

Rudergerät »Go«

Art.-Nr. 137512225

BEDIENUNGSANLEITUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.



Wichtige Sicherheitshinweise



Lesen Sie bitte folgende Sicherheitsanweisungen aufmerksam und vollständig, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen.

Vorsichtsmaßnahmen zur Vermeidung von Verletzungen für Benutzer

- Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Herzleiden oder Bluthochdruck haben, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.
- Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellungen des Gerätes vertraut. Lesen Sie sämtliche Anweisungen aufmerksam und sorgfältig durch.
- Achten Sie darauf, dass sich während des Trainings keine anderen Personen oder Haustiere im Bewegungsbereich des Gerätes befinden.
- Um das Verletzungsrisiko zu verringern, ist es äußerst wichtig, sich vor dem Training aufzuwärmen und zu dehnen. Dadurch werden die Muskeln und Gelenke des Benutzers auf die Anstrengung vorbereitet.
- Erhöhen Sie Trainingsgeschwindigkeit, -intensität und -dauer immer nur schrittweise.
- Bitte beachten Sie, dass übermäßiges Training Ihre Gesundheit schädigen kann. Rudern Sie nicht mit voller Kraft, bis Sie mit der Technik vertraut sind.
- Verwenden Sie das Rudergerät nicht, wenn Sie Fieber haben, übermüdet sind oder unter dem Einfluss von Alkohol oder Medikamenten stehen.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindel, Übelkeit oder andere Beschwerden. Konsultieren Sie bitte umgehend Ihren Hausarzt.
- Vermeiden Sie das Tragen von Hausschuhen und Röcken, wenn Sie das Rudergerät benutzen.
- Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.
- Halten Sie den Lenker während des Gebrauchs stets fest.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Stellen Sie immer sicher, dass ältere Menschen und Kinder während der Verwendung des Produkts von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden.

Vorsichtsmaßnahmen zur Vermeidung von Schäden am Rudergerät

- Das Rudergerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Es ist weder für therapeutische Zwecke noch für den Einsatz in Fitnessstudios und anderen öffentlichen Trainingsanlagen geeignet. Verwenden Sie das Gerät nicht für kommerzielle Zwecke.
- Halten Sie das Rudergerät von Hitzequellen oder offenen Flammen fern.
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Rudergerät darf nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als 120 kg benutzt werden. Andernfalls kann das Gerät Fehlfunktionen aufzeigen und beschädigt werden.
- Unsachgemäße Reparatur, Änderung und Demontage können zu Schäden, Fehlfunktionen und Unfällen führen.
- Halten Sie das Rudergerät von gefährlichen Substanzen fern.
- Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben. Achten Sie darauf, als Trainingszone auf jeder Seite mindestens 30 cm Platz zu lassen.
- Stellen Sie das Rudergerät nicht auf unebene Oberflächen.
- Die Aufstellfläche des Gerätes sollte eben und fest sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
- Eine Bodenschutzmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche usw.) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.
- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung dieses Geräts, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Um das Gerät in Top-Zustand zu halten, überprüfen Sie es regelmäßig auf Anzeichen von Beschädigung oder Verschleiß.
- Wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, beenden Sie das Training sofort. Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Wenn Einzelteile beschädigt oder defekt sein sollten, ersetzen Sie diese sofort. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Wenn das Rudergerät nicht benutzt wird, halten Sie es fern von:
 - a) übermäßiger Hitze und Kälte
 - b) Außenbereichen und direkter Sonneneinstrahlung
 - c) Gasöfen und Feuer
 - d) Frost und Feuchtigkeit
 - e) der Reichweite von Kindern
 - f) Öl, Rauch und Dampf.

Lieferumfang



Hauptgerät



Computer



Griffe

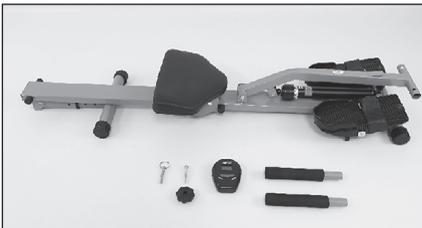


Schraube und
Drehknopf

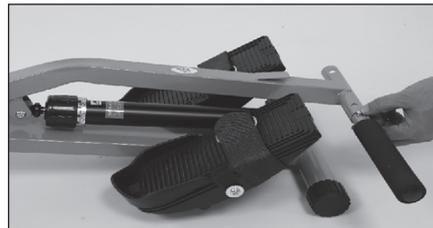


Stift

Montage



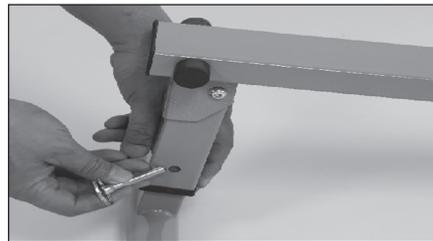
1. Legen Sie alle Einzelteile auf dem Boden aus.



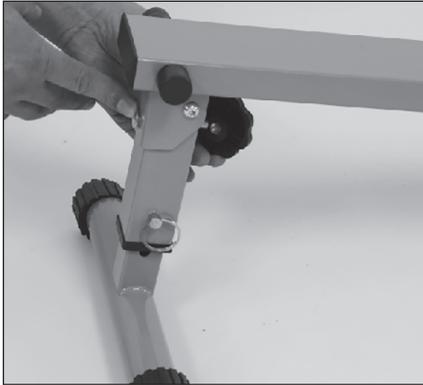
2. Befestigen Sie die Griffe am Rudergerät.



3. Befestigen Sie den Computer am Lenker.



4. Befestigen Sie das hintere Standfußrohr.
Sie benötigen dazu den Stift.



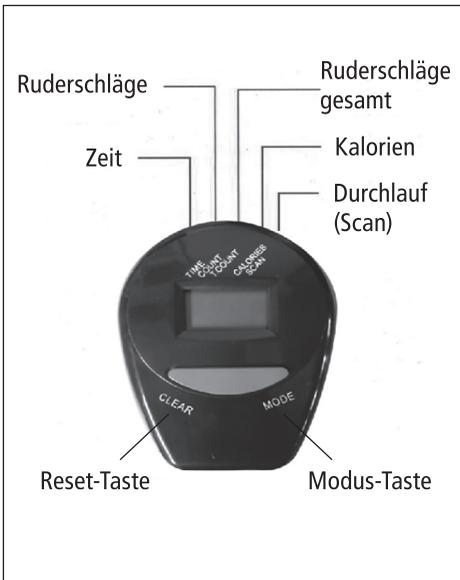
5. Arretieren Sie das Rohr mit der Schraube und dem Drehknopf.



6. Das Rudergerät ist startbereit.

Computerfunktionen

Der Trainingscomputer wird mit 1 x AA-Batterie betrieben. Wenn das Display undeutlich lesbar oder dunkel wird, sollten Sie umgehend die Batterie ersetzen.



Funktionserklärung

Reset-Taste: Rücksetzen aller Werte auf null.

Zeit: Anzeige der verstrichenen Zeit seit Beginn der Trainingseinheit.

Ruderschläge: Zeigt die Anzahl der Ruderschläge der aktuellen Trainingseinheit an.

Ruderschläge gesamt: Zeigt die Summe aller Ruderschläge aus allen Trainingseinheiten an.

Kalorien: Anzeige des Energieverbrauchs (verbrannte Kalorien) während des Trainings.

Durchlauf (Scan): Aktivieren Sie diese Funktion, dann läuft die Anzeige automatisch durch alle Computerfunktionen. Jede Funktion wird einige Sekunden im Display angezeigt, bevor zur nächsten Funktion umgeschaltet wird.

Modus-Taste: Drücken Sie diese Taste, um zwischen den einzelnen Funktionen auszuwählen.

Technische Daten

- Maße: 129,5 x 48 x 25,5 cm
- Batterie: 1 x AA-Batterie (nicht in der Lieferung enthalten)
- Material: Edelstahl, PP, PVC, EVA
- Maximalbelastung: 120 kg

Das Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) enthält eine Vielzahl von Anforderungen an den Umgang mit Elektro- und Elektronikgeräten. Die wichtigsten sind hier zusammengestellt.

1. Getrennte Erfassung von Altgeräten

Elektro- und Elektronikgeräte, die zu Abfall geworden sind, werden als Altgeräte bezeichnet. Besitzer von Altgeräten haben diese einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Altgeräte gehören insbesondere nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme.

2. Batterien und Akkus sowie Lampen

Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altkumulatoren, 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. Dies gilt nicht, soweit Altgeräte einer Vorbereitung zur Wiederverwendung unter Beteiligung eines öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgers zugeführt werden.

3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern oder Vertriebern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben.

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m², die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m² betragen. Vertrieber haben die Rücknahme grundsätzlich durch geeignete Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.

Die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe eines Altgerätes besteht bei rücknahmepflichtigen Vertriebern unter anderem dann, wenn ein neues gleichartiges Gerät, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen erfüllt, an einen Endnutzer abgegeben wird.

Wenn ein neues Gerät an einen privaten Haushalt ausgeliefert wird, kann das gleichartige Altgerät auch dort zur unentgeltlichen Abholung übergeben werden; dies gilt bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln für Geräte der Kategorien 1, 2 oder 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter). Zu einer entsprechenden Rückgabe-Absicht werden Endnutzer beim Abschluss eines Kaufvertrages befragt. Außerdem besteht die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe bei Sammelstellen der Vertrieber unabhängig vom Kauf eines neuen Gerätes für solche Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, und zwar beschränkt auf drei Altgeräte pro Geräteart.

4. Datenschutz-Hinweis

Altgeräte enthalten häufig sensible personenbezogene Daten. Dies gilt insbesondere für Geräte der Informations- und Telekommunikationstechnik wie Computer und Smartphones. Bitte beachten Sie in Ihrem eigenen Interesse, dass für die Löschung der Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten jeder Endnutzer selbst verantwortlich ist.

5. Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“



Das auf Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.

Weltbild GmbH & Co. KG, Augsburg

Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt für elektrische und elektronische Geräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.



Kundenservice:

Weltbild

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens-Str.1, 86159 Augsburg

Deutschland **Telefon:** 0821/90 069 959 **E-Mail:** info@weltbild.de
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif)

Schweiz **Telefon:** 0848/810 810 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Fr. 0.08 pro Minute, Mobil- und Festnetz)

Österreich **Telefon:** 0662/939 0 939 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif)