging from 0:00 to 99.00 kilometers. Press the [MODE] button to begin the exercise.

[TARGET-CALORIES] Calorie program:

Press the [MODE] button to select the [TARGET-CALORIES] program, short press the [SET] button to select the exercise goals, ranging from 0:0 to 990.0 kilometers. Press the [MODE] button to begin the exercise.

[TARGET-STROKES] Strokes program:

Press the [MODE] button to select the [TARGET-STROKES] program, short press the [SET] button to select the exercise goals, ranging from 0 to 9900 kilometers. Press the [MODE] button to begin the exercise.

Further Information



- If you have any questions, we will be happy to help you quickly and easily. Simply scan the QR code and get started.

sportstech.link/helpchat



**Discover the variety of products
from our online store**

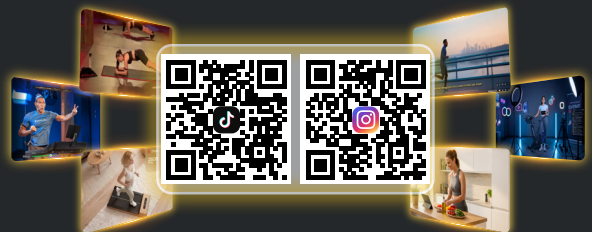


Visit us



www.sportstech.de

**Follow us for
updates & tips.**



Workouts • Tips • Motivation



Complete your workout

From smart helpers to perfect training support - discover what will take your workout to the next level.



Dumbbells



Resistance bands



Heart rate monitors



Massage guns



Scales



Smart wristbands



Floor protection mats

and much more..



sportstech.link/equipment

8. Training

8.1 GENERAL



WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!

- Do not overexert yourself or others when performing the training! Always respect the individual general and daily fitness!
- Warm up and warm down sufficiently before and after each training session!

The device must be switched on for all types of training.

8.2 STRETCHING FOR WARMING UP AND COOLING DOWN

- To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.
- We recommend performing each of the following exercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.
- After training, also do stretching exercises to properly cool down.

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



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.

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.

8.3 TRAINING IN PROGRAM MODE

You may pre-set target TIME, DISTANCE, CALORIES or STROKES before training.

[TARGET-TIME] Time Program

Use the control knob to select the [TARGET-TIME] program, then the display flashes and a suggestion of 30:00 Min is shown. A long press on the control knob switches to the [SET] preset mode, where you can set the time by turning the control knob. Once you pre-set target time, press the Control Knob to begin exercising. If this value is reached, a signal sounds and stops.

[TARGET-DISTANCE] Distance Program

Use the control knob to select the [TARGET-DISTANCE] program, then the display flashes and a suggestion of 0 Km is shown. A long press on the control knob switches to the [SET] preset mode, where you can set the time by turning the control knob. Once you pre-set target distance, press the Control Knob to begin exercising. If this value is reached, a signal sounds and stops.

[TARGET-CALORIES] Calorie Program

Use the control knob to select the [TARGET-CALORIES] program, then the display flashes and a suggestion of 0 Cal is shown. A long press on the control knob switches to the [SET] preset mode, where you can set the time by turning the control knob. Once you pre-set target calories, press the Control Knob to begin exercising. If this value is reached, a signal sounds and stops.

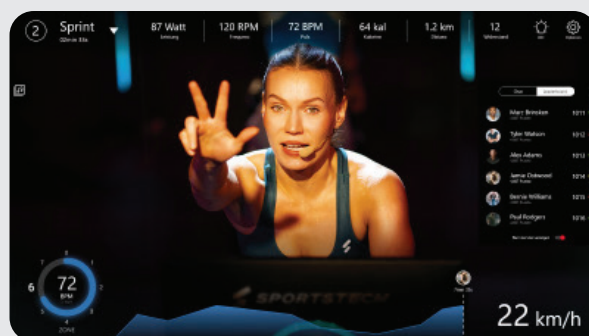
[TARGET-STROKES] Strokes Program

Use the control knob to select the [TARGET-STROKES] program, then the display flashes and a suggestion of 0 is shown. A long press on the control knob switches to the [SET] preset mode, where you can set the time by turning the control knob. Once you pre-set target strokes, press the Control Knob to begin exercising. If this value is reached, a signal sounds and stops.

8.4 SPORTSTECH LIVE APP

The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

- Individual workouts with professional trainers
- Landscape and outdoor videos
- Determining training priorities
- Training data in real time
- Training history and metrics
- Compete with others in Competition Mode - collect trophies in Ranking
- Equipment-independent workouts e.g. for yoga
- Delicious and varied cooking recipes
- ...and much more!



More information here:
<https://www.sportstech.care/hc/de>

9. Cleaning & Maintenance



WARNING! Risk of serious or fatal injuries due to electric shock!

- Before any cleaning work, disconnect the device completely from the electrical supply outlet!
- Never allow moisture to get on or into the power supply unit or the cable!
- Never open or repair the power supply unit or cable! In case of problems, contact the customer service!



WARNING! Danger of injury and damage to property!

- Never use the device if any components are loose or damaged.
- If possible, tighten connections. If necessary, arrange for repair.
- In all cases of doubt, contact customer service.

9.1 CLEANING

- After training, remove sweat from the device with a dry or slightly damp cloth. Do not use aggressive detergents. Never allow moisture to penetrate a housing.
- Make sure that the nameplate and other stickers are intact and legible.

9.2 MAINTENANCE

- Before and after each training session, check that the unit is in perfect condition. Also check that all fastening parts and protective covers are in place and intact.
- Before each workout, check that the screws for all adjustable parts and for all other connections are locked and tightened. Re-tighten, if necessary.
- The unit is equipped with sealed bearings. Lubrication is not required.

10. Disposal

Dear customers,

As an end user, you are legally obliged to collect waste electrical and electronic equipment and batteries as well as accumulators separately from municipal waste. We want to make this as easy as possible for you. Please note the information on this page and on the back.



Notes on EU directive 2012/19/EU - in Germany implemented in ElektroG (Law about electric and electronic devices); elsewhere implementation may differ)



We advise owners of electric and electronic equipment that waste electrical and electronic equipment must be collected separately from municipal waste in accordance with the applicable legal regulations. The symbol of a crossed-out garbage can, which is shown on waste electrical and electronic equipment, also indicates the obligation to collect this waste separately.



Notes on disposal and symbols for an electrical appliance based on EU Directive 2006/66/EU (in Germany in accordance with the Battery Act (BattG); elsewhere, implementation may differ)



Old batteries and accumulators must not be disposed of with household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. The symbol with the crossed-out garbage can means that you are not allowed to dispose of old batteries in the household waste.

Use the official collection points for this, such as the collection points of public waste disposal carriers. You can also return used batteries to retail outlets, provided they sell batteries. If the symbol Cd, Hg, or Pb is displayed under the symbol of the crossed-out garbage can, this is an indication that the battery contains either cadmium, mercury or lead. These are toxic heavy metals that not only pose significant risks to the environment but also to human health.

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.

Manual de usuario

Querido 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. Use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones.

Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!



- Asegúrese de que **TODAS** las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.
- Respete **TODAS** las indicaciones de seguridad descritas en este manual.
- No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, **NUNCA** cuando utilice el equipo.

Manual de usuario

1. Contenido	46
2. Datos técnicos.....	46
3. Vista desglosada / Lista de recambios	46
4. Conformidad	46
5. Indicaciones de seguridad	47
6. Instrucciones de instalación.....	50
7. Colocación y desplazamiento	56
8. Entrenamiento.....	61
9. Limpieza y mantenimiento.....	63
10. Desecho.....	64

1. Contenido

Máquina de remo magnética con volante de 4 kg.

- El dispositivo no está diseñado para aplicaciones médicas.
- El dispositivo no es adecuado para ejercicios en los que hace falta mucha precisión.

Material y herramientas de montaje

batería

Manual de instrucciones

2. Datos técnicos

MÁQUINA

Peso	20,8 kg
Dimensiones	161,8 × 47,5 × 62,5 cm
Peso máximo soportado por usuario	120 kg
Altura adecuada del usuario	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)
Conexión con dispositivos inteligentes	Bluetooth 4.2

INFORMACIÓN SOBRE LAS BATERÍAS CONTENIDAS DE ACUERDO CON LA SECCIÓN 4, PÁRRAFO 4 DE LA LEY DE EQUIPOS ELÉCTRICOS

Información de la batería	R6(AA)
Sistema químico	Zinc Carbon Dry Battery
Fabricante de la batería	NINGHAI HENGJIU BATTERY CO., LTD



3. Vista desglosada / Lista de recambios

- Con el dibujo y la lista, identifique la pieza de repuesto necesaria y anote el número.
- Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono e indique el número de pieza de repuesto. Los datos de contacto se encuentran en la parte posterior del manual o en nuestro sitio web.
- Aclare todos los pasos posteriores con nuestros empleados.

En el siguiente enlace encontrará el dibujo desglosado y la lista de piezas de repuesto:
https://sportstech.link/prowerlite_spareparts



4. Conformidad

Sportstech Brands Holding GmbH declara que el sistema de radio tipo PROwer Lite cumple con la directiva 2014/53/EU.

El texto completo de la Declaración UE de Conformidad está disponible en el siguiente enlace:

https://sportstech.link/prowerlite_conformity.pdf

5. Indicaciones de seguridad



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- Lea todas las instrucciones y notas de seguridad antes de utilizar el aparato. Sígala cuidadosamente.
- ¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo.
- El dispositivo no es adecuado para usos médicos y aplicaciones de alta precisión.
- Aplique también el sentido común para prevenir riesgos.



REQUISITOS PERSONALES

REQUISITOS FÍSICOS GENERALES

ADVERTENCIA: ¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo. El uso del dispositivo es agotador para la circulación y el sistema musculoesquelético.

- Asegúrese de antemano que **no se sufran enfermedades o lesiones** que impidan el uso del dispositivo. Si es necesario, consulte a un médico; especialmente en caso de que se conozcan o sospechen estos problemas.
- La intensidad de uso **nunca debe exceder la condición física actual del usuario.**
- Preste atención a las señales del cuerpo. **Los sistemas de medición de pulso pueden ser imprecisos**
- **Deje de hacer ejercicio inmediatamente, por ejemplo, con los siguientes síntomas:** dolor, opresión en el pecho, arritmia, dificultad para respirar, mareos o náuseas.
- A continuación, consulte a un médico.
- Las personas con capacidades limitadas deben utilizar el dispositivo únicamente con un supervisor adecuado y a baja velocidad.

Requisitos de peso y edad

- Los niños **no** deben utilizar el aparato.
- **El peso máximo permitido para el usuario es de 120 kg.**



DESEMBALAJE Y MONTAJE

POCO DESPUÉS DEL DESEMBALAJE

- Después del primer desembalaje, mantenga las bolsas de plástico y similares lejos de los niños y las mascotas.
- Conserve los materiales de embalaje para facilitar cualquier devolución de los productos mientras dure el periodo de devolución. Cuando deseche el material de embalaje de acuerdo con las regulaciones locales (por ejemplo, reciclaje).

MONTAJE

- Monte el dispositivo con la ayuda de una segunda persona adulta y fuerte. Sujete bien todas las piezas pesadas y/o sensibles hasta que estén bien fijadas.
- Al montar el dispositivo, asegúrese de utilizar todas las piezas necesarias para las conexiones (por ejemplo, arandelas).



INFORMACIÓN GENERAL

- Mantenga a los niños y mascotas alejados del dispositivo de entrenamiento durante el uso y también al guardarlo.
- No exponga el dispositivo a líquidos (como agua). Si se derrama líquido en el dispositivo, desenchufe inmediatamente el enchufe de alimentación. Asegúrese de que esté completamente seco antes de volverlo a usar; también el interior. Si es necesario, póngase en contacto con el servicio de atención al

cliente.

- No utilice el dispositivo con fines comerciales, sino sólo para uso doméstico.
- Los niños y los animales domésticos deben mantenerse a una distancia de seguridad de al menos 3 m (10 pies) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.
- Nunca abra el dispositivo, la fuente de alimentación o el monitor. Si tiene algún problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- Proteja el dispositivo, el cable y la fuente de alimentación de los efectos mecánicos y térmicos.



PREPARACIÓN DEL DISPOSITIVO

Compruebe el correcto estado del aparato antes de cada entrenamiento. Compruebe también que todos los elementos de fijación y las cubiertas protectoras están bien instalados. Nunca utilice el dispositivo si está dañado. En tales casos, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

- El lugar de instalación y de utilización del aparato deberá cumplir los siguientes requisitos:
 - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo.
 - No hay obstáculos u objetos peligrosos debajo o cerca del dispositivo.
 - No hay fuentes de calor o respiraderos debajo o cerca del dispositivo.
 - 2 m de separación mínimos hasta paredes u objetos.
 - Superficie plana, firme y antideslizante; con alfombra protectora para superficies delicadas.
- Después de llevar el dispositivo de una habitación fría a una caliente, espere 1 hora para que el dispositivo se caliente y evitar problemas de condensación.
- Compruebe que el aparato esté orientado horizontalmente.
- Desconecte el dispositivo de la red eléctrica durante una tormenta eléctrica.



PRECAUCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Haga un calentamiento adecuado antes del entrenamiento y estiramientos después.
- No continúe con el entrenamiento si le duelen las extremidades, tiene dolor en el pecho, náuseas, falta de aire o algo similar. Busque consejo médico antes de continuar.
- Use ropa lo suficientemente ajustada como para evitar que se quede atrapada por las piezas de la máquina. Use protección para el pelo si tiene el pelo largo.



MEDIDAS DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO/ DURANTE EL ALMACENAMIENTO

- Después del entrenamiento, desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente.
- Después del entrenamiento, seque el sudor del dispositivo con un paño seco o ligeramente húmedo. No utilice agentes de limpieza agresivos. Nunca permita que la humedad penetre en la carcasa.
- Asegúrese de que los datos de identificación y otras pegatinas estén intactos y sean legibles.
- El lugar de almacenamiento del equipo debe cumplir con estos requisitos:
 - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo.
 - No exponer a la luz solar directa.
- Proteger contra el polvo para un almacenamiento prolongado.

Más información

Nuestros videotutoriales para usted!

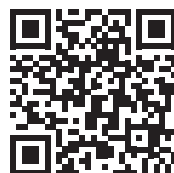
Montaje, uso, desmontaje.



Enlace a los videos:
https://sportstech.link/PROwerLite_video

¡También estamos en redes sociales!

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



Instagram
<https://sportstech.link/instagram/>



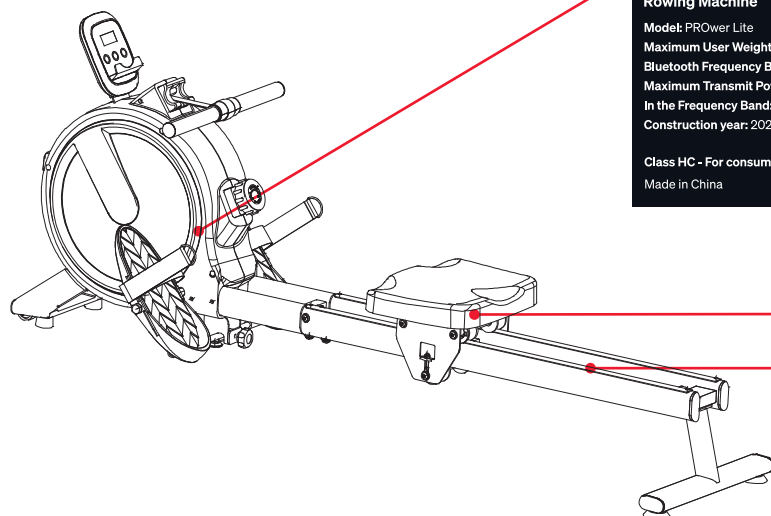
Facebook
<https://sportstech.link/facebook/>



ETIQUETAS DE SEGURIDAD

Las etiquetas de seguridad deben estar en las posiciones indicadas en la siguiente figura.

- Asegúrese de que estén siempre intactas y completamente legibles.



SPORTSTECH

Distributed by:

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Straße 7, 10178 Berlin, Germany

Rowing Machine

Model: PROwer Lite

Maximum User Weight: 120 kg

Bluetooth Frequency Band: 2.4 GHz

Maximum Transmit Power radiated

In the Frequency Band: 0 dBm

Construction year: 2026

Class HC - For consumer use only!

Made in China



Quetschgefahr!
Caution! Risk of crushing!

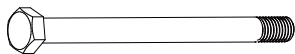
6. Instrucciones de instalación



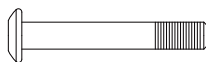
- ¡Apriete todas las piezas individuales y las piezas preensambladas firmemente!
- ¡Revise la tensión nuevamente antes de cada sesión de entrenamiento!
- Realice el montaje con una segunda persona adulta y lo suficientemente fuerte.

6.1 DESEMBALAJE Y PREPARACIÓN

- Mantenga a los niños y mascotas alejados de las piezas pequeñas y bolsas de plástico.
- Utilice una base adecuada para proteger el dispositivo y el suelo.
- Conserve todas las partes del embalaje para una posible devolución durante 30 días.

6.2 PAQUETE DE HERRAMIENTAS Y COMPONENTES**S1**

Perno hexagonal exterior
M12*160 mm x 2

S2

Perno hexagonal
M8*50 mm x 2

S3

Perno hexagonal
M8*16 mm x 8

S4

Perno hexagonal
M6*25 mm x 2

S5

Arandela curva $\varnothing 8 \times 4$

S6

Arandela plana $\varnothing 8 \times 6$

S7

Arandela elástica $\varnothing 8 \times 10$

S8

Arandela plana $\varnothing 6 \times 2$

S9

Arandela elástica $\varnothing 6 \times 2$

S10

Llave Allen 5# x 1

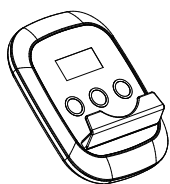
S11

Llave x 1

6.3 LISTA DE PIEZAS DE MONTAJE

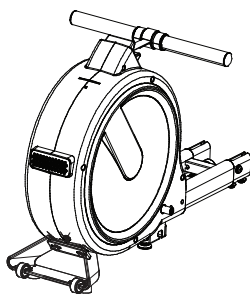
(A)

Monitor LCD



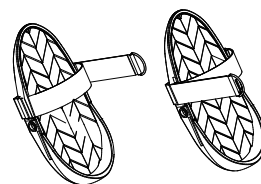
(B)

Estructura principal



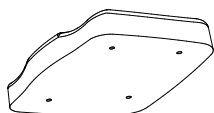
(C)

Pedales



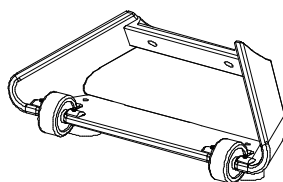
(D)

Cojín del asiento



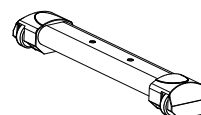
(E)

Estabilizador trasero para los pies



(F)

Estabilizador delantero para los pies



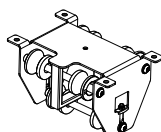
(G)

Barra transversal del pedal



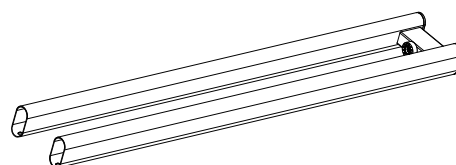
(H)

Estabilizador del cojín del asiento

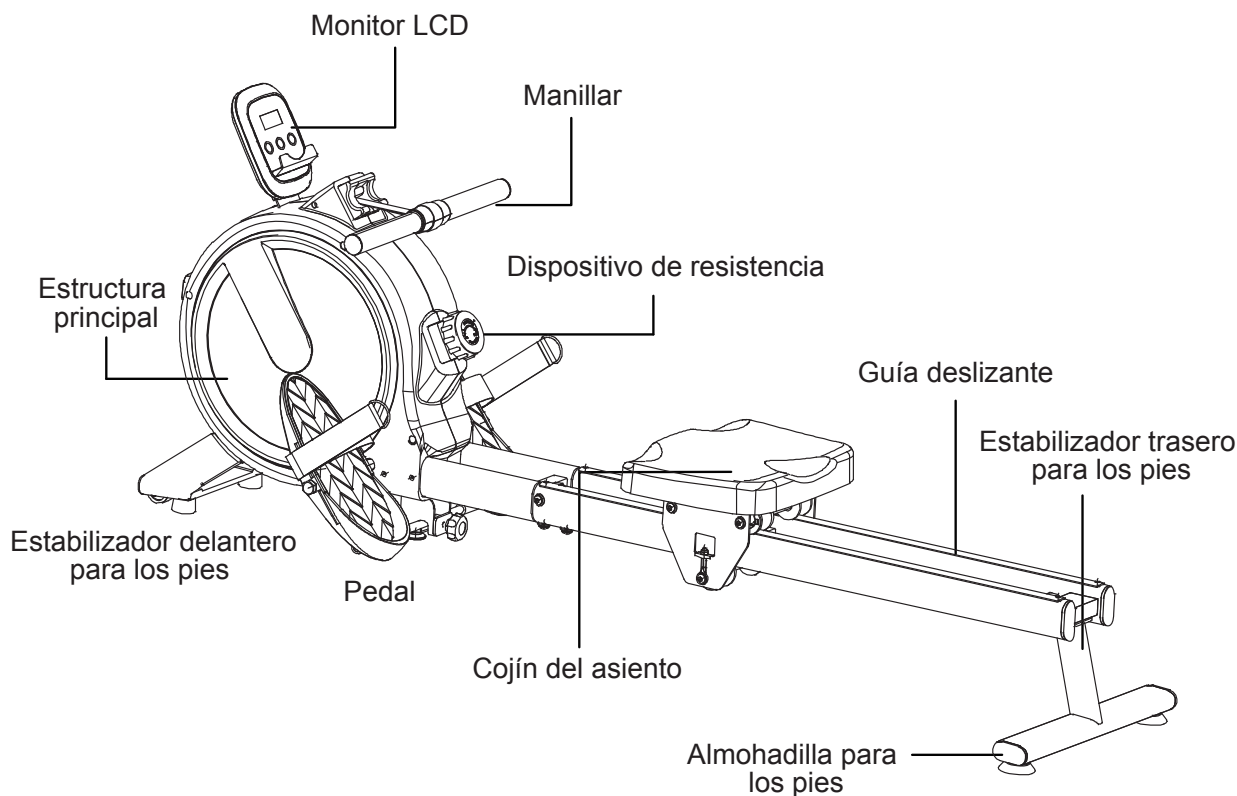


(I)

Guía deslizante del remo



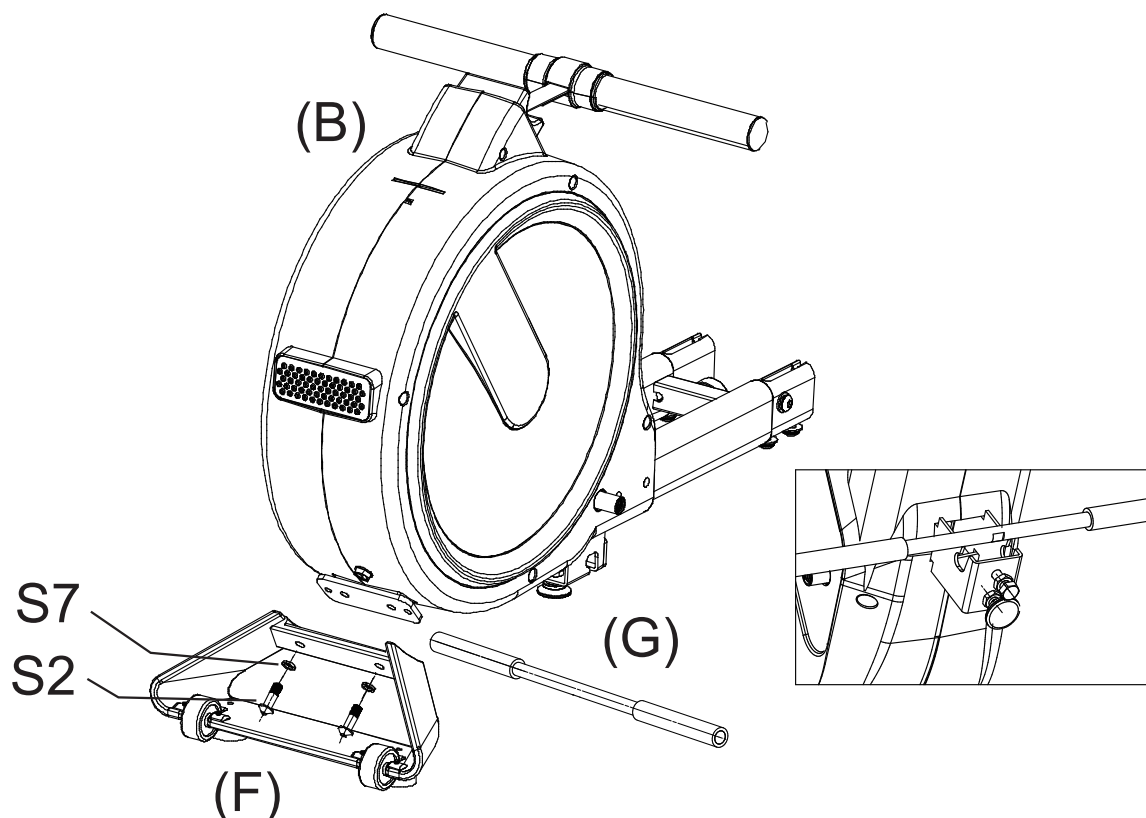
6.4 INSTRUCCIONES DE TRABAJO



6.4 PASO 1

Instalación del estabilizador delantero

- Alinee los orificios de los pernos del bastidor principal (B) y del estabilizador delantero (F), instale los pernos hexagonales (S2), las arandelas planas (S6) y las arandelas elásticas (S7) y apriete con la llave Allen n.º 5 (S10) suministrada.
- Instalación de la barra transversal del pedal (G) en el bastidor principal (B) y apriete con el perno y la tuerca preinstalados

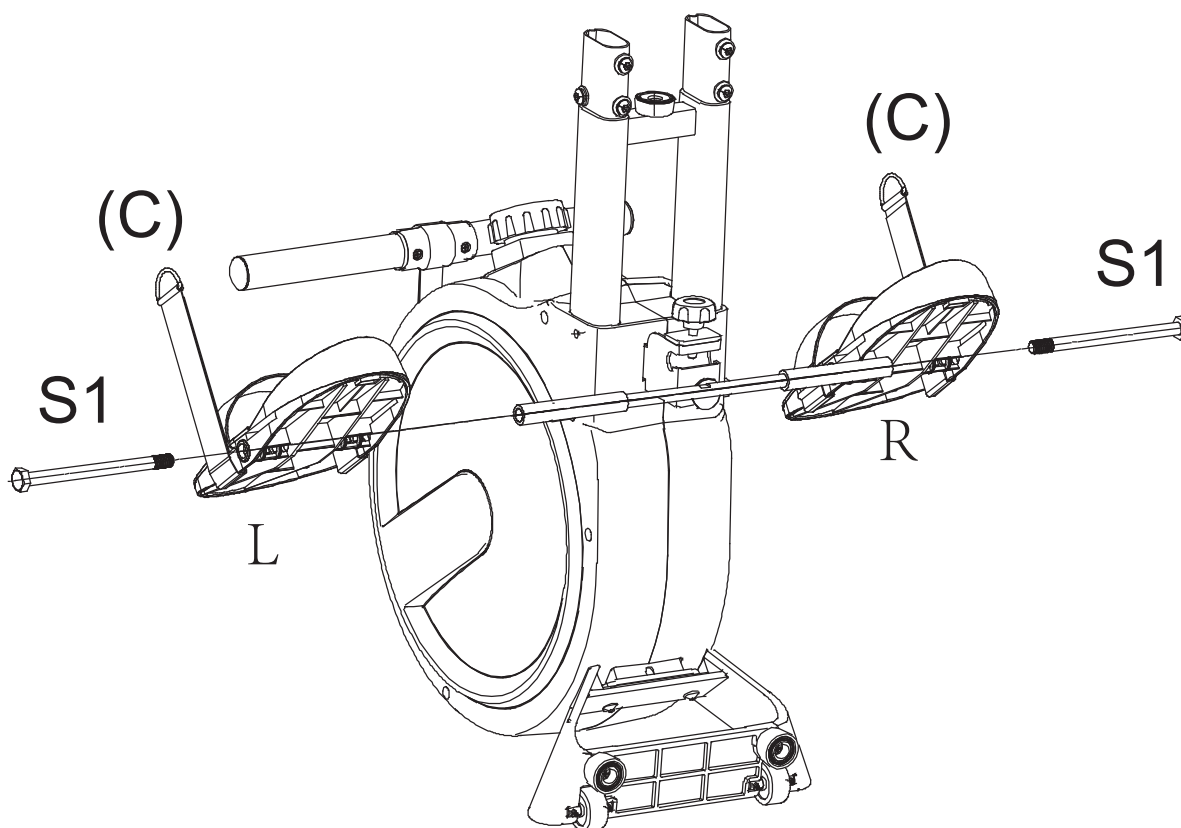


6.5 PASO 2

Instalación de los pedales

Instalación de los pedales (C) en el bastidor principal (B) y apriete con el perno hexagonal exterior (S1) y la llave (S11) suministrados.

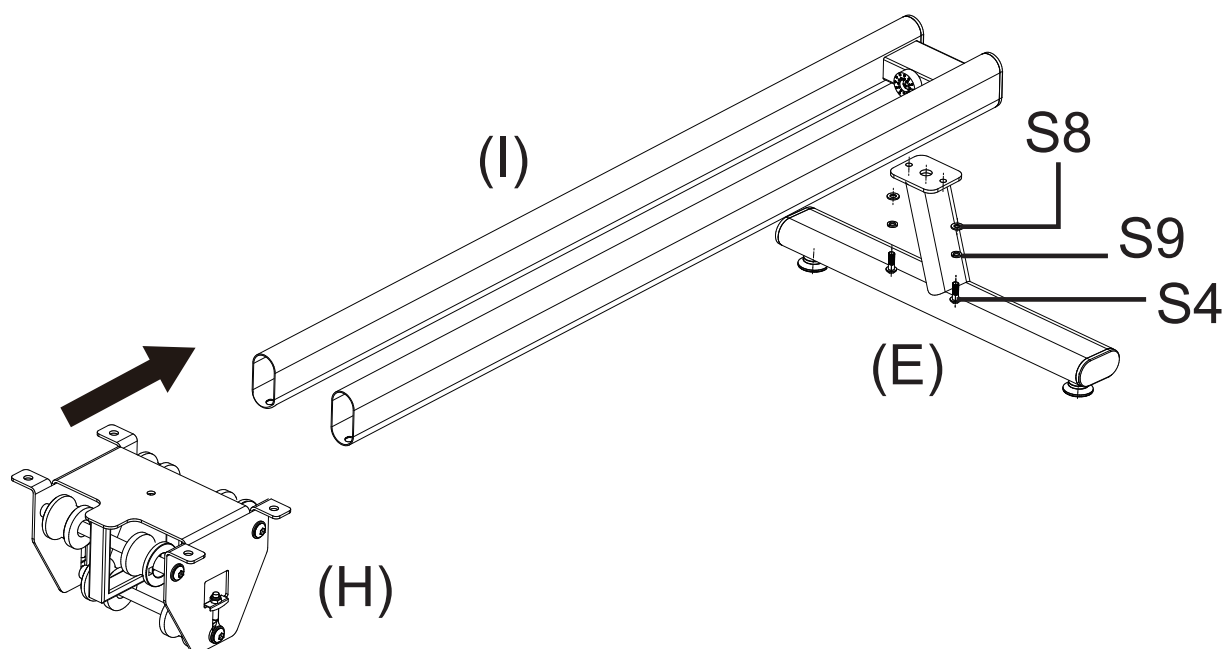
NOTA: Distinga entre los pedales izquierdo (L) y derecho (R). No los instale en la posición incorrecta.



6.6 PASO 3

Instalación del estabilizador del cojín del asiento

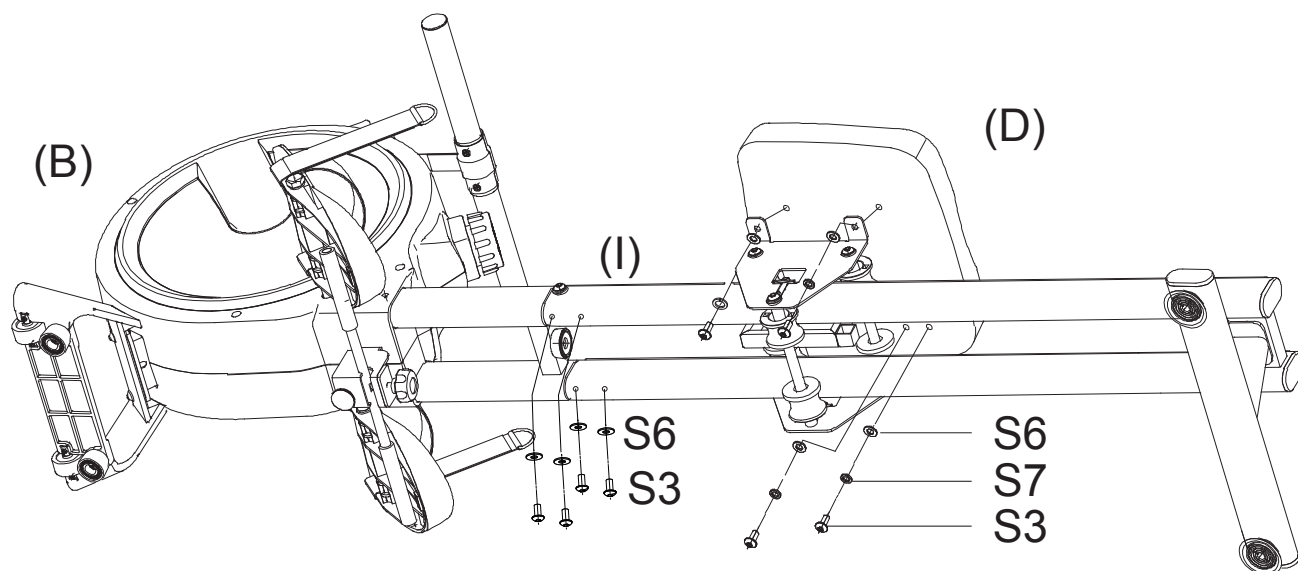
- Alinee los orificios de los pernos de la guía deslizante (I) y el estabilizador trasero (E), instale los pernos hexagonales (S4), las arandelas planas (S8) y las arandelas elásticas (S9), y apriete con la llave Allen n.º 5 (S10) suministrada.
- Instale el estabilizador del cojín del asiento (H) en la guía deslizante (I) en la dirección correcta.



6.7 PASO 4

Instalación del cojín del asiento y la guía deslizante

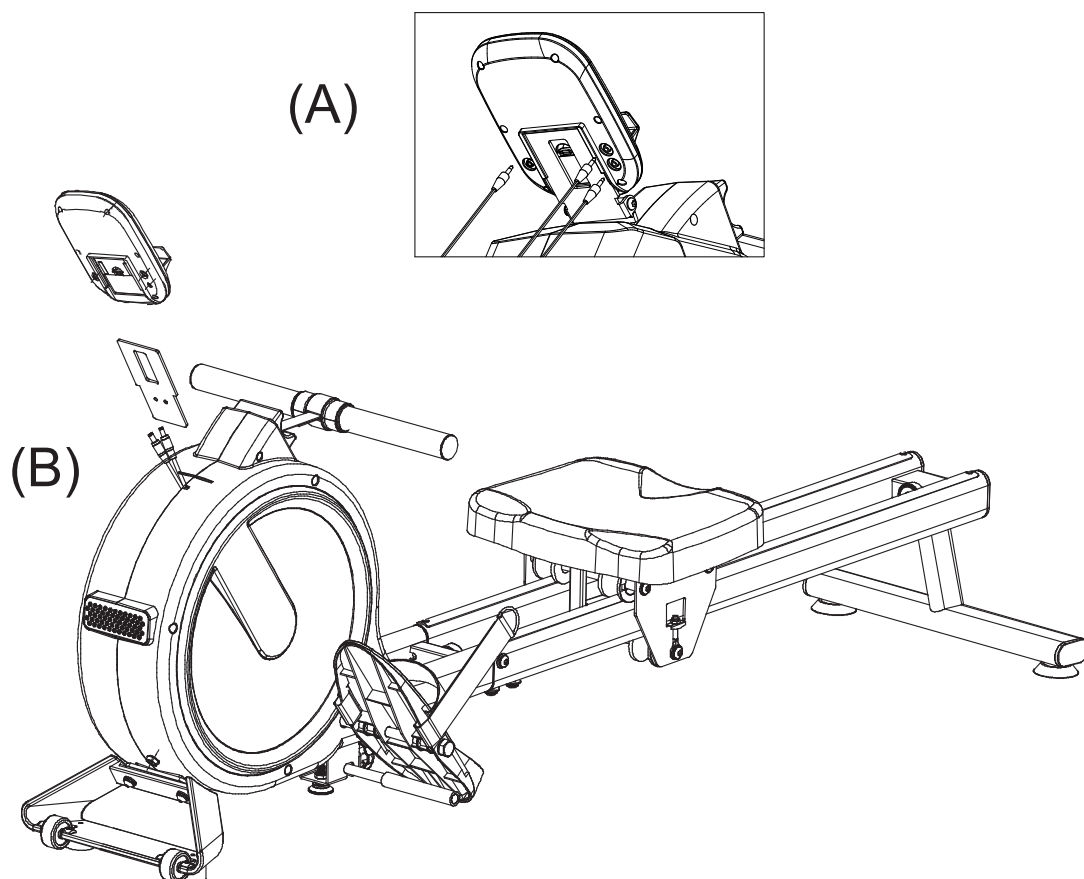
- Instale la guía deslizante (I) en el bastidor principal (B) en la dirección correcta y apriete con los pernos hexagonales (S3) y las arandelas planas (S6) suministrados.
- Instale el cojín del asiento (D) en el estabilizador del cojín del asiento (I) y apriete con los pernos hexagonales (S3), las arandelas planas (S6) y las arandelas elásticas (S7) suministrados.

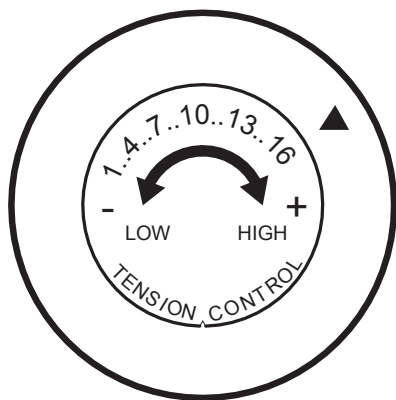


6.9 PASO 6

Instalación del monitor LCD

- Instalación de las pilas (2xAA) en el monitor.
- Instale el monitor (A) en el bastidor principal (B) en la dirección correcta.
- Inserte los cabezales de señal en los enchufes correspondientes.





Ajuste de la tensión

- Para aumentar la tensión,
- Para reducir la tensión,
- Hay 16 niveles de resistencia magnética.

7. Colocación y desplazamiento

7.1 MONTAJE

Lugar de instalación

El lugar de instalación y de utilización del aparato deberá cumplir los siguientes requisitos:

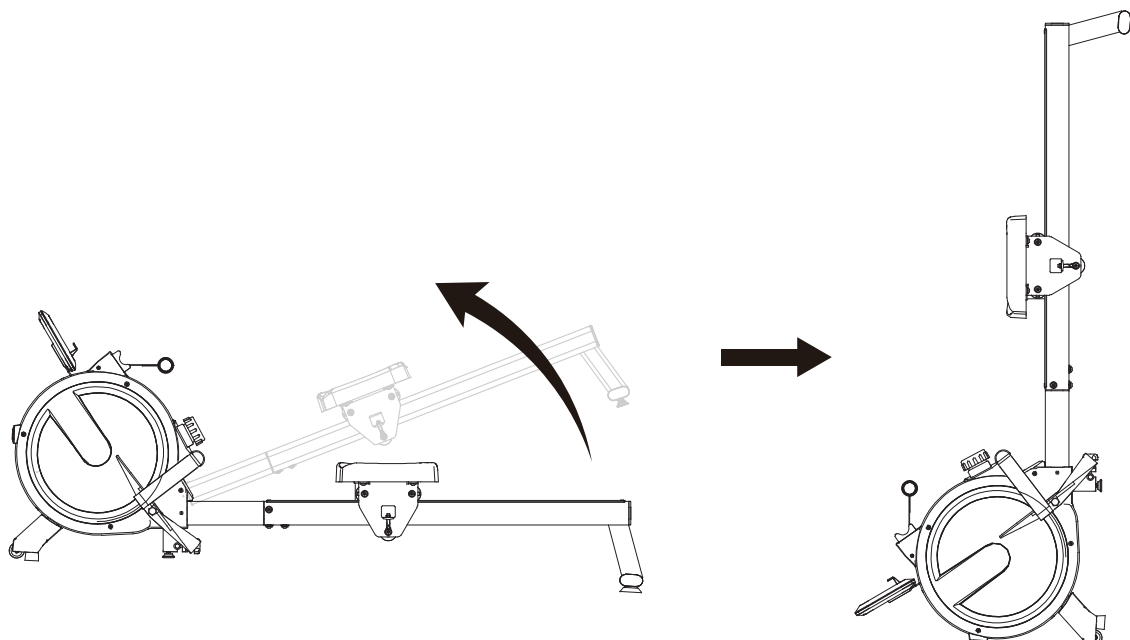
- Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo
- No hay obstáculos u objetos peligrosos debajo o cerca del dispositivo,
- No hay fuentes de calor o respiraderos debajo o cerca del dispositivo,
- 2 m de separación mínimos hasta paredes u objetos
- Superficie plana, firme y antideslizante; con alfombra protectora para superficies delicadas.

7.2 DESPLAZAMIENTO

Sujete el estabilizador del pie trasero con ambas manos hasta que las ruedas del estabilizador delantero toquen el suelo. Tire o empuje el remo hacia el área de almacenamiento deseada antes de erguir el remo. Mantenga siempre ambas manos en la máquina durante el transporte.

7.3 ALMACENAMIENTO

Guarda la máquina de remo en un ambiente limpio y seco, lejos de mascotas y niños.





BOTONES DE FUNCIONES:

MODE:

Pulsa el botón MODE para seleccionar diferentes funciones (tiempo, distancia, SPM, calorías, remadas, etc.) durante el entrenamiento o para establecer objetivos de ejercicio en el modo de programación antes del entrenamiento.

SET:

Pulsa el botón SET para seleccionar los objetivos de ejercicio para las diferentes funciones en el modo de programación antes del entrenamiento.

RESET:

Pulsa brevemente el botón RESET para borrar los valores del entrenamiento actual. Mantenga pulsado el botón RESET para reiniciar el monitor; se borrarán todos los valores.

FUNCIONES DE LA PANTALLA:

SCAN: Muestra cada función en secuencia, cambiando automáticamente cada 5 segundos.

TIEMPO: Muestra el tiempo de entrenamiento.

DISTANCIA: Muestra la distancia estimada recorrida.

SPM (PASE POR MINUTO): Muestra el número de pases por minuto actual.

PASEOS: Muestra el número de paseos.

CALORÍAS: Muestra las calorías estimadas que el usuario ha quemado durante el ejercicio.

TOTAL DE PASEOS: Muestra el número total de paseos.

ENTRENAMIENTO EN MODO PROGRAMA:

Puede preestablecer el TIEMPO, la DISTANCIA, las CALORÍAS o los PASEOS objetivo antes de entrenar.

[TIEMPO OBJETIVO] Programa de tiempo

Pulse el botón [MODE] para seleccionar el programa [TIEMPO OBJETIVO], pulse brevemente el botón [SET] para seleccionar los objetivos de ejercicio, que van de 0:00 a 99:00 minutos. Pulse el botón [MODE] para comenzar el ejercicio.

[DISTANCIA OBJETIVO] Programa de distancia:

Pulse el botón [MODE] para seleccionar el programa [DISTANCIA OBJETIVO], pulse brevemente el botón [SET] para seleccionar los objetivos de ejercicio, que van de 0:00 a 99,00 kilómetros. Pulse el botón [MODE] para comenzar el ejercicio.

[TARGET-CALORIES] Programa de calorías:

Pulse el botón [MODE] para seleccionar el programa [TARGET-CALORIES]; pulse brevemente el botón [SET] para seleccionar los objetivos de ejercicio, que van de 0:0 a 990,0 kilómetros. Pulse el botón [MODE] para comenzar el ejercicio.

[TARGET-STROKES] Programa de brazadas:

Pulse el botón [MODE] para seleccionar el programa [TARGET-STROKES] y pulse brevemente el botón [SET] para seleccionar los objetivos de entrenamiento, que van de 0 a 9900 kilómetros. Pulse el botón [MODE] para comenzar el entrenamiento.

Más Información



- Si tiene alguna pregunta, estaremos encantados de ayudarle de forma rápida y sencilla. Solo tiene que escanear el código QR y empezar.

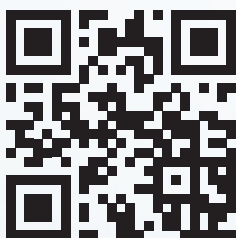
sportstech.link/helpchat



**Descubra la variedad de productos
de nuestra tienda en línea**

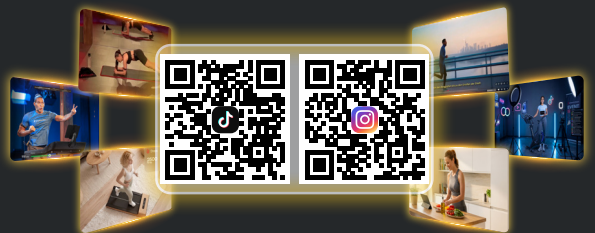


Visítanos



www.sportstech.es

**Síguenos para
recibir novedades
y consejos.**



Entrenamientos • Consejos • Motivación



Completa tu entrenamiento

Desde ayudantes inteligentes hasta el soporte de entrenamiento perfecto: descubra lo que llevará su entrenamiento al siguiente nivel.



Mancuernas



Cintas



Cinturones de pulso



Pistolas de masaje



Básculas

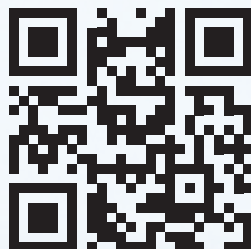


Pulseras inteligentes



Esterillas protectoras para el suelo

y mucho más...



sportstech.es/equipamiento

8. Entrenamiento

8.1 INFORMACIÓN GENERAL



¡ADVERTENCIA! Peligro de daño a la salud o incluso la muerte debido a un entrenamiento incorrecto o excesivo.

- ¡No se esfuerce en exceso ni a los demás al realizar el entrenamiento! Siempre respete la aptitud general y diaria individual.

El dispositivo debe estar encendido para todos los tipos de entrenamiento.

8.2 ESTIRAMIENTOS PARA CALENTAR Y ENFRIAR

- Realice estos estiramientos para comenzar con su entrenamiento. Nunca estires demasiado los músculos.
- Le recomendamos que haga 10 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios y el bloque completo hasta 5 veces.
- A continuación, planifique el entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física personal. Después del entrenamiento, realice también ejercicios de estiramiento para enfriar adecuadamente.

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 los 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.

8.3 ENTRENAMIENTO EN MODO DE PROGRAMA

Puede preestablecer el tiempo, la distancia, las calorías o los golpes como objetivo antes del entrenamiento.

[OBJETIVO-TIEMPO] Programa de Tiempo

Utilice el mando de control para seleccionar el programa [OBJETIVO-TIEMPO]. Luego, la pantalla parpadeará y se mostrará una sugerencia de 30:00 min. Mantenga presionado el mando de control para cambiar al modo [CONFIGURAR], donde puede ajustar el tiempo girando el mando de control. Una vez que haya preestablecido el tiempo objetivo, presione el mando de control para comenzar el ejercicio. Cuando se alcance este valor, sonará una señal y se detendrá.

[OBJETIVO-DISTANCIA] Programa de Distancia

Utilice el mando de control para seleccionar el programa [OBJETIVO-DISTANCIA]. Luego, la pantalla parpadeará y se mostrará una sugerencia de 0 Km. Mantenga presionado el mando de control para cambiar al modo [CONFIGURAR], donde puede ajustar la distancia girando el mando de control. Una vez que haya preestablecido la distancia objetivo, presione el mando de control para comenzar el ejercicio. Cuando se alcance este valor, sonará una señal y se detendrá.

[OBJETIVO-CALORÍAS] Programa de Calorías

Utilice el mando de control para seleccionar el programa [OBJETIVO-CALORÍAS]. Luego, la pantalla parpadeará y se mostrará una sugerencia de 0 Cal. Mantenga presionado el mando de control para cambiar al modo [CONFIGURAR], donde puede ajustar las calorías girando el mando de control. Una vez que haya preestablecido las calorías objetivo, presione el mando de control para comenzar el ejercicio. Cuando se alcance este valor, sonará una señal y se detendrá.

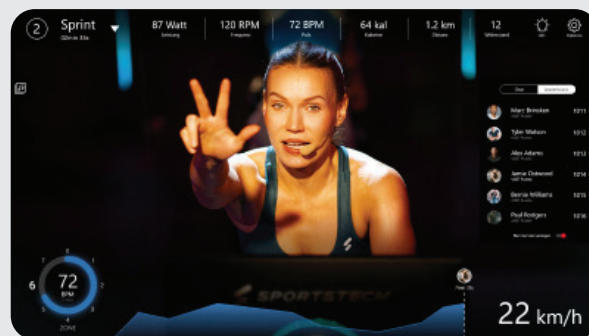
[OBJETIVO-GOLPES] Programa de Golpes

Utilice el mando de control para seleccionar el programa [OBJETIVO-GOLPES]. Luego, la pantalla parpadeará y se mostrará una sugerencia de 0. Mantenga presionado el mando de control para cambiar al modo [CONFIGURAR], donde puede ajustar los golpes girando el mando de control. Una vez que haya preestablecido los golpes objetivo, presione el mando de control para comenzar el ejercicio. Cuando se alcance este valor, sonará una señal y se detendrá.

8.4 SPORTSTECH LIVE APP

La aplicación SPORTSTECH LIVE te ofrece, entre otras cosas:

- Entrenamientos individuales con entrenadores profesionales *n
- Vídeos de paisajes y aire libre
- Establecer prioridades de entrenamiento
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métricas de entrenamiento
- Competir con otros en el modo Competition: consigue trofeos en el ranking
- Entrenamientos sin usar dispositivos como, por ejemplo, yoga
- Recetas de cocina sabrosas y variadas
- ... y mucho más.



Consigue más información aquí:
<https://www.sportstech.care/hc/de>

9. Limpieza y mantenimiento



ADVERTENCIA Peligro de lesiones graves o mortales por descarga eléctrica.

- Antes de realizar cualquier trabajo de limpieza, desconecte completamente el aparato de la red eléctrica.
- Nunca permita que la humedad entre o en la fuente de alimentación o el cable.
- Nunca abra o repare la fuente de alimentación o el cable. En caso de problemas, póngase en contacto con la atención al cliente.



ADVERTENCIA Riesgo de lesiones y daños materiales

- Nunca utilice el dispositivo si los componentes están sueltos o dañados.
- Si es posible, apriete las conexiones. Si es necesario, llévelo a reparar.
- En caso de duda, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

9.1 LIMPIEZA

- Después del entrenamiento, seque el sudor del dispositivo con un paño seco o ligeramente húmedo. No utilice agentes de limpieza agresivos. Nunca permita que la humedad penetre en la carcasa.
- Asegúrese de que los datos de identificación y otras pegatinas estén intactos y sean legibles.

9.2 ATENCIÓN

- Compruebe el correcto estado del aparato antes y después de cada entrenamiento. Compruebe también que todas las piezas de fijación y las cubiertas protectoras están instaladas y siguen haciendo su función.
- El dispositivo está equipado con rodamientos sellados. La lubricación no es necesaria.

10. Desecho

Querido cliente, querida cliente:

Como usuario final, tiene la obligación legal de eliminar los residuos de los equipos eléctricos y electrónicos

y baterías, así como los acumuladores, por separado de los residuos municipales. Queremos hacérselo lo más fácil posible. Tenga en cuenta la información de esta página y del reverso.



Información sobre la Directiva de la UE 2012/19/UE (aplicada en Alemania en la Ley de aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares)



Aconsejamos a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos que los desechen por separado de los residuos municipales de acuerdo con la normativa legal aplicable. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se muestra en los aparatos eléctricos y electrónicos de desecho, también indica la obligación recogerlos por separado.



B. Información sobre la eliminación y los símbolos de un aparato eléctrico basada en la Directiva de la UE 2006/66/UE (en Alemania de acuerdo con la Ley de baterías (BattG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares).



Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.

Utilice los puntos de recogida oficiales, por ejemplo los lugares de recogida de los organismos públicos destinados a ello. También puede devolver las baterías usadas a los puntos de venta, siempre que vendan baterías. Si se muestra el símbolo Cd, Hg o Pb debajo del dibujo del cubo de basura tachado, se indica que la batería contiene cadmio, mercurio o plomo. Se trata de metales pesados tóxicos que no solo plantean riesgos importantes para el medioambiente sino también para la salud humana.

Recycling loop



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

Manuel

Chère clientèle,

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. Utilisez l'appareil conformément aux instructions.

Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!



- Assurez-vous que **TOUTES** les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.
- Respectez **TOUS** les conseils de sécurité de ce manuel.
- Ne faites **JAMAIS** d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.

Contenu

1. Contenu de l'emballage	67
2. Données techniques	67
3. Vue éclatée/ liste des pièces détachées.....	67
4. Conformité.....	67
5. Conseils de sécurité	68
6. Instructions d'installation	71
7. Installation et déplacement.....	77
8. Entraînement.....	82
9. Nettoyage et entretien	84
10. Mise au rebut	85

1. Contenu de l'emballage

Rameur magnétique.

- L'appareil n'est pas destiné à un usage médical !
- L'appareil n'est pas conçu pour des usages exigeant une grande précision !

Matériel de montage et outils

batterie

Manuel d'utilisation

2. Données techniques

MACHINE

Poids	20,8 kg)
Dimensions	161,8 × 47,5 × 62,5 cm
Poids max. utilisateur	120 kg
Taille utilisateur compatible	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)
Connexion avec des appareils intelligents	Bluetooth 4.2

INFORMATIONS SUR LES BATTERIES CONFORMÉMENT À L'ARTICLE 4, PARAGRAPHE 4 DE LA LOI SUR LES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES

Informations sur la batterie	R6(AA)
Système chimique	Zinc Carbon Dry Battery
Fabricant de la batterie	NINGHAI HENGJIU BATTERY CO., LTD



3. Vue éclatée/ liste des pièces détachées

- Identifiez la pièce détachée nécessaire à l'aide du dessin et de la liste et notez le numéro.
- Contactez notre service clientèle par e-mail ou par téléphone et indiquez le numéro de la pièce détachée. Vous trouverez les coordonnées au dos du manuel ou sur notre site web.
- Vérifiez avec nos collaborateurs toutes les autres démarches à effectuer.

Le lien suivant vous permet d'accéder à la vue éclatée et la liste des pièces détachées :

https://sportstech.link/prowerlite_spareparts



4. Conformité

Sportstech Brands Holding déclare par la présente que l'installation radio de type PROwer Lite est conforme à la directive 2014/53/CE.

Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante:

https://sportstech.link/prowerlite_conformity.pdf

5. Conseils de sécurité



AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

- Lisez toutes les instructions et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Suivez-les attentivement.
- Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif !
- L'appareil ne convient pas à des usages médicaux ou à des applications nécessitant une grande précision.
- Faites également preuve de bon sens pour prévenir les risques.



EXIGENCES PERSONNELLES

APTITUDES PHYSIQUES

AVERTISSEMENT ! Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif ! L'utilisation de l'appareil est éprouvante pour la circulation sanguine et l'appareil locomoteur.

- L'intensité d'utilisation **ne doit jamais dépasser la condition physique actuelle de l'utilisateur.**
- Surveillez toujours les signaux physiques. **La prise de pouls peut être approximative.**
- **Arrêtez immédiatement toute activité physique en cas de** malaise, faiblesse, douleurs dans les membres, douleurs dans la poitrine, nausées, difficultés respiratoires ou autres symptômes.
- Si nécessaire, demandez un avis médical avant de vous entraîner ; en particulier si vous êtes un peu plus âgé, si vous avez des problèmes médicaux ou si vous êtes peu entraîné.
- Les personnes présentant des contraintes ne doivent pas utiliser l'appareil sans une surveillance appropriée et à une faible vitesse.

Poids et âge autorisés

- Les enfants **ne** doivent pas utiliser l'appareil.
- **Le poids maximal autorisé est de 120 kg.**



DÉBALLAGE ET MONTAGE

IMMÉDIATEMENT APRÈS LE DÉBALLAGE

- Après le déballage, tenez les sacs en plastique et autres matériaux hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Veuillez conserver le matériel d'emballage pendant la période de retour afin de faciliter un éventuel retour de l'appareil. Plus tard, éliminez les emballages conformément aux réglementations locales (par ex. recyclage).

MONTAGE

- Montez l'appareil avec l'aide d'une deuxième personne adulte ayant suffisamment de force. Veillez à bien tenir tous les éléments lourds et/ou fragiles jusqu'à ce qu'ils soient solidement fixés.
- Lors du montage de l'appareil, assurez-vous d'utiliser toutes les pièces nécessaires pour les raccords (par ex. les rondelles).
- Lors de la pose ou du réglage du tube avant et du tube d'assise, respectez toujours la profondeur minimale requise.



INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Ne laissez pas les enfants et les animaux domestiques s'approcher de l'appareil pendant l'utilisation et le stockage.
- Évitez tout contact de l'appareil avec des liquides (par ex. eau ou mains mouillées). Si un liquide est renversé sur l'appareil, débranchez-le immédiatement. Assurez-vous qu'il est complètement sec, même à l'intérieur, avant de l'utiliser à nouveau. Si nécessaire, contactez le service après-vente.
- Ne pas utiliser l'appareil à des fins commerciales, mais uniquement pour un usage domestique. Ne pas utiliser l'appareil à des fins thérapeutiques.
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à une distance de sécurité d'au moins 3 m (10 ft) de l'appareil.

- Ne jamais ouvrir l'appareil, son alimentation électrique ou le moniteur. En cas de problème, contactez le service après-vente.
- Protégez l'appareil, le câble et l'alimentation électrique de tout impact mécanique ou thermique



RÉPARATION DE L'APPAREIL

Vérifiez le bon fonctionnement de l'appareil avant chaque utilisation. Vérifiez également que toutes les fixations et les protections sont bien en place. N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé. Dans ce cas, adressez-vous au service après-vente.

- Vérifiez avant chaque utilisation que les vis de tous les éléments réglables et de tous les autres raccords sont en place et bien serrés. Resserrez-les si nécessaire.
- Le lieu de montage et d'utilisation de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
 - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
 - Pas d'obstacles ou d'objets dangereux sous ou à proximité de l'appareil,
 - Pas de sources de chaleur ou d'ouvertures de ventilation sous ou à proximité de l'appareil,
 - Distance minimale de 2 m (6,6 ft) par rapport aux murs ou aux autres objets,
 - Surface plane, solide et antidérapante ; avec tapis de protection pour les surfaces fragiles.
- Après avoir déplacé l'appareil d'une pièce froide à une pièce chaude, attendez 1 heure pour que l'appareil se réchauffe ; afin d'éviter tout problème dû à la condensation.
- Vérifiez que l'appareil est bien en position horizontale.
- Débranchez l'appareil en cas d'orage.



CONSEILS DE PRÉCAUTION PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Échauffez-vous toujours suffisamment avant l'entraînement et étirez-vous après.
- En cas de douleur dans les membres ou la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres gêne physique, ne poursuivez pas l'entraînement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement.
- Portez des vêtements suffisamment près du corps pour éviter d'être pris dans l'appareil. Protégez vos cheveux si vous avez les cheveux longs.



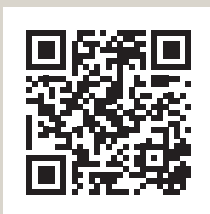
CONSIGNES APRÈS L'ENTRAÎNEMENT/ LORS DU RANGEMENT

- Après l'entraînement, débranchez la fiche d'alimentation de la prise murale.
- Après l'entraînement, essuyez la sueur de l'appareil avec un chiffon sec ou légèrement humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs. Veillez à ne jamais exposer le boîtier à l'humidité.
- Assurez-vous que la plaque constructeur et les autres autocollants sont intacts et lisibles.
- Lors du déplacement, veillez à ce que le moniteur ne se heurte pas, ne pivote pas et/ou ne rentre pas en collision.
- Le lieu de stockage de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
 - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
 - Pas d'exposition directe au soleil
 - En cas de stockage prolongé, protégez de la poussière.

Informations complémentaires

Nos **tutoriels vidéo** pour vous !

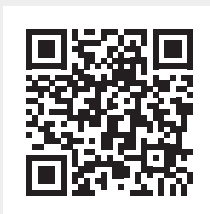
Montage, utilisation, démontage.



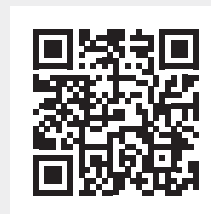
Lien vers les vidéos :
https://sportstech.link/PROwerLite_video

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://sportstech.link/instagram/>



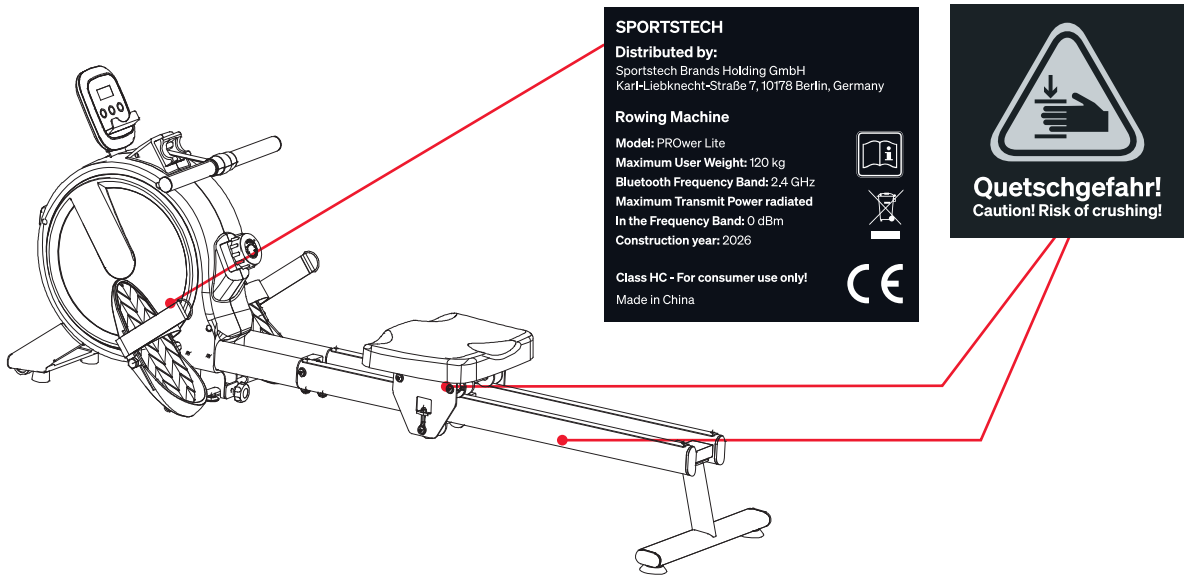
la page Facebook
<https://sportstech.link/facebook/>



AUTOCOLLANTS DE SÉCURITÉ

Les autocollants de sécurité doivent être placés aux emplacements indiqués dans la figure suivante.

- Assurez-vous qu'ils restent toujours intacts et entièrement lisibles.



6. Instructions d'installation



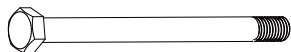
- Serrez fermement toutes les pièces individuelles et les pièces préassemblées !
- Vérifiez à nouveau le serrage avant chaque séance d'entraînement !
- Effectuez le montage avec une deuxième personne adulte et suffisamment forte.

6.1 DÉBALLAGE ET PRÉPARATION

- Éloignez les enfants et les animaux de compagnie des petites pièces et des sacs en plastique.
- Utilisez une base appropriée pour protéger l'appareil et le sol.
- Conservez toutes les pièces de l'emballage en vue d'un éventuel retour pendant 30 jours.

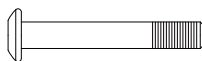
6.2 PACK DE MATÉRIAUX ET D'OUTILS

S1



Boulon hexagonal extérieur
M12*160 mm x 2

S2



Boulon hexagonal
M8*50 mm x 2

S3



Boulon hexagonal
M8*16 mm x 8

S4



Boulon hexagonal
M6*25 mm x 2

S5



Rondelle courbe $\varnothing 8 \times 4$

S6



Rondelle plate $\varnothing 8 \times 6$

S7



Rondelle élastique $\varnothing 8 \times 10$

S8



Rondelle plate $\varnothing 6 \times 2$

S9



Rondelle élastique $\varnothing 6 \times 2$

S10



Clé Allen 5# x 1

S11

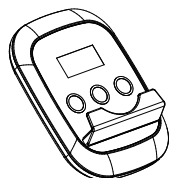


Clé x 1

6.3 LISTE DES PIÈCES DE MONTAGE

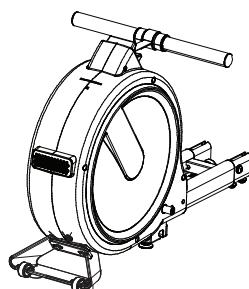
(A)

Écran LCD



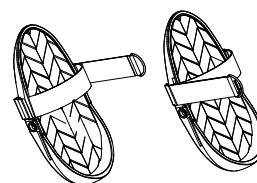
(B)

Châssis principal



(C)

Pédales

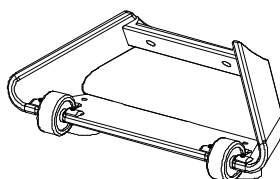


(D)

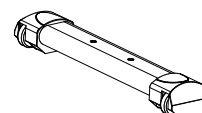
Coussin de siège



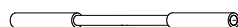
(E)

Stabilisateur arrière
pour les pieds

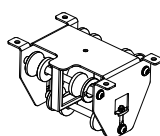
(F)

Stabilisateur avant
pour les pieds

(G)

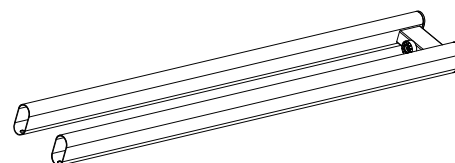
Barre transversale
pour les pédales

(H)

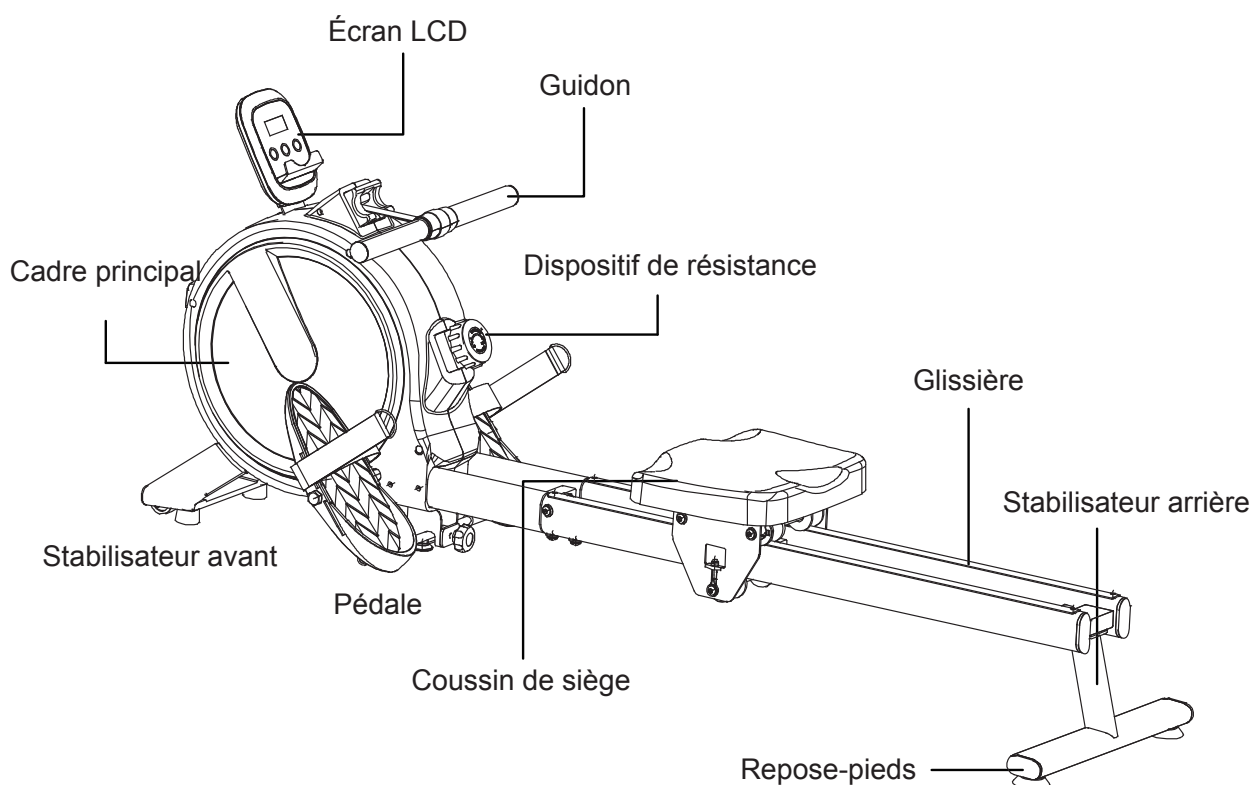
Stabilisateur pour
coussin de siège

(I)

Glissière pour rameur



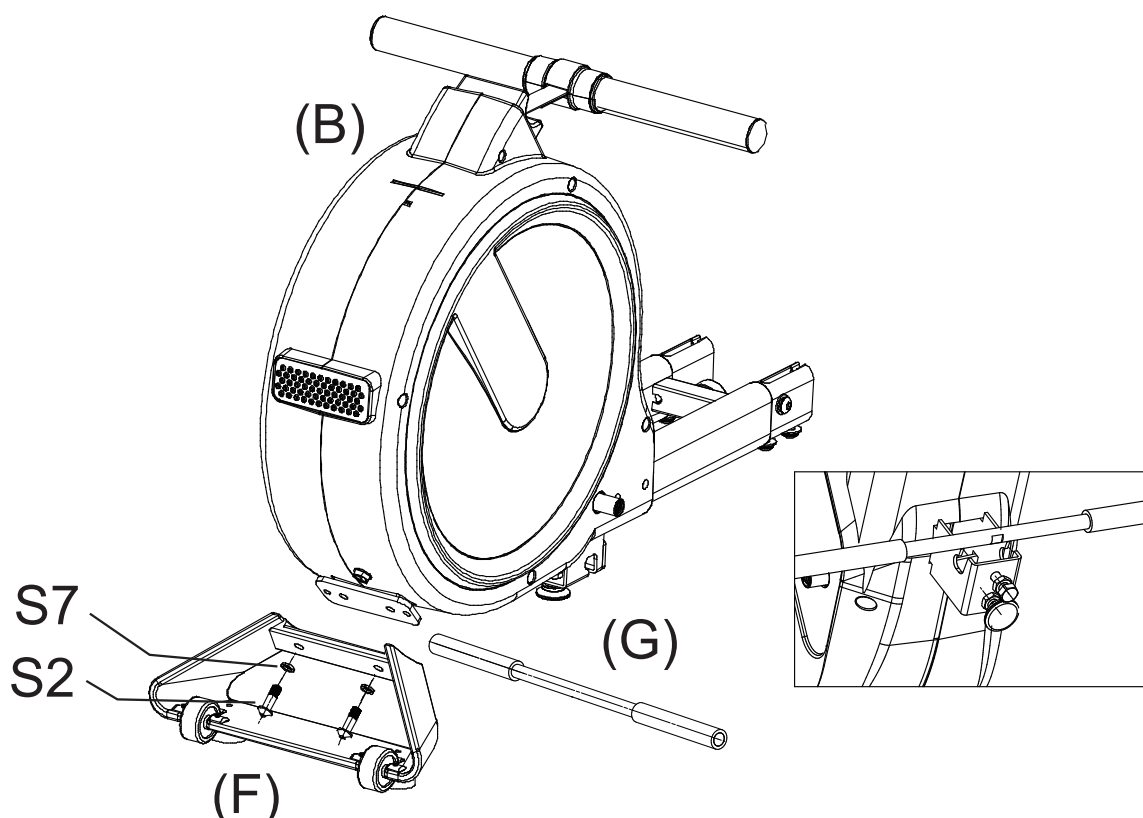
6.4 CONSIGNE DE TRAVAIL



6.4 ÉTAPE 1

Installation du stabilisateur avant

- Alignez les trous de boulons sur le châssis principal (B) et le stabilisateur avant (F), installez les boulons hexagonaux (S2), les rondelles plates (S6), les rondelles élastiques (S7) et serrez à l'aide de la clé Allen n° 5 (S10) fournie.
- Installation de la barre transversale de pédale (G) sur le cadre principal (B) et serrage à l'aide du boulon et de l'écrou préinstallés.

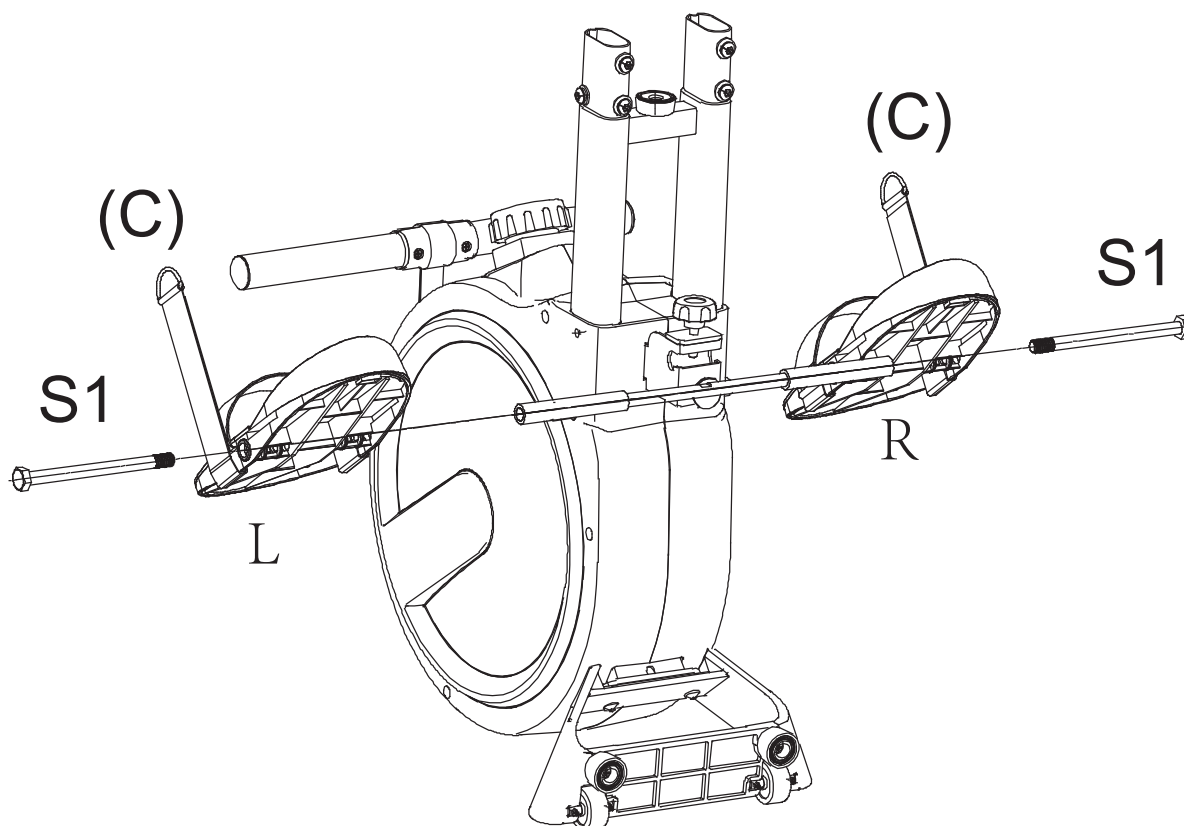


6.5 ÉTAPE 2

Installation des pédales

Installation des pédales (C) sur le cadre principal (B) et serrage à l'aide du boulon hexagonal extérieur (S1) et de la clé (S11) fournis.

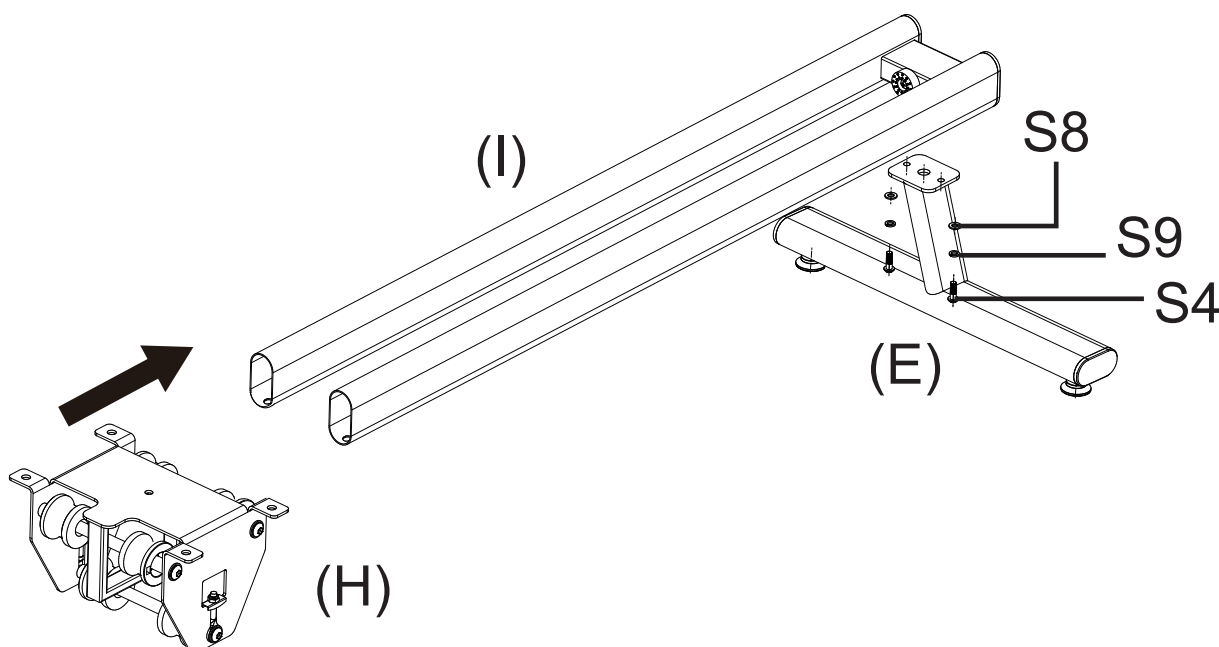
REMARQUE : Distinguez les pédales gauche (L) et droite (R). Ne les installez pas dans la mauvaise position.



6.6 ÉTAPE 3

Installation du stabilisateur du coussin de siège

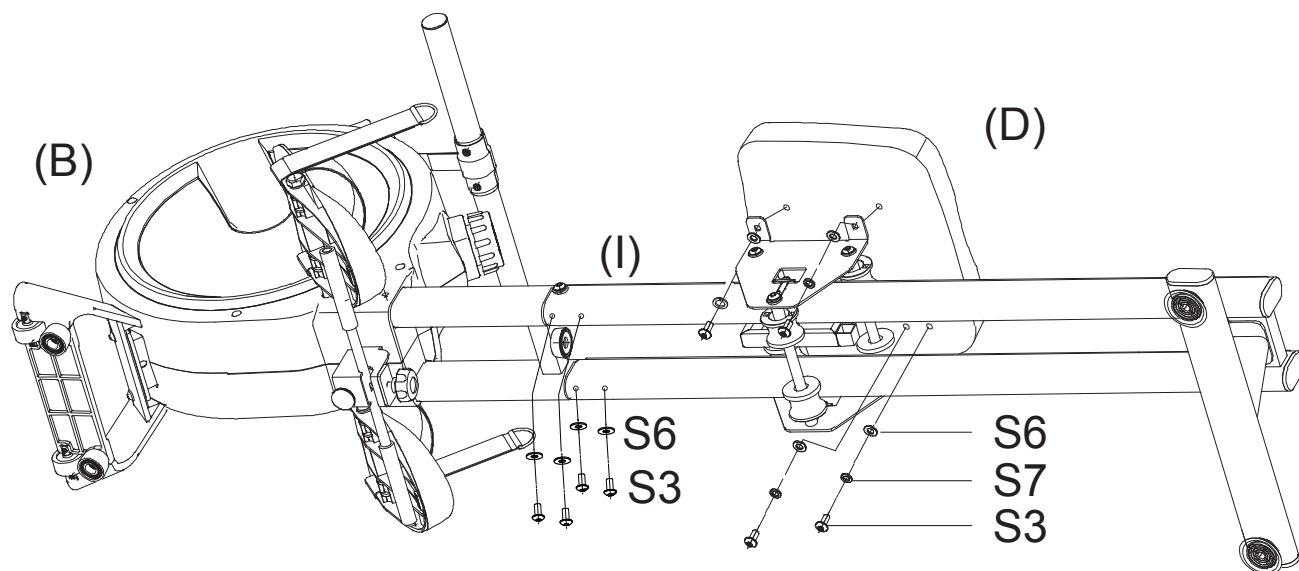
- Alignez les trous de boulons sur la glissière (I) et le stabilisateur arrière (E), installez les boulons hexagonaux (S4), les rondelles plates (S8), les rondelles élastiques (S9) et serrez à l'aide de la clé Allen 5# (S10) fournie.
- Installez le stabilisateur de coussin de siège (H) sur la glissière (I) dans le bon sens.



6.7 ÉTAPE 4

Installation du coussin de siège et de la glissière

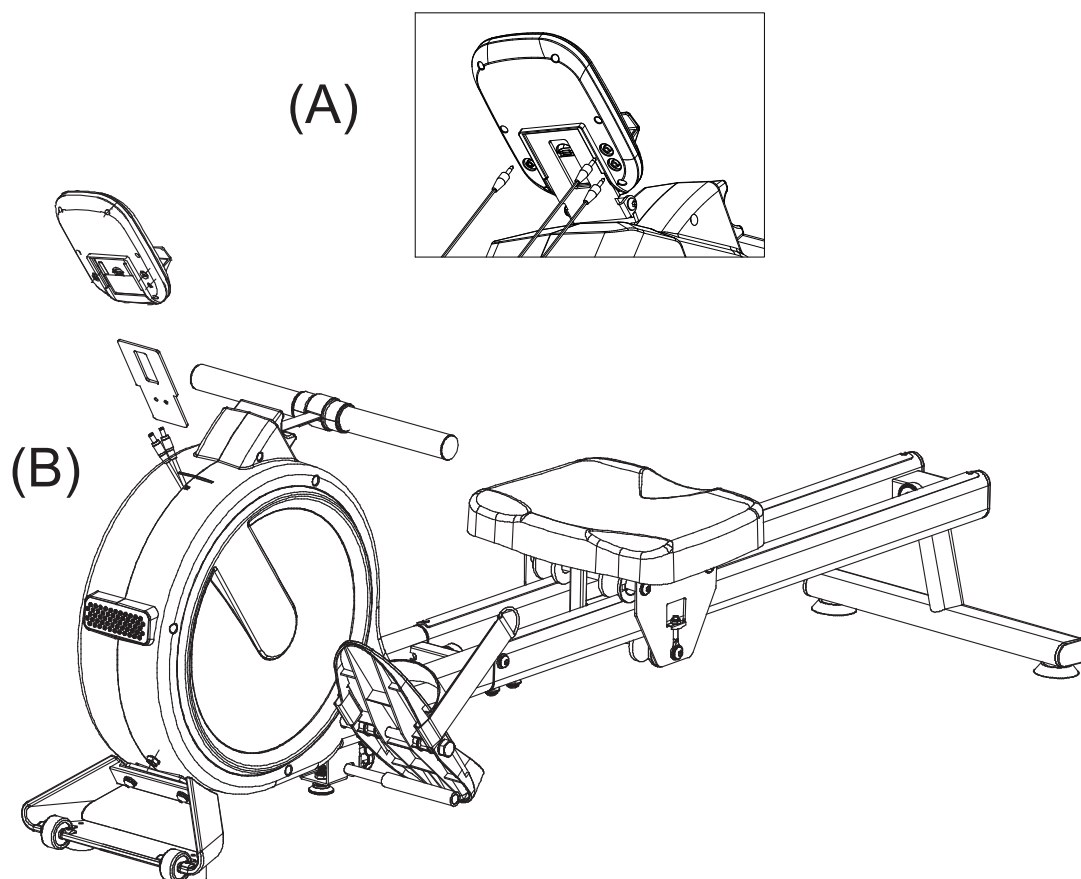
- Installez la glissière (I) sur le châssis principal (B) dans le bon sens et serrez à l'aide des boulons hexagonaux (S3) et des rondelles plates (S6) fournis.
- Installez le coussin de siège (D) sur le stabilisateur de coussin de siège (I) et serrez à l'aide des boulons hexagonaux (S3), des rondelles plates (S6) et des rondelles élastiques (S7) fournis.

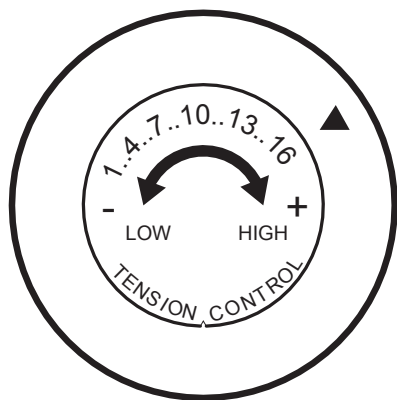


6.9 ÉTAPE 6

Installation du moniteur LCD

- Commencez par installer les piles (2xAA) dans le moniteur.
- Installez le moniteur (A) sur le châssis principal (B) dans le bon sens.
- Insérez les têtes de signal dans les prises correspondantes.





Réglage de la tension

- Pour augmenter la tension,
- Pour diminuer la tension,
- Il existe 16 niveaux de résistance magnétique.

7. Installation et déplacement

7.1 INSTALLATION

Lieu d'installation

Le lieu de montage et le lieu d'utilisation de l'appareil doivent respecter les conditions suivantes :

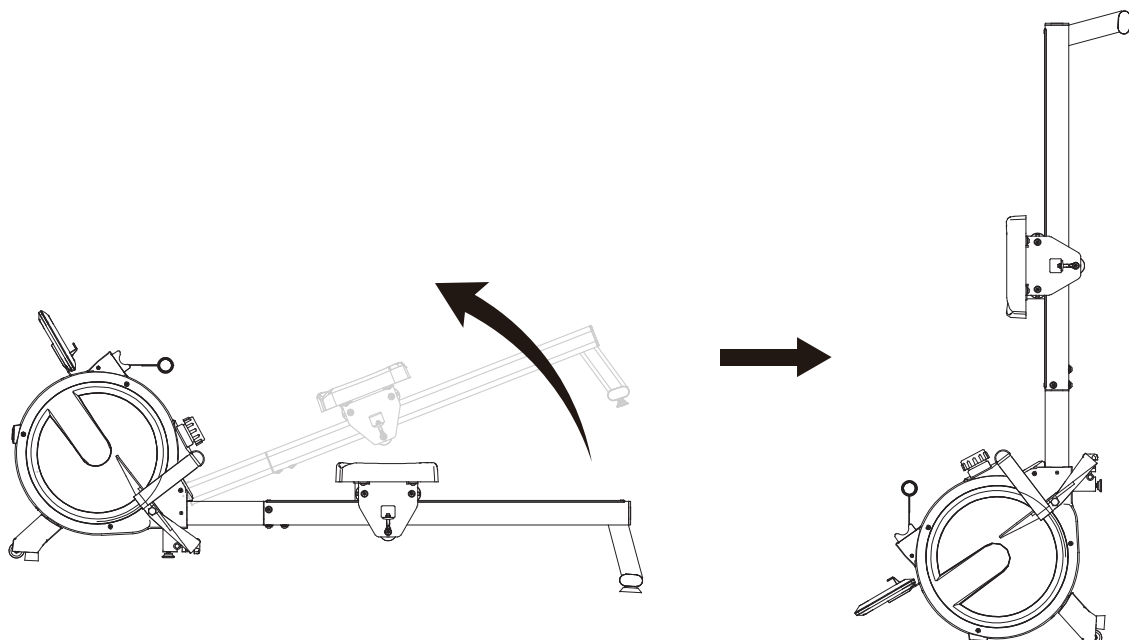
- Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
- Pas d'obstacles ou d'objets dangereux sous ou à proximité de l'appareil,
- Pas de sources de chaleur ou d'ouvertures de ventilation sous ou à proximité de l'appareil,
- Distance minimale de 2 m (6,6 ft) par rapport aux murs ou aux autres objets,
- Surface plane, solide et antidérapante ; avec tapis de protection pour les surfaces fragiles.

7.2 DÉPLACER

Saisissez le stabilisateur du pied arrière avec les deux mains jusqu'à ce que les roues du stabilisateur avant touchent le sol. Tirez ou poussez le rameur vers la zone de stockage souhaitée avant de redresser le rameur. Maintenez toujours les deux mains sur la machine pendant le transport.

7.3 STOCKAGE

Rangez le rameur dans un endroit propre et sec, à l'écart des animaux domestiques et des enfants.



7.4 FONCTION DE SURVEILLANCE



BOUTONS DE FONCTION :

MODE :

Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner différentes fonctions (temps, distance, SPM, calories, coups, etc.) pendant l'entraînement ou pour définir des objectifs d'entraînement en mode programme avant de commencer.

SET :

Appuyez sur le bouton SET pour sélectionner les objectifs d'entraînement pour différentes fonctions en mode programme avant de commencer.

RESET :

Appuyez brièvement sur le bouton RESET pour effacer les valeurs de la séance en cours. Appuyez longuement sur le bouton RESET pour redémarrer le moniteur ; toutes les valeurs seront effacées.

FONCTIONS D'AFFICHAGE :

SCAN : Affiche chaque fonction à tour de rôle, avec un changement automatique toutes les 5 secondes.

TEMPS : Affiche la durée de l'entraînement.

DISTANCE : Affiche la distance estimée parcourue.

SPM (COUPS PAR MINUTE) : Affiche le nombre actuel de coups par minute.

COUPS : Affiche le nombre de coups.

CALORIES : Affiche les calories estimées brûlées par l'utilisateur pendant l'exercice.

COUPS TOTAUX : Affiche le nombre total de coups.

ENTRAÎNEMENT EN MODE PROGRAMME :

Vous pouvez pré-régler la DURÉE, la DISTANCE, les CALORIES ou les COUPS cibles avant l'entraînement.

[TARGET-TIME] Programme de temps

Appuyez sur le bouton [MODE] pour sélectionner le programme [TARGET-TIME], puis appuyez brièvement sur le bouton [SET] pour sélectionner les objectifs d'entraînement, compris entre 0:00 et 99:00 minutes. Appuyez sur le bouton [MODE] pour commencer l'entraînement.

[DISTANCE CIBLE] Programme de distance :

Appuyez sur le bouton [MODE] pour sélectionner le programme [DISTANCE CIBLE], puis appuyez brièvement sur le bouton [SET] pour sélectionner les objectifs d'entraînement, compris entre 0,00 et 99,00 kilomètres. Appuyez sur le bouton [MODE] pour commencer l'entraînement.

[TARGET-CALORIES] Programme de calories :

Appuyez sur le bouton [MODE] pour sélectionner le programme [TARGET-CALORIES], puis appuyez brièvement sur le bouton [SET] pour sélectionner les objectifs d'entraînement, compris entre 0,0 et 990,0 kilomètres. Appuyez sur le bouton [MODE] pour commencer l'entraînement.

[TARGET-STROKES] Programme de coups de rame :

Appuyez sur le bouton [MODE] pour sélectionner le programme [TARGET-STROKES], puis appuyez brièvement sur le bouton [SET] pour sélectionner les objectifs d'entraînement, compris entre 0 et 9 900 kilomètres. Appuyez sur le bouton [MODE] pour commencer l'entraînement.

Plus d'informations



- Si vous avez des questions, nous serons heureux de vous aider rapidement et facilement. Il vous suffit de scanner le code QR pour commencer.

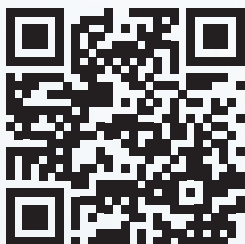
sportstech.link/helpchat



**Découvrez la variété de produits
dans notre boutique en ligne.**

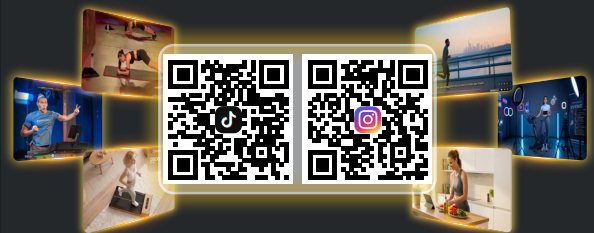


Visite-nous



www.sports-tech.fr

**Suivez-nous pour
recevoir des mises à
jour et des conseils.**



Entraînements • Conseils • Motivation



Compléter sa formation

Des aides intelligentes au support d'entraînement parfait - découvre ce qui fait passer ton entraînement au niveau supérieur.



Haltères



Bandes



Ceintures cardiaques



Pistolets de massage



Balances



Bracelets connectés



Tapis de protection du sol

Et bien plus encore



sports-tech.fr/equipment

8. Entraînement

8.1 INFORMATIONS



ATTENTION ! Risque de dommages à la santé, voire de décès en raison d'un entraînement inapproprié ou excessif !

- Ne vous surexercez pas, ni les autres, lors de l'entraînement ! Respectez toujours la condition physique générale et quotidienne de chacun !
- Échauffez-vous et refroidissez-vous suffisamment avant et après chaque séance d'entraînement !

L'appareil doit être allumé pour tous les types d'entraînement.

8.2 ÉTIREMENTS POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RÉCUPÉRATION

- Pour commencer votre séance d'entraînement, faites quelques étirements. N'étirez jamais trop vos muscles.
- Nous vous recommandons d'effectuer chacun des exercices suivants 10 fois et de répéter le cycle complet jusqu'à cinq fois.
- Effectuez ensuite votre entraînement en fonction de votre condition physique personnelle. Après l'entraînement, faites également des exercices d'étirement pour bien vous refroidir.

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

Etendez 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.

8.3 ENTRAÎNEMENT EN MODE PROGRAMME

Vous pouvez préconfigurer le temps, la distance, les calories ou les coups comme objectif avant l'entraînement.

[OBJECTIF-TEMPS] Programme de Temps

Utilisez le bouton de commande pour sélectionner le programme [OBJECTIF-TEMPS]. L'écran clignote et une suggestion de 30:00 min s'affiche. Un appui long sur le bouton de commande passe en mode [CONFIGURER], où vous pouvez régler le temps en tournant le bouton. Une fois que vous avez préconfiguré le temps cible, appuyez sur le bouton de commande pour commencer l'exercice. Lorsque ce temps est atteint, un signal sonore se déclenche et l'appareil s'arrête.

[OBJECTIF-DISTANCE] Programme de Distance

Utilisez le bouton de commande pour sélectionner le programme [OBJECTIF-DISTANCE]. L'écran clignote et une suggestion de 0 Km s'affiche. Un appui long sur le bouton de commande passe en mode [CONFIGURER], où vous pouvez régler la distance en tournant le bouton. Une fois que vous avez préconfiguré la distance cible, appuyez sur le bouton de commande pour commencer l'exercice. Lorsque cette distance est atteinte, un signal sonore se déclenche et l'appareil s'arrête.

[OBJECTIF-CALORIES] Programme de Calories

Utilisez le bouton de commande pour sélectionner le programme [OBJECTIF-CALORIES]. L'écran clignote et une suggestion de 0 Cal s'affiche. Un appui long sur le bouton de commande passe en mode [CONFIGURER], où vous pouvez régler les calories en tournant le bouton. Une fois que vous avez préconfiguré les calories cibles, appuyez sur le bouton de commande pour commencer l'exercice. Lorsque cette valeur est atteinte, un signal sonore se déclenche et l'appareil s'arrête.

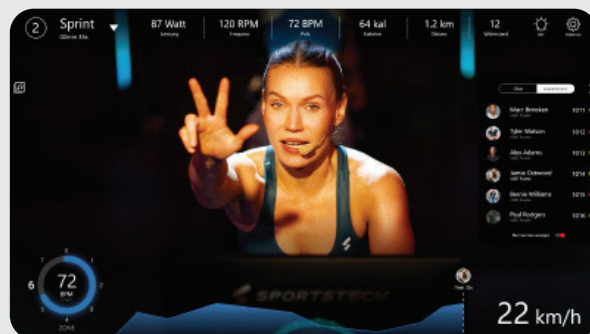
[OBJECTIF-COUPS] Programme de Coups

Utilisez le bouton de commande pour sélectionner le programme [OBJECTIF-COUPS]. L'écran clignote et une suggestion de 0 s'affiche. Un appui long sur le bouton de commande passe en mode [CONFIGURER], où vous pouvez régler les coups en tournant le bouton. Une fois que vous avez préconfiguré les coups cibles, appuyez sur le bouton de commande pour commencer l'exercice. Lorsque cette valeur est atteinte, un signal sonore se déclenche et l'appareil s'arrête.

8.4 SPORTSTECH LIVE APP

L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres :

- Entraînements individuels par des entraîneurs* professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation
- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées
- ...et bien plus encore !



S'informer ici :

<https://www.sportstech.care/hc/de>

9. Nettoyage et entretien



ATTENTION ! Risque de blessures graves, voire mortelles, par électrocution !

- Avant de procéder au nettoyage, débranchez complètement l'appareil de la prise électrique !
- Ne jamais exposer le bloc d'alimentation ou le câble à l'humidité !
- Ne jamais démonter ou réparer le bloc d'alimentation ou le câble ! En cas de problème, contactez le service clientèle !



ATTENTION ! Risque de blessures et de dégâts matériels !

- Ne pas utiliser l'appareil si des pièces sont desserrées ou endommagées.
- Si possible, resserrez les raccords. Si nécessaire, faites effectuer une réparation.
- En cas de doute, contactez le service clientèle.

9.1 NETTOYAGE

- Après l'entraînement, essuyez la sueur de l'appareil avec un chiffon sec ou légèrement humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs. Veillez à ne jamais exposer le boîtier à l'humidité.
- Assurez-vous que la plaque constructeur et les autres autocollants sont intacts et lisibles.

9.2 ENTRETIEN

- Vérifiez le bon fonctionnement de l'appareil avant chaque utilisation. Vérifiez également que toutes les fixations et les protections sont bien en place.
- Vérifiez avant chaque utilisation que les vis de tous les éléments réglables (tube avant, tube d'assise, selle) et de tous les autres raccords sont en place et bien serrés. Resserrez-les si nécessaire.
- L'appareil est équipé de roulements étanches. Il n'est pas nécessaire de les lubrifier.

10. Mise au rebut

Chers clients,

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d'équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page et au dos.



Indications sur la directive européenne 2012/19/UE (transposée en Allemagne dans la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) ; transposition éventuellement différente ailleurs)



Nous informons les propriétaires d'équipements électriques et électroniques que les déchets d'équipements électriques et électroniques doivent être collectés séparément des déchets municipaux conformément aux réglementations légales applicables. Le symbole d'une poubelle barrée, qui figure sur les déchets d'équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de les collecter séparément.



B. Indications relatives à l'élimination et symboles pour un appareil électrique sur la base de la directive européenne 2006/66/UE (en Allemagne, conformément à la loi sur les piles (BattG) ; ailleurs, transposition possible différente)



Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n'êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.

Utilisez pour cela les points de collecte officiels, tels que les points de collecte des ordures ménagères publiques. Vous pouvez également rapporter les batteries usagées aux points de vente, à condition qu'ils vendent des batteries. Si le symbole Cd, Hg ou Pb est affiché sous le symbole de la poubelle barrée, c'est une indication que la batterie contient soit du cadmium, du mercure ou du plomb. Ce sont des métaux lourds toxiques qui présentent non seulement des risques importants pour l'environnement mais aussi pour la santé humaine.

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.

Manuale D'uso

Cari clienti*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORTSTECH 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. Utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni.

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!



- Assicurarsi che **TUTTE** le persone che usano l'attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all'attrezzo.
- Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.
- Non sovraccaricare **MAI** se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.

Indice

1. Volume di consegna.....	88
2. Dati tecnici.....	88
3. Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio.....	88
4. Conformità.....	88
5. Istruzioni di sicurezza.....	89
6. Istruzioni per il montaggio	92
7. Allestimento e spostamento.....	98
8. Allenamento.....	103
9. Pulizia & Manutenzione	105
10. Smaltimento	106

1. Volume di consegna

Vogatore magnetico.

- Il dispositivo non è adatto per uso medico!
- Il dispositivo non è adatto per usi di alta precisione!

Materiale di montaggio e attrezzi

batteria

Istruzioni di utilizzo

2. Dati tecnici

MACCHINA

Peso	20,8 kg
Dimensioni	161,8 × 47,5 × 62,5 cm
Peso massimo utente	120 kg
Peso ideale utente	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)
Connessione con dispositivi smart	Bluetooth 4.2

INFORMAZIONI SULLE BATTERIE AI SENSI DELL'ARTICOLO 4, PARAGRAFO 4, DELLA LEGGE SUGLI APPARECCHI ELETTRICI

Informazioni sulla batteria	R6(AA)
Sistema chimico	Zinc Carbon Dry Battery
Produttore della batteria	NINGHAI HENGJIU BATTERY CO., LTD

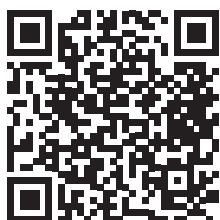


3. Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio

- Con il disegno e l'elenco, identificare il pezzo di ricambio richiesto e annotarne il numero.
- Contattare il nostro servizio clienti via e-mail o per telefono, indicando il numero del pezzo di ricambio. I dati di contatto sono riportati sul retro del manuale o sul nostro sito web.
- Si prega di chiarire tutti i passaggi successivi con il nostro personale.

Al seguente link troverete l'esploso e l'elenco delle parti di ricambio:

https://sportstech.link/prowerlite_spareparts



4. Conformità

Sportstech Brands Holding GmbH dichiara che il tipo PROwer Lite di sistema radio è conforme alla direttiva 2014/53/UE.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet:

https://sportstech.link/prowerlite_conformity.pdf

5. Istruzioni di sicurezza



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- Prima di utilizzare il dispositivo, leggere tutte le istruzioni e le note di sicurezza. Seguirle attentamente.
- Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo!
- Il dispositivo non è adatto a scopi medici e ad applicazioni di alta precisione.
- Applicare anche il buon senso per evitare rischi.



REQUISITI PERSONALI

REQUISITI FISICI GENERALI

AVVERTENZA! Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo! L'uso della macchina è faticoso per la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico.

- Assicurarsi in anticipo che non vi siano malattie o lesioni che impediscano l'uso dell'unità. Se necessario, consultare un medico, soprattutto in caso di problemi noti o sospetti.
- **L'intensità di utilizzo non deve mai superare la forma fisica attuale della persona che utilizza il vogatore.**
- Prestare attenzione ai segnali del corpo. **I sistemi di lettura del polso possono essere imprecisi.**
- **Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte uno dei seguenti sintomi:** dolore, oppressione toracica, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea. Quindi consulti un medico.
- Le persone con abilità limitate possono utilizzare il dispositivo solo con un responsabile adeguato e a bassa velocità.

Esigenze di peso e di età

- I bambini **non** devono utilizzare l'apparecchio.
- **Il peso massimo consentito per gli utilizzatori è di 120 kg.**



DISIMBALLAGGIO E ASSEMBLAGGIO

SUBITO DOPO IL DISIMBALLAGGIO

- Dopo il primo disimballaggio, tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali domestici.
- Conservare il materiale di imballaggio per facilitare l'eventuale restituzione della merce. Smaltire successivamente il materiale d'imballaggio in conformità alle normative locali (ad es. riciclaggio).

MONTAGGIO

- Assemblare l'unità con l'aiuto di un secondo adulto e di una persona forte. Tenere saldamente tutte le parti pesanti e/o delicate finché non sono fissate saldamente.
- Quando si assembla l'unità, assicurarsi di utilizzare tutte le parti necessarie per i collegamenti (ad esempio, le rondelle).



NOTE GENERALI

- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal dispositivo di allenamento durante l'uso e anche durante la conservazione.
- Tenere i liquidi lontani dal dispositivo (ad es. acqua potabile o mani bagnate). Se il dispositivo è stato versato con del liquido, scollegarlo immediatamente. Assicurarsi che sia completamente asciutto prima dell'uso successivo, anche in ambienti chiusi. Se necessario, contattare il servizio clienti.
- Non utilizzare il dispositivo a fini commerciali, ma solo per uso domestico. Non utilizzare il dispositivo per scopi terapeutici.
- I bambini e gli animali domestici devono essere tenuti a una distanza di sicurezza di almeno 3 m

Continua alla pagina successiva

Continua dalla pagina precedente

(10 ft) dall'apparecchio.

- Non aprire mai il dispositivo, l'alimentatore o il monitor. Contattare il servizio clienti in caso di problemi.
- Proteggere il dispositivo, il cavo e l'alimentatore dagli effetti meccanici e termici.



PREPARARE IL DISPOSITIVO

Prima di ogni sessione di allenamento, verificare che il dispositivo sia in perfette condizioni. Controllare anche che tutte le parti di fissaggio e le coperture protettive siano al loro posto. Non utilizzare mai il dispositivo se è danneggiato. In questi casi, contattare il servizio clienti.

- Prima di ogni allenamento, controllate che le viti di tutte le parti regolabili e di tutti gli altri collegamenti siano inserite e ben serrate. Se necessario, fissarli bene.
- Il luogo di installazione e di utilizzo dell'apparecchio deve soddisfare questi requisiti:
 - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
 - Non ci sono ostacoli o oggetti pericolosi sotto o vicino all'attrezzo
 - Non ci sono fonti di calore o aperture di ventilazione sotto o vicino all'attrezzo
 - Distanza minima da pareti o oggetti 2 m (6,6 ft),
 - Superficie piana, solida e antiscivolo; con tappetino di protezione per le superfici sensibili.
- Dopo aver spostato l'apparecchio da una stanza fredda a una calda, attendere 1 ora affinché l'apparecchio si riscaldi; per evitare problemi di condensa. Verificare che l'apparecchio sia allineato in orizzontale.
- Scollegare l'apparecchio dalla rete elettrica durante i temporali.



PRECAUZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

- Riscaldatevi sempre a sufficienza prima di allenarvi e riscaldatevi dopo l'allenamento.
- Non continuare l'attività fisica in caso di dolori agli arti, dolori al petto, nausea, mancanza di respiro o simili. Consultare un medico prima dell'utilizzo.
- Indossare indumenti sufficientemente stretti per evitare di essere impigliati nelle parti della macchina. Se avete i capelli lunghi, usate una protezione per i capelli.



MISURE DOPO L'ALLENAMENTO / DURANTE LO STOCCAGGIO

- Dopo l'allenamento, scollegare la spina dalla presa di corrente.
- Dopo l'allenamento, rimuovere il sudore dall'unità con un panno asciutto o leggermente umido. Non utilizzare detergenti aggressivi. Non lasciare mai che l'umidità penetri nell'alloggiamento.
- Assicurarsi che la targhetta e gli altri adesivi siano intatti e leggibili.
- Il luogo di stoccaggio dell'unità deve soddisfare questi requisiti:
 - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
 - Nessuna luce solare diretta
- Proteggono dalla polvere per una conservazione più lunga.

Ulteriori informazioni

I nostri **video** **tutorial** per voi!

Montaggio, utilizzo, smontaggio.



Link ai video:
https://sportstech.link/PROwerLite_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://sportstech.link/instagram/>



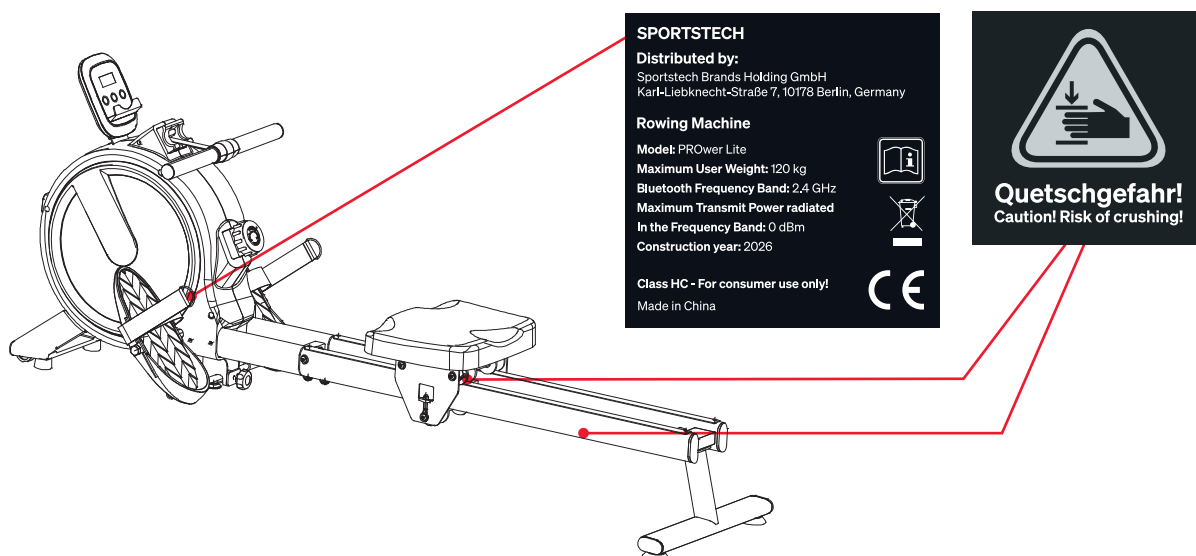
pagina Facebook
<https://sportstech.link/facebook/>



ADESIVI DI SICUREZZA

Gli adesivi di sicurezza devono essere posizionati nelle posizioni indicate nella figura seguente.

- Assicurati che siano sempre integri e completamente leggibili.



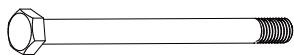
6. Istruzioni per il montaggio



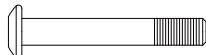
- Serrare saldamente tutti i singoli componenti e le parti preassemblate! Controllare nuovamente la tenuta prima di ogni allenamento!
- Eseguire il montaggio con una seconda persona adulta e sufficientemente forte.
- Eseguire anche la regolazione di gruppi pesanti (ad esempio il tubo anteriore con il monitor) con una seconda persona adulta.

6.1 SMESSAGGIO E PREPARAZIONE

- Mantieni i bambini e gli animali domestici lontani da piccole parti e sacchetti di plastica.
- Utilizza una base adatta per proteggere l'apparecchio e il pavimento.
- Conserva tutte le parti dell'imballaggio per un possibile reso entro 30 giorni.

6.2 PACCHETTO HARDWARE E STRUMENTI**S1**

Bullone esagonale esterno
M12*160 mm x 2

S2

Bullone esagonale
M8*50 mm x 2

S3

Bullone esagonale
M8*16 mm x 8

S4

Bullone esagonale
M6*25 mm x 2

S5

Rondella curva $\varnothing 8$ x 4

S6

Rondella piatta $\varnothing 8$ x 6

S7

Rondella elastica $\varnothing 8$ x 10

S8

Rondella piatta $\varnothing 6$ x 2

S9

Rondella elastica $\varnothing 6$ x 2

S10

Chiave a brugola 5# x 1

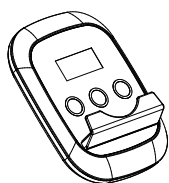
S11

Chiave x 1

6.3 ELENCO PARTI PER IL MONTAGGIO

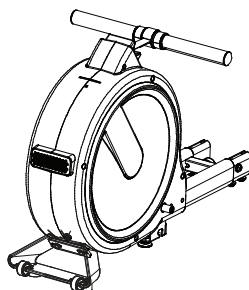
(A)

Monitor LCD



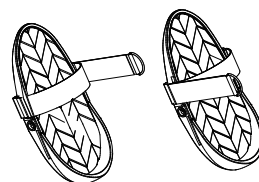
(B)

Telaio principale



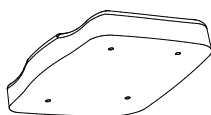
(C)

Pedali



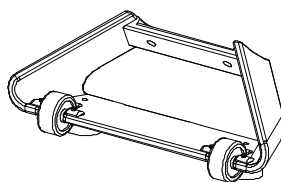
(D)

Cuscino del sedile



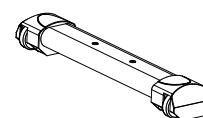
(E)

Stabilizzatore posteriore
per i piedi



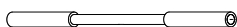
(F)

Stabilizzatore anteriore
per i piedi



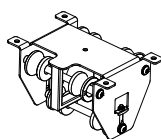
(G)

Barra trasversale
dei pedali



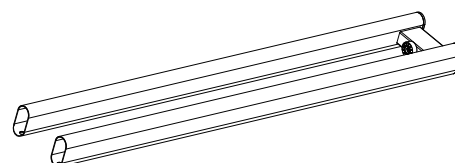
(H)

Stabilizzatore del cuscino
del sedile

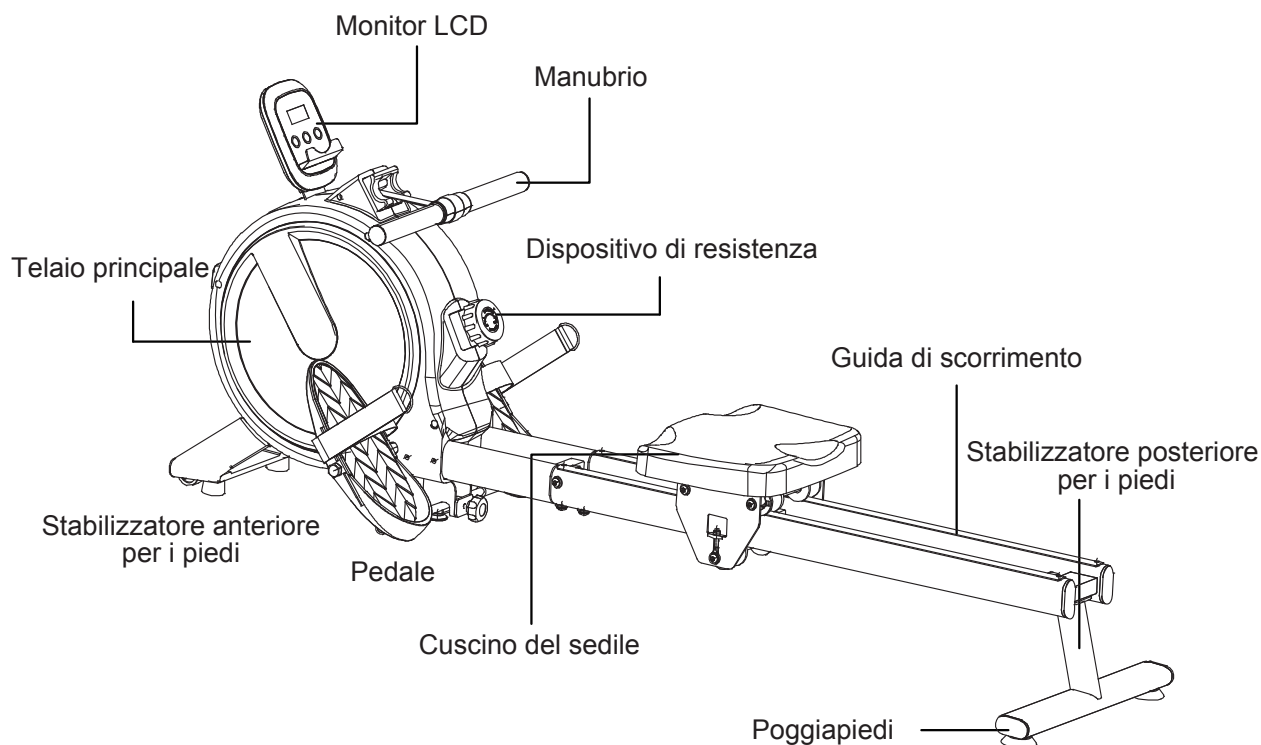


(I)

Guida di scorrimento
del vogatore



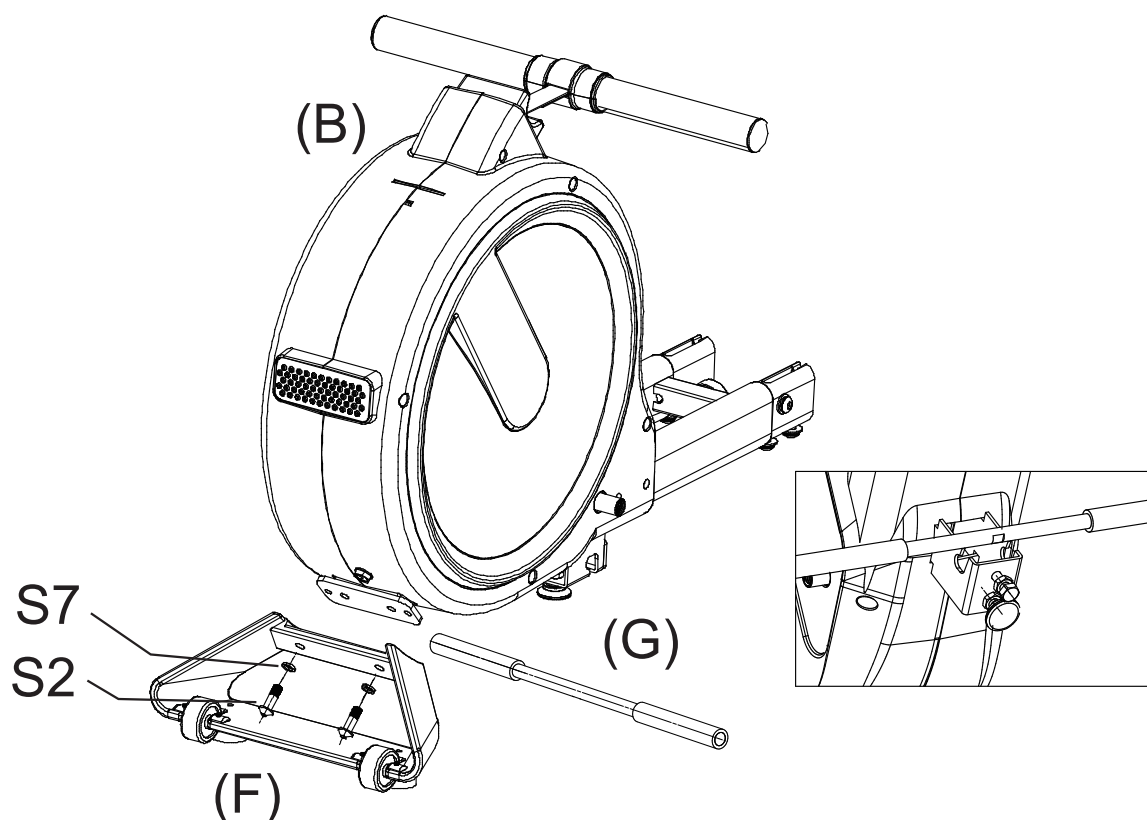
6.4 ISTRUZIONI OPERATIVE



6.4 PASSO 1

Installazione dello stabilizzatore anteriore

- Allineare i fori dei bulloni sul telaio principale (B) e sullo stabilizzatore anteriore (F), installare i bulloni esagonali (S2), le rondelle piatte (S6), le rondelle elastiche (S7) e serrare con la chiave a brugola da 5# (S10) in dotazione.
- Installazione della barra trasversale del pedale (G) sul telaio principale (B) e serrare con il bullone e il dado preinstallati.

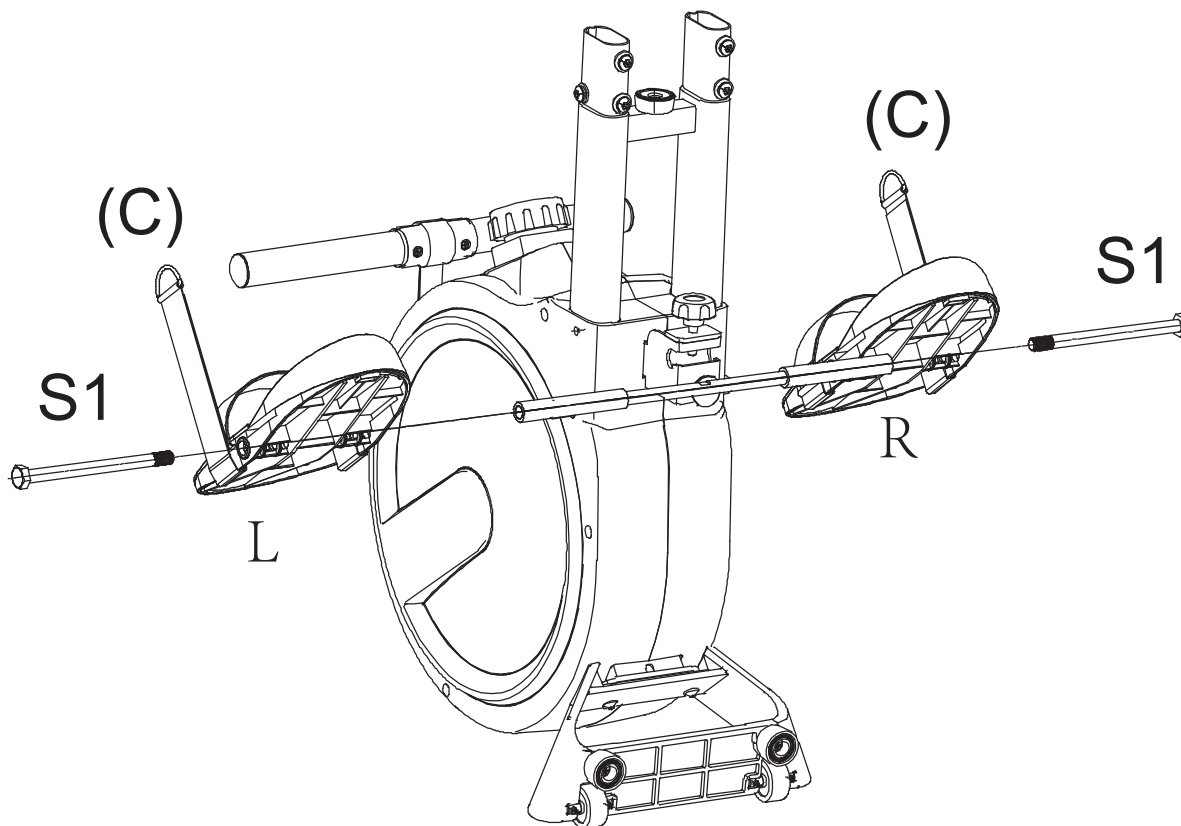


6.5 PASSO 2

Installazione dei pedali

Installare i pedali (C) sul telaio principale (B) e serrare con il bullone esagonale esterno (S1) e la chiave (S11) in dotazione.

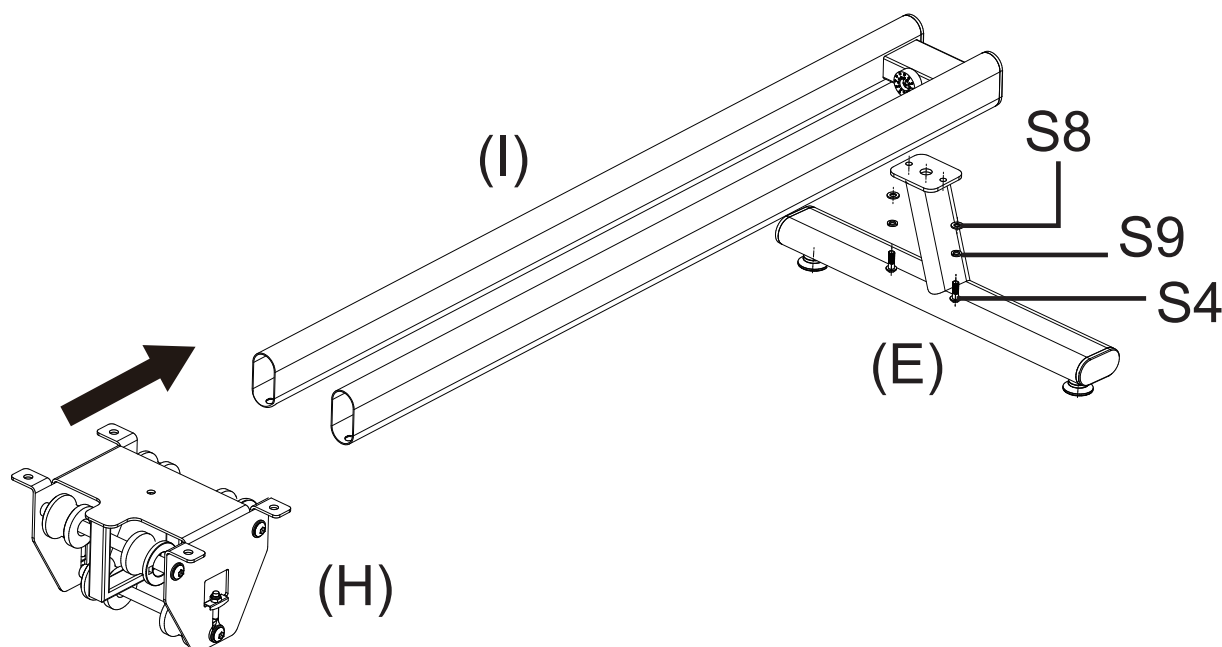
NOTA: distinguere i pedali sinistro (L) e destro (R). Non installarli nella posizione sbagliata.



6.6 PASSO 3

Installazione dello stabilizzatore del cuscino del sedile

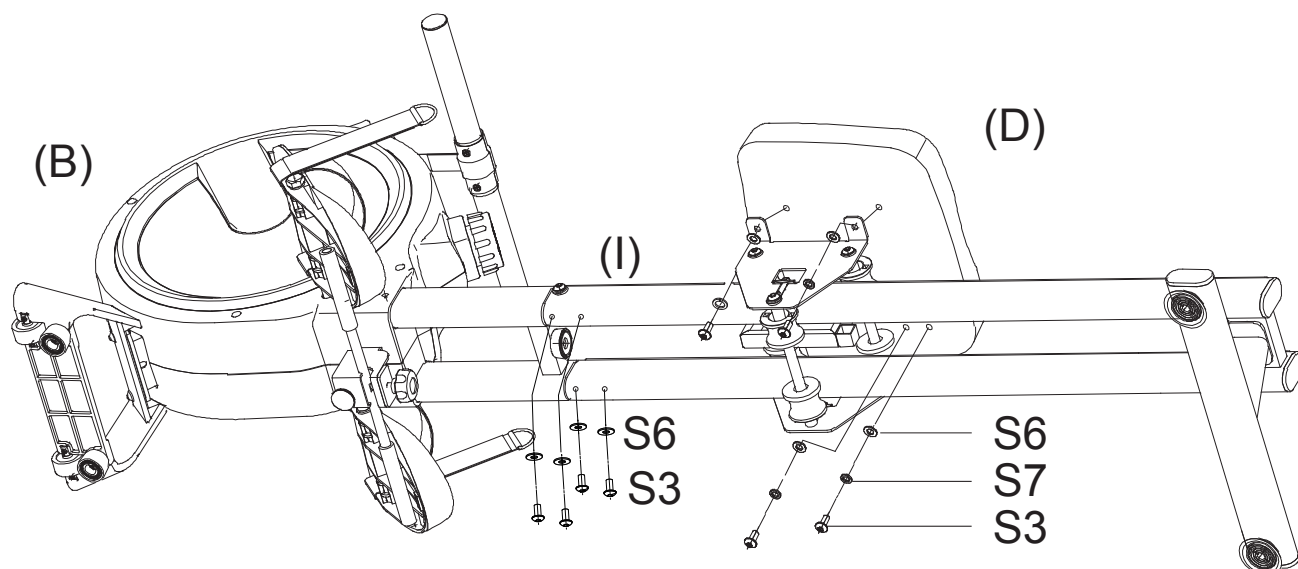
- Allineare i fori dei bulloni sulla guida di scorrimento (I) e sullo stabilizzatore posteriore (E), installare i bulloni esagonali (S4), le rondelle piatte (S8), le rondelle elastiche (S9) e serrare con la chiave a brugola 5# (S10) in dotazione.
- Installare lo stabilizzatore del cuscino del sedile (H) sulla guida di scorrimento (I) nella direzione corretta.



6.7 PASSO 4

Installazione del cuscino del sedile e della guida di scorrimento

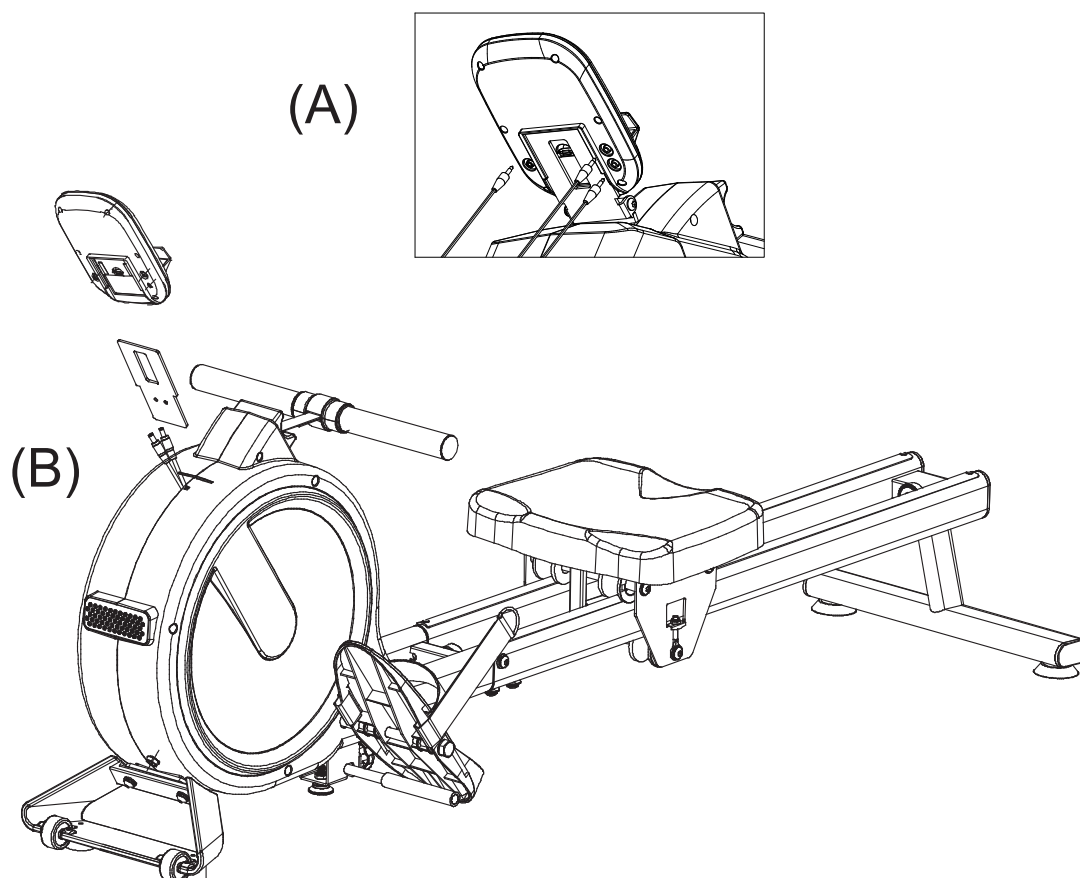
- Installare la guida di scorrimento (I) sul telaio principale (B) nella direzione corretta e serrare con i bulloni esagonali (S3) e le rondelle piatte (S6) in dotazione.
- Installare il cuscino del sedile (D) sullo stabilizzatore del cuscino del sedile (I) e serrare con i bulloni esagonali (S3), le rondelle piatte (S6) e le rondelle elastiche (S7) in dotazione.

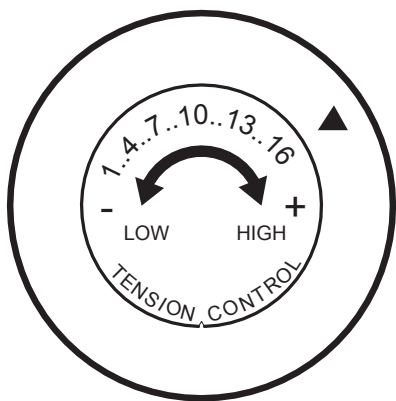


6.8 PASSO 5

Installazione del monitor LCD

- Inserire prima le batterie (2xAA) nel monitor.
- Installare il monitor (A) sul telaio principale (B) nella direzione corretta.
- Inserire le testine di segnale nelle prese corrispondenti.





Regolazione della tensione

- Per aumentare la tensione,
- Per diminuire la tensione,
- Sono disponibili 16 livelli di resistenza magnetica.

7. Allestimento e spostamento

7.1 ALLESTIMENTO

Luogo di allestimento

Il luogo di installazione e di utilizzo dell'unità deve soddisfare questi requisiti:

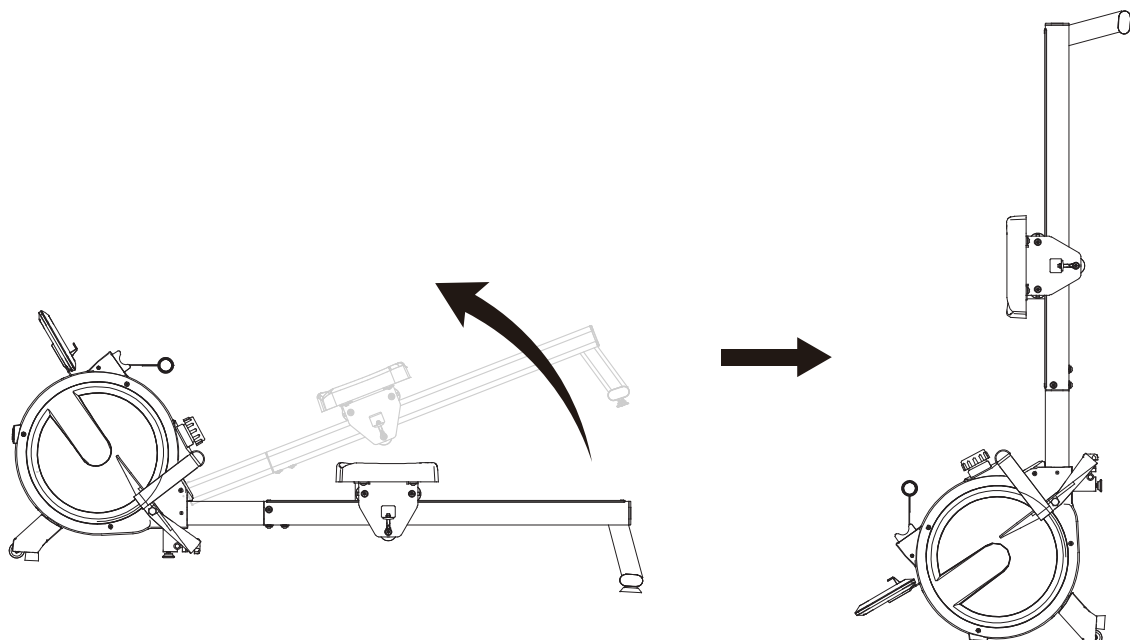
- Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
- Non ci sono ostacoli o oggetti pericolosi sotto o vicino all'unità,
- Non ci sono fonti di calore o aperture di ventilazione sotto o vicino all'unità,
- Distanza minima da pareti o oggetti 2 m (6,6 ft),
- Superficie piana, solida e antiscivolo; con tappetino di protezione per le superfici sensibili.

7.2 SPOSTAMENTO

Afferra lo Stabilizzatore Posteriore del Piede con entrambe le mani fino a quando le Ruote sullo Stabilizzatore Anteriore non toccano il suolo. Sposta o spingi la Macchina da Remo verso l'area di stoccaggio desiderata prima di alzare la Macchina da Remo. Mantieni sempre entrambe le mani sulla macchina durante il trasporto.

7.3 STOCCAGGIO

Conserva la Macchina da Remo in un ambiente pulito e asciutto, lontano da animali domestici e bambini.





PULSANTI FUNZIONE:

MODE:

Premere il pulsante MODE per selezionare diverse funzioni (tempo, distanza, SPM, calorie, vogate, ecc.) durante l'allenamento o per impostare gli obiettivi di allenamento in modalità programma prima dell'allenamento.

SET:

Premere il pulsante SET per selezionare gli obiettivi di allenamento per le diverse funzioni in modalità programma prima dell'allenamento.

RESET:

Premere brevemente il pulsante RESET per azzerare i valori dell'allenamento in corso. Premere a lungo il pulsante RESET per riavviare il monitor; tutti i valori verranno azzerati.

FUNZIONI DEL DISPLAY:

SCAN: Visualizza ogni funzione in sequenza, cambiando automaticamente ogni 5 secondi.

TIME: Visualizza il tempo di allenamento.

DISTANCE: Visualizza la distanza percorsa stimata.

SPM (STROKE PER MINUTE): Visualizza le vogate al minuto attuali.

STROKE: Visualizza il numero di vogate.

CALORIE: Visualizza le calorie stimate bruciate dall'utente durante l'esercizio.

TOTALE VOGATE: Visualizza il numero totale di vogate.

ALLENAMENTO IN MODALITÀ PROGRAMMA:

È possibile preimpostare TEMPO, DISTANZA, CALORIE o VOGATE target prima dell'allenamento.

[TARGET-TIME] Programma Tempo

Premere il pulsante [MODE] per selezionare il programma [TARGET-TIME], premere brevemente il pulsante [SET] per selezionare gli obiettivi di allenamento, compresi tra 0:00 e 99:00 minuti. Premere il pulsante [MODE] per iniziare l'allenamento.

[TARGET-DISTANCE] Programma distanza:

Premere il pulsante [MODE] per selezionare il programma [TARGET-DISTANCE], premere brevemente il pulsante [SET] per selezionare gli obiettivi di allenamento, compresi tra 0:00 e 99,00 chilometri. Premere il pulsante [MODE] per iniziare l'allenamento.

[TARGET-CALORIES] Programma calorie:

Premere il pulsante [MODE] per selezionare il programma [TARGET-CALORIES], premere brevemente il pulsante [SET] per selezionare gli obiettivi di allenamento, compresi tra 0:0 e 990,0 chilometri. Premere il pulsante [MODE] per iniziare l'allenamento.

[TARGET-STROKES] Programma di vogate:

Premere il pulsante [MODE] per selezionare il programma [TARGET-STROKES], premere brevemente il pulsante [SET] per selezionare gli obiettivi di allenamento, compresi tra 0 e 9900 chilometri. Premere il pulsante [MODE] per iniziare l'allenamento.

Ulteriori informazioni



- Se ha domande, saremo lieti di aiutarla in modo rapido e semplice. Le basta scansionare il codice QR e iniziare.

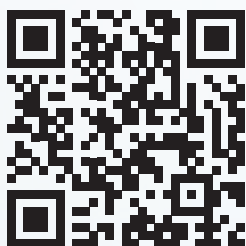
sportstech.link/helpchat



**Scopri la varietà di prodotti nel
nostro shop online**

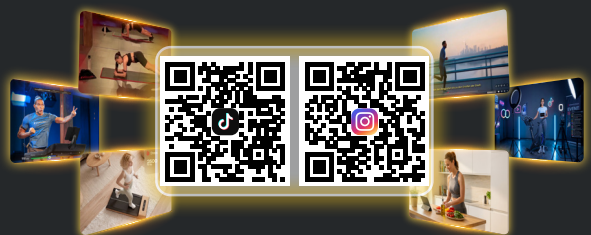


Vieni a trovarci



www.sports-tech.it

**Seguici per
aggiornamenti
e consigli.**

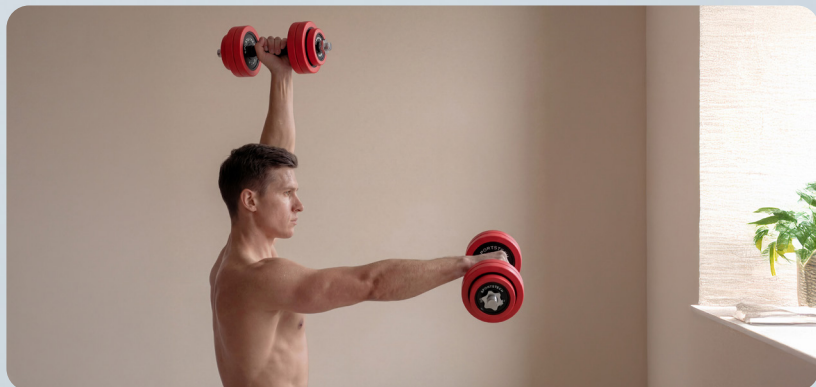


Allenamenti • Consigli • Motivazione



Completa il tuo allenamento

Dagli strumenti smart al supporto perfetto per l'allenamento – scopri cosa può portare il tuo workout al livello successivo.



Manubri



Fasce



**Cinture
cardiofrequenzimetri**



Pistole massaggianti



Bilance



Braccialetti smart



Tappetini protettivi

e molto altro ancora...



sports-tech.it/equipaggiamento

8. Allenamento

8.1 NOTE GENERALI



ATTENZIONE! Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di allenamenti impropri o eccessivi!

- Non sforzarti e non sforzare gli altri durante l'allenamento! Rispetta sempre la forma fisica generale e quotidiana individuale!
- Riscalda e raffredda a sufficienza prima e dopo ogni sessione di allenamento!

Il dispositivo deve essere acceso per tutti i tipi di allenamento.

8.2 STRETCHING PER IL RISCALDAMENTO E IL RAFFREDDAMENTO

- Fai qualche esercizio di stretching per iniziare l'allenamento. Non sforzare mai troppo i muscoli.
- Si consiglia di fare ciascuno dei seguenti esercizi 10 volte e di ripetere il ciclo completo fino a cinque volte. Poi progetta il tuo allenamento in base al tuo livello personale di fitness.
- Fate anche esercizi di stretching dopo l'allenamento per riscaldarvi adeguatamente.

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

Sollevarle 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.

8.3 ALLENAMENTO IN MODALITÀ PROGRAMMA

Puoi impostare in anticipo il tempo, la distanza, le calorie o i colpi target prima dell'allenamento.

[TARGET-TIME] Programma Tempo

Utilizza la manopola di controllo per selezionare il programma [TARGET-TIME], quindi il display lampeggia e viene mostrato un suggerimento di 30:00 Min. Una lunga pressione sulla manopola di controllo passa alla modalità di impostazione [SET], dove puoi impostare il tempo ruotando la manopola di controllo. Una volta impostato il tempo target, premi la manopola di controllo per iniziare l'allenamento. Se questo valore viene raggiunto, emette un segnale e si ferma.

[TARGET-DISTANCE] Programma Distanza

Utilizza la manopola di controllo per selezionare il programma [TARGET-DISTANCE], quindi il display lampeggia e viene mostrato un suggerimento di 0 Km. Una lunga pressione sulla manopola di controllo passa alla modalità di impostazione [SET], dove puoi impostare la distanza ruotando la manopola di controllo. Una volta impostata la distanza target, premi la manopola di controllo per iniziare l'allenamento. Se questo valore viene raggiunto, emette un segnale e si ferma.

[TARGET-CALORIES] Programma Calorie

Utilizza la manopola di controllo per selezionare il programma [TARGET-CALORIES], quindi il display lampeggia e viene mostrato un suggerimento di 0 Cal. Una lunga pressione sulla manopola di controllo passa alla modalità di impostazione [SET], dove puoi impostare le calorie ruotando la manopola di controllo. Una volta impostate le calorie target, premi la manopola di controllo per iniziare l'allenamento. Se questo valore viene raggiunto, emette un segnale e si ferma.

[TARGET-STROKES] Programma Colpi

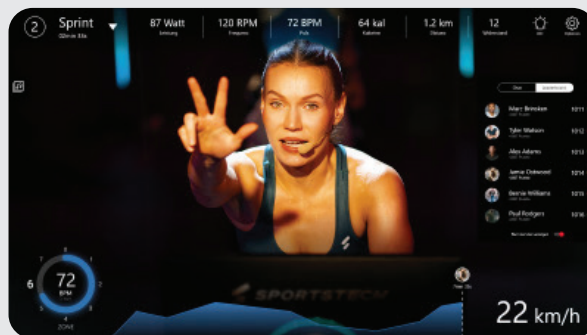
Utilizza la manopola di controllo per selezionare il programma [TARGET-STROKES], quindi il display lampeggia e viene mostrato un suggerimento di 0. Una lunga pressione sulla manopola di controllo passa alla modalità di impostazione [SET], dove puoi impostare i colpi ruotando la manopola di controllo. Una volta impostati i colpi target, premi la manopola di controllo per iniziare l'allenamento. Se questo valore viene raggiunto, emette un segnale e si ferma.

8.4 SPORTSTECH LIVE APP

L'App Sportstech LIVE, tra le altre cose, vi offre anche:

- Allenamenti personalizzati da e con allenatori professionisti
- Video emozionanti di paesaggi e attività all'aperto
- Allenamenti con determinati e precisi traguardi personali
- Dati dell'allenamento in tempo reale
- Cronologie e statistiche degli allenamenti
- Prove, gare e competizioni con o contro altri con accumulo di trofei in modalità class
- Allenamenti indipendenti dalle attrezzature come, ad esempio, Yoga
- Ricette di cucina deliziose e varie
- ...e molto altro ancora!

Per maggiori informazioni vai a questo link:
<https://www.sportstech.care/hc/de>



9. Pulizia & Manutenzione



ATTENZIONE! Pericolo di lesioni gravi o mortali dovute a scosse elettriche!

- Scollegare completamente l'apparecchio dalla rete elettrica prima di eseguire qualsiasi operazione di pulizia!
- Non lasciare mai che l'umidità penetri nell'alimentatore o nel cavo!
- Non aprire o riparare mai l'alimentatore o il cavo! In caso di problemi, contattare il servizio clienti!



ATTENZIONE! Rischio di lesioni e danni materiali!

- Non utilizzare mai l'unità se i componenti sono allentati o danneggiati.
- Se possibile, stringere i collegamenti. Se necessario, provvedere alla riparazione.
- In tutti i casi di dubbio, contattare il servizio clienti.

9.1 PULIZIA

- Dopo l'allenamento, rimuovere il sudore dall'unità con un panno asciutto o leggermente umido. Non utilizzare detergenti aggressivi. Non lasciare mai che l'umidità penetri nell'alloggiamento.
- Assicurarsi che la targhetta e gli altri adesivi siano intatti e leggibili.

9.2 MANUTENZIONE

- Prima e dopo ogni sessione di allenamento, verificare che l'unità sia in perfette condizioni. Controllare anche che tutte le parti di fissaggio e le coperture protettive siano al loro posto.
- Prima di ogni allenamento, controllate che le viti di tutte le parti regolabili (tubo anteriore, reggisella, sella) e di tutti gli altri collegamenti siano inserite e ben serrate. Se necessario, serrarli nuovamente.
- L'unità è dotata di cuscinetti sigillati. La lubrificazione non è necessaria.

10. Smaltimento

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti. Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.



Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)



Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccogliarli separatamente dai rifiuti urbani.



B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).



Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

Riciclaggio dei rifiuti



Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.



**Sportstech
Fitness**

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

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

 Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany
 www.sportstech.de

 +49 30 23 59 600

SERVICE:  service@sportstech.care

 www.sportstech.care

