



KETTLER RUDERGERÄT REGATTA 300

ANLEITUNG

Art.-Nr.  22485 · Kategorie:  Rudergeräte

KETTLER



REGATTA 300 | RO1030-100

1

2

3

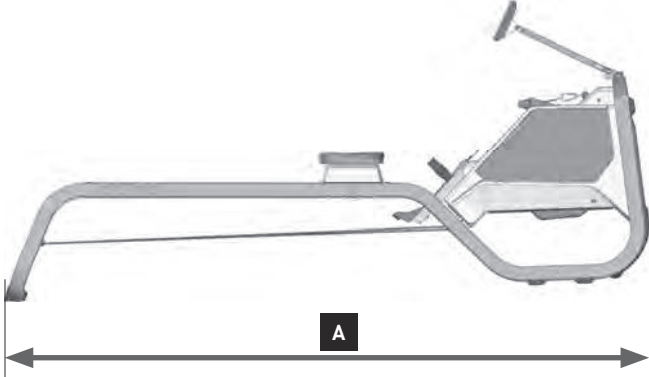
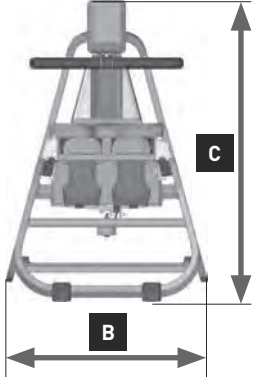
DE MONTAGEANLEITUNG

EN ASSEMBLY INSTRUCTIONS

FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE

INHALT

DE WICHTIGE HINWEISE	3
LIEFERUMFANG	6
ZUBEHÖRBESTELLUNG	13
TYPENSCHILD	13
ERSATZTEILBESTELLU	14
EN IMPORTANT INSTRUCTIONS	4
SCOPE OF DELIVERY	6
ACCESSORIES ORDERING	13
TYPE LABEL	13
SPARE PARTS ORDER	14
FR REMARQUES IMPORTANTES	5
FOURNITURES	6
COMMANDE D'ACCESSOIRES	13
PLAQUE SIGNALÉTIQUE	13
COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE	14

07975-300 Coach 2 **55 kg**

A x B x C (m) 2,25 x 0,58 x 0,99



max. 130 kg





~ 30 Min.

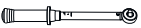
WICHTIGE HINWEISE



Wichtig! Bitte lesen Sie die Anweisungen vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie diese Anleitungen zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf. Händigen Sie diese Anleitungen bei einem Besitzerwechsel des Gerätes mit aus.

Dieses Symbol  weist auf einen wichtigen Warnhinweis hin. Diese Anleitung kann auch unter www.kettlersport.com heruntergeladen werden.

1.0 BENUTZERINFORMATION

- **Achtung!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise in den Heften „Sicherheitshinweise und Informationen zum Gebrauch“  und „Computer- / Trainingsanleitung, Bedienung, Biomechanik“ .
- Dieses Symbol  weist auf einen Inbusschlüssel hin.
- Dieses Symbol  weist auf einen Drehmomentschlüssel hin.
- Dieses Sportgerät entspricht der DIN EN ISO 20957-1:2014, sowie ...
- ISO 20957-7:2005, Genauigkeit HB

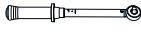


Important! Please read these instructions carefully before installation and first use. You will receive important information for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions somewhere safe for information purposes or for maintenance work or ordering replacement parts. Pass these instructions on with the appliance if the owner of the appliance changes.

This symbol  indicates an important warning.

These instructions can also be downloaded at www.kettlersport.com.

1.0 USER INFORMATION

- **Caution!** Please ensure you observe the instructions in the booklets "Safety Instructions and Instructions for Initial Operation and Maintenance"  and „Computer/training instructions, handling, biomechanics“ .
- This symbol  indicates an Allen key.
- This symbol  indicates a torque wrench.
- This sport appliance corresponds to DIN EN ISO 20957-1:2014, and ...
- ISO 20957-7:2005, Accuracy HB

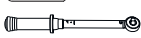
REMARQUES IMPORTANTES



Important ! Veuillez lire attentivement les instructions avant le montage et la première utilisation. Vous y trouverez des conseils importants pour votre sécurité ainsi que pour l'utilisation et la maintenance de l'appareil. Conservez soigneusement ces instructions à titre d'information, pour les travaux de maintenance ou la commande de pièces de rechange. En cas de changement de propriétaire de l'appareil, remettez aussi ces instructions.

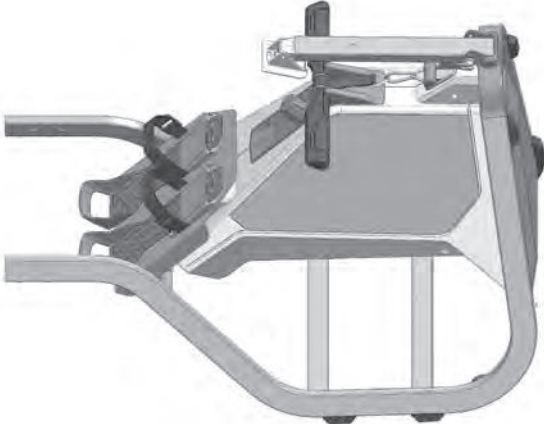
Ce symbole  attire l'attention sur un avertissement important. Ces instructions peuvent également être téléchargées sur www.kettlersport.com

1.0 INFORMATION UTILISATEUR

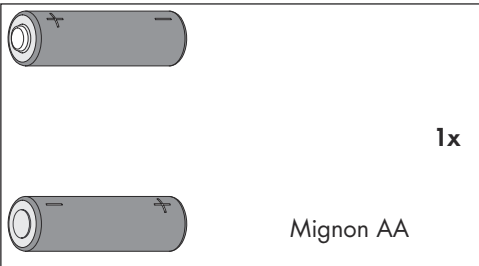
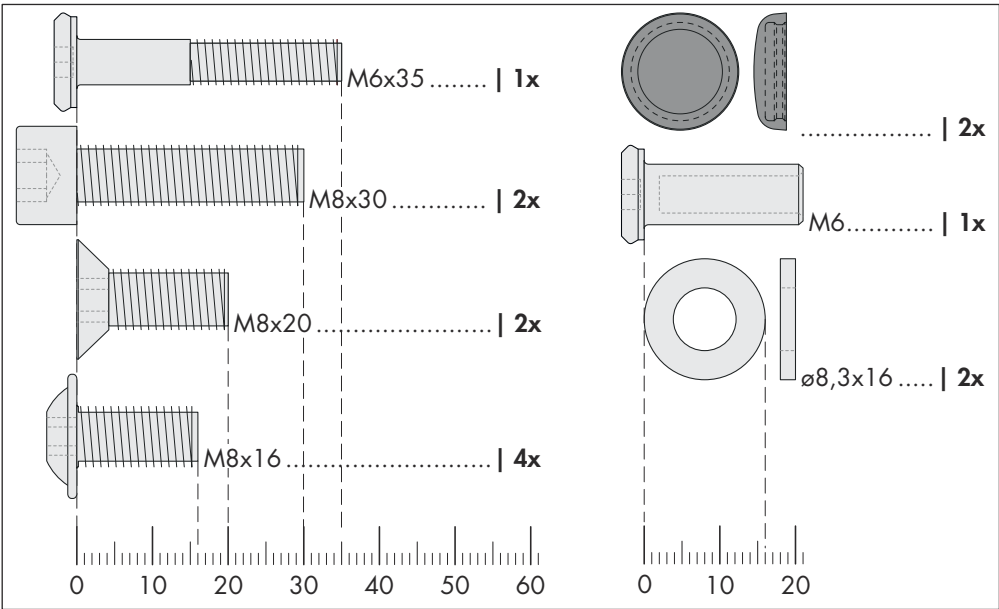
- **Attention !** Suivez aussi impérativement les conseils dans les cahiers „Conseils de sécurité et informations pour l'utilisation“  et „Instructions ayant trait à l'ordinateur / l'entraînement, utilisation, biomécanique“ .
- Ce symbole  attire l'attention sur une clé mâle à six pans.
- Ce symbole  attire l'attention sur une clé de serrage dynamométrique.
- Cet appareil de sport répond à la norme DIN EN ISO 20957-1:2014 ainsi que...
- ISO 20957-7:2005, précision HB

LIEFERUMFANG

EN SCOPE OF DELIVERY
FR FOURNITURES

		1x
		1x
		1x
		1x

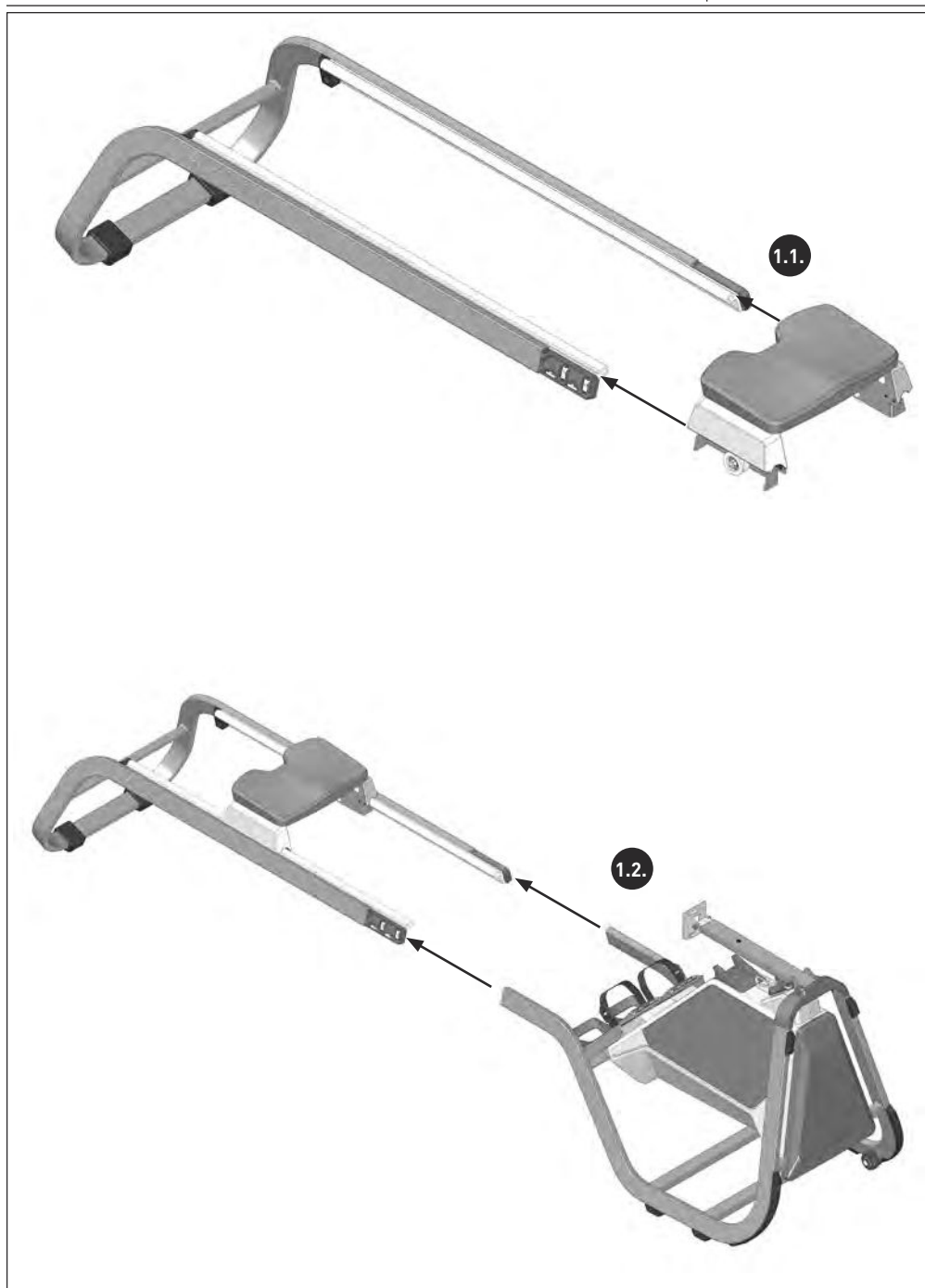
LIEFERUMFANG



DE Benötigtes Werkzeug – Gehört nicht zum Lieferumfang.
EN Tools required – Not included.
FR Outils nécessaires – Ne fait pas partie du domaine de livraison.



1.



2.



2.1. 4x | M8x16



2.2. 2x | M8x20



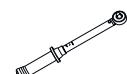
2.3. 2x | M8x30



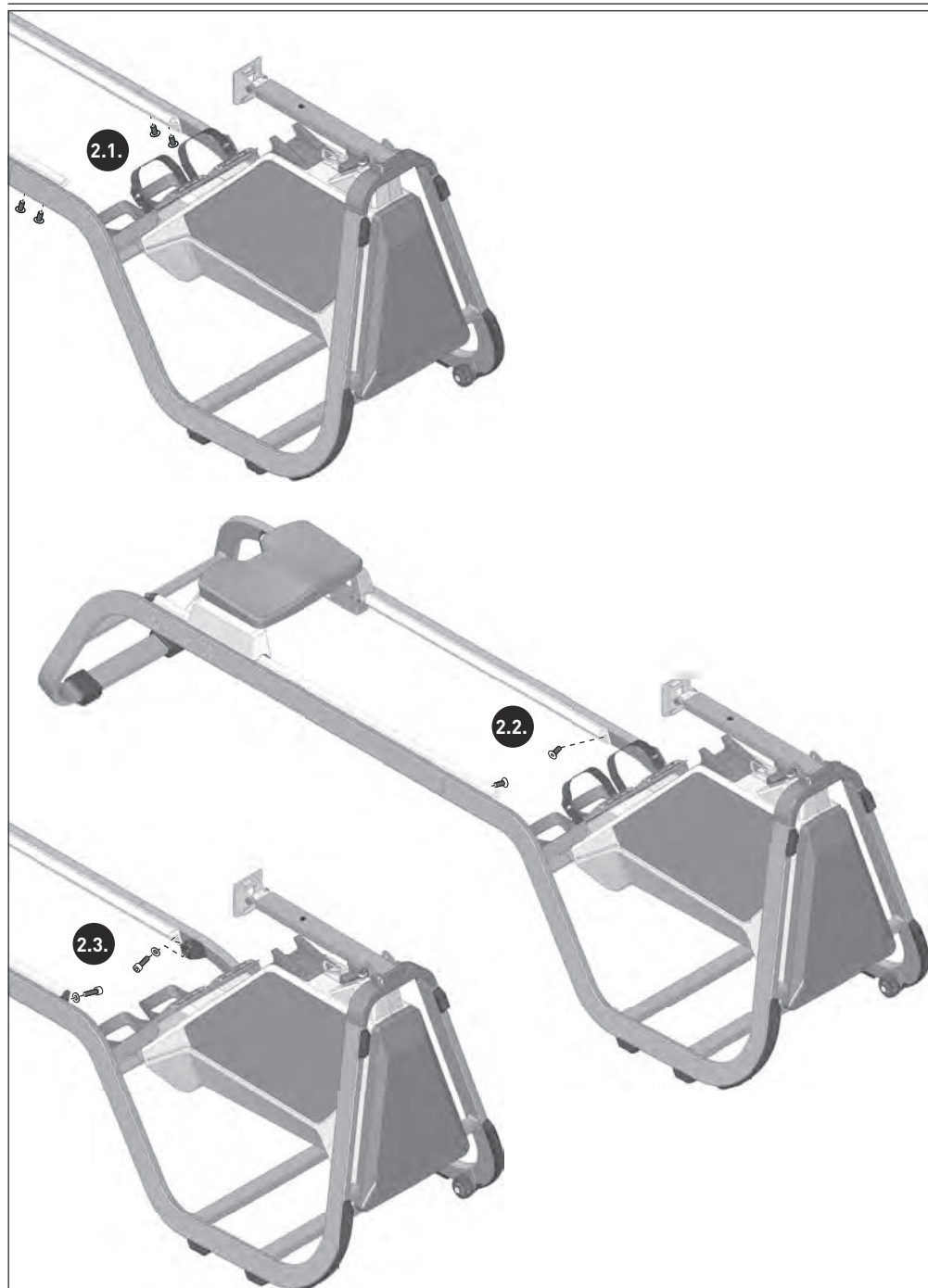
ø8,3x16



SW6



$\vec{M} = 15 \text{ Nm}$



3.

3.1.

1x |



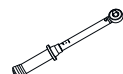
M6x38



M6

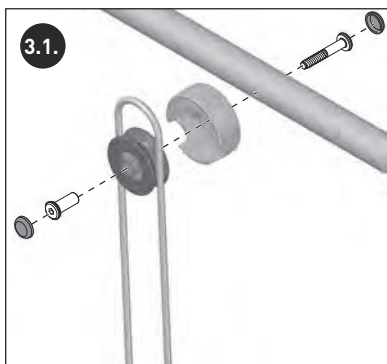


SW4

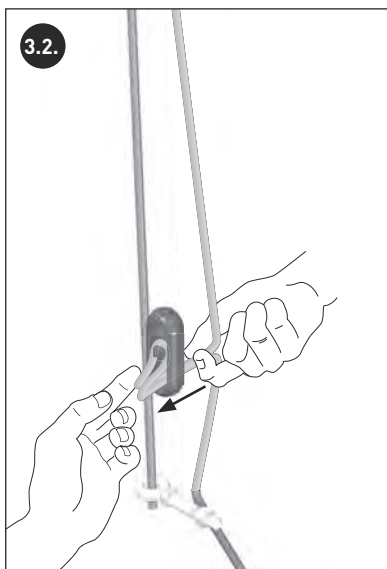


$\vec{M} = 3 \text{ Nm}$

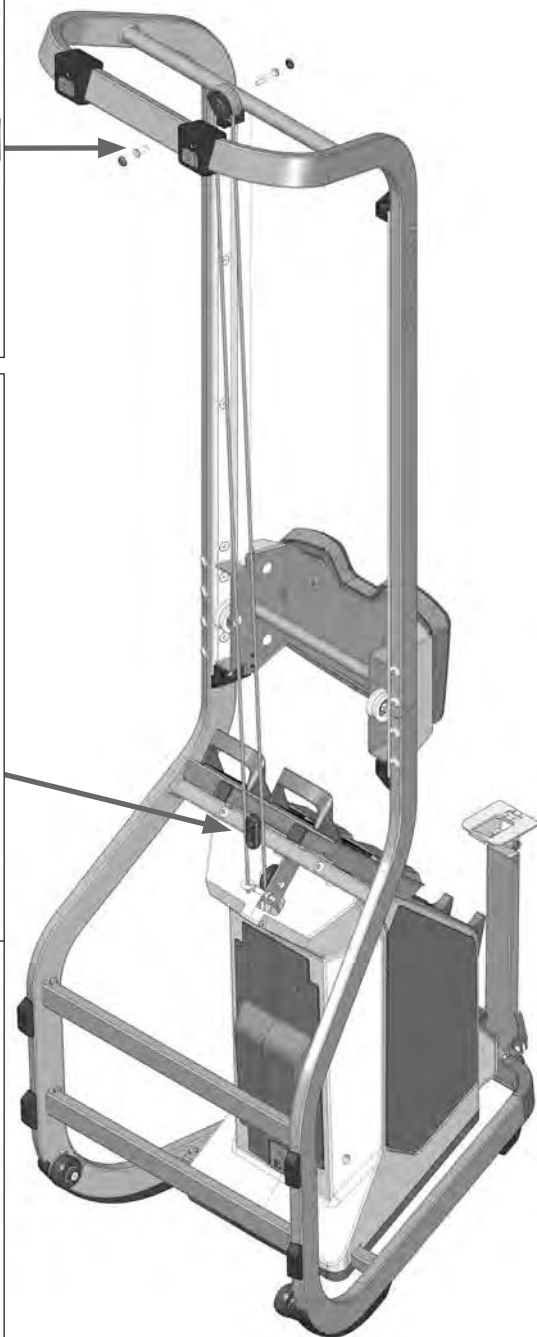
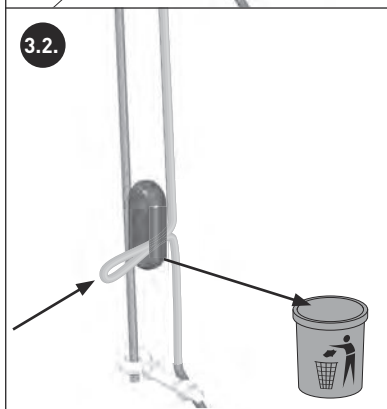
3.1.



3.2.

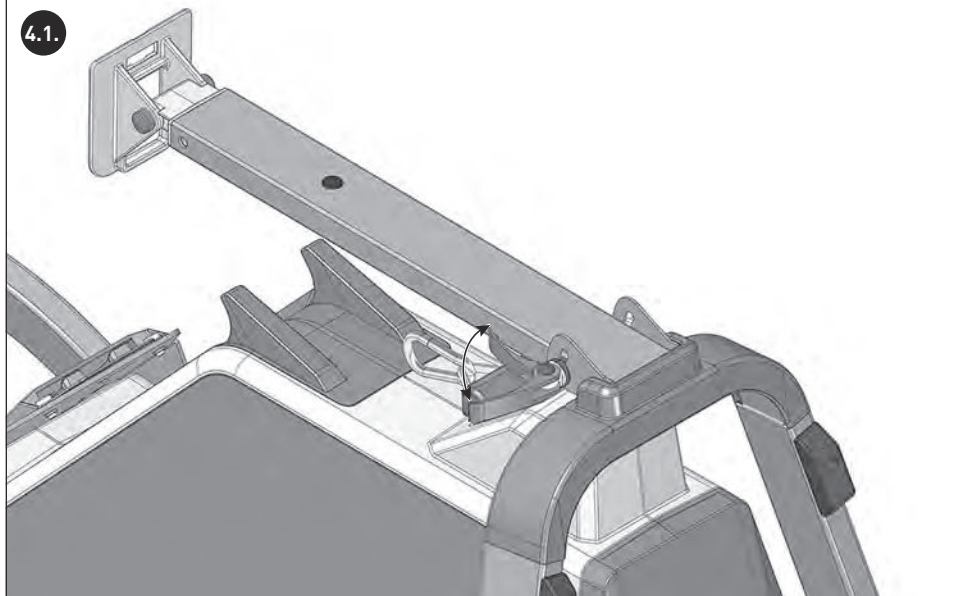


3.2.

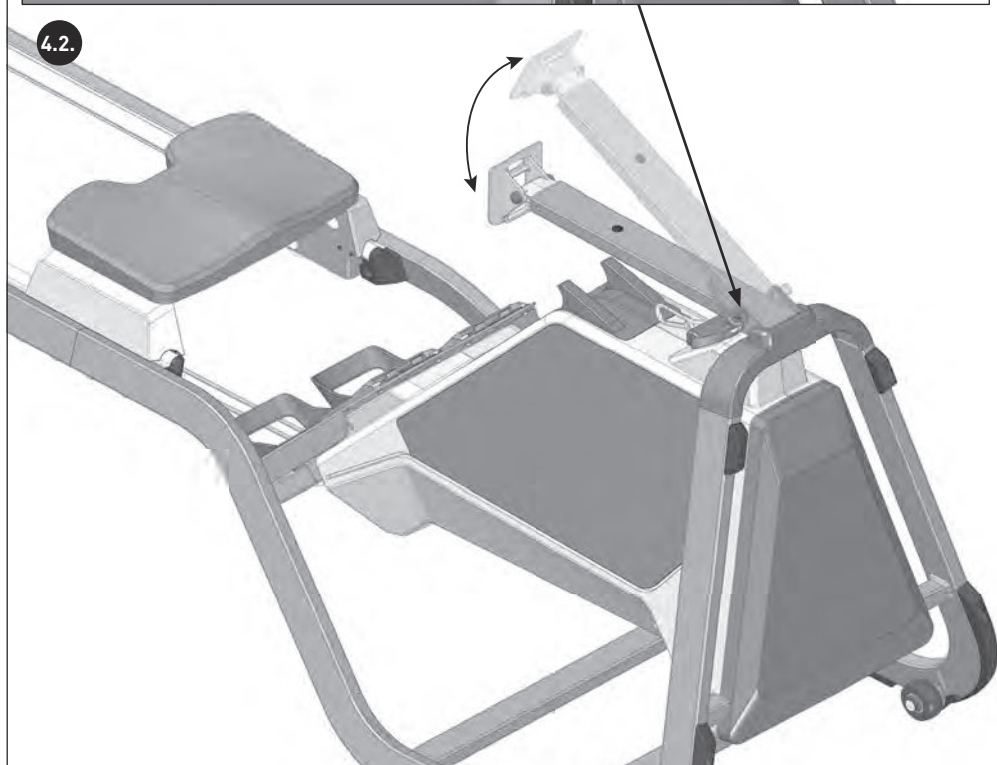


4.

4.1.



4.2.

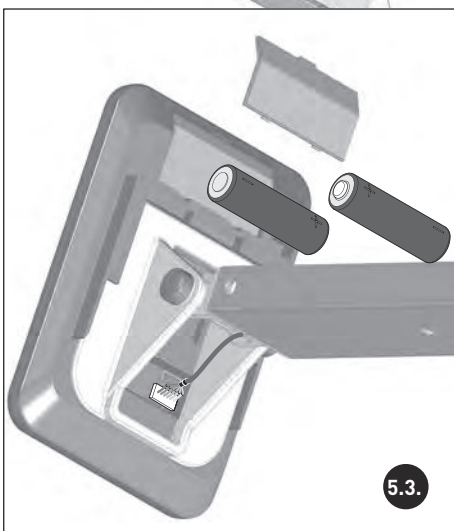
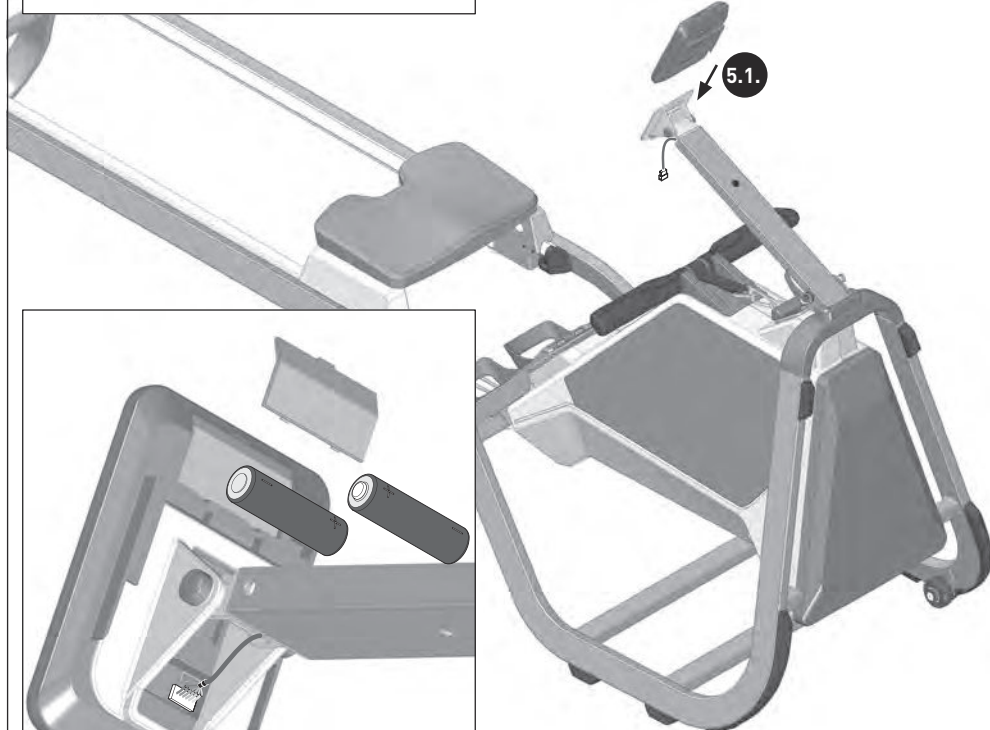
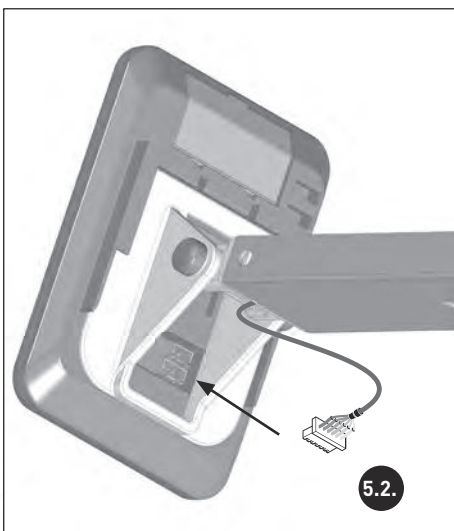


5.

5.3.



2x | Mignon AA

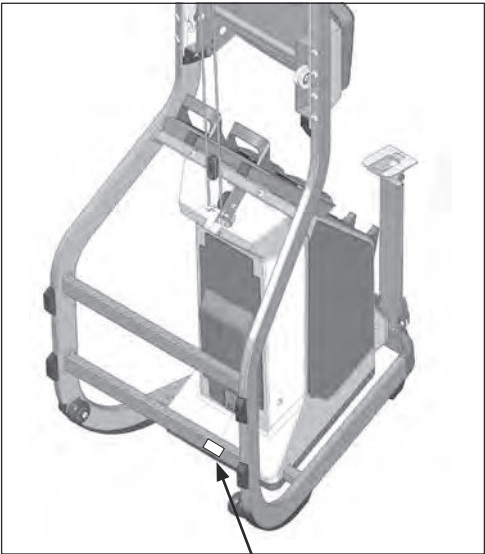


ZUBEHÖRBESTELLUNG

- DE** Passendes Zubehör finden Sie unter www.kettlersport.com
- EN** You can find the matching accessories by going to www.kettlersport.com
- FR** Vous trouverez des accessoires compatibles sur www.kettlersport.com

TYPENSCHILD

- DE** Beispiel Typenschild
- Seriennummer
- EN** Example Type label - Serial
number
- FR** Exemple Plaque signalétique -
Numéro de serie



TRISPORT AG
Boesch 67
CH 6331 Huenenberg

A/N #####-###
S/N ##### #####

DIN EN ISO 20957-1:2014
ISO 20957-7:2005, XX



max. ### kg
Made in Germany



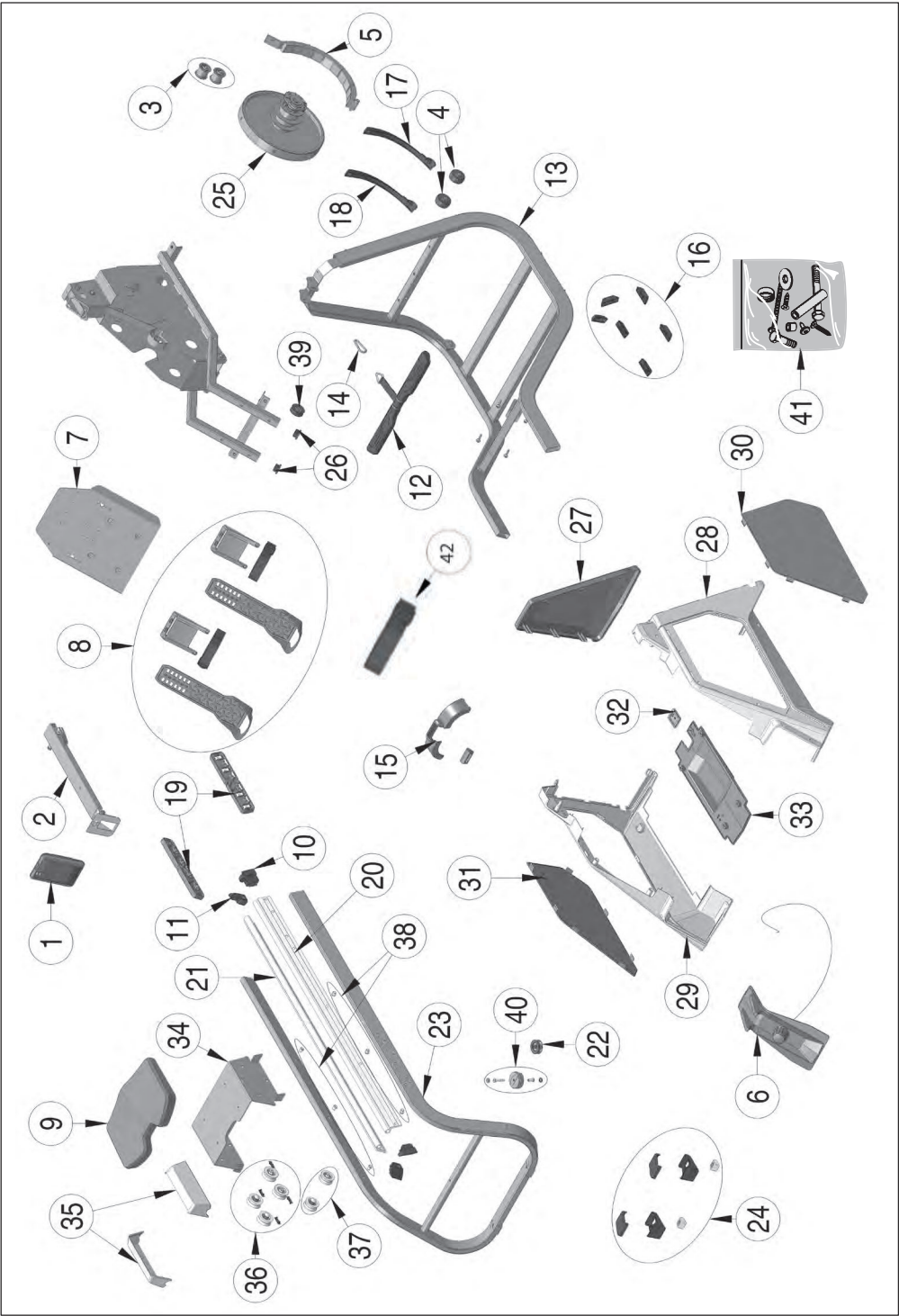
ERSATZ / BAUTEILBESTELLUNG

		R01030-300
		REGATTA 300
①	1x	68001890 X
②	1x	68001892
③	1x	69050010 X
④	1x	69050008
⑤	1x	69050011
⑥	1x	69050030 X
⑦	1x	69050029
⑧	1x	69050028 X
⑨	1x	69050023 X
⑩	1x	69050016 X
⑪	1x	69050017 X
⑫	1x	69050031
⑬	1x	68001893
⑭	1x	69050032
⑮	1x	69050004
⑯	1x	69050005 X
⑰	1x	69050007
⑱	1x	69050006
⑲	1x	69050019 X
⑳	1x	69050014

		R01030-300
		REGATTA 300
㉑	1x	69050015
㉒	1x	69050009 X
㉓	1x	69050013
㉔	1x	69050020
㉕	1x	69050033 X
㉖	1x	69050012
㉗	1x	69050037
㉘	1x	69050034
㉙	1x	69050035
㉚	1x	69050038
㉛	1x	69050036
㉜	1x	69050040
㉝	1x	69050039
㉞	1x	69050024
㉟	1x	69050026 X
㊱	1x	69050025 X
㊲	1x	69050027 X
㊳	1x	69050018
㊴	1x	69050022
㊵	1x	69050021
㊶	1x	69050041 X
㊷	1x	69050051 X

- DE - Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar. Die mit X gekennzeichneten Bauteile sind als Ersatzteile lagermässig verfügbar
- EN - Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint. The components marked with X are available from stock as spare parts
- FR - Des écarts de coloris sont possibles lors de commandes ultérieures et ne sont pas motif à réclamation. composants marqués d'un X sont disponibles en pièces détachées sur stock.

ERSATZTEILBESTELLUNG



GYM@HOME

KETTLER



REGATTA 300 | R01030-100

REGATTA 500 | R01031-100

1

2

3

Computer-/Trainingsanleitung, Bedienung, Biomechanik

DEUTSCH

2

Computer/training instructions, handling, biomechanics

ENGLISH

15

Notice d'utilisation de l'ordinateur/instructions d'entraînement,
mode d'emploi, biomécanique

FRANÇAIS

28

Update:

www.kettlersport.com

INHALTSVERZEICHNIS

GRUNDLAGEN DER BEDIENUNG	3
TRAININGSNAVIGATION.....	4
ERKLÄRUNG DER TRAININGSPARAMETER	5
JUSTIEREN DER EINHEITEN.....	6
BLUETOOTH FUNKTIONEN	6
VERNETZTES TRAINING	7
BEFÜLLUNG WASSERTANK (NUR REGATTA 500).....	7
STANDORT DES GERÄTES	8
COCKPITVERSTELLUNG.....	8
AUFSTELLEN UND BEWEGEN DES GERÄTES	9
TRAININGSANLEITUNG.....	10
BIOMECHANIK	13

GRUNDLAGEN DER BEDIENUNG

1 Aktivierung des Trainingscomputers

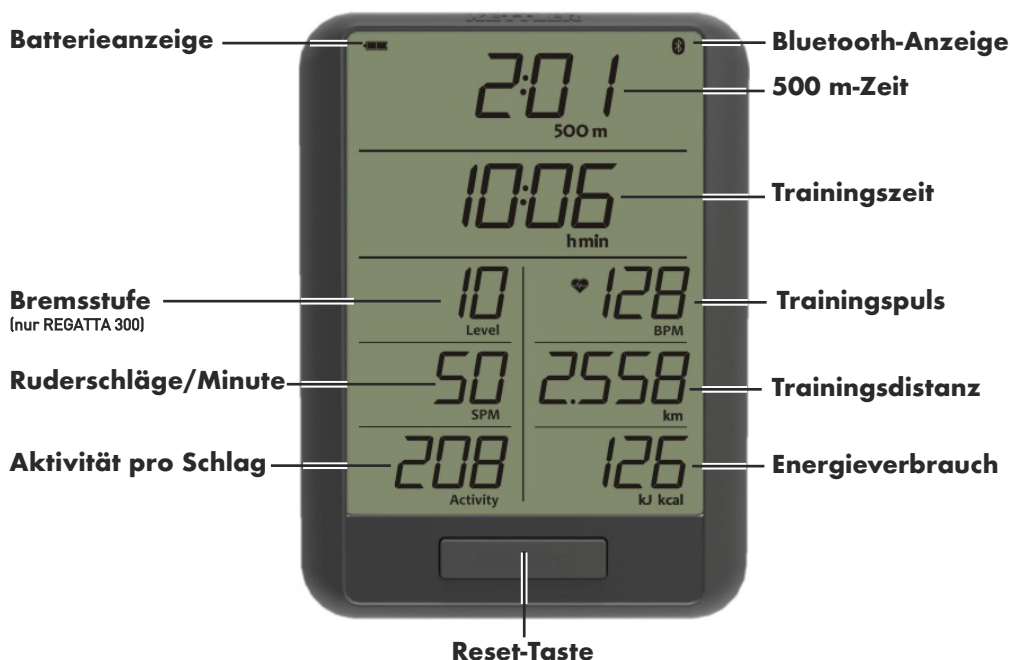
Der Trainingscomputer benötigt zur Spannungsversorgung 2 x 1,5V AA Batterien. Dieser ist mit einer Folie gesichert. Öffnen Sie das Batteriefach und ziehen Sie die Folie heraus. Der Trainingscomputer kann daraufhin entweder durch Drücken der Reset-Taste oder durch Ziehen des Ruderseils gestartet werden.

2 Allgemeines

Ihr Rudergerät ist übersichtlich und einfach zu bedienen. Es gibt einen zentralen Trainingsmodus mit dem Sie Ihr Training eindeutig und ohne Menüführung starten können.

Verwenden Sie z.B. einen Bluetooth Herzfrequenz Sensor um ihren Puls zu messen oder verbinden Sie sich mit einem Smartphone/ Tablet um zusätzliche Inhalte über eine Fitness App zu bekommen.

Weitere Informationen finden Sie in den Unterpunkten der Anleitung.



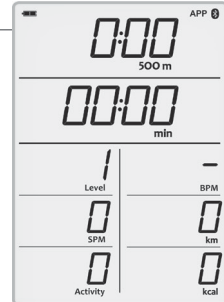
TRAININGSNAVIGATION

Nach dem Einschalten erscheint der Willkommensbildschirm. Dieser leitet Sie nach drei Sekunden automatisch zum Trainingsmodus, in dem Sie Ihr Training beginnen können.

1 Start des Trainings

Sie stehen unmittelbar vor dem Training. Das Display zeigt alle Trainingsdaten an. Alle Werte, abgesehen vom Widerstandslevel und von der Pulsanzeige, starten bei null. Sobald der erste Ruderschlag erkannt wird, beginnt das Training und die Trainingszeit startet. Ändern Sie Ihren Widerstand manuell über den Handknopf.

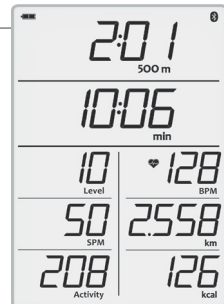
Entscheiden Sie, ob Sie sich über Bluetooth mit dem Computer verbinden oder ob Sie ein freies Training durchführen möchten. Weitere Informationen über die Bluetooth Verbindung finden Sie unter Bluetooth Funktionen.



2 Training

Der Trainingsmodus ermöglicht Ihnen einen Überblick über alle notwendigen Trainingsdaten. Stoppen Sie das Training, befinden Sie sich im Pause-Modus. Beendet wird das Training über einen kurzen Druck auf die Reset-Taste. Daraufhin gelangen Sie zurück zum Trainingsstart.

Sofern Sie einen Bluetooth Brustgurt oder Herzfrequenzsensor tragen, verbindet sich der Trainingscomputer automatisch mit dem Sensor. Weitere Informationen finden Sie im Folgenden unter Bluetooth Funktionen.



3 Pause

Sobald das Rudergerät während des Trainings keine Ruderschläge mehr erkennt, befinden Sie sich im Pause-Modus und es werden Durchschnittswerte für die 500m Zeit, für die Anzahl an Ruderschlägen pro Minute und für die Trainingsaktivität angezeigt. Die Trainingsdaten des Energieverbrauchs, der zurückgelegten Strecke, des Widerstandslevels und der Zeit bleiben bestehen. Die Pulsanzeige zeigt konstant den aktuellen Trainingspuls an. Setzen Sie Ihr Training mit einem erneuten Ruderschlag fort.



4 Standby

Durch einen langen Tastendruck auf die Reset-Taste schaltet sich der Trainingscomputer aus. Nach mehr als 4 Minuten ohne Benutzung der Trainingsanzeige wird ebenfalls automatisch ausgeschaltet. Wecken Sie das Display auf, indem Sie die Reset-Taste erneut drücken.



Hinweis: Nach einer Pause von über 4 Minuten starten die Trainingswerte bei null. Sofern die Pause kürzer ist, werden die Daten aus dem vorherigen Training fortgeführt.

ERKLÄRUNG DER TRAININGSPARAMETER

In der Trainingsanzeige lassen sich die Trainingswerte beim Rudern ablesen. Im Folgenden finden Sie eine kurze Erläuterung:

1 500m

Im markierten Feld des Displays wird Ihnen die Zeit, die Sie für 500m benötigen, angezeigt. Es dient als Referenz für Ihre Geschwindigkeit.



2 BPM und SPM

Der BPM-Wert vermittelt Ihnen die Anzahl der Pulsschläge pro Minute und unter SPM ist die Anzahl Ihrer Ruderschläge pro Minute zu verstehen.

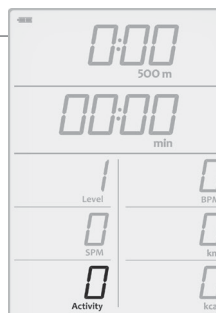


Warnhinweis: Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen.



3 Activity

Das Feld signalisiert Ihnen eine Durchschnittsaktivität pro Schlag. Diese hängt unter anderem von der Schlagfrequenz Ihres Ruderzuges und dem Bremswiderstand ab und dient als Vergleich zwischen den Schlägen.



4 KJ/ Kcal

Der Wert „kJ“ oder „kcal“ informiert Sie über den kumulierten Energieverbrauch des aktuellen Trainings.



JUSTIEREN DER EINHEITEN

Auf der Rückseite des Displays befinden sich zwei Schiebe-Schalter, mit denen Sie die von Ihnen präferierten Längen- und Energieeinheiten einstellen können. Schieben Sie den Schalter nach rechts, zeigt Ihnen das Display Kilometer als Längeneinheit und Kilokalorien als Energieeinheit an. Die linke Schalterposition wird Ihnen die Energie in Kilojoule und die Länge in Meilen ausweisen.



BLUETOOTH FUNKTIONEN

Das KETTLER Rudergerät können Sie zur Herzfrequenzüberwachung mit einem Brustgurt koppeln, der die Bluetooth® low energy Technologie unterstützt. Zusätzlich lässt sich das KETTLER Rudergerät mit Smartphones, Tablets oder PCs ab Bluetooth v4.0 verbinden, was das Training mit vielfältigen Fitness APPs oder PC Softwares ermöglicht.

Es ist jeweils nur einer der beiden Modi auszuwählen.

1 Anwendung des APP-Modus

Vor dem Training blinkt das Bluetooth Symbol. Möchten Sie Ihren Trainingscomputer mit einem Smartphone und entsprechender App koppeln, suchen Sie vor Beginn des Trainings innerhalb des Smartphones/ Tablets nach dem Rudergerät. Sobald eine Verbindung aufgebaut wurde, leuchtet zusätzlich das Bluetooth Symbol und das APP Symbol konstant auf. Ihr Training kann im APP-Modus beginnen.

Befinden Sie sich im APP Modus, kann ein Bluetooth Herzfrequenzsensor nicht zusätzlich über den Trainingscomputer verbunden werden.

TIPP: Möchten Sie trotzdem nicht auf Ihre Herzfrequenzanzeige verzichten, koppeln Sie doch Ihren Sensor direkt mit dem Smartphone oder Tablet.

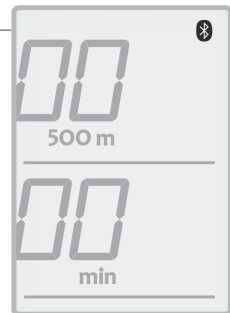


Anwendung des Puls-Modus (HR Sensor)

Möchten Sie einen Herzfrequenzsensor mit dem Trainingscomputer verbinden, starten Sie ihr Training wie in den ersten Schritten beschrieben und warten Sie, bis das entsprechende Herzsignal in der Trainingsanzeige sichtbar wird. Dieser Vorgang kann mehrere Sekunden andauern. Stellen Sie sicher, dass ihr Puls-Sensor aktiv ist und dass Sie ihn wie vorgeschrieben am Körper tragen.

Der Trainingscomputer sucht Ihren Sensor in unmittelbarer Umgebung und verbindet sich automatisch mit diesem. Sollte Ihr Signal verloren gehen, wird im Abstand von wenigen Minuten ein weiteres Mal nach Geräten gesucht und erneut verbunden.

Wiederholen Sie diesen Vorgang bei einem erneuten Training.



DE

TIPP: Ihr Herzfrequenzsensor wird nur im Training automatisch gefunden und verbunden.

VERNETZTES TRAINING

Für alle die eine besondere Trainingsmotivation suchen.

Nutzung der KETTMAPS APP

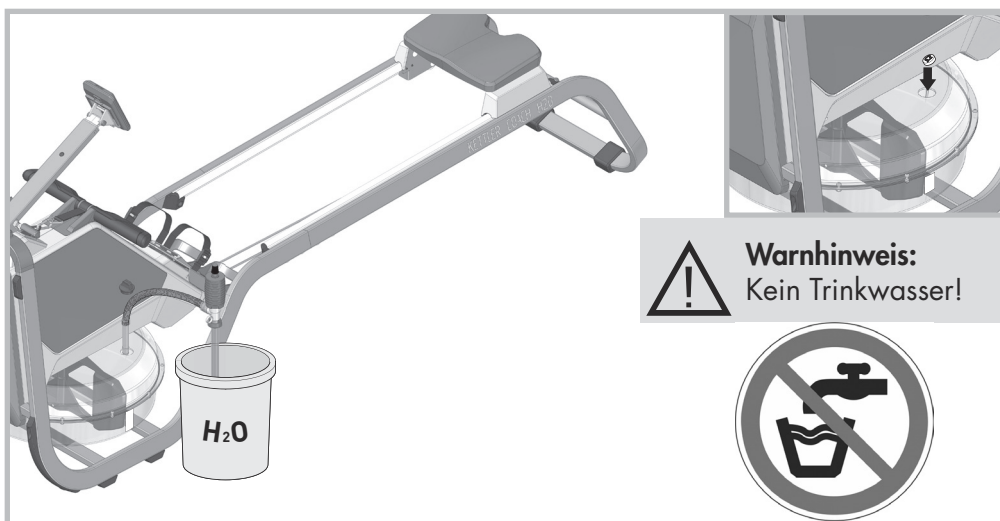
Mit KETTMAPS laden Sie viele videorealistische Strecken als Trainingsmotivation auf Ihr Smartphone oder Tablet. Bereits in der kostenlosen Basisversion stehen mehrere Strecken zur Verfügung. Gegen eine geringe monatliche Gebühr haben Sie den vollen Zugriff auf die Datenbank mit mehreren Tausend Strecken. Auch eigene Streckenvideos können hochgeladen und zur Datenbank hinzugefügt werden. Die Verbindung erfolgt entweder per Bluetooth oder aber über die Frontkamera Ihres Smartphones oder Tablets, das Ihre Geschwindigkeit ablesen kann. Sie finden die APP im Apple Store oder im Google Play Store unter KETTMAPS.



Sobald weitere Apps mit Ihrem KETTLER Rudergerät kompatibel sind, werden Sie unter www.kettlersport.com informiert.

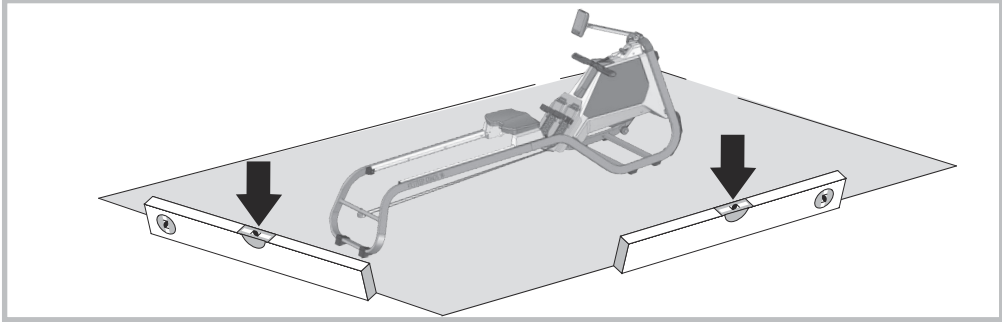
BEFÜLLUNG WASSERTANK (NUR REGATTA 500)

Zum Befüllen und Entleeren des Wassertanks benutzen Sie bitte die mitgelieferte Pumpe. Der Tank sollte im Optimalfall mit destilliertem Wasser (alternativ: Leitungswasser) gefüllt werden und der Wasserstand muss sich immer innerhalb der gekennzeichneten Skala befinden. Öffnen Sie dazu den Schraubverschluss des Tanks, führen Sie die Pumpe durch die Öffnung und pumpen Sie Wasser aus einem anderen Behälter in Ihren Ruderer hinein. Um das Gerät bei der Verwendung von Leitungswasser vor Bakterien, Algen oder Ähnlichem zu schützen, sollten Sie im Wasser außerdem immer eine Chlortablette auflösen. Es wird empfohlen alle 3 bis 6 Monate das Chlorwasser mit neuem Wasser auszutauschen. Sofern sich das Wasser dennoch verfärbt, ist es sofort auszuwechseln.



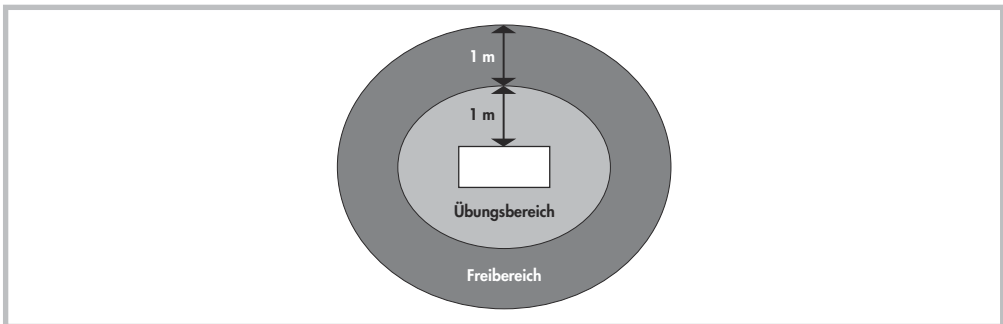
STANDORT DES GERÄTES

Das Rudergerät muss auf einem ebenen und waagerechten Untergrund aufgestellt werden.



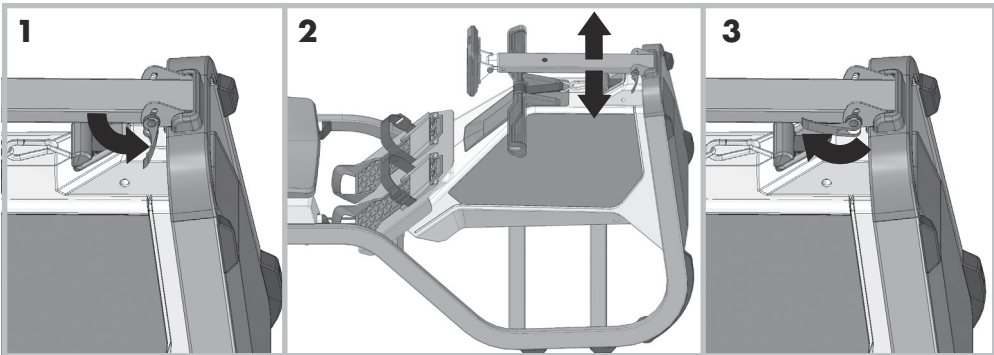
Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptaufrichtungen sollte das Aufstellen unterbleiben. Der Freibereich muss umlaufend mindestens 1 Meter größer als der Übungsbereich sein.

Achten Sie darauf, dass sich niemand außer dem Trainierenden im Freibereich aufhält, solange das Gerät in Bewegung ist.



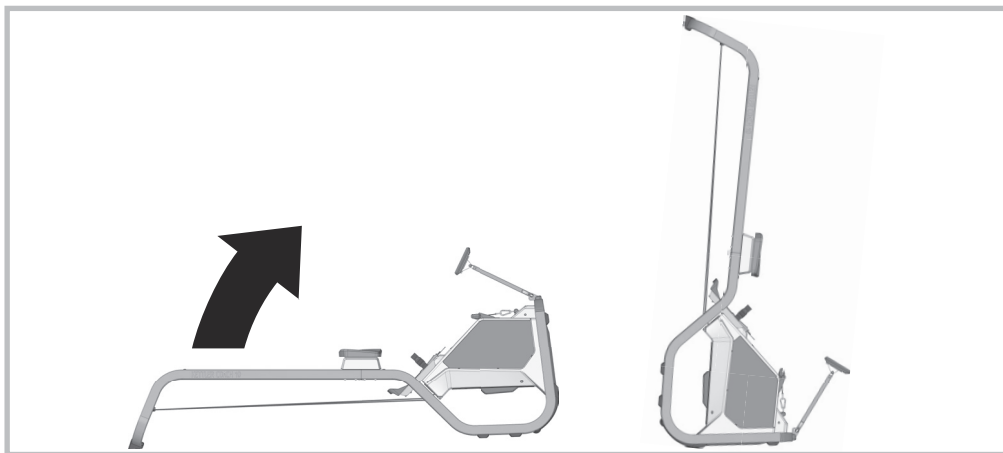
COCKPITVERSTELLUNG

Lösen Sie den Schnellspanner (1), um das Cockpit in die gewünschte Höhe zu verstellen (2). Arretieren Sie anschließend den Schnellspanner wieder (3).

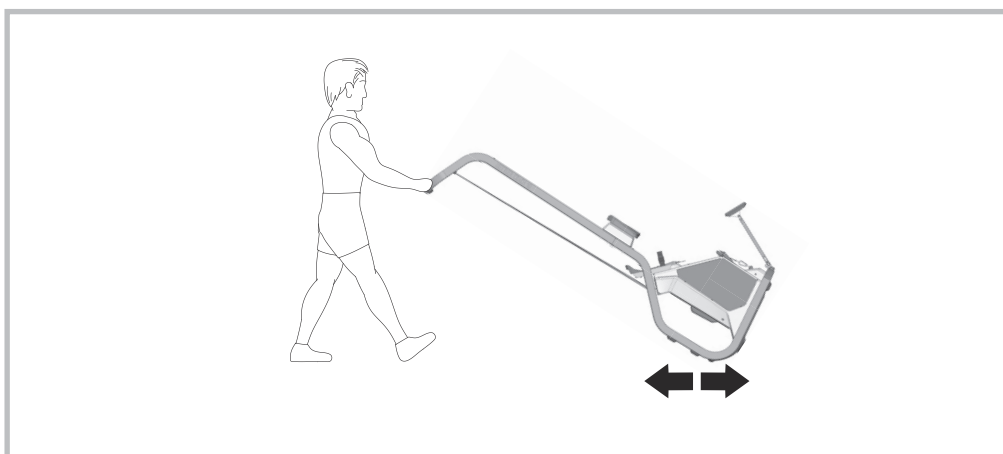


AUFSTELLEN UND BEWEGEN DES GERÄTES

1 Aufstellen



2 Bewegen



TRAININGSANLEITUNG

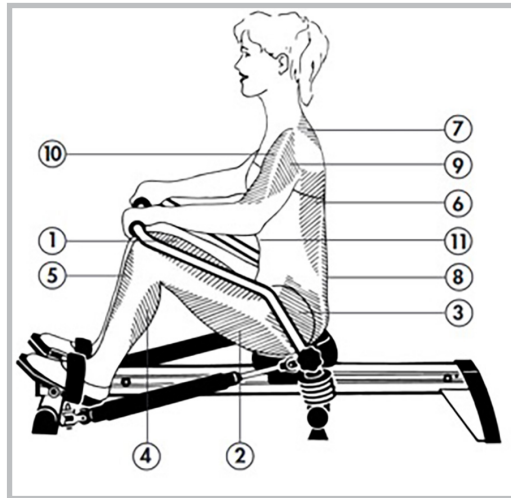
Vorteile des Rudertrainings

Rudern steigert die Leistungsfähigkeit des Herz-/Kreislaufsystems und verbessert zudem die Sauerstoffaufnahme des Körpers. Man kann ferner eine Fettreduktion erreichen, da durch das Ausdauertraining vermehrt Fettsäuren zur Energiebereitstellung herangezogen werden. Ein weiterer Vorteil des Rudertrainings liegt darin, dass alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers gekräftigt werden. Als besonders wertvoll kann aus orthopädischer Sicht die durch das Rudertraining hervorgerufene Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur genannt werden. Gerade die Kräftigung der Rückenmuskulatur wirkt den heutzutage häufig auftretenden orthopädischen Problemen in diesem Bereich entgegen. Das Training mit dem Rudergerät stellt somit ein umfangreiches Fitnessstraining dar. Es steigert die Ausdauer und Kraft und ist gelenkschonend.

Welche Muskeln werden beansprucht?

Die Ruderbewegung belastet die gesamte Muskulatur des Körpers. Einige Muskelgruppen werden allerdings besonders trainiert. Sie sind in der Abbildung aufgeführt.

Wie die Abbildung zu erkennen gibt, werden beim Rudern Ober- und Unterkörper aktiviert. Innerhalb der Beinmuskulatur beansprucht das Rudern besonders den Beinstrecker (1), den Beinbeuger (2) sowie die Schienbein- und Wadenmuskulatur (5, 4). Durch die Hüftstreckbewegung wird beim Rudern ebenfalls die Gesäßmuskulatur (3) belastet. Im Bereich der Rumpfmuskulatur spricht das Rudern vornehmlich den breiten Rückenmuskel (6) und den Rückenstrecker (8) an. Ferner trainiert man den Trapezmuskel (7), den Deltamuskel (9), den Armbeuger (10) und die Bauchmuskulatur (11).



Planung und Steuerung Ihres Rudertrainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt Ihre persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, der die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe/-intensität gesteuert.

Zur Trainingsintensität

Die Belastungsintensität kann beim Rudertraining über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert werden. Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht einem Pulsschlag aus der Differenz von 220 und dem Lebensalter. Diese Pulsfrequenz sollten Sie während des Trainings keinesfalls überschreiten.

Trainingsempfehlung

Zur optimalen Trainingssteuerung empfiehlt sich ein Training in folgenden Pulszonen:

60-70 % der maximalen Herzfrequenz

- Steigerung der Grundlagenausdauer und zur Regeneration
- Bei dieser Belastung gewinnt der Körper den größten Anteil der benötigten Energie aus der Fettverbrennung
- Angenehme, ruhige Atmung, geringe muskuläre Belastung, leichtes Schwitzen
- Für Jedermann empfohlen

80-90 % der maximalen Herzfrequenz

- Erhöhung der maximalen Leistungsfähigkeit
- Muskuläre Ermüdung und hohe Atemfrequenz
- Der Körper kann den Sauerstoffbedarf nicht mehr decken, für sehr fitte Personen und kurze Trainingseinheiten geeignet.

Die Intensität wird bei dem Training mit dem Rudergerät einerseits über die Schlagzahl und andererseits über den Widerstand des Seilzuges geregelt. Mit steigender Schlagzahl erhöht sich die Intensität des Trainings. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Widerstand erhöht wird. Wählen Sie als Anfänger grundsätzlich eine geringe Intensität, d.h. die Schlagfrequenz sollte unter 20 Schlägen pro Minute liegen und der Widerstand sollte gering eingestellt sein. Vermeiden Sie als Anfänger eine zu hohe Schlagzahl oder ein Training mit zu großem Widerstand. Versuchen Sie Ihre individuelle Schlagzahl und den optimalen Widerstand des Ruderseilzuges mit Hilfe der empfohlenen Pulsfrequenz abzustimmen.

Hinweise zur manuellen Pulsmessung

Sollten Sie ohne elektronische Pulsmessung trainieren, kontrollieren Sie Ihre Pulsfrequenz während des Trainings an drei Zeitpunkten. Vor dem Training wird der Ruhepuls festgestellt. Während des Trainings (ca. 10 Minuten nach Trainingsbeginn) überprüft man den Belastungspuls, der bei richtiger Belastungsintensität in der Nähe der Trainingsempfehlung liegt. Eine Minute nach Trainingsabschluss messen Sie den sogenannten Erholungspuls. Die drei Werte tragen Sie in der dafür vorgesehenen Tabelle ein. Ein regelmäßiges Training führt zu einem Absinken des Ruhe- und Belastungspulses. Hierin ist eine der zahlreichen positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings zu sehen. Da das Herz langsamer schlägt, steht mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung. Ertasten Sie Ihren Puls an der Halsschlagader oder am Handgelenk in Verlängerung des Daumens. Zählen Sie Ihren Pulsschlag 10 Sekunden und multiplizieren Sie diesen Wert mit dem Faktor 6, dann erhalten Sie die Pulsfrequenz pro Minute.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu drei Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings- oder Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

Bei einem regelmäßigen Training werden Sie feststellen, dass Ihr Erholungspuls deutlich unterhalb des Belastungspulses liegt. Dies ist ein Indikator für eine gute Herz-/Kreislauf-Fitness.

Zum Belastungsumfang

Unter dem Belastungsumfang versteht man die Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche. Als trainingswirksam werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsumfänge erachtet:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 Minuten
2 – 3 x wöchentlich	30 Minuten
1 – 2 x wöchentlich	60 Minuten

Trainingseinheiten von 20 - 30 Min. eignen sich nicht für den Anfänger. Der Anfänger steigert den Belastungsumfang seines Trainings nur allmählich. Gestalten Sie die ersten Trainingseinheiten relativ kurz. Als eine günstige Variante des Anfängertrainings erachtet man das Intervalltraining. Das Anfängertraining kann für die ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

1.-2. Woche Trainingshäufigkeit 3 x wöchentlich	Umfang einer Trainingseinheit 3 Minuten rudern 1 Minute Pause 3 Minuten rudern 1 Minute Pause 3 Minuten rudern
3.-4. Woche Trainingshäufigkeit 4 x wöchentlich	Umfang einer Trainingseinheit 5 Minuten rudern 1 Minute Pause 5 Minuten rudern

Im Anschluss an dieses 4-wöchige Anfängertraining können Sie täglich 10 Minuten ohne Pause mit dem Rudergerät trainieren. Wenn Sie im späteren Verlauf das 3 x wöchentliche Training von 20 - 30 Minuten bevorzugen, sollte zwischen zwei Trainingstagen ein trainingsfreier Tag geplant werden.

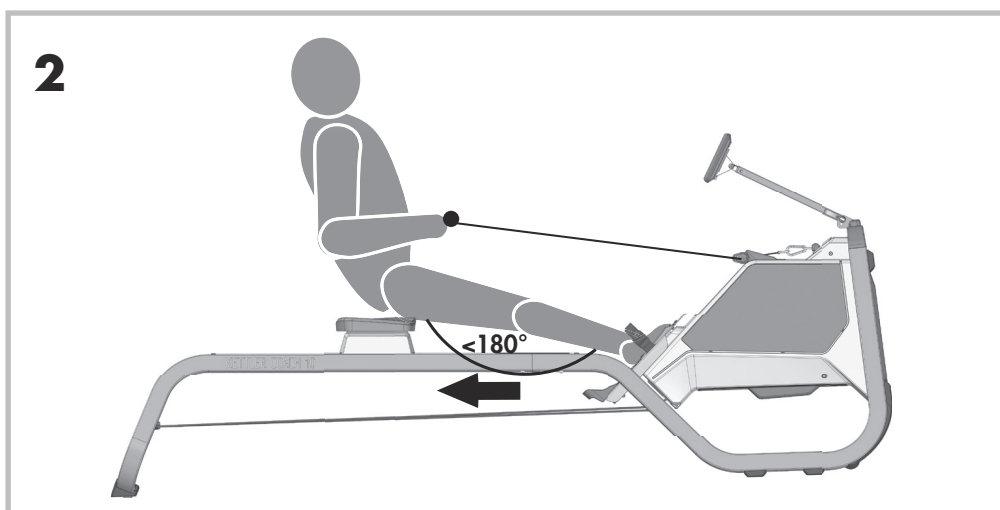
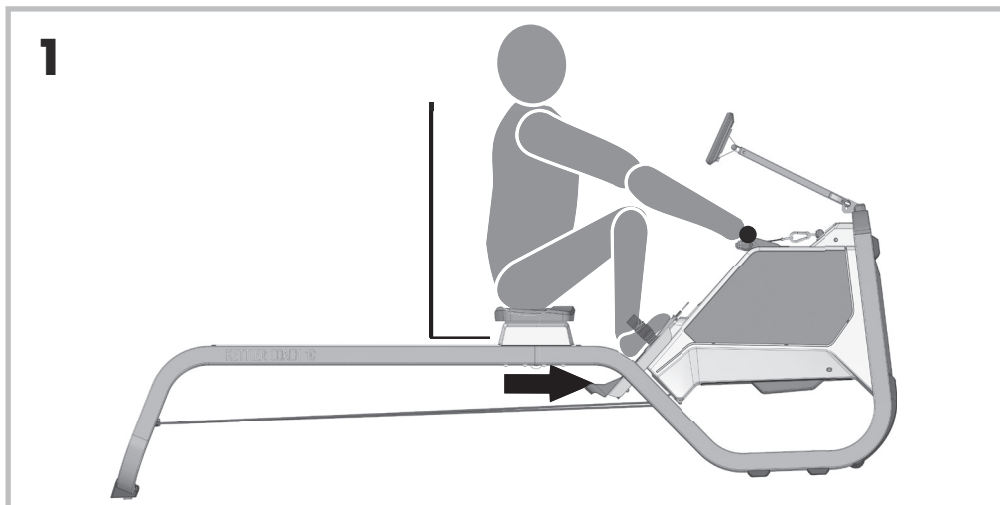
Trainingsbegleitende Gymnastik

Eine optimale Ergänzung des Rudertrainings ist in der Gymnastik zu sehen. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit einer Aufwärmphase.

Aktivieren Sie Ihren Kreislauf einige Minuten durch leichte Ruderübungen (10-15 Schläge pro Minute). Beginnen Sie dann mit Dehnübungen. Danach folgt das eigentliche Rudertraining. Beendet wird das Training ebenfalls durch leichte Ruderübungen. Dehnübungen runden die Abwärmphase ab.

BIOMECHANIK

Um ein effektives und zugleich gesundes Training zu gewährleisten, ist die richtige Position auf dem Gerät unabdingbar. Achten Sie daher darauf, dass Sie Ihr Training wie in der folgenden Skizze dargestellt, durchführen.



Um Rückenbeschwerden zu vermeiden, sollten Sie darauf achten, dass Ihr Rücken zu keinem Zeitpunkt weder gebeugt noch überstreckt ist. Außerdem sollten Ihre Knie im angezogenen Zustand nicht vor Ihrem Mittelfuß stehen und die Beine dürfen nicht überstrecken.

CONTENTS

BASICS OF OPERATION.....	16
TRAINING NAVIGATION	17
EXPLANATION OF THE TRAINING PARAMETERS	18
ADJUSTING THE UNITS.....	19
BLUETOOTH FUNCTIONS	19
TRAINING ON THE NETWORK	20
FILLING THE WATER TANK (REGATTA 500 ONLY)	20
LOCATION OF THE MACHINE	21
COCKPIT ADJUSTMENT	21
SETTING UP AND MOVING THE MACHINE	22
TRAINING INSTRUCTIONS.....	23
BIOMECHANICS	26

BASICS OF OPERATION

1 Activating the training computer

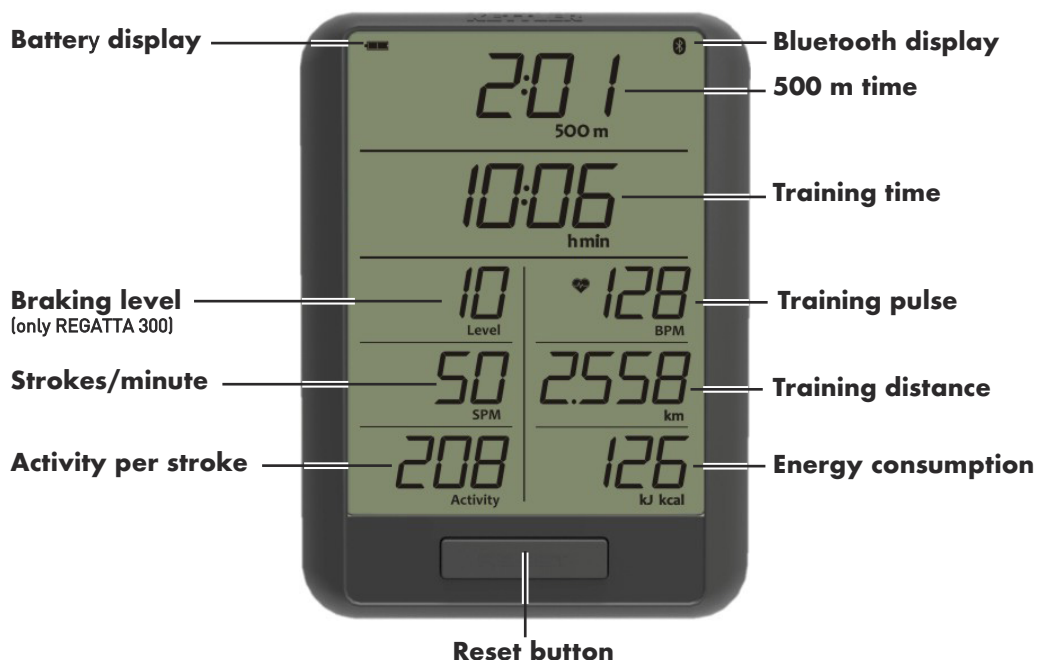
As voltage supply, the training computer requires 2 x 1.5V AA batteries. It is secured by means of foil. Open the battery compartment and pull out the foil. The training computer can then be started either by pressing the Reset button or by pulling the rowing rope.

2 General information

Your rowing machine is clearly arranged and easy to operate. There is a central training mode by means of which you can easily start your training without menu navigation.

You can, for example, use a Bluetooth heart frequency sensor to measure your pulse or establish a connection to a smartphone / tablet to get more contents via a fitness app.

You will find further information in the sub-points of the instruction manual.



TRAINING NAVIGATION

Once you have switched the computer on, the welcome screen appears. After three seconds, this screen automatically takes you to the training mode, in which you can begin your training.

1 Starting the training

You are just about to start your training. The display shows all training data. All values – except for the resistance level and the pulse display – start at zero. As soon as the first oarstroke is detected, the training begins and the training time starts. Change your resistance manually using the hand knob.

Decide whether you want to establish a connection to the computer via Bluetooth or complete a free training. For more information regarding the Bluetooth connection please refer to Bluetooth functions.



2 Training

The training mode gives you an overview of all necessary training data. If you stop the training, you will find yourself in pause mode. The training is ended by briefly pressing the Reset button. This will take you back to the training start.

If you wear a Bluetooth chest belt or heart frequency sensor, the training computer will automatically establish a connection to the sensor. For more information please refer to the following under Bluetooth functions.



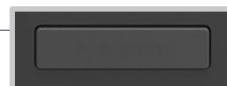
3 Pause

As soon as the rowing machine no longer detects any strokes during the training, you find yourself in the pause mode and average values will be displayed for the 500 m time, for the number of strokes per minute and for the training activity. The training data of energy consumption, the distance covered, the resistance level and the time remain the same. The pulse display constantly shows the current training pulse. Continue your training with a new oarstroke.



4 Standby

Holding down the Reset button switches off the training computer. After more than 4 minutes without using the training display, it also switches off automatically. Awaken the display by pressing the Reset button once again.



Note: After a pause of more than 4 minutes, the training values will start at zero. If the pause is shorter, the data from the previous training will be continued.

EXPLANATION OF THE TRAINING PARAMETERS

You can read off the training values from the training display during rowing. The following is a short explanation:

1 500m

In the marked field of the display, you are shown the time that you need for 500 m. It serves as reference for your speed.



2 BPM and SPM

The BPM value tells you the number of pulse beats per minute and SPM is the number of your strokes per minute.



Warning: Heart rate monitoring systems can be inaccurate. Excessive training can lead to serious injuries or to death. If you feel faint, the training is to be interrupted immediately.



3 Activity

The field signals you an average activity per stroke. It is, amongst others, dependent on the stroke frequency of your stroke and the braking resistance and serves as comparison between the strokes.



4 KJ/ Kcal

The value "kj" or "kcal" informs you about the cumulated energy consumption of the current training session.



ADJUSTING THE UNITS

On the backside of the display, there are two slide switches by means of which you can adjust your preferred length and energy units. Push the switch to the right and the display will show you kilometres as length unit and kilocalories as energy unit. The left switch position will indicate the energy in kilojoules and the length in miles.



BLUETOOTH FUNCTIONS

You can pair the KETTLER rowing machine with a heart rate monitor device such as a chest strap which supports Bluetooth® low energy technology. Additionally, the KETTLER rowing machine can be connected to smartphones, tablets and computers as of Bluetooth v4.0, which enables training with a variety of fitness APPs or computer software.

Only one of the two mode can be selected at one time.

1 Use of the APP mode

Before the training, the Bluetooth symbol flashes. If you want to connect your training computer to a smartphone and a corresponding app, search the rowing machine in the smartphone / tablet before starting the training. As soon as a connection has been established, the Bluetooth symbol and the APP symbol will moreover be permanently lit. Your training can begin in APP mode.

If you are in APP mode, a Bluetooth heart rate sensor cannot be connected additionally via the training computer.

TIP: If you do not want to do without your heart rate display, connect your sensor directly to the smartphone or tablet.



Use of the pulse mode (HR sensor)

If you want to connect a heart frequency sensor to the training computer, start your training as described in the first steps and wait until the corresponding heart signal becomes visible in the training display. This process may take several seconds.

Ensure that your pulse sensor is active and that you are wearing it on your body as specified.

The training computer will look for your sensor in the direct vicinity and will automatically establish a connection to it. If your signal is lost, the computer will look for devices and re-establish a connection at an interval of few minutes.

Repeat this process in the case of a new training session.



TIP: Your heart frequency sensor will only be automatically found and connected during the training.

TRAINING ON THE NETWORK

For everyone who is looking for a special training motivation.

Use of the KETTMAPS APP

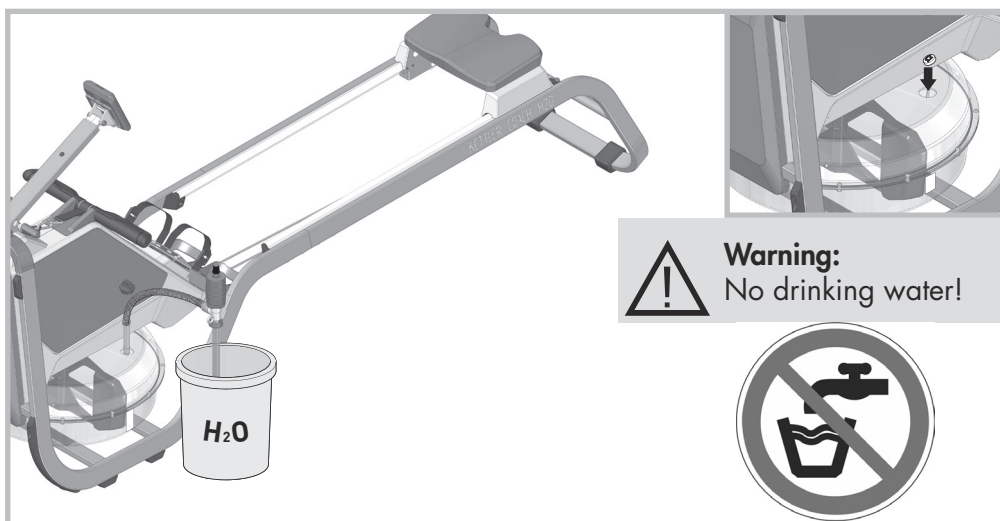
With KETTMAPS, you can load many video-realistic distances as training motivation onto your smartphone or tablet. Even the free basic version offers several distances. For a small monthly fee, you will gain full access to the data base with several thousands of distances. Even personal distance videos can be uploaded and added to the data base. The connection can be done via Bluetooth or via the front camera of your smartphone or tablet which is able to read your velocity. You will find the APP in the Apple Store or in the Google Play Store under KETTMAPS.



As soon as further apps are compatible with your KETTLER rowing machine, you will be informed at www.kettlersport.com.

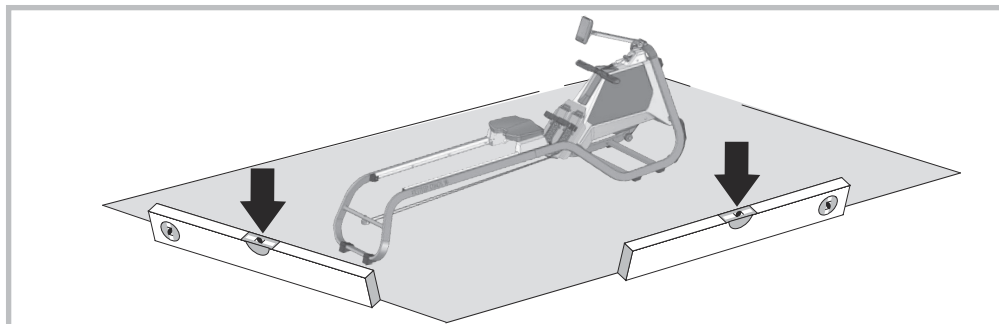
FILLING THE WATER TANK (REGATTA 500 ONLY)

Please use the supplied pump to fill and drain the water tank. Ideally, the tank should only be filled with distilled water (alternative: tap water) and the water level must always be within the marked scale. For this purpose, remove the plug from the tank surface, insert the pump through the opening and pump water from another tank into your rowing machine. In order to protect the device from bacteria, algae or the like when using it with tap water, you should always dissolve a chlorine tablet in the water. It is recommended to replace the chlorine water with new water every 3 to 6 months. If the water still changes its colour, it has to be replaced immediately.



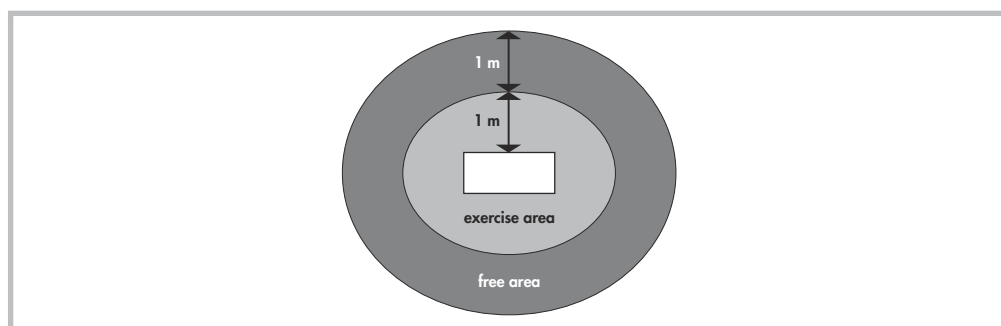
LOCATION OF THE MACHINE

The rowing machine must be positioned on an even, stable surface.



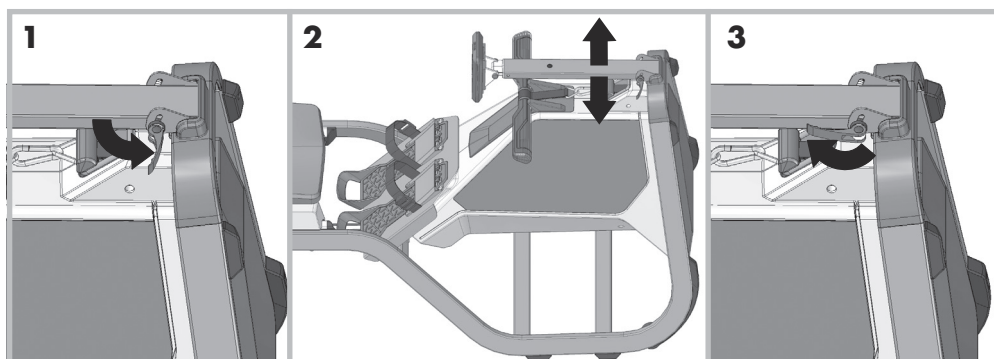
The location of the machine must be chosen so that sufficient safety distances to obstacles are ensured. It should not be set up in direct proximity to main walking directions. The free area must be at least 1 metre larger than the exercise area all around.

Ensure that no-one other than the person training is in the free area as long as the machine is in motion.



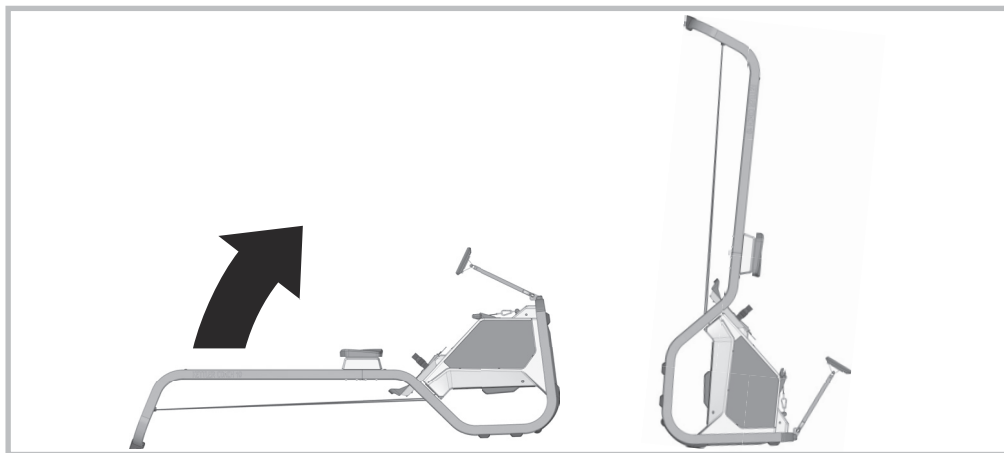
COCKPIT ADJUSTMENT

Release the quick clamp (1) to adjust the cockpit to the desired height (2). Then lock the quick clamp into place again (3).

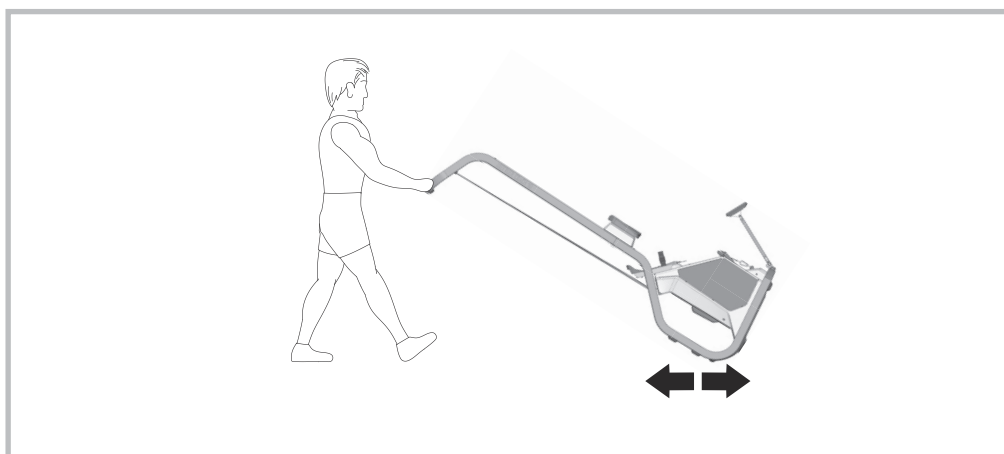


SETTING UP AND MOVING THE MACHINE

1 Setup



2 Moving



TRAINING INSTRUCTIONS

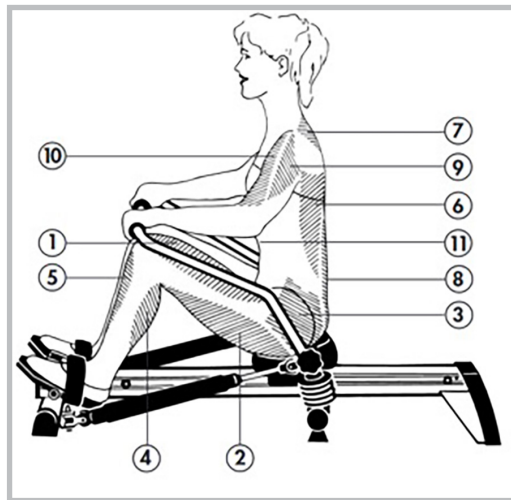
Advantages of rowing training

Rowing increases the efficiency of the cardiovascular system and also improves the body's oxygen intake capacity. Further, one can achieve fat reduction, since due to the endurance training an increased amount of fatty acids are used to supply energy. Another advantage of rowing training is that all the important muscle groups of the body are strengthened. From an orthopaedic perspective, the strengthening of the back and shoulder muscles produced by the rowing training can be mentioned as being particularly valuable. The strengthening of the back muscles in particular counteracts the orthopaedic problems in this area that frequently occur nowadays. Hence, training with a rowing machine constitutes comprehensive fitness training. It increases endurance and strength and is joint-friendly.

Which muscles are called into action?

The rowing exercise puts pressure on the body's entire musculature. However, a few muscle groups receive particular training. These are shown in the illustration.

As the illustration shows, rowing activates the upper and lower body. Within the leg muscles, rowing places particular demands on the leg extensor (1), the biceps femoris (2) as well as the shin and calf muscles (5, 4). Due to the hip-stretching movement, pressure is also placed on the gluteal muscles (3) in rowing. In the area of the trunk musculature, rowing activates primarily the wide back muscle (6) and the musculus erector spinae (8). Further, one trains the trapezius (7), the deltoid (9), the brachialis (10) and the muscles of the abdomen (11).



Planning and controlling your rowing training

The basis for training planning is your current physical performance level. Your doctor can diagnose your personal ability with an exertion test which can form the basis for your training planning. If you have not undergone an exertion test, you should avoid high training exertion in any circumstances. You should note the following for your planning: Endurance training is also governed by the scope of exertion as well as the level/intensity of exertion.

Training intensity

The exercise intensity can be controlled by your heart rate during rowing training. The maximum heart rate per minute corresponds to a pulse rate from the difference of 220 and your age. Under no circumstances should you exceed this pulse rate during the training.

Training recommendation

For the optimal training management, training in the following pulse zones is recommended:

60–70% of the maximum heart rate

- Increase in basic endurance and regeneration
- With this exertion, the body gains the greatest share of the required energy from the burning of fat
- Pleasant, calm breathing, low muscular exertion, light sweating
- Recommended for everyone

80–90 % of the maximum heart rate

- Increase of maximum performance ability
- Muscular fatigue and high breathing rate
- The body can no longer cover the oxygen requirements; suitable for very fit persons and short training units.

On the one hand, the intensity of rowing machine training is governed by the beat, and on the other hand, by the resistance of the cable. As the beat rises, the intensity of the training increases. It also increases if the resistance is increased. As a beginner, choose a low intensity, i.e. the pulse rate should be below 20 beats per minute and the resistance should be set low. As a beginner, avoid too high a beat or training with resistance that is too high. Try to find your personal beat and the optimal resistance of the oar cable using the recommended pulse rate.

Advice on manual pulse measurement

Should you train without electronic pulse measurement, check your pulse rate at three points in time during the training. The resting heart rate is established before the training. During the training (approx. 10 minutes after the start of the training), one checks one's exertion heart rate, which, if the correct exercise intensity is deployed, should be close to the training recommendation. A minute after the end of the training, you measure the recovery heart rate. You enter the three values in the table provided for this. Regular training leads to a reduction in the resting and exertion heart rate. This is one of the numerous positive effects of endurance training. Since the heart beats more slowly, more time is available for filling the ventricles and the circulation of the cardiac musculature (through the coronary vessels). Feel your pulse on your carotid or on your wrist whilst extending your thumb. Count your pulse rate for 10 seconds and multiply this figure by 6; this gives you your pulse rate per minute.

Measure your pulse rate at three points in time:

1. Before the training = resting heart rate
2. 10 minutes after the start of the training = training or exertion heart rate
3. One minute after the training = recovery heart rate

If you train regularly, you will see that your recovery heart rate is significantly lower than your exertion heart rate. This is an indicator of good cardiovascular fitness.

The scope of exertion

The scope of exertion is the duration of a training unit and its frequency per week. Sports medical professionals consider the following scopes of exertion to be effective training:

Training frequency	Training duration
daily	10 minutes
2 – 3 x weekly	30 minutes
1 – 2 x weekly	60 minutes

Training units of 20 – 30 min. are not suitable for beginners. Beginners should increase the scope of exertion of their training only gradually. Make the first training units relatively short. Interval training is considered a favourable variant of beginner training. Beginner training can be arranged in the following way for the first 4 weeks:

1st-2nd week Training frequency 3 x weekly	Scope of a training unit 3 minutes of rowing 1-minute break 3 minutes of rowing 1-minute break 3 minutes of rowing
3rd-4th week Training frequency 4 x weekly	Scope of a training unit 5 minutes of rowing 1-minute break 5 minutes of rowing

After this 4-week beginner training, you can train with the rowing machine for 10 minutes every day without interruption. If, at a later stage, you prefer to do the 3 x weekly training of 20 – 30 minutes, a training-free day should be planned between two training days.

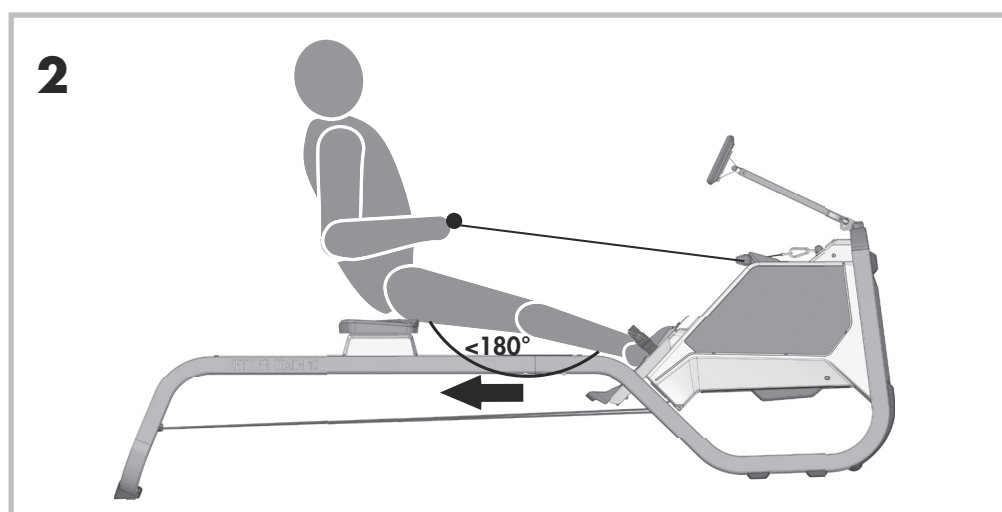
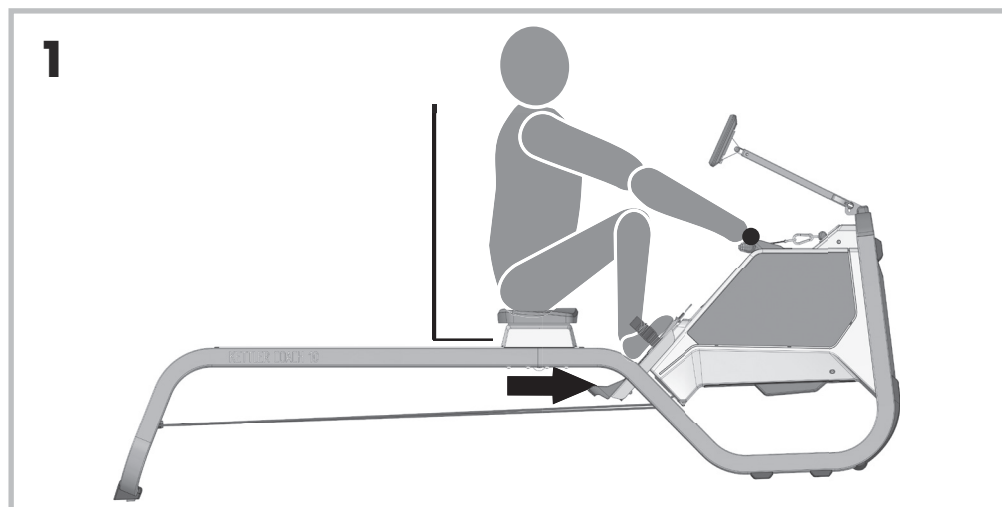
Gymnastics accompanying the training

Gymnastics can be considered an optimal compliment to rowing training. Begin the training with a warm-up phase.

Activate your circulation for a few minutes by doing light rowing exercises (10 – 15 strokes per minute). Then begin with stretching exercises. Then comes the actual rowing training. The training is also ended with light rowing exercises. Stretches complete the warm-down phase.

BIOMECHANICS

To ensure effective and healthy training, the correct position on the machine is essential. Therefore, ensure that you perform your training as depicted in the following sketch.



To prevent back problems, you should ensure that your back is at no time bent or overstretched. Additionally, your knee, when pulled in, should not be in front of the middle of your foot and your legs should not be overstretched.

TABLE DE MATIÈRES

PRINCIPES DE BASE DE FONCTIONNEMENT	29
NAVIGATION D'ENTRAÎNEMENT	30
EXPLICATION DES PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT	31
AJUSTEMENT DES UNITÉS.....	32
FONCTIONS BLUETOOTH.....	32
ENTRAÎNEMENT EN RÉSEAU	33
REMPLISSAGE DU RÉSERVOIR D'EAU (UNIQUEMENT REGATTA500).....	33
L'EMPLACEMENT DE L'APPAREIL	34
RÉGLAGE DE LA CABINE	34
INSTALLATION ET DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL	35
INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT.....	36
BIOMÉCANIQUE.....	39

PRINCIPES DE BASE DE FONCTIONNEMENT

1 Activation de l'ordinateur d'entraînement

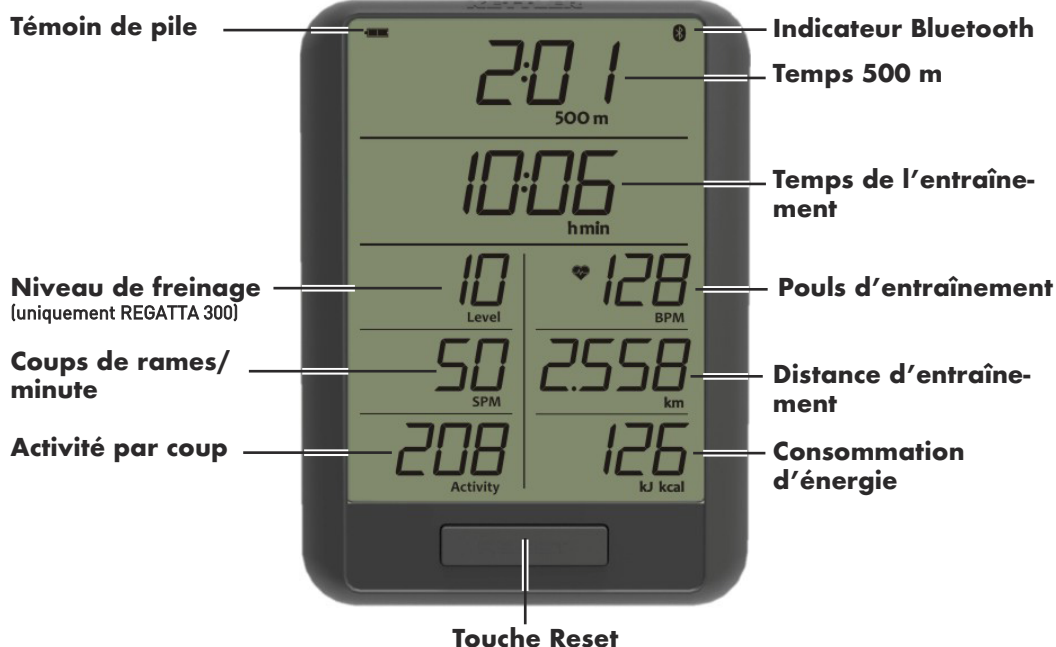
2 piles AA de 1,5 V sont requises pour alimenter l'ordinateur d'entraînement. Il est protégé par un film. Ouvrez le compartiment à piles et retirez le film. Après quoi, vous pouvez démarrer l'ordinateur d'entraînement soit en appuyant sur la touche Reset, soit en tirant le cordon de l'aviron.

2 Généralités

Le fonctionnement de votre rameur est clair et simple. Vous pouvez commencer votre entraînement de manière claire et sans navigation de menu dans le mode d'entraînement central.

Utilisez, p. ex., un capteur de fréquence cardiaque Bluetooth pour mesurer votre pouls ou connectez-vous à un smartphone / une tablette pour accéder aux contenus supplémentaires via une application fitness.

Vous trouverez des informations supplémentaires dans les sous-chapitres de la notice.

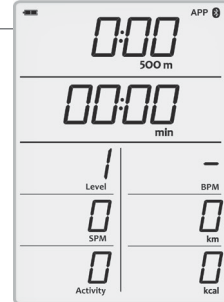


NAVIGATION D'ENTRAÎNEMENT

L'écran de bienvenue apparaît après la mise en marche. Après 3 secondes, il vous guide automatiquement au mode d'entraînement, dans lequel vous pouvez commencer votre entraînement.

1 Début de l'entraînement

L'entraînement va commencer. L'écran affiche toutes les données d'entraînement. Toutes les valeurs partent de zéro, sauf le niveau de résistance et l'affichage de pouls. Dès que le premier coup de rame est reconnu, l'entraînement commence et le temps d'entraînement démarre. Modifiez la résistance manuellement au moyen d'un bouton tournant. Décidez, si vous vous connectez à l'ordinateur via Bluetooth ou si vous préférez vous entraîner librement. Vous trouverez plus d'informations sur la connexion Bluetooth dans le chapitre Fonctions Bluetooth.



2 Entraînement

Le mode d'entraînement vous permet d'avoir un aperçu de toutes les données d'entraînement nécessaires. Si vous arrêtez l'entraînement, vous vous retrouvez au mode de pause. Vous pouvez terminer l'entraînement en appuyant brièvement sur la touche Reset. Après quoi, vous revenez au début de l'entraînement.

Si vous portez une sangle de poitrine ou un capteur de fréquence cardiaque Bluetooth, l'ordinateur d'entraînement se connecte automatiquement au capteur. Vous trouverez plus d'informations dans le chapitre Fonctions Bluetooth ci-après.



3 Pause

Dès que le rameur ne détecte plus de coups de rames pendant l'entraînement, vous vous retrouvez au mode de pause, et les valeurs moyennes du temps de 500 mètres, du nombre de coups de rames par minute et de l'activité d'entraînement s'affichent. Les données d'entraînement de la consommation d'énergie, de la distance parcourue, du niveau de résistance et du temps ne changent pas. L'affichage du pouls indique constamment le pouls d'entraînement actuel. Poursuivez votre entraînement par un nouveau coup de rame.



4 Veille

Vous pouvez éteindre l'ordinateur d'entraînement en appuyant longuement sur la touche Reset. L'ordinateur s'éteint automatiquement si l'affichage d'entraînement n'est pas utilisé pendant plus de 4 minutes. Ranimez l'écran en appuyant de nouveau sur la touche Reset.



FR

Remarque : Après une pause excédant 4 minutes, les valeurs d'entraînement partent de zéro. Si la pause est plus courte, les données de l'entraînement sont reprises.

EXPLICATION DES PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

Dans l'affichage d'entraînement sont indiquées les valeurs d'entraînement pendant l'utilisation du rameur. Voici une brève explication :

1 500 m

Vous pouvez voir le temps dont vous avez besoin pour parcourir 500 m dans le champ marqué de l'écran. Il sert de référence pour votre vitesse.



2 BPM et SPM

La valeur BPM vous indique le nombre de pulsations par minute, tandis que SPM représente le nombre de vos coups de rames par minute.

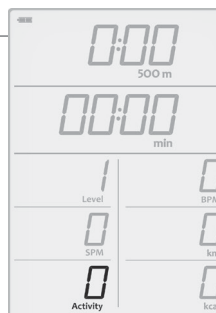


Avertissement : Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif peut provoquer de graves blessures ou la mort. Si vous sentez que vous allez vous évanouir, interrompez immédiatement l'entraînement.



3 Activité

Le champ vous signale une activité moyenne par coup. Celle-ci dépend entre autres de la fréquence de coups et de la résistance de freinage et sert de comparaison entre les coups.



4 kJ / kcal

La valeur « kJ » ou « kcal » vous informe de la consommation d'énergie cumulée de l'entraînement actuel.



AJUSTEMENT DES UNITÉS

Deux interrupteurs coulissants se trouvent au verso de l'écran qui vous permettent de régler les unités de longueur et d'énergie que vous préférez. Si vous faites coulisser l'interrupteur vers la droite, l'écran vous indique les kilomètres comme unité de longueur et les kilocalories comme unité d'énergie. Si l'interrupteur se trouve à gauche, l'énergie vous est indiquée en kilojoules et la longueur en miles.



FONCTIONS BLUETOOTH

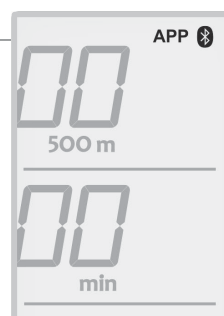
Pour surveiller votre fréquence cardiaque, vous pouvez relier le rameur KETTLER à une sangle de poitrine compatible avec la technologie basse consommation Bluetooth®. En outre, le rameur KETTLER peut être connecté aux smartphones, tablettes ou PC à partir de Bluetooth v4.0, ce qui rend possible l'entraînement avec diverses applications de fitness ou logiciels de PC.

Un seul des deux modes doit être sélectionné à chaque fois.

1 Utilisation du mode applications

Le symbole de Bluetooth clignote avant l'entraînement. Si vous voulez relier votre ordinateur d'entraînement à un smartphone et à l'application correspondante, recherchez le rameur dans le smartphone / tablette avant l'entraînement. Dès qu'une connexion est établie, le symbole Bluetooth et celui de l'application s'allument en permanence. Votre entraînement en mode applications peut commencer.

Si vous vous trouvez en mode applications, il est impossible de connecter à l'ordinateur en plus un capteur de fréquence cardiaque Bluetooth. **CONSEIL :** Si vous ne voulez toujours pas renoncer à l'affichage de votre fréquence cardiaque, reliez alors votre capteur directement au smartphone ou à la tablette.



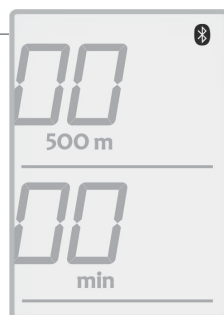
Utilisation du mode pouls (capteur de FC)

Si vous souhaitez connecter un capteur de fréquence cardiaque à l'ordinateur d'entraînement, commencez votre entraînement comme c'est décrit dans les premiers pas et attendez que le signal cardiaque respectif soit visible dans l'affichage de l'entraînement. Cette opération peut prendre plusieurs secondes.

Assurez-vous que votre capteur de pulsations est actif et que vous le portez sur votre corps comme c'est prescrit.

L'ordinateur d'entraînement recherche votre capteur dans l'environnement immédiat et s'y connecte automatiquement. Si votre signal se perd, quelques minutes plus tard, l'appareil sera de nouveau recherché et connecté à l'ordinateur.

Réitérez cette procédure lors d'un prochain entraînement.



CONSEIL : Votre capteur de fréquence cardiaque est recherché automatiquement pour être connecté seulement pendant l'entraînement.

ENTRAÎNEMENT EN RÉSEAU

Pour tous qui recherchent une motivation particulière pour l'entraînement.

Utilisation de l'application KETTMAPS

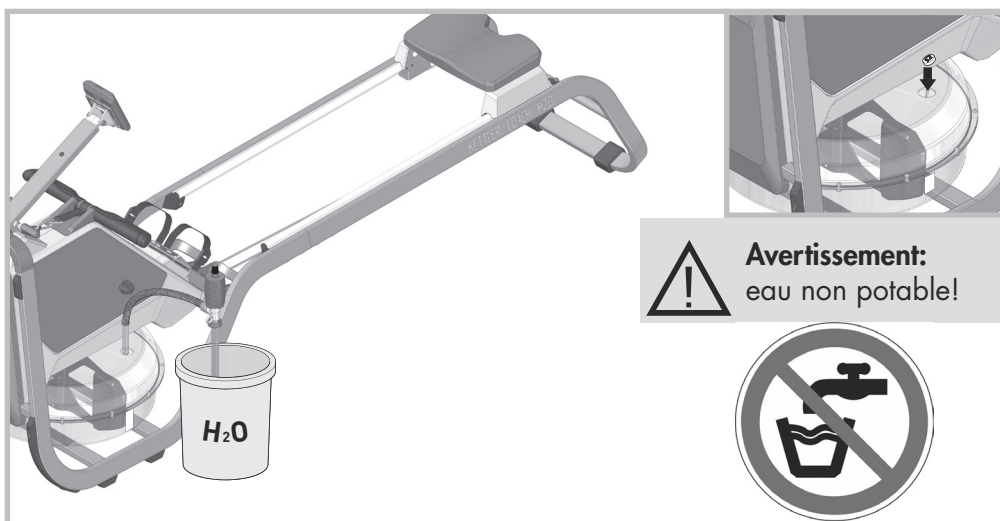
KETTMAPS vous permet de télécharger beaucoup de parcours vidéo réalistes sur votre smartphone ou tablette en guise de motivation pour l'entraînement. Même dans la version de base gratuite, vous avez le choix entre plusieurs parcours. Contre une modeste redevance mensuelle, vous avez l'accès intégral à la base de données de plusieurs milliers de parcours. Vous pouvez également télécharger vos propres vidéos de parcours et les ajouter à la base de données. La connexion a lieu soit par Bluetooth, soit par la caméra avant de votre smartphone ou de votre tablette qui peut lire votre vitesse. Vous trouverez l'application dans l'Apple App Store ou dans le Google Play Store dans KETTMAPS.



Dès que d'autres applications sont compatibles avec votre rameur KETTLER, vous en êtes informé sur www.kettlersport.com.

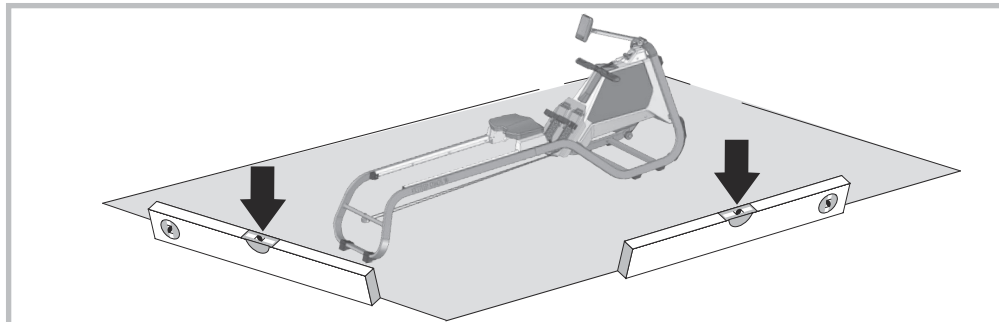
REPLISSAGE DU RÉSERVOIR D'EAU (UNIQUEMENT REGATTA 500)

Veuillez utiliser la pompe fournie pour remplir et vider le réservoir d'eau. Dans l'idéal, le réservoir devrait être rempli avec de l'eau distillée (ou bien de l'eau du robinet) et le niveau d'eau doit se trouver toujours à l'intérieur de la plage marquée. À cette fin, retirez le bouchon de la surface du réservoir, introduisez la pompe dans l'orifice et pompez l'eau d'un autre réservoir dans votre rameur. Pour protéger l'appareil des bactéries, algues, etc. en cas d'utilisation de l'eau du robinet, vous devriez en outre toujours dissoudre une tablette de chlore. Il est recommandé de remplacer l'eau chlorée avec de l'eau fraîche tous les 3 à 6 mois. Si l'eau change quand même de couleur, elle doit être immédiatement remplacée.



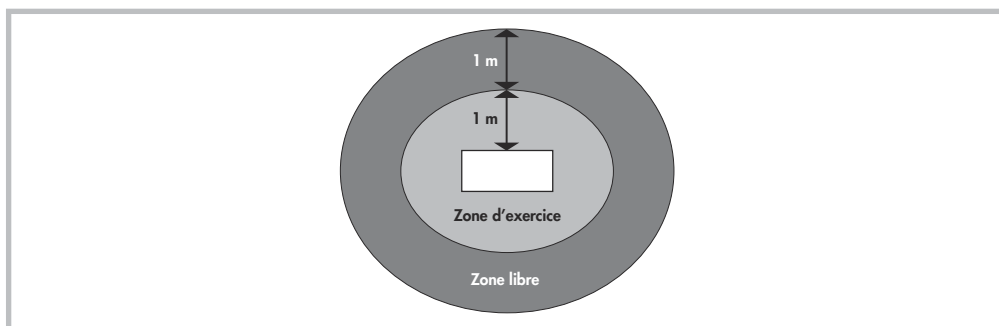
L'EMPLACEMENT DE L'APPAREIL

Le rameur doit être installé sur un support plane et horizontal.



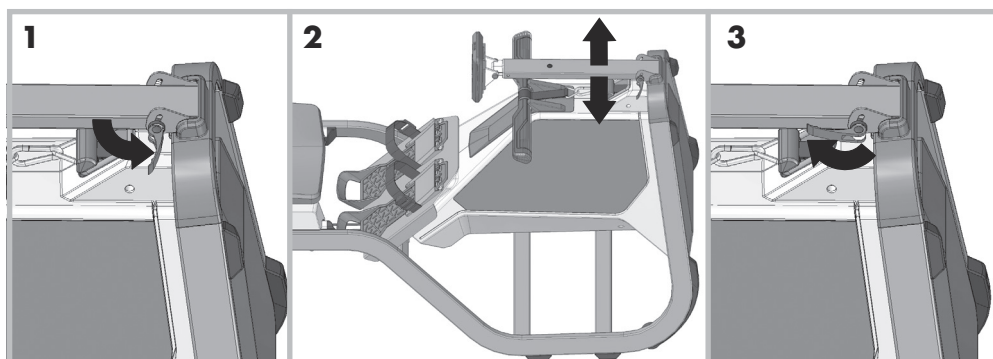
L'emplacement de l'appareil choisi doit garantir une distance de sécurité suffisante par rapport aux obstacles. Il faudrait éviter l'installation à proximité immédiate des voies de passage principales. La zone libre doit être plus grande que la zone d'exercice d'au moins 1 mètre en circonférence.

Veillez à ce que personne d'autre que la personne qui s'entraîne ne se trouve dans la zone libre aussi tant que l'appareil est en mouvement.



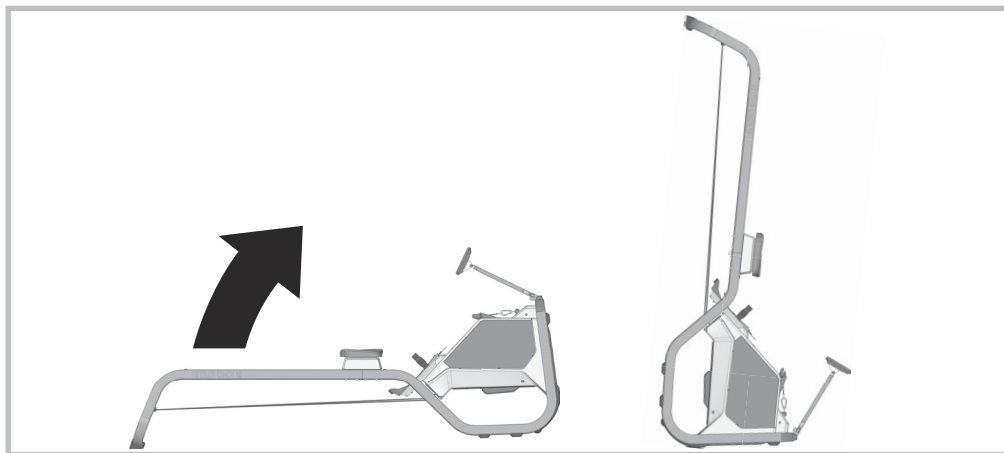
RÉGLAGE DE LA CABINE

Desserrez le serrage rapide (1) pour régler la cabine à la hauteur souhaitée (2). Ensuite, bloquez de nouveau le serrage rapide (3).

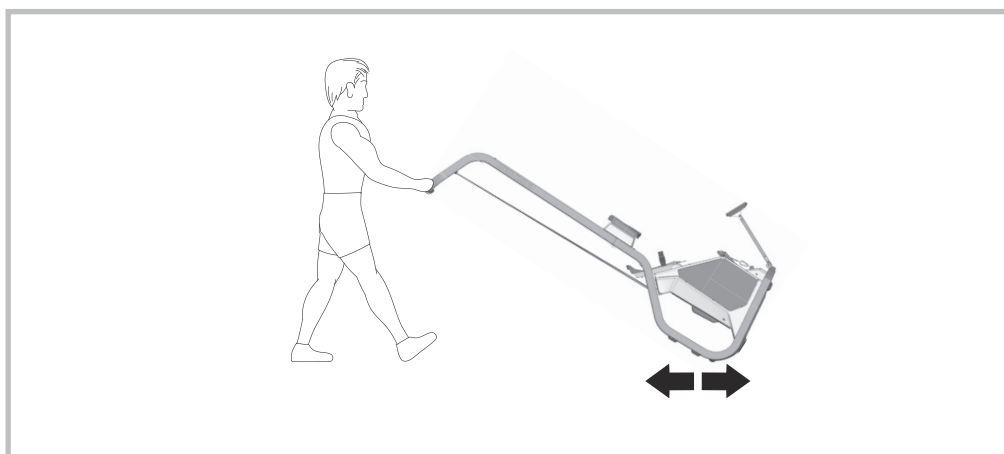


INSTALLATION ET DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL

1 Installation



2 Déplacement



INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

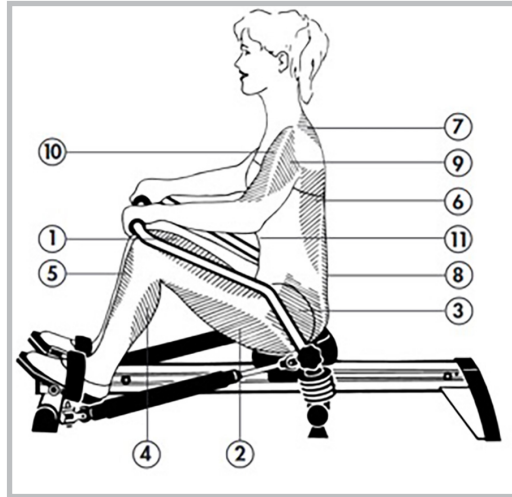
Avantages de l'entraînement avec rameur

La pratique de l'aviron améliore la performance du système cardiovasculaire et améliore également la capacité d'absorption d'oxygène par l'organisme. En outre, l'on peut parvenir à la réduction de graisse grâce à une utilisation accrue des acides gras pour l'approvisionnement en énergie pendant l'entraînement d'endurance. Un autre avantage de l'entraînement au rameur réside dans le fait que tous les principaux groupes musculaires de l'organisme sont renforcés. Du point de vue orthopédique, l'on peut citer comme particulièrement appréciable le renforcement des muscles du dos et des épaules obtenu grâce à l'entraînement d'aviron. C'est justement le renforcement des muscles de dos qui permet de lutter contre les problèmes orthopédiques fréquents dans ce domaine. Par conséquent, l'entraînement au rameur représente un entraînement physique complet. Il augmente également l'endurance et la force tout en ménageant les articulations.

Quels muscles sont sollicités ?

Le mouvement d'aviron met à contribution toute la musculature du corps. Néanmoins, certains groupes musculaires sont entraînés particulièrement. Ils sont représentés dans la figure.

Comme nous pouvons voir dans la figure, le haut et le bas du corps sont activés lors de l'entraînement au rameur. En ce qui concerne les muscles de la jambe, l'entraînement au rameur met particulièrement à contribution le muscle quadriceps fémoral (1), le muscle biceps fémoral (2) ainsi que les muscles du tibia et du mollet (5, 4). Grâce au mouvement d'extension de la cuisse, les muscles fessiers (3) sont également mis à contribution. Dans la zone des muscles du tronc, l'entraînement au rameur sollicite principalement le muscle grand dorsal (6) et les muscles érecteurs du rachis (8). En outre, l'on entraîne le trapèze (7), le deltoïde (9), le muscle biceps brachial (10) et les muscles abdominaux (11).



Planification et gestion de votre entraînement au rameur

La planification de l'entraînement a pour base votre performance physique actuelle. Au moyen d'un test de résistance, votre médecin traitant peut diagnostiquer votre performance personnelle représentant la base de votre planification d'entraînement. Si vous n'avez pas effectué de test de résistance, évitez dans tous les cas des charges d'entraînement élevées. Pour la planification, vous devriez tenir compte du principe suivant : l'entraînement d'endurance est géré aussi bien en fonction de l'étendue de la charge que de son niveau / intensité.

Sur l'intensité de l'entraînement

Pendant l'entraînement au rameur, l'intensité de charge peut être contrôlée en fonction de la fréquence du pouls de votre cœur. La fréquence cardiaque maximale par minute correspond à une pulsation de la différence de 220 et l'âge. Vous ne devriez en aucun cas dépasser cette fréquence du pouls pendant l'entraînement.

Recommandation d'entraînement

Pour une gestion d'entraînement optimal, l'on recommande un entraînement dans les plages de pulsations suivantes :

60–70 % de la fréquence cardiaque maximale

- Augmentation d'endurance de base et pour la régénération
- Avec cette charge, l'organisme obtient la majeure partie de l'énergie nécessaire de la combustion des graisses
- Respiration agréable et paisible, faible charge musculaire, transpiration légère
- Recommandé pour tout le monde

80–90 % de la fréquence cardiaque maximale

- Augmentation de la performance maximale
- Fatigue musculaire et fréquence respiratoire élevée
- L'organisme ne peut plus couvrir le besoin en oxygène, convient pour les personnes en très bonne forme physique et pour de brèves unités d'entraînement

Pendant l'entraînement au rameur, l'intensité est réglée d'une part en fonction du nombre de coups et, d'autre part, en fonction de la résistance du câble de traction. L'intensité de l'entraînement augmente avec le nombre de coups croissant. Elle augmente également si la résistance est accrue. En tant que débutant, sélectionnez en principe une faible intensité, soit la fréquence de coups devrait être inférieure à 20 coups par minute et la résistance devrait être faible. En tant que débutant, évitez un nombre de coups excessif ou un entraînement avec une résistance trop élevée. Essayez d'ajuster votre nombre de coups personnel et la résistance optimale du câble de traction de la rame à l'aide de la fréquence du pouls recommandée.

Instructions de mesure du pouls manuelle

Si vous vous entraînez sans mesure du pouls électronique, contrôlez votre fréquence du pouls pendant l'entraînement à trois moments : avant l'entraînement, l'on constate le pouls au repos. Pendant l'entraînement (env. 10 minutes après le début de l'entraînement), l'on contrôle le pouls pendant l'effort, qui est proche de la recommandation d'entraînement si l'intensité de charge est bonne. Une minute après la fin d'entraînement, mesurez ce que l'on appelle pouls de récupération. Inscrivez ces trois valeurs dans le tableau prévu à cette fin. Un entraînement régulier entraîne la baisse du pouls au repos et pendant l'effort. C'est une des nombreuses manifestations positives de l'entraînement d'endurance. Puisque le cœur bat plus lentement, il a y plus de temps pour le remplissage des ventricules et l'irrigation des muscles cardiaques (par les vaisseaux coronaires). Tâtez votre pouls à la carotide ou au poignet à la prolongation du pouce. Comptez vos pulsations pendant 10 secondes et multipliez cette valeur par 6 pour obtenir la fréquence du pouls par minute.

Mesurez votre fréquence du pouls à trois moments :

1. Avant l'entraînement = pouls au repos
2. 10 minutes après le début de l'entraînement = pouls d'entraînement ou pendant l'effort
3. Une minute après l'entraînement = pouls de récupération

Si vous vous entraînez régulièrement, vous constaterez que votre pouls de récupération est nettement inférieur au pouls pendant l'effort. Ceci est un indicateur d'une bonne forme cardiovasculaire.

Sur l'étendue de la charge

L'on désigne par l'étendue de la charge la durée d'une unité d'entraînement et de sa fréquence hebdomadaire. La médecine de sport considère comme efficaces les étendues de la charge suivantes :

Fréquence d'entraînement	Durée d'entraînement
Tous les jours	10 minutes
2–3 fois par semaine	30 minutes
1–2 fois par semaine	60 minutes

Les unités d'entraînement de 20–30 min. ne conviennent pas au débutant. Le débutant augmente l'étendue de la charge de son entraînement progressivement. Vos premières unités d'entraînement devraient être relativement courtes. L'on considère l'entraînement fractionné comme une bonne variante de l'entraînement pour le débutant. Il est possible de concevoir l'entraînement de débutant pour les 4 premières semaines de manière suivante :

1 ^e -2 ^e semaine	Étendue d'une unité d'entraînement
Fréquence d'entraînement	3 minutes d'exercice
3 fois par semaine	1 minute de pause
	3 minutes d'exercice
	1 minute de pause
	3 minutes d'exercice
3 ^e -4 ^e semaine	Étendue d'une unité d'entraînement
Fréquence d'entraînement	5 minutes d'exercice
4 fois par semaine	1 minute de pause
	5 minutes d'exercice

Après ces 4 semaines d'entraînement de débutant, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant 10 minutes sans interruption. Si vous préférez plus tard de vous entraîner 3 fois par semaine pendant 20–30 minutes, vous devriez prévoir une journée sans entraînement entre deux journées avec l'entraînement.

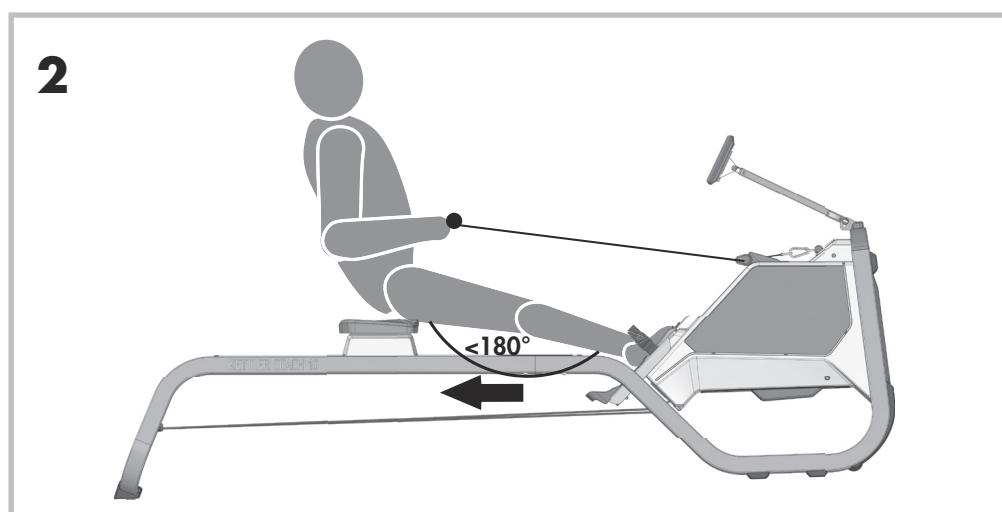
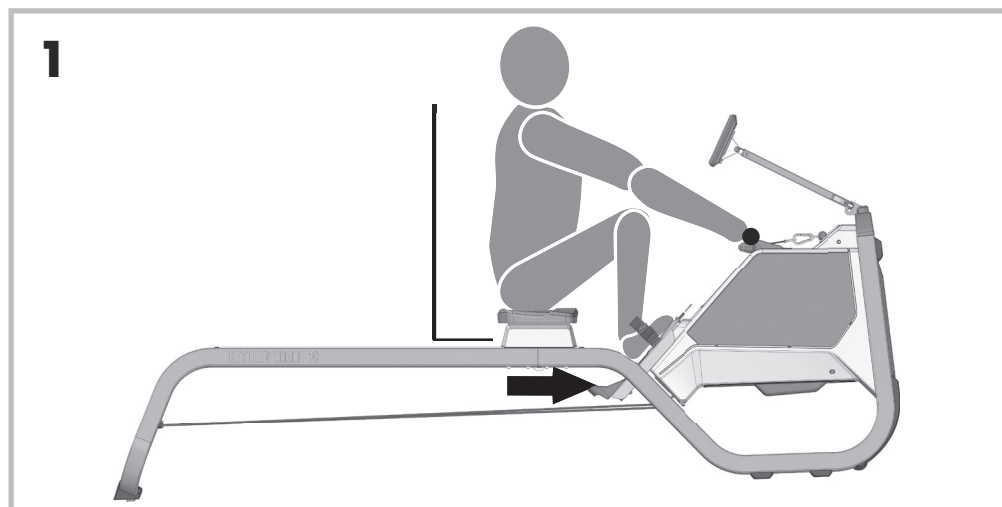
Gymnastique accompagnant l'entraînement

La gymnastique constitue un complément idéal à l'entraînement au rameur. Commencez toujours un entraînement par une phase d'échauffement.

Activez votre circulation pendant quelques minutes au moyen de légers mouvements de rame (10–15 coups par minute). Commencez ensuite par des étirements. Puis, procédez à l'entraînement au rameur même. Terminez l'entraînement également par de légers mouvements de rame. Les étirements arrondissent la phase de retour au calme.

BIOMÉCANIQUE

Pour garantir un entraînement efficace et en plus sain, la position correcte sur l'appareil est primordiale. Par conséquent, veuillez à effectuer votre entraînement comme il est représenté dans le schéma suivant.



Pour éviter les douleurs au dos, vous devriez veiller à ne courber et à ne bloquer le dos à aucun moment. En outre, vos genoux en position pliée ne doivent pas précéder votre métatarse et les jambes ne doivent pas se trouver en hyperextension.

KETTLER

DE

EN

FR

docu GDM 01_02a / 04_20

KETTLER Sport and Fitness Europe by
TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com



KETTLER ROWERS
REGATTA 300
REGATTA 500
ROWER 2.0

1

2

3

DE

SICHERHEITSHINWEISE UND INFORMATIONEN ZUM GEBRAUCH

EN

SAFETY INSTRUCTIONS AND INFORMATION ON USE

FR

CONSEILS DE SÉCURITÉ ET INFORMATIONS RELATIFS À L'UTILISATION

INHALT

DE WICHTIGE HINWEISE	3
1.0. ELEKTRISCHE SICHERHEIT	3
2.0. ZU IHRER SICHERHEIT	4
3.0. MONTAGEHINWEISE	5
4.0. ZUR HANDHABUNG	5
4.1. PFLEGE UND WARTUNG	6
5.0. ERSATZTEILBESTELLUNG	6
5.1. ENTSORGUNGSHINWEIS	6
EN IMPORTANT INFORMATION.....	7
1.0. ELECTRICAL SAFETY	7
2.0. FOR YOUR SAFETY	8
3.0. INSTRUCTIONS FOR ASSEMBLY	8
4.0. HANDLING THE EQUIPMENT	8
4.1. CARE AND MAINTENANCE	9
5.0. SPARE PARTS ORDER.....	10
5.1. WASTE DISPOSAL	11
FR REMARQUES IMPORTANTES.....	12
1.0. SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE	12
2.0. POUR VOTRE SÉCURITÉ	12
3.0. CONSIGNES DE MONTAGE	13
4.0. UTILISATION.....	13
4.1. ENTRETIEN ET MAINTENANCE	14
5.0. COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE	14
5.1. REMARQUE RELATIVE À LA GESTION DES DÉCHETS	14

WICHTIGE HINWEISE



Wichtig! Bitte lesen Sie die Anweisungen vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie diese Anleitungen zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf. Händigen Sie diese Anleitungen bei einem Besitzerwechsel des Gerätes mit aus.

Dieses Symbol  weist auf einen wichtigen Warnhinweis hin. Diese Anleitung kann auch unter www.kettlersport.com heruntergeladen werden.

1.0. ELEKTRISCHE SICHERHEIT (gilt für Geräte mit Netzanschluss)

WARNUNG! Gefahr durch elektrischen Strom!

Elektrischer Strom bedeutet immer eine potentielle Gefahrenquelle. Handhaben Sie das Gerät stets mit der nötigen Umsicht.

- Dieses Gerät kann von Personen ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
-  Setzen Sie das Gerät keiner Feuchtigkeit aus! Schützen Sie es vor Kontakt mit Flüssigkeiten
- Die vorschriftsmäßig installierte Steckdose zum Anschluss des Gerätes muss leicht zugänglich sein.
- Bevor der Stecker des Netzteiles/Gerätes an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf dem Netzteil/Gerät angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam.
- Trennen Sie den Netzstecker nach dem Abschalten wieder vom Stromnetz.
- Achten Sie unbedingt darauf, dass das Netzkabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.
- Verbinden Sie das Netzkabel mit einer Schutzkontakt-Steckdose mit Schutzerdung. Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschluss! Bei Verwendung eines Verlängerungskabels muss dieses den VDE-Richtlinien entsprechen.
- Das Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzkabel benutzt werden.
-  Ein beschädigtes Netzkabel darf nicht weiterverwendet werden und ist sofort auszutauschen. Wenn die Netzleitung beschädigt ist, muss diese vom Hersteller, einem Servicemitarbeiter oder einer anderen qualifizierten Fachperson ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Dieses Symbol  weist auf Geräte der Schutzklasse I hin.
- Dieses Symbol  weist auf Geräte der Schutzklasse II hin.
- Dieses Symbol  weist auf Geräte der Schutzklasse III hin.
-  Ziehen Sie bei allen Reparatur-, Wartungs- und Reinigungsarbeiten unbedingt den Netzstecker!

2.0. ZU IHRER SICHERHEIT

-  **GEFAHR!** Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (verschluckbare Kleinteile).
-  **WARNUNG!** Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
-  **GEFAHR!** Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden. Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur vom KETTLER-Service oder von KETTLER geschultem Fachpersonal zulässig.
-  **GEFAHR!** Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen

während der Übungen hin.

- ⚠ **GEFAHR!** Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- ⚠ **GEFAHR!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.
- ⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
- Wir empfehlen, dass das Trainingsgerät nur von Personen ab 14 Jahren verwendet werden darf.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden!
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Dieses Sportgerät entspricht der DIN EN ISO 20957-1:2014, sowie ...

R01030-100 Regatta 300, R01028-100 Rower 2.0

ISO 20957-7:2019, Genauigkeit HB. Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt.

7:2005, Genauigkeit HA. Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt.

R01031-100 Regatta 500

ISO 20957-7:2019, Genauigkeit HB

Beachten Sie, dass Trainingsgeräte der Klassen B und C nicht für hohe Genauigkeit geeignet sind.

- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Griffbügel- und Trittplattenbefestigung sowie Lenker und Vorderrohrbefestigung.
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe).
- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
- Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten Untergrund aufgestellt werden.
- Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufwegen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben.
Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 m größer als der Übungsbereich sein. (siehe Seite 15)
- Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen und -vorkehrungen für den Umgang mit elektrischen Geräten.
- Alle elektrischen Geräte senden beim Betrieb elektromagnetische Strahlung aus. Achten Sie darauf, besonders strahlungsintensive Geräte (z. B. Handys) nicht in direkter Nähe des Cockpits oder der Steuerungselektronik abzustellen, da sonst Anzeigewerte verfälscht werden könnten (z. B. Pulsmessung).
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.

- Auf diesem Trainingsgerät dürfen ausschließlich Übungen aus der Trainingsanleitung durchgeführt werden.
- Diese Geräte sind ausschließlich für die Benutzung im Innenbereich vorgesehen.
- Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten, Bastmatten oder dgl.).
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben ($\overline{M}$ = xx Nm).

• R01031-100 Regatta 500

Achtung: Betrieb und Lagerung unter 3°C / 37,4°F nicht zulässig.

3.0. MONTAGEHINWEISE

- **GEFAHR!** Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!
- **WARNUNG!** Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!
- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein. Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilebeutel.
- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die Selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest. Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. Achtung: wieder gelöste Sicherheitsmutter werden unbrauchbar (Zerstörung der Klemmsicherung) und sind durch neue zu ersetzen.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

4.0. ZUR HANDHABUNG

- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
- Das Trainingsgerät ist für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- Bei dem Rudergerät handelt es sich um ein schlagfrequenzabhängig (geschwindigkeitsunabhängig) arbeitendes Trainingsgerät.
- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes.

- **R01030-100 Regatta 300, R01028-100 Rower 2.0**

Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem.

- **R01031-100 Regatta 500**

Das Gerät verfügt über ein Wasser Bremssystem.

- Für die einwandfreie Funktion der Pulserfassung ist eine Spannung von mindestens 2, 7 Volt an den Batterieklemmen erforderlich (bei Geräten ohne Netzanschluss).
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.

4.1. Pflege und Wartung

- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).
- Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!

5.0. ERSATZTEILBESTELLUNG

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes (siehe Handhabung) an.

Bestellbeispiel: Art.-Nr. xxxxx-xxx / Ersatzteil-Nr. 00000000 / 1Stück / Serien-Nr.: Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann.

Warenretouren sind nur nach Absprache und mit transportsicherer (Innen-)Verpackung, möglichst im Originalkarton vorzunehmen.

Wichtig ist eine detaillierte Fehlerbeschreibung/Schadensmeldung!

Wichtig: Zu verschraubende Ersatzteile werden grundsätzlich ohne Verschraubungsmaterial berechnet und geliefert. Falls Bedarf an entsprechendem Verschraubungsmaterial besteht, ist dieses durch den Zusatz „mit Verschraubungsmaterial“ bei der Ersatzteilbestellung anzugeben.

5.1. Entsorgungshinweis

KETTLER-Produkte sind recycelbar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

IMPORTANT INFORMATION



Important! Please read these instructions carefully before installation and first use. You will receive important information for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions somewhere safe for information purposes or for maintenance work or ordering replacement parts. Pass these instructions on with the appliance if the owner of the appliance changes.

This symbol indicates an important warning.

These instructions can also be downloaded at www.kettlersport.com

1.0. ELECTRICAL SAFETY (applies to devices with mains connection)

WARNING! Danger due to electric current!

Electric power is always a potential source of danger. Always use the appliance with the necessary caution.

- This equipment can be used by persons of at least 8 years of age and by persons with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and knowledge if they are supervised or have been instructed regarding the safe use of the equipment and understand the resulting hazards.

Do not expose the appliance to moisture! Protect it from contact with liquids

- The properly installed electrical socket to connect the appliance must be easily accessible.
- Before connecting the plug of the mains adapter/device with the socket, the mains adapter/appliance voltage must be compared to the local voltage. If the values do not match, please contact our service team.
- After switching the appliance off, remove the plug from the power supply again.
- Be very careful in ensuring that the cable does not become trapped or a "tripping hazard".
- Connect the cable with a grounded safety socket. Do not connect via multiple socket strips! When using an extension cable, this must comply with the VDE guidelines.
- The appliance may only be used with the mains adapter provided.
- Do not use damaged cables again and exchange them immediately. If the mains line is damaged, this must be replaced by the manufacturer, a member of the service team or another qualified specialist to avoid danger.
- This symbol indicates that the appliance is protection class I.
- This symbol indicates that the appliance is protection class II.
- This symbol indicates that the appliance is protection class III.

2.0. FOR YOUR SAFETY

RISK! While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).

WARNING! The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.

RISK! Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment. Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by KETTLER service staff or qualified personnel trained by KETTLER.

RISK! Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.

RISK! Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.

RISK! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury

or death. If you feel faint stop exercising immediately.

⚠ **WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.

- The manufacturer recommends that the device may only be used by persons over the age of 14 years.
- Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- The training device has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
- This sport appliance corresponds to DIN EN ISO 20957-1:2014, and ...
R01030-100 Regatta 300, R01028-100 Rower 2.0
 ISO 20957-7:2019, Accuracy HB. This training device is for home use only.
R01031-100 Regatta 500
 ISO 20957-7:2019, Accuracy HB
- Notice that class B and class C crank training equipment are not suitable for high accuracy purposes.
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1–2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This is particularly true for the attachment of grip strap, running plate and fastening of the handlebar and front tube.
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!
- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Always wear suitable shoes when using.
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- This training device has to be set up on a horizontal surface under all circumstances. Place rubber or straw mats under it to deaden any noise or impacts.
- The location for the device must be selected such that a sufficient and safe distance from any obstacles is maintained. In the immediate vicinity of the main operational directions, nothing else should be placed. There should be at least one meter of free space surrounding the exercise space. Make sure that no one, other than the person who is training, is in the device space when the device is in motion.
 (see page 15)
- Always observe the general safety rules and precautions for working with electrical equipment.
- **RISK!** All electric appliances emit electromagnetic radiation when in operation. Please do not leave especially radiation-intensive appliances (e.g. mobile telephones) directly next to the cockpit or the electronic controlsystem as otherwise values displayed might be distorted (e.g. pulse measurement).
- Nobody may be in the moving range of a training person during training
- This exercise machine may only be used for exercises indicated in the training instructions.
- This device is intended exclusively for indoor use.
- This training device has to be set up on a horizontal surface under all circumstances. Place rubber or straw mats under it to deaden any noise or impacts.
- When mounting the product please take the recommended torque information into account (= xx Nm).

M

- **R01031-100 Regatta 500**

Attention: Operation and storage below 3°C / 37.4°F not permitted.

3.0. INSTRUCTIONS FOR ASSEMBLY

- ⚠ **RISK!** Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a risk of suffocation if children play with plastic bags!
- ⚠ **WARNING!** Please note that there is always a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.
- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your KETTLER dealer.
- Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.
- The equipment must be assembled with due care by an adult person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.
- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed.
- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resistance is felt, then use spanner to finally tighten nuts completely against resistance (locking device). Then check that all screw connections have been tightened firmly. Attention: once locknuts have been unscrewed they no longer function correctly (the locking device is destroyed), and must be replaced.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

4.0. HANDLING THE EQUIPMENT

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.
- The machine is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.
- The rowing machine is a training device which works on a stroke rate dependent basis (speed-dependent).
- A slight production of noise at the bearing of the centrifugal mass is due to the construction and has no negative effect upon operation.
- **R01030-100 Regatta 300, R01028-100 Rower 2.0**
The training device has a magnetic brake system.
- **R01031-100 Regatta 500**
The training device has a water brake system.
- To operate correctly, the pulse function requires a minimum voltage of 2,7 volts (only for computers working with batteries).
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.

4.1. Care and Maintenance

- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of

use until this has been done. Use only original KETTLER spare parts.

- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regularly (once a year) by specialist retailers.
- Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.

5.0. SPARE PARTS ORDER

When ordering spare parts, always state the full article number, spare-partnumber, the quantity required and the S/N of the product (see handling).

Example order: Art. no. xxxxx-yyy / spare-part no. 00000000 / 2 pieces / S/N Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary.

Goods may only be returned after prior arrangement and in (internal) packaging, which is safe for transportation, in the original box if possible.

It is important to provide a detailed defect description / damage report!

Important: spare part prices do not include fastening material; if fastening material (bolts, nuts, washers etc.) is required, this should be clearly stated on the order by adding the words „with fastening material“.

5.1. Waste Disposal

KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

REMARQUES IMPORTANTES



Important ! Veuillez lire attentivement les instructions avant le montage et la première utilisation. Vous y trouverez des conseils importants pour votre sécurité ainsi que pour l'utilisation et la maintenance de l'appareil. Conservez soigneusement ces instructions à titre d'information, pour les travaux de maintenance ou la commande de pièces de rechange. En cas de changement de propriétaire de l'appareil, remettez aussi ces instructions.

Ce symbole ⚠ attire l'attention sur un avertissement important.

Ces instructions peuvent également être téléchargées sur www.kettlersport.com.

1.0. SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE (concerne les appareils connectés au secteur)

⚠ **AVERTISSEMENT !** Danger dû au courant électrique !

Le courant électrique est toujours synonyme de source potentielle de danger. Manipulez toujours l'appareil avec la circonspection nécessaire.

- Cet appareil peut être utilisé par des personnes de 8 ans et plus ainsi que par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles et mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissance du moment qu'elles sont surveillées ou instruites en ce qui concerne l'utilisation fiable de l'appareil et qu'elles comprennent les dangers pouvant en émaner

⚠ N'exposez pas l'appareil à l'humidité ! Protégez-le contre tout contact avec des liquides

- La prise de courant installée comme il se doit pour connecter l'appareil doit être facilement accessible.
- Avant que la prise mâle du bloc d'alimentation/de l'appareil ne soit raccordée à la prise femelle, comparer la tension de secteur indiquée sur le bloc d'alimentation/l'appareil avec la tension de secteur locale. Si les valeurs ne correspondent pas, veuillez vous adresser à notre équipe du service.
- Débranchez de nouveau la prise mâle après la mise à l'arrêt.
- Veuillez impérativement à ce que le câble d'alimentation ne soit pas coincé et ne risque pas de faire chuter.
- Raccordez le câble d'alimentation à une prise de courant de sécurité. N'utilisez pas de blocs multiprises pour le raccord ! En cas d'utilisation d'une rallonge électrique, celle-ci doit répondre aux directives VDE.
- N'utilisez l'appareil qu'avec le câble d'alimentation fourni.
- ⚠ Ne continuez pas d'utiliser un câble d'alimentation endommagé et échangez-le immédiatement. Si la ligne de secteur est endommagée, celle-ci devra être remplacée par le fabricant, un collaborateur du service après-vente ou une autre personne qualifiée pour éviter tout danger.
- Ce symbole  indique les appareils de la classe de protection I.
- Ce symbole  indique les appareils de la classe de protection II.
- Ce symbole  indique les appareils de la classe de protection III.
- ⚠ Débranchez impérativement la fiche d'alimentation pour tous les travaux de réparation, de maintenance et de nettoyage !

2.0. POUR VOTRE SÉCURITÉ

⚠ **DANGER!** Pendant le montage du produit, maintenir les enfants à l'écart (petites pièces risquant d'être avalées).

⚠ **AVERTISSEMENT!** La bicyclette pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.

⚠ **DANGER!** Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil. Toute manipulation/modification à l'appareil peut provoquer des dommages ou représenter un danger de la personne. Des modifications ne peuvent être apportées que par du personnel qualifié formé par la Ste. KETTLER.

⚠ **DANGER!** Attirer l'attention des personnes présentes, surtout des enfants, sur les dangers qu'ils courent pendant les exercices.

⚠ **DANGER!** Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.

⚠ **DANGER!** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent s'avérer imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.

⚠ **AVERTISSEMENT!** Observez absolument, de même, les indications concernant le déroulement de l'entraînement mentionnées dans les instructions relatives à l'entraînement!

- Le fabricant recommande que l'appareil ne soit utilisé que par des personnes de plus de 14 ans.
- Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil. Ne pas confier le nettoyage et la maintenance aux enfants.
- Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.
- Cet appareil de sport répond à la norme DIN EN ISO 20957-1:2014 ainsi que...

R01030-100 Regatta 300, R01028-100 Rower 2.0

ISO 20957-7:2019, précision HB. Utilisez l'appareil d'entraînement uniquement pour l'usage domestique.

R01031-100 Regatta 500

ISO 20957-7:2019, précision HB

- Veuillez tenir compte du fait que les appareils d'entraînement des classes B et C ne conviennent pas à une exactitude élevée.
- On cas de doute, on est prié de s'adresser à son concessionnaire KETTLER.
- En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous. Cela vaut particulièrement pour la fixation des poignées et du marchepied et des tubes.
- Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.
- Avant chaque utilisation, vérifier toujours les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.
- Portez des chaussures adéquates lors de l'utilisation (chaussures de sport).
- Nos produits sont constamment soumis à une assurance qualité innovatrice. Nous nous réservons le droit de changements techniques qui en résultent.
- Placer l'appareil d'entraînement sur une surface plane Pour amortir les chocs poser sous l'appareil soit (un tapis de caoutchouc, de raphia ou autre semblable).
- Choisir l'emplacement de l'appareil de manière à assurer des distances de sécurité suffisantes par rapport aux obstacles. Éviter toute mise en place à proximité immédiate de sens de passage principaux. La zone libre doit comporter tout autour au moins 1 mètre de plus que la zone d'exercice.

Veillez à ce que personne ne se trouve dans la zone libre en dehors de la personne qui s'entraîne tant que l'appareil est en mouvement.

(voir page 15)

- Observez également les stipulations et dispositions de sécurité générales relatives à la manipulation d'appareils électriques.
- **DANGER!** Tous les vélos branchés sur secteur produisent un champ magnétique. Veillez à ne pas

laisser des appareils produisant également des ondes magnétiques (par ex. téléphone portable) à proximité du compteur ou du freinage électromagnétique ce qui pourrait fausser les indications (pulsations cardiaques).

- Pendant l'entraînement, personne ne doit se trouver dans la zone d'évolution de la personne s'entraînant.
- N'exécuter sur cet appareil d'entraînement que les exercices indiqués dans les instructions s'y rapportant.
- Cet appareil est exclusivement prévu pour une utilisation en intérieur.
- Placer l'appareil d'entraînement sur une surface plane Pour amortir les chocs poser sous l'appareil soit (un tapis de caoutchouc, de raphia ou autre semblable).
- Lors du montage du produit, veillez aux indications relatives au moment de couple conseillé ($\bar{M}$ = xx Nm).
- **R01031-100 Regatta 500**

Attention : Ne pas utiliser ni stocker dans des températures inférieures à 3°C / 37,4°F.

3.0. CONSIGNES DE MONTAGE

⚠ **DANGER!** Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un risque d'étouffement pour les enfants!

⚠ **AVERTISSEMENT!** N'oubliez pas que toute utilisation d'outils et toute activité artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!

- S'assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser à son concessionnaire.
- Étudier les illustrations et procéder au montage dans l'ordre prévu par les différentes figures. Dans chacune d'elles l'ordre de montage est marqué par des majuscules.
- L'appareil doit être monté soigneusement par une personne adulte. Dans le doute, demandez de l'aide à une personne techniquement versée.
- La visserie nécessaire à chacune des opérations est représentée en bordure de chacune des figures. Observer strictement l'ordre d'utilisation des vis et écrous.
- D'abord, assemblez toutes les parties sans serrer les vis et contrôlez leur bonne mise en place. Serrez à la main les écrous indesserrables jusqu'à perception de la résistance. Ensuite, serrez-les à fond contre la résistance (sûreté de serrage) à l'aide d'une clé. Après cet étape de montage, contrôlez le serrage de tous les assemblages à vis. Attention: des écrous de sûreté desserrés ne peuvent pas être réutilisés (destruction de la sûreté de serrage) et sont à remplacer.
- Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

4.0. UTILISATION

- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.
- Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottante du volant d'inertie. Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.
- L'appareil a été conçu pour l'entraînement des adultes et ne doit pas servir de jouet aux enfants. On ne doit jamais perdre de vue que de par leur tempérament et leurs besoins naturels de jouer, les enfants peuvent être confrontés subitement à des situations imprévues, lesquelles excluent toute responsabilité de la part du constructeur de l'appareil. Si, cependant, on autorise les enfants à se servir de l'appareil, il y a lieu de leur donner tous les renseignements nécessaires et de les surveiller.

- Le rameur est un appareil d'entraînement travaillant en fonction de la fréquence de battement (selon la vitesse).
- Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n'a pas des conséquences négatives sur la fonction.
- **R01030-100 Regatta 300, R01028-100 Rower 2.0**
L'appareil d'entraînement est équipé d'un système de freinage magnétique.
- **R01031-100 Regatta 500**
L'appareil est équipé d'un système de freinage à eau.
- Pour le bon fonctionnement du capteur du pouls, la tension de la caisse de batterie doit être 2,7 V au moins (appareilles sans fiche de contact).
- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.

4.1. Entretien et maintenance

- Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés. N'utiliser que des pièces de rechange KETTLER d'origine.
- Afin de garantir de sécurité indiquée par la construction à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans les dispositifs électroniques de l'appareil. Cela est également valable pour de la sueur!

5.0. COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE

En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil (voir mode d'emploi).

Exemple de commande: no. d'art. xxxxx-yyy / no. de pièce de rechange 00000000/ 2 pièces / no. de contrôle/no. de série Conservez l'emballage d'origine du produit afin de pouvoir l'utiliser ultérieurement comme emballage de transport.

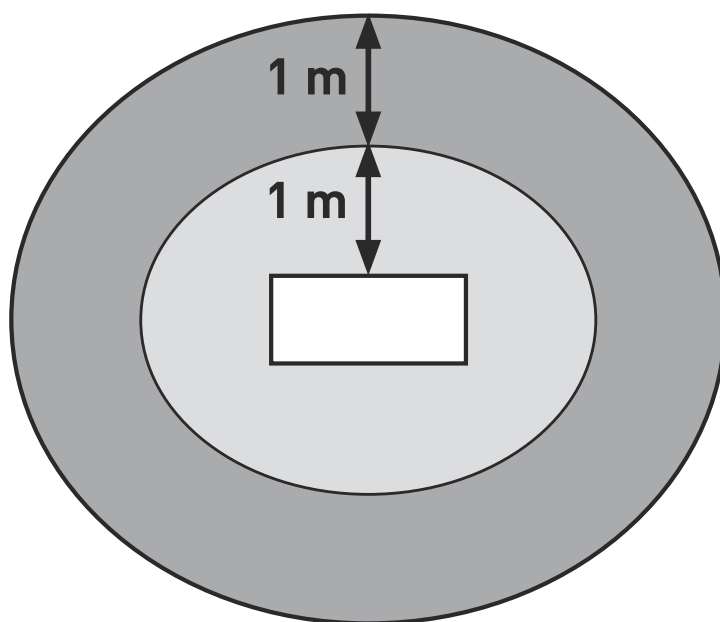
Il ne faut effectuer des retours de marchandises qu'après accord préalable et dans un emballage (intérieur) sûr pour le transport, si possible dans son carton original. Il est important d'établir une description de défaut détaillée / déclaration de dommages !

Important: les pièces de rechange visser sont toujours facturées et livrées sans matériel de vissage. Si vous avez besoin du matériel de vissage correspondant, ceci doit être indiqué par le supplément „avec matériel de vissage“ lors de la commande des pièces de rechange.

5.1. Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits KETTLER sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

DE	Übungsbereich	/ Freibereich
EN	Exercise area	/ clearance area
FR	Zone pour exercices	/ Zone libre.





Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de