



# Powerpeak Rowing Machine



FRM8323P  
FRM8323PB  
03/13

**Gebruiksaanwijzing**  
User manual  
Gebrauchsanweisung  
Mode d'emploi  
Návod k použití

## **INHOUDSOPGAVE**

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN	4
HET PRODUCT	5
ONDERDELENLIJST	6
MONTAGE	7
ONDERHOUD EN GEBRUIK	9
COMPUTERBEVELEN	11
BELANGRIJK TRAININGSADVIES	12
OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELEN	12
INFORMATIEPLICHT INZAKE BATTERIJVERORDENING	15
GARANTIEBEWIJS	16
SERVICEFORMULIER	17

## **TABLE OF CONTENTS**

SAFETY REGULATIONS	18
THE PRODUCT	19
PARTS LIST	20
ASSEMBLY	21
MAINTENANCE AND USE	23
COMPUTER	25
IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING	26
WARM-UP/STRETCHING/COOL-DOWN	26
COMPULSORY INFORMATION REGARDING THE DECREE ON BATTERIES	29
GUARANTEE	30
SERVICE FORM	31

## **INHALTSVERZEICHNIS**

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN	32
DAS PRODUKT	33
LISTE DER EINZELTEILE	34
MONTAGE	35
WARTUNG UND BENUTZUNG	37
COMPUTERBEFEHLE	39
WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING	40
AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL- DOWN	40
INFORMATIONSPFLICHT GEMÄß BATTERIEVERORDNUNG	43
GARANTIEBEWEIS	44
SERVICEFORMULAR	45

## SOMMAIRE

CONSIGNES DE SÉCURITÉ	46
LE PRODUIT	47
NOMENCLATURE DES PIÈCES	48
ASSEMBLAGE	49
ENTRETIEN ET UTILISATION	51
COMMANDES D'ORDINATEUR	53
CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT IMPORTANT	54
EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT/ÉTIREMENT	54
INFORMATION DE RIGUEUR SUR LE DECRET À PROPOS DES PILES	57
CERTIFICAT DE GARANTIE	58
FORMULAIRE DE SERVICE	59

## OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY	60
PRODUKT	61
SEZNAM SOUČÁSTEK	62
MONTÁŽ	63
ÚDRŽBA A POUŽITÍ	65
POUŽITÍ POČÍTAČE	67
DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ O TRÉNINKU	68
ROZEHŘÁTÍ/STREČINK/VYCHLADNUTÍ	68
POVINNÉ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE VYHLÁŠKY O BATERIÍCH	71
ZÁRUKA	72

De foto's dienen ter illustratie. Wijzigingen voorbehouden.

The photographs serve as an illustration. Subject to alterations.

Die Fotos dienen zur Illustration. Änderungen vorbehalten.

Les photos sont données à titre d'illustration. Sous réserve de changements.

Fotografie slouží jako ilustrace. Mohou se měnit.

## VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

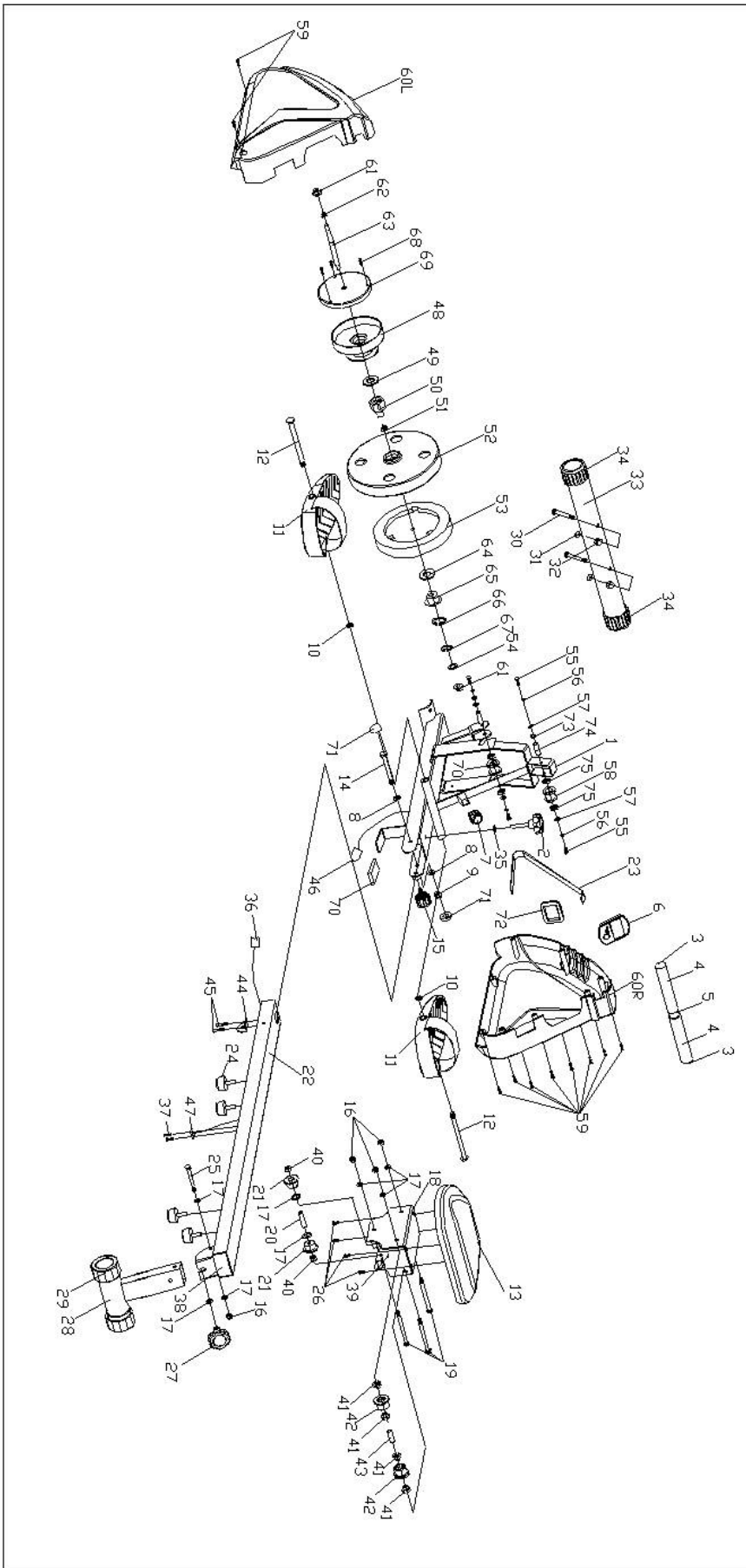
### Waarschuwing

Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is vooral belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Powerpeak is in geen geval verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld.

### Algemeen

1. Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken. Bewaar de gebruiksaanwijzing om deze indien nodig te kunnen raadplegen.
2. Gebruik het apparaat uitsluitend zoals in deze gebruiksaanwijzing staat beschreven.
3. Dit apparaat is niet geschikt voor gebruik door kinderen of personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hen heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
4. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van het apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. Onder geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
5. Laat kinderen nooit met het verpakkingsmateriaal spelen, er bestaat verstikkingsgevaar.
6. Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat het in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die door Van den Berg Products worden aanbevolen en zijn meegeleverd.
7. Controleer regelmatig of het apparaat intact is. Gebruik het apparaat niet indien het beschadigt of kapot is.
8. Gebruik het apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het apparaat nooit buiten. Plaats indien nodig een rubberen mat onder het apparaat, om de kans op het beschadigen aan uw vloer te verkleinen.
9. Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van het apparaat bevinden. Zorg voor minimaal 0,5 meter vrije ruimte rondom het apparaat.
10. Draag altijd veilige en gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van het apparaat. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicsschoenen.
11. Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn in of druk op uw gewrichten voelt. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan op de grond liggen en kom niet eerder overeind totdat u zich weer beter voelt.
12. Houd het apparaat uit de buurt van vuur en hete oppervlakken.
13. Het apparaat dient eerst stil te staan, alvorens u het apparaat verlaat.
14. Zorg dat nooit meer dan één gebruiker met het apparaat bezig is.
15. Berg het apparaat binnenshuis op.
16. Dit apparaat is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik, NIET voor bedrijfsmatig gebruik.
17. Het maximaal toelaatbare gewicht op dit apparaat is 120 KG.

# HET PRODUCT



## ONDERDELENLIJST

Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Basisframe	1	40	Moer	1
2	Knop	1	41	Lager	1
3	Afdekkap	2	42	Wieltje	4
4	Schuimrubber handgreep	2	43	Afstandbus	2
5	Stuur	1	44	Bevestigingsplaatje	1
6	Computer	1	45	Kruiskopschroef	2
7	Weerstandsknop	1	46	Computerkabel	1
8	Sluitring	2	47	Sensor	1
9	Nylon moer	1	48	Rotatieplaat	1
10	Sluitring	2	49	Sluitring	1
11	Pedaal	2	50	Rotatieas vliegwiel	1
12	Zeskantbout	2	51	Afstandbus rotatieas	1
13	Zadel	1	52	Vliegwiel	1
14	Zeskantbout	1	53	Magneet	1
15	Knop	1	54	Sluitring	1
16	Nylon moer	4	55	Bout	4
17	Sluitring	8	56	Veersluitring	4
18	Zadelsteun	1	57	Sluitring	4
19	Zeskantbout	3	58	Wieltje	2
20	Afstandbus	1	59	Zelftappende schroef	10
21	Katrol	2	60	Linker en rechter afdekkap	1
22	Middenbuis	1	61	Flensmoer	2
23	Riem	1	62	Zeskantmoer	1
24	Knop middenbuis	4	63	As vliegwiel	1
25	Zeskantbout	1	64	Belleville schotelveer	1
26	Kruiskopschroef	4	65	As voor Belleville schotelveer	1
27	Knop	1	66	Stelring	1
28	Achterste stabilisator	1	67	Stelring	1
29	Afdekkap achterste stabilisator	2	68	Zelftappende schroef	3
30	Bout	2	69	Afdekking rotatieplaat	1
31	Gegolfde sluitring	2	70	Vierkant rubber plaatje	1
32	Dopmoer	2	71	Dopmoer	2
33	Voorste stabilisator	1	72	Afdekkap	1
34	Afdekkap voorste stabilisator	2	73	Stelring	4
35	Sluitring	1	74	Afstandbus	2
36	Sensorkabel	1	75	Lager	4
37	Kruiskopschroef	2	76	Moersleutel	1
38	Vierkante afdekkap	1	77	Moersleutel	1
39	Magneet	1	78	Moersleutel	2

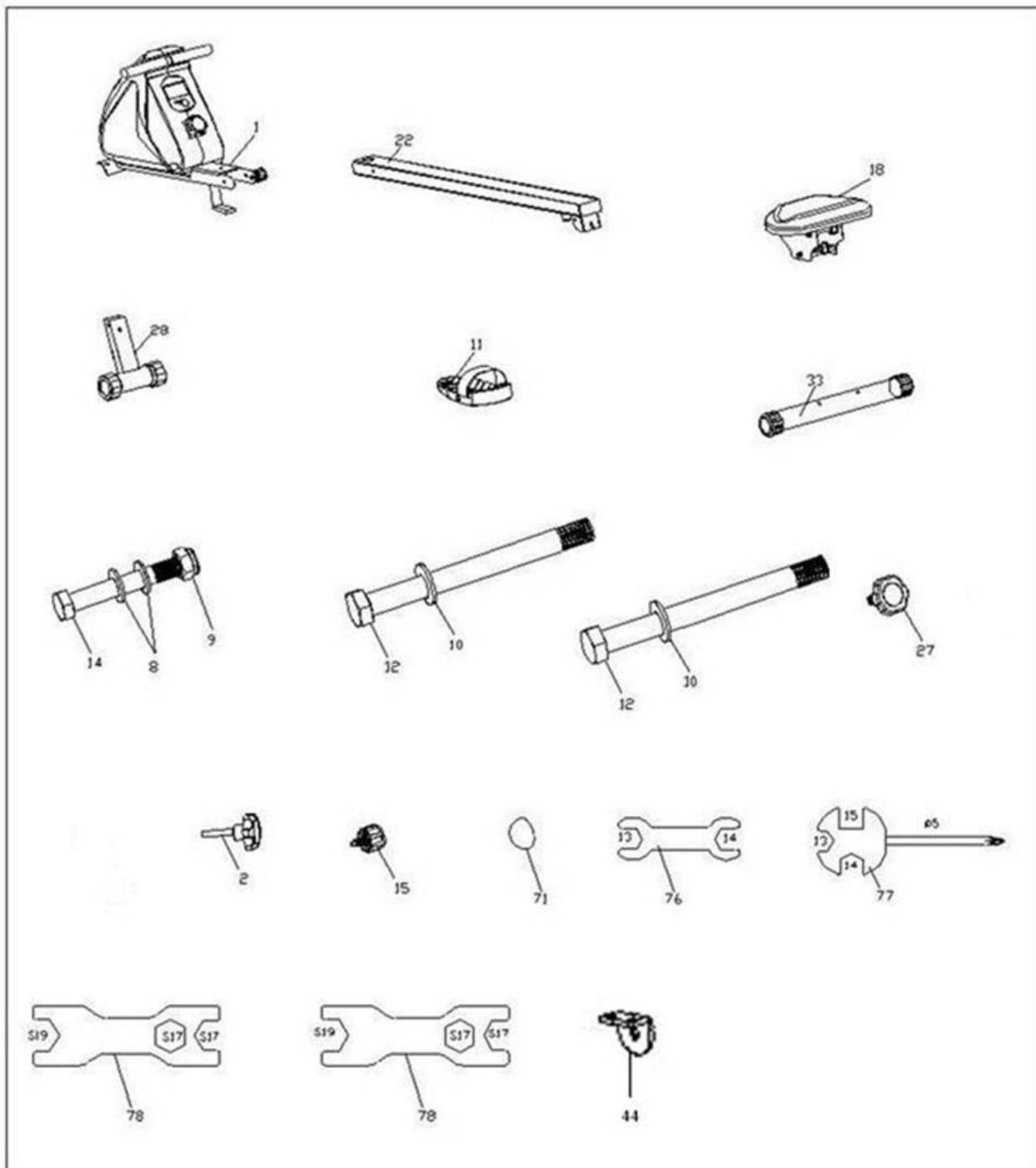
### Let op:

Sommige van de bovengenoemde onderdelen zijn al bevestigd aan een hoofdonderdeel. Deze worden niet afzonderlijk geleverd!

## MONTAGE

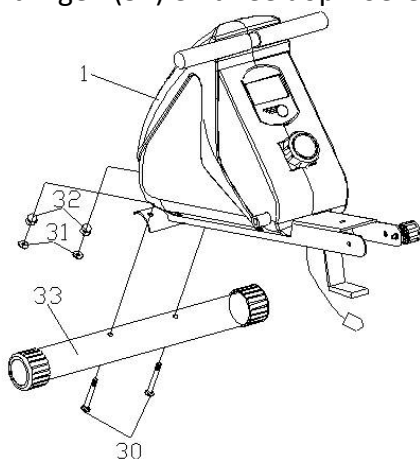
Om uzelf bekend te maken met de onderdelen van het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage over te gaan, eerst de overzichtstekening en de onderdelenlijst nauwkeurig te bestuderen. Leg alle montage materialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen.

### Bevestigingsmaterialen



### Stap 1:

Bevestig de voorste stabilisator (33) aan het basisframe (1) met twee bouten (30), twee gegolfde sluitringen (31) en twee dopmoeren (32).

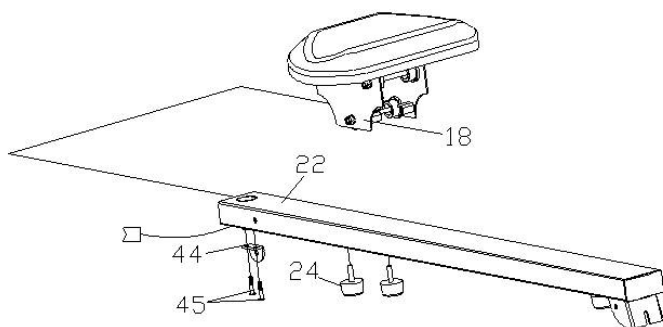


### Stap 2:

Verwijder eerst de voorste twee knoppen (24) en de twee schroeven (45) van de middenbuis. Bevestig de zadelsteun (18) op de middenbuis (22). Bevestig de voorste twee knoppen (24) aan de middenbuis (22).

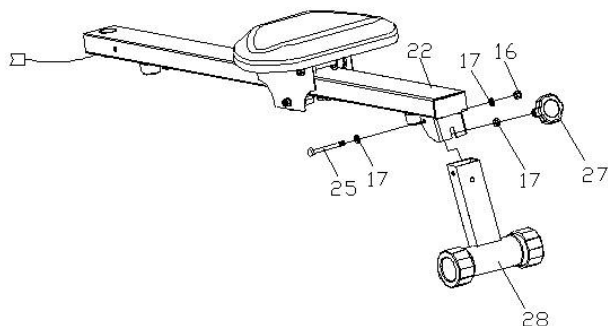
Bevestig het bevestigingsplaatje (44) aan de middenbuis (22) met de twee schroeven (45).

**Let op:** zorg ervoor dat de kabel niet klem komt te zitten.



### Stap 3:

Bevestig de achterste stabilisator (28) aan de middenbuis (22) met de zeskantbout (25), sluitring (17), knop (27) en nylon moer (16).

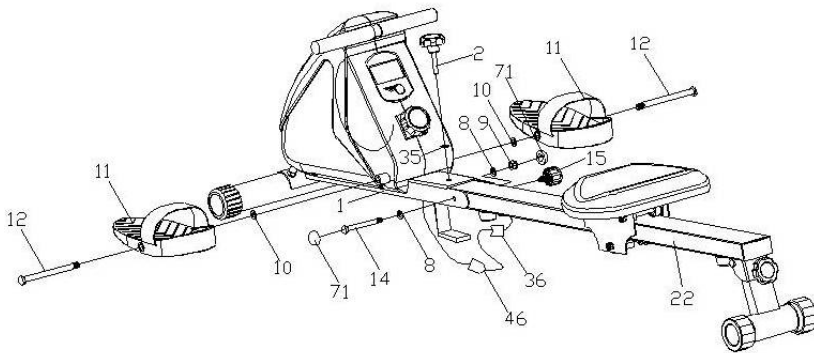




**Stap 4:**

Verbind de computerkabel (46) met de sensorkabel (36).

Bevestig de middenbuis (22) aan het basisframe (1) met de sluitringen (8), zeskantbout (14), dopmoeren (71), nylon moer (9), sluitring (35) en knop (2).

**Stap 5:**

Bevestig de pedalen (11) aan het basisframe (1) met twee zeskantbouten (12) en twee sluitringen (10).

**Stap 6:**

Controleer of het apparaat correct is gemonteerd en draai alle bouten en moeren stevig vast.

## ONDERHOUD EN GEBRUIK

- Het apparaat dient regelmatig gecontroleerd te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Kijk regelmatig of bouten en moeren goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren ontstaan en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
- Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient het apparaat buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Reinig het apparaat met een vochtige doek, gebruik geen schurende of oplossende reinigingsmiddelen.
- Dit product is ontworpen voor gebruik in een schone en droge omgeving. Vermijd opslag in een extreem koude of vochtige plaats, daar dit kan leiden tot corrosie en andere gerelateerde problemen die buiten onze verantwoordelijkheid vallen.

**Gebruik borstband (niet inbegrepen bij type FRM8323P)**

Om uw hartslag te meten dient u gebruik te maken van de borstband. De borstband is voorzien van een sensor die de hartslagwaarde draadloos doorgeeft aan de computer.

Maak voor gebruik de sensor aan de binnenzijde vochtig met water. Plaats de sensor direct onder de borst en zorg ervoor dat de elastische band strak genoeg zit om de sensor tijdens het trainen continue contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd.



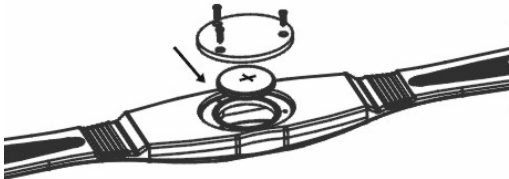
De sensor geeft de hartslagwaarde automatisch door aan de computer. Het maximale bereik van de sensor is 85 cm. Indien de sensor verder dan 85 cm van de computer verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen.

Maak de sensor na gebruik goed schoon en droog. Indien dit niet gebeurt, kan de sensor door vocht en transpiratie, aan blijven staan waardoor de batterijen leeg raken.

**Let op:** mobiele telefoons, tv's of andere elektronische apparaten kunnen door hun elektromagnetische veld de hartslagmeting verstoren.

### Batterij

De borstband werkt op 1 CR3032 batterij. Om de batterij te vervangen dient u de afdekking open te schroeven. Neem de oude batterij uit het batterijvak en plaats een nieuwe batterij. Zorg ervoor dat de batterij met de '+'-markering naar boven wordt geplaatst. Plaats de afdekking terug en schroef deze weer vast.



### Opbergen

Om het apparaat in te klappen, dient u de knop (15) uit te trekken. Klap het apparaat in en vergrendel met de knop (15).



## COMPUTERBEVELEN



### Computer inschakelen

Deze computer werkt op 2 AA-batterijen. Om de batterijen te plaatsen drukt u de knop aan de onderzijde van de computer in en neemt u de computer uit het apparaat. Plaats de batterijen aan de achterzijde in de computer.

Druk op de MODE-toets of begin met roeien om de computer in te schakelen.

### MODE-toets

Met deze toets kunt u de verschillende functies selecteren. Indien u deze toets langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, worden alle waarden gereset.

### Functies

SCAN: geeft afwisselend de volgende functies weer: time (tijd), count (aantal slagen), total count (totaal aantal slagen), calories (calorieën) en count/min. (aantal slagen per minuut). Elke functie wordt 6 seconden getoond.

TIME (tijd): geeft de duur van de work-out weer van 0:00 – 99:59 minuten.

COUNT (aantal slagen): geeft het aantal slagen van de work-out weer van 0 – 9999 slagen.

TOTAL COUNT (totaal aantal slagen): geeft het totaal aantal slagen weer van de verschillende work-out sessies van 0 – 9999 slagen.

CALORIES (calorieën): geeft het aantal verbruikte calorieën tijdens de work-out weer van 0,0 – 999,9 Kcal.

COUNT/MIN (aantal slagen per minuut): geeft het aantal slagen per minuut weer van 0 – 1200 slagen/min.

PULS (hartslag): **alleen van toepassing bij gebruik borstband.** Bevestig de borstband en druk op de MODE-toets totdat de functie PULS in het scherm verschijnt. Het aantal hartslagen per minuut wordt weergegeven van 40 – 240 hartslagen per minuut.

### Auto on/off & auto start/stop

Indien gedurende 4 minuten geen signaal aan de computer wordt doorgegeven, schakelt het display automatisch uit.

## BELANGRIJK TRAININGSADVIES

- Alvorens met training te beginnen, moet u door een arts laten bepalen in welke mate een training met dit apparaat aangewezen is voor u. Een onjuiste of te zware training kan tot schade aan de gezondheid leiden.
- Vermijd overbelasting van uw lichaam. Train niet als u zich moe of uitgeput voelt. Start uw trainingsprogramma langzaam als u niet gewend bent aan lichamelijke inspanning.
- Stop de training onmiddellijk als u pijn voelt of enige andere problemen zich voordoen.
- Probeer tijdens de training zoveel mogelijk uw ademhaling te reguleren zodat u rustig en gelijkmatig ademt.
- Om blessures te vermijden, is het belangrijk om goed op te warmen voor de training en af te koelen na de training. Gebruik de oefeningen die beschreven zijn in deze gebruiksaanwijzing.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training genoeg drinkt. Denk eraan dat u door de lichamelijke belasting meer dan de aanbevolen hoeveelheid van 2 liter per dag zult moeten drinken.
- Draag gemakkelijk zittende kleding terwijl u het apparaat gebruikt en draag bij voorkeur sport- of aerobicschoenen. Vermijd wijde kledingstukken, deze kunnen immers in de bewegende onderdelen van het apparaat vast raken.

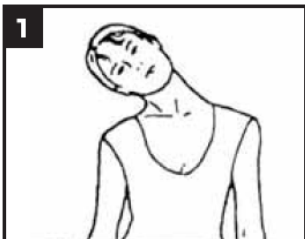
## OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELEN

Een succesvolle trainingssessie begint met opwarmoefeningen en eindigt met oefeningen om af te koelen en te ontspannen. Deze opwarmoefeningen bereiden uw lichaam voor op de inspanning die gaat volgen. De afkoel- /ontspanningsperiode na de trainingssessie zorgt ervoor dat u geen spierklachten krijgt na de training. Let alstublieft op de volgende punten:

- Warm elke spiergroep die u in de trainingssessie gaat gebruiken 5-10 minuten op. De rekoefeningen zijn goed uitgevoerd als u een comfortabele spanning voelt in de betreffende spier.
- Snelheid speelt geen rol tijdens de rekoefeningen. Snelle en plotselinge bewegingen moeten vermeden worden.

### Nekoefeningen (1)

Buig uw hoofd naar rechts en voel de spanning in uw nek. Laat uw hoofd langzaam zakken tot op uw borst en draai dan uw hoofd naar links. U voelt weer de comfortabele spanning in uw nek.



## Oefeningen voor het schoudergebied (2)

Hef de linker- en rechterschouder afwisselend op of hef ze beide tegelijk op.



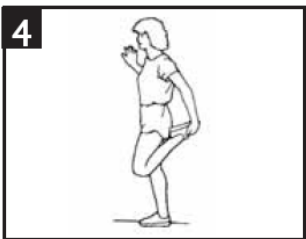
## Rekoefeningen voor de armen (3)

Strek afwisselend uw linker- en rechterarm in de richting van het plafond. Voel de spanning in uw linker- en rechterzijde. Herhaal deze oefening meerdere keren.



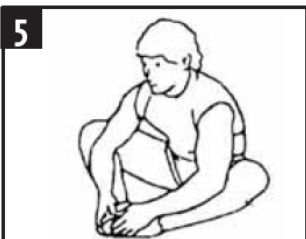
## Oefeningen voor de dijnen (4)

Ondersteun uzelf door uw hand op de muur te plaatsen. Reik naar beneden achter u en trek uw linker- of rechervoet op, zo dicht mogelijk tegen uw billen. Voel een comfortabele spanning in de voorkant van uw dijbeen. Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal deze oefening 2 keer voor elk been.



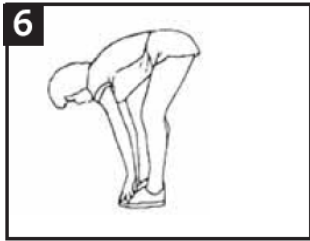
## Binnenkant dijbeen (5)

Ga op de vloer zitten en plaats uw voeten zodanig dat uw knieën naar buiten gericht zijn. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw kruis toe. Druk hierna uw knieën voorzichtig naar beneden. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



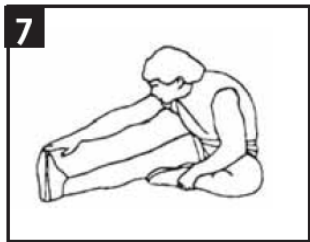
### Tenen aanraken (6)

Buig uw lichaam langzaam naar voren en probeer uw voeten met uw handen aan te raken. Reik zo ver mogelijk naar uw tenen. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



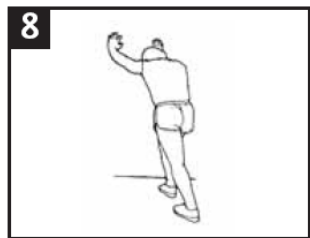
### Knie oefeningen (7)

Ga op de vloer zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en plaats uw voet op uw rechterdijbeen. Probeer nu uw rechter voet aan te raken met uw rechter arm. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



### Oefeningen voor kuiten/achillespees (8)

Plaats beide handen tegen de muur en steun erop met uw hele lichaamsgewicht. Beweeg dan uw linkerbeen naar achteren en wissel dit af met uw rechterbeen. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



## INFORMATIEPLICHT INZAKE BATTERIJVERORDENING

Batterijen en accu's behoren niet tot het huisvuil. Verbruikers zijn wettelijk verplicht om gebruikte batterijen en accu's terug te geven. Voor het van de hand doen van batterijen zijn er speciale containers in gespecialiseerde winkels en gemeentelijke inzamelpunten. Dit is een concrete bijdrage aan de bescherming van het milieu. Sinds 1998 verplicht de batterijverordening alle burgers om gebruikte batterijen en accu's uitsluitend via de gespecialiseerde winkels of de daarvoor speciaal ingerichte inzamelpunten te verwijderen. Gespecialiseerde winkels en fabrikanten zijn verplicht deze batterijen terug te nemen en volgens de verordening te gebruiken of als gevaarlijke afvalstoffen te verwijderen. Indien u uw batterijen en accu's bij ons in wilt leveren, stuurt u deze dan voldoende gefrankeerd op naar ons adres.

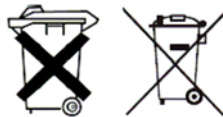
Batterijen die volgens de wet geëtiketteerd moeten zijn, zijn van één van onderstaande symbolen voorzien, bestaande uit een doorgekruiste afvalbak en het chemische symbool voor de classificatie als schadelijke-stoffen-behoudende doorslaggevende zware metalen. Het chemische symbool (Cd, Hg of Pb) wordt onder het symbool afgebeeld.

De volgende tekens vindt u op schadelijke-stoffenbehoudende batterijen en accu's:

Pb: Batterij of accu bevat lood

Cd: Batterij of accu bevat cadmium

Hg: Batterij of accu bevat kwik



**Powerpeak is een gedeponeerde merknaam van:**

Van den Berg Products BV

IJzerwerf 10-12

6641 TK Beuningen

Nederland

[www.vdbergproducts.com](http://www.vdbergproducts.com)

## GARANTIEBEWIJS

Dit garantiebewijs dekt uw product voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van aankoop op defecten aan het product, op voorwaarde dat u het product correct heeft gebruikt zoals omschreven in de gebruiksaanwijzing.

Gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen van derden, vallen niet onder de garantie.

De garantie geldt niet voor de bijgeleverde accessoires, en andere delen van het product die aan slijtage onderhevig zijn. Mocht u deze willen nabestellen, dan is dat mogelijk via [www.muppa.nl](http://www.muppa.nl).

Dit product is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik. Schade en/of storingen door bedrijfsmatig gebruik worden uitgesloten van garantie.

### **U kunt gebruik maken van de garantie indien:**

- Het product volgens de gebruiksaanwijzing is gebruikt;
- U in het bezit bent van een geldig origineel aankoopbewijs welke niet is veranderd of onleesbaar gemaakt;
- Het serviceformulier duidelijk en compleet is ingevuld;
- Er geen ingrepen zijn verricht door niet bevoegde personen of werkplaatsen;
- De schade aan het product niet is te wijten aan een oorzaak vreemd aan het apparaat, zoals: brandschade, waterschade, transportschade, atmosferische ontladingen of verkeerd of onvoldoende onderhoud.

Mocht ondanks onze zorgvuldige kwaliteitscontrole uw product niet goed functioneren, dan kunt u een beroep doen op onze service. Om een beroep te doen op onze service, verzoeken wij u om een duidelijk ingevuld serviceformulier, inclusief aankoopbon, naar ons op te sturen. Het serviceformulier kunt u verderop in de deze gebruiksaanwijzing vinden.

**Om ongerief te voorkomen, raden wij u aan de gebruiksaanwijzing zorgvuldig na te lezen alvorens u tot ons te wenden.**





## SERVICEFORMULIER

Vult u onderstaand serviceformulier zo volledig en duidelijk mogelijk in. Aan de hand van het door u ingevulde serviceformulier zullen wij zo spoedig mogelijk contact met u opnemen.

### Het product:

Artikelnummer: FRM8323P / FRM8323PB

Artikelomschrijving: Powerpeak Rowing Machine

Winkel van aankoop:.....

Aankoopdatum (zoals op de aankoopbon):.....

### Uw gegevens:

Naam:.....

Adres:.....

Postcode:.....

Woonplaats:.....

Telefoon:.....

E-mail:.....

### Omschrijving van het probleem:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit formulier kunt u, samen met de aankoopbon sturen naar:

Van den Berg Products BV

Afdeling Service

IJzerwerf 10-12

6641 TK Beuningen

of faxen naar: 024 - 345 44 29

Servicenummer: +31 (0)24 675 27 86

Accessoires en delen van het product die aan slijtage onderhevig zijn vallen niet binnen deze garantie. Mocht u deze willen nabestellen, dan is dat mogelijk via [www.muppa.nl](http://www.muppa.nl).

**LET OP: EEN SERVICEFORMULIER WAARBIJ HET AANKOOPBEWIJS ONTBREEKT KAN HELAAS NIET IN BEHANDELING WORDEN GENOMEN.**

## SAFETY REGULATIONS

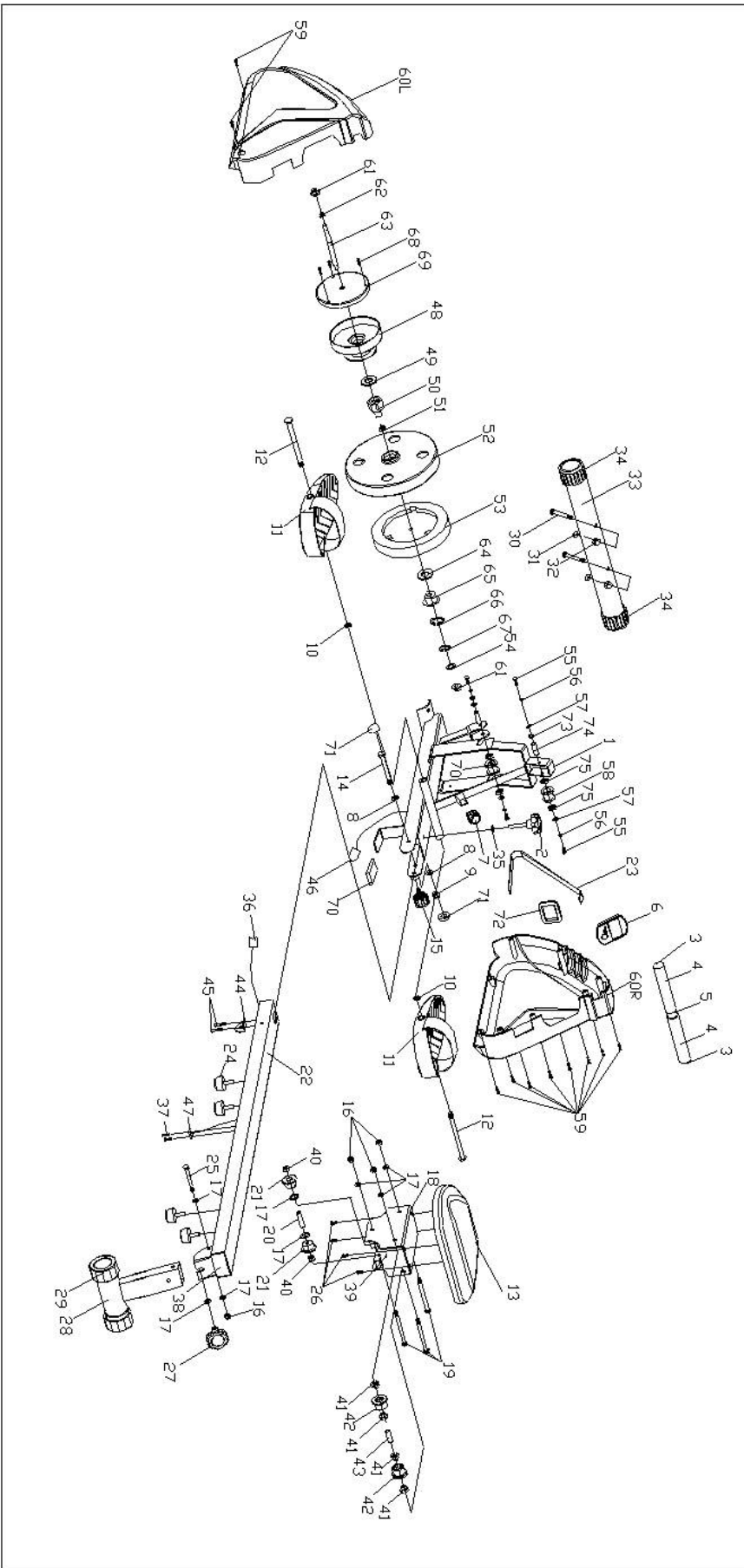
### Warning

Consult your doctor before you start training. A frequent and strenuous training program must be approved by your general practitioner first. This is especially important for people of 35 years or older or those with physical problems. We are not responsible for personal injury or physical complaints as the result of using this equipment and cannot be held accountable.

### General

1. Read this manual carefully before using this device. Keep this manual in a safe place for future reference.
2. Use the device for its intended purposes only as described in this manual.
3. This device is not intended for use by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or given instruction regarding proper use by a person responsible for their safety. Careful supervision is required if the device is used near children, pets or plants.
4. Keep children and animals away from the equipment. Children's enthusiasm may lead to the incorrect use of the device. Under no circumstances should it be used as a toy.
5. Do not allow children to play with the plastic wrapping as there is danger of suffocation.
6. Make sure that the device has been correctly assembled prior to use. Ensure that all screws, nuts and bolts have been fitted correctly and tightened properly. Use only the parts that are recommended by Van den Berg Products and those that have been delivered with the device.
7. Check regularly whether the device is not damaged. Do not use it if it is damaged or has broken down.
8. Always use the device on a level and clean surface. Never use it outdoors. If necessary, place rubber matting underneath the device to reduce possible damage to your floor.
9. Make sure there are no sharp or pointed objects in the immediate vicinity of the device. Clear at least 0.5 meters of free space around the device.
10. Always wear safe and comfortable clothing when you are using fitness equipment. Preferably wear sport shoes or aerobic footwear.
11. In the event you feel faint or suffer other discomfort, stop using the device immediately. You also need to stop when you experience pain or pressure in your joints. Dizziness is a sign that you worked out excessively. If you feel dizzy, stretch out on the floor and do not get back on your feet until the dizziness has disappeared.
12. Keep the device away from fire and hot surfaces.
13. The device must have come to a complete standstill before stepping down.
14. Make sure there is never more than one person using the device at the same time.
15. Always store the device indoors.
16. This device is only intended for domestic use, do NOT use for commercial purposes.
17. The maximum permissible weight on this equipment is 120 KG.

# THE PRODUCT



## PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main frame	1	40	Nut	1
2	Knob	1	41	Bearing	1
3	Cover	2	42	Wheel	4
4	Foam handle	2	43	Tube spacer	2
5	Handlebar	1	44	Connection plate	1
6	Computer	1	45	Phillips screw	2
7	Resistance knob	1	46	Computer cable	1
8	Washer	2	47	Sensor	1
9	Nylon nut	1	48	Rotation plate	1
10	Washer	2	49	Washer	1
11	Pedal	2	50	Rotation axle for flywheel	1
12	Hex bolt	2	51	Tube spacer rotation axle	1
13	Seat	1	52	Flywheel	1
14	Hex bolt	1	53	Magnet	1
15	Knob	1	54	Washer	1
16	Nylon nut	4	55	Bolt	4
17	Washer	8	56	Spring washer	4
18	Seat support	1	57	Washer	4
19	Hex bolt	3	58	Wheel	2
20	Tube spacer	1	59	Self-tapping screw	10
21	Pulley	2	60	Left and right cover	1
22	Rail	1	61	Flange nut	2
23	Belt	1	62	Hex nut	1
24	Knob rail	4	63	Axle flywheel	1
25	Hex bolt	1	64	Belleville spring	1
26	Phillips screw	4	65	Axle for Belleville spring	1
27	Knob	1	66	Collar for axle	1
28	Rear stabiliser	1	67	Collar for axle	1
29	Cover rear stabiliser	2	68	Self-tapping screw	3
30	Bolt	2	69	Cover rotation plate	1
31	Curved washer	2	70	Square rubber plate	1
32	Cap nut	2	71	Cap nut	2
33	Front stabiliser	1	72	Cover	1
34	Cover front stabiliser	2	73	Collar for axle	4
35	Washer	1	74	Tube spacer	2
36	Sensor wire	1	75	Bearing	4
37	Phillips screw	2	76	Wrench	1
38	Square cover	1	77	Wrench	1
39	Magnet	1	78	Wrench	2

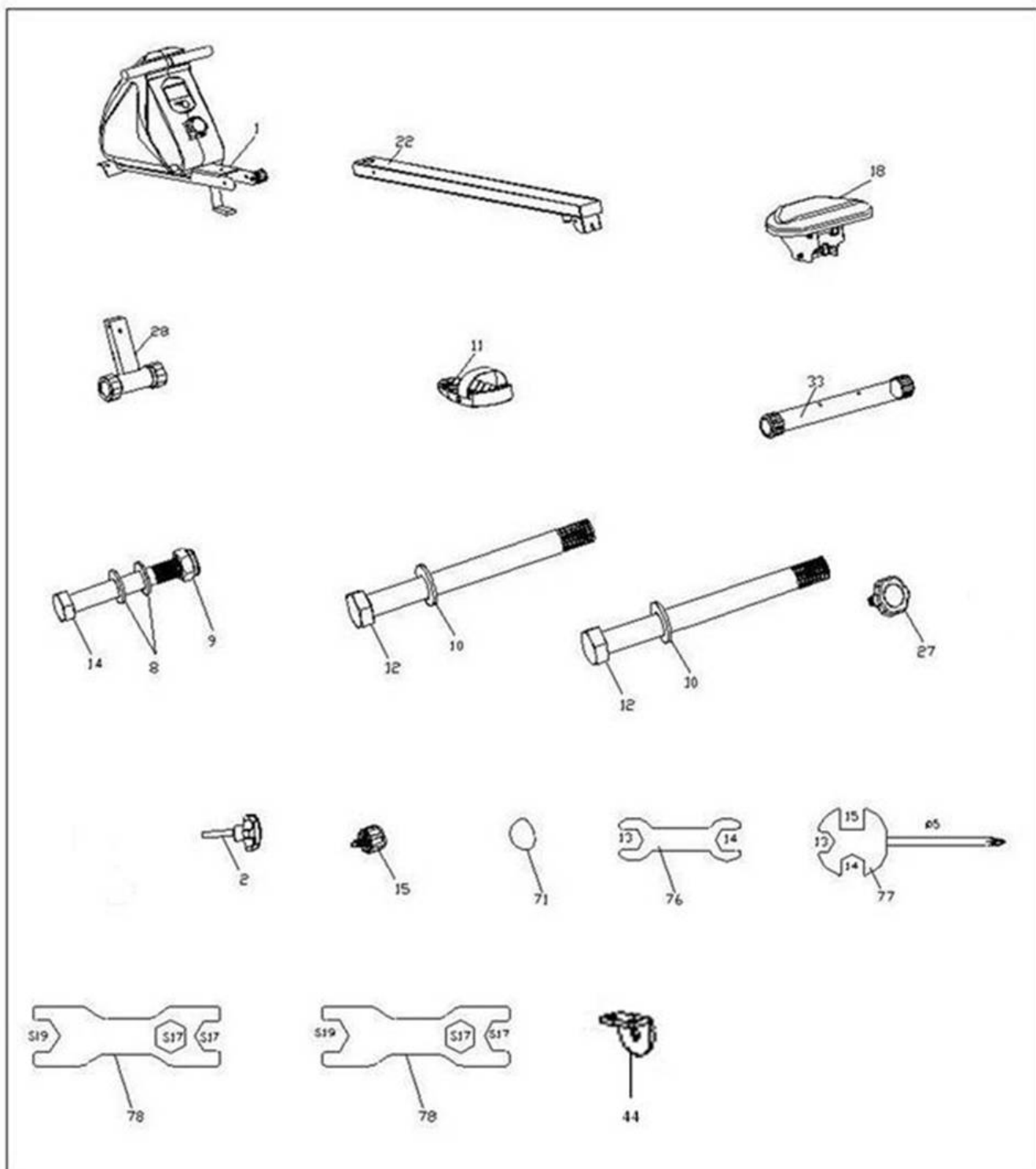
### Attention:

Some of the above mentioned parts have already been assembled to a main body. These are not delivered separately!

## ASSEMBLY

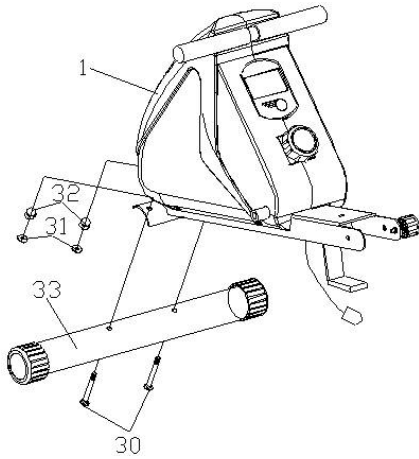
In order to familiarise yourself with the parts of the device, we advise you to study the overview picture and the parts list carefully before you start assembly. Place all the parts on the floor and remove all packaging materials.

### Assembly tools



**Step 1:**

Attach the front stabilizer (33) to the main frame (1) with two bolts (30), two curved washers (31) and two cap nuts (32).

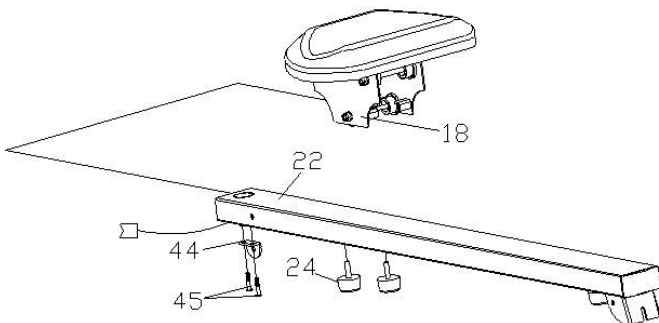
**Step 2:**

Remove the front two knobs (24) and two screws (45) from the rail. Attach the seat support (18) to the rail (22).

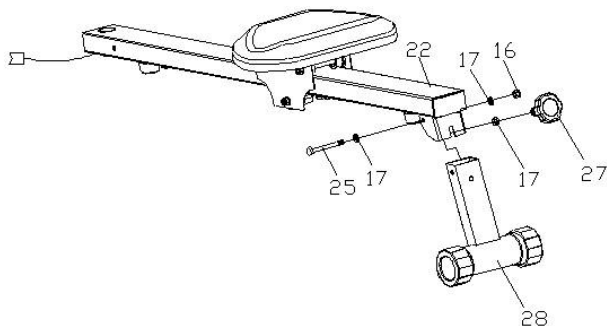
Attach the front two knobs (24) to the rail (22).

Attach the connection plate (44) to the rail (22) with the two screws (45).

**Note:** please make sure the cable does not get trapped.

**Step 3:**

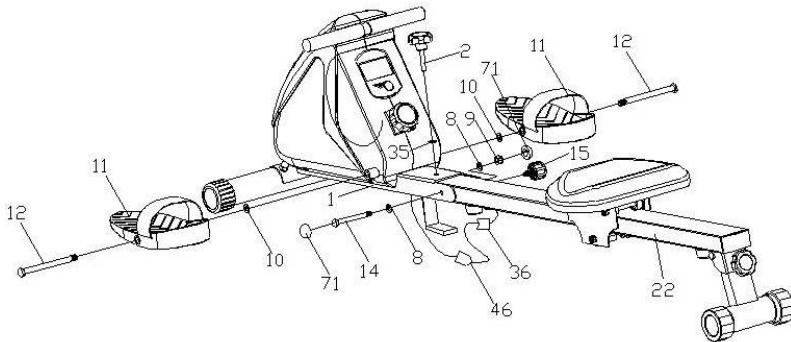
Attach the rear stabilizer (28) to the rail (22) with the hex bolt (25), washer (17), knob (27) and nylon nut (16).



**Step 4:**

Connect the computer cable (46) with the sensor wire (36).

Attach the rail (22) to the main frame (1) with the washers (8), hex bolt (14), cap nuts (71), nylon nut (9), washer (35) and knob (2).



**Step 5:**

Attach the pedals (11) to the main frame (1) with two hex bolts (12) and two washers (10).

**Step 6:**

Check if the device has been assembled correctly and tighten all bolts and nuts firmly.

**MAINTENANCE AND USE**

- This device requires a regular check-up to prevent physical injury. This means that bolts and nuts should be frequently checked for cracks and sharp edges etc.
- Defective components must be replaced immediately. If this is not possible, the device must be put out of order until the necessary repairs have been made.
- Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.
- This product is intended for use in clean, dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems.

**Use of the chest belt (not included with model FRM8323P)**

Use the chest belt to measure your heart rate while exercising. The chest belt has a sensor that wirelessly transmits your heart rate to the computer. Before use slightly moisten the inside of the chest belt with water. Place the sensor on your chest and check the elastic strap is tight enough to ensure it remains in contact with your skin without obstructing your breathing.

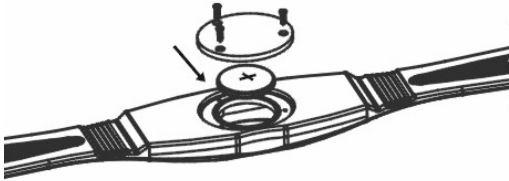


The sensor in the chest belt transmits the heart rate direct to the computer. The maximum range of the sensor is 85 cm. If the sensor is more than 85 cm removed from the computer, the signal will be too weak to be received. Clean and dry the chest belt after use. If this is not done properly, the sensor may remain switched on, as it senses moist or perspiration, resulting in empty batteries.

**Note:** cell phones, TVs or other electronic devices may disrupt the heart rate measurement due to their electromagnetic transmission.

### **Battery**

The chest belt operates on 1 CR3032 battery. To replace the battery, you must remove the cover of the battery compartment. Remove the old battery from the compartment and insert a new one. Make sure the battery is placed with the "+" mark upwards. Replace the cover and tighten the screws in place.



### **Storage**

Pull the knob (15) to fold the device. Fold the rail and fasten with the knob (15).





## COMPUTER



### Turn computer on

This computer runs on 2 AA-batteries. To insert the batteries, press the button on the bottom of the computer and remove the computer from the unit. Insert the batteries into the back of the computer. The computer will start via the rowing motion or by touching the MODE-button.

### MODE-button

The various functions can be selected by pressing the MODE-button. Push down and hold this button for 2 seconds to reset all values.

### Functions

**SCAN:** the computer will rotate through the following functions: time, count, total count, calories and count/min. Each function will be shown for 6 seconds.

**TIME:** counts the rowing time of the work-out from 0:00 – 99:59 minutes.

**COUNT:** counts the rowing strokes of the work-out from 0 – 9999 strokes.

**TOTAL COUNT:** counts the total rowing strokes of several work-out sessions from 0 – 9999 strokes.

**CALORIES:** counts the number of burned calories of the work-out from 0.0 – 999.9 Kcal.

**COUNT/MIN:** counts the rowing strokes per minute from 0 – 1200 strokes/min.

**PULSE:** **only applicable when using the chest belt.** Attach the chest belt and press the MODE button until the PULSE function can be seen in the display. The number of heart beats per minute is displayed from 40 to 240 beats per minute.

### Auto on/off & auto start/stop

If the computer does not receive a signal for more than 4 minutes, the computer will automatically switch off.

## IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING

- Before you start the training, consult your doctor. Ask what kind of training is suitable for you. Wrong or excessive training can cause health defects.
- Avoid over exercising. Do not train if you are tired or feeling faint. If you are not used to physical activity, start the training slowly at the beginning.
- Stop exercising immediately if you feel pain or any other troubles.
- Pay attention to your breathing during training.
- To avoid injuries, begin the training with an extensive warm up and finish it with a cool-down phase. Use the exercises described in this manual.
- Make sure you drink enough liquids during training. Keep in mind that the recommended amount of 2 litres might increase during physical workout.
- Use the product only with sport clothes and suitable shoes, which are equipped with non-slip soles. Avoid wide clothes, because they can get caught in moving parts of the product.

## WARM-UP/STRETCHING/COOL-DOWN

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down/relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. Please pay attention to the following points:

- Carefully warm up every muscle group you will be using in the exercise session for about 5 to 10 minutes. The stretching exercises are carried out correctly if you feel a comfortable tension in the corresponding muscle.
- Speed does not play a role during the stretching exercises. Fast and jerky movements must be avoided.

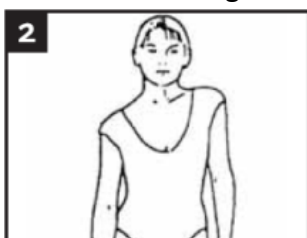
### Neck exercises (1)

Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly drop your head down to your chest in a semi circle and then turn your head to the left. You will feel a comfortable tension in your neck again. You can repeat this exercise alternately several times.



### Exercises for the shoulder area (2)

Lift the left and right shoulders alternately, or lift both shoulders simultaneously



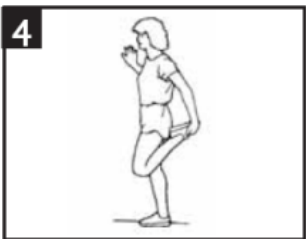
### Arm stretching exercises (3)

Stretch the left and right arms alternately towards the ceiling. Feel the tension in the left and right sides of your body. Repeat this exercise several times.



### Exercises for the upper thigh (4)

Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg.



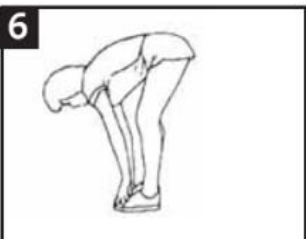
### Inside upper thigh (5)

Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



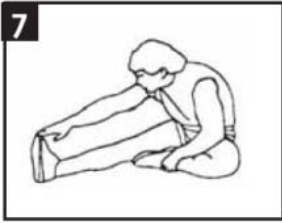
### Touch toes (6)

Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible.



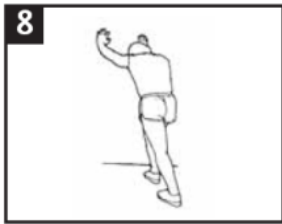
### Exercises for the knees (7)

Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



### Exercises for the calves achilles tendon (8)

Place both your hands on the wall and support your full body weight. Then move your left and right leg alternately backwards. This stretches the back part of the leg. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



## COMPULSORY INFORMATION REGARDING THE DECREE ON BATTERIES

Batteries do not belong in your household waste. Users are required by law to return used batteries. For proper disposal of batteries, you can find designated disposal containers in specialized shops as well as in municipal collecting facilities. This is a solid contribution to the protection of the environment. Since 1998, the decree on batteries requires all citizens to dispose used batteries only via these specialized shops or collecting facilities (legal obligation to dispose). Specialized shops and manufactures are obliged to accept used batteries in return and re-use them in accordance to the decree or dispose of them as dangerous waste. If you wish to return your used batteries to us, you can mail them to our address in an adequately stamped envelope.

Batteries that need to be labelled by law are provided with one of the illustrations below, being a crossed-out wheeled bin and the chemical symbol for the classification of pollutants-containing heavy metals. The chemical symbol (Cd, Hg or Pb) will be shown under the illustration.

The following text can be found on the pollutants-containing batteries:

Pb: Battery contains lead

Cd: Battery contains cadmium

Hg: Battery contains mercury



**Powerpeak is a registered brand name of:**

Van den Berg Products BV

IJzerwerf 10-12

6641 TK Beuningen

The Netherlands

[www.powerpeak.com](http://www.powerpeak.com)

## GUARANTEE

This warranty covers your unit for a period of 24 months from the date of purchase for service and replacement of parts, on the condition that you have used the machine correctly as described in the user manual. This warranty does not exclude national legislation that may exist in the country of purchase in regards to warranty regulations.

When you make a claim under this warranty, you must submit the original invoice or receipt with clear mention of the date of purchase, name of retailer and the description and model number of the appliance. You are advised to keep these documents in a safe place.

This device is intended for domestic use only. Damage and / or malfunctions as the result of industrial or commercial use are excluded from the warranty.

### **The warranty for this appliances expires if:**

- The original invoice or receipt has in one way or another been changed or made illegible,
- The model or serial number on the product has been changed, removed, deleted or made illegible,
- Repairs have been executed by unauthorized repair workshops or persons who are not authorized to do so.
- The damage is the result of an external cause, such as fire damage, water damage, transport damage, atmospheric discharges, insufficient or improper maintenance;
- The appliance has been operated in another country than for which originally designed, approved, released and produced, as well as defects occurred as the result of such modifications.
- The appliance has not been used according to the guidelines and directions in the user manual supplied with the product.

**In the unlikely event your appliance is not functioning well or shows any defect, please contact your retailer. To avoid any inconvenience, we advise you to read the user manual carefully before contacting them.**



## SERVICE FORM

Please note we only accept service forms that have been filled out clearly and completely. Kindly check and ensure all details are filled out in the form below in order for us to attend to your complaint as soon as possible.

### The product:

Article number: FRM8323P / FRM8323PB

Article description: Powerpeak Rowing Machine

Place of purchase:.....

Date of purchase (as per proof of purchase):.....

### Your contact details:

Name:.....

Address:.....

Postal code:.....

City:.....

Telephone:.....

E-mail:.....

### Description of the problem

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

You can send this form, together with the proof of purchase, to:

Van den Berg Products BV

Afdeling Service

IJzerwerf 10-12

6641 TK Beuningen

The Netherlands

Or fax it to: +31 24 - 345 44 29

Service number: +31 (0)24 675 27 86 (English speaking)

Accessories and parts of the product that are susceptible to wear and tear are not included in the guarantee. Should you wish to reorder these, please visit [www.muppa.nl](http://www.muppa.nl).

**PLEASE NOTE THAT ALL SERVICE FORMS NEED TO BE ACCOMPANIED BY A VALID PROOF OF PURCHASE IN ORDER TO BE CONSIDERED.**

## SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

### Warnung

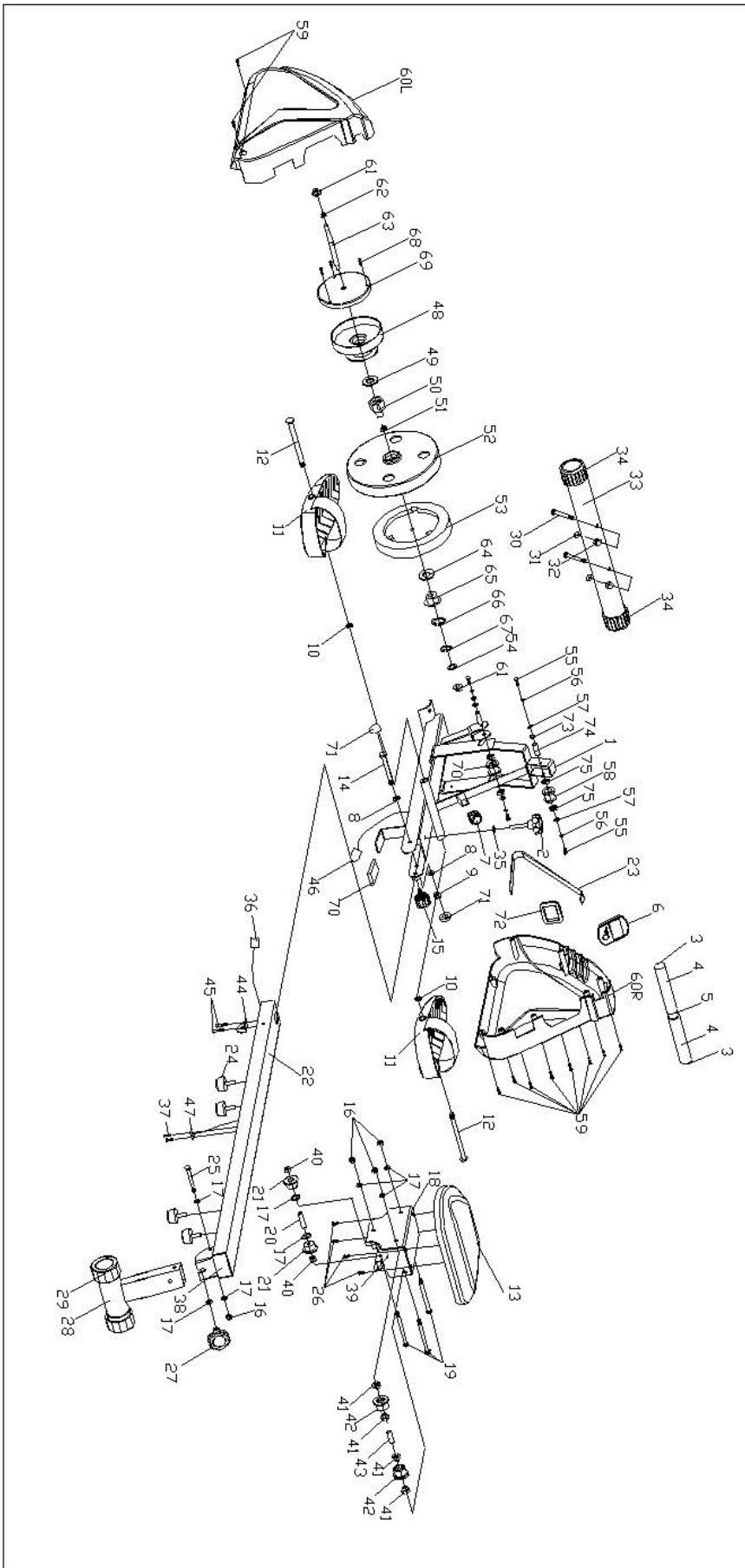
Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie mit Übungen an diesem Gerät beginnen. Wenn Sie regelmäßig und intensiv trainieren wollen, müssen Sie zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen. Dies gilt vor allem für Personen über 35 sowie für Personen mit Gesundheitsproblemen. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für persönlichen Schaden oder körperliche Beschwerden, die durch die Benutzung dieses Geräts verursacht werden und können daher auch nicht dafür haftbar gemacht werden.

### Allgemein

1. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig bevor Sie das Gerät benutzen und heben Sie diese zur künftigen Referenz auf.
2. Benutzen Sie dieses Gerät ausschließlich für den in dieser Bedienungsanleitung genannten Zweck.
3. Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
4. Halten Sie bitte Kinder und Tiere außer Bereich. Kinder sind in ihrer ersten Begeisterung schnell dazu geneigt, das Gerät unsachgemäß zu verwenden. Wenn Kinder die Erlaubnis zur Benutzung des Gerätes erhalten, müssen die Kinder dabei unter Aufsicht stehen und in die richtige Verwendung des Gerätes eingewiesen werden. Das Gerät darf in keinen Fall als Spielzeug zweckentfremdet werden.
5. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
6. Sorgen Sie dafür, dass das Gerät richtig installiert wird, bevor Sie darauf zu trainieren beginnen. Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Van den Berg Products empfohlen und mitgeliefert werden.
7. Stellen Sie regelmäßig sicher, dass das Gerät nicht beschädigt ist. Benutzen Sie kein beschädigtes oder kaputtes Gerät.
8. Benutzen Sie das Gerät immer auf einem glatten und sauberen Untergrund. Verwenden Sie das Gerät niemals draußen. Wenn nötig, verwenden Sie eine Gummimatte als Unterlage, um Beschädigung des Fußbodens zu vermeiden.
9. Sorgen Sie dafür, dass sich keine spitzen Gegenstände in der direkten Umgebung des Fitnessgeräts befinden. Das Gerät soll freistehen, und es sollen Sie keine Gegenstände in ein Umkreis von 0,5 Meter befinden.
10. Tragen Sie immer schützende und bequemen Kleidung, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen. Tragen Sie vorzugsweise Sport- und Aerobicschuhe.
11. Wenn Sie sich plötzlich nicht wohl fühlen oder irgendwelche Beschwerden auftreten, müssen Sie die Übung sofort beenden. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie Schmerzen oder Druck auf Ihren Gelenken verspüren. Schwindelanfälle sind ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainiert haben. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, legen Sie sich auf den Boden, und stehen Sie erst wieder auf, wenn Sie sich wieder besser fühlen.
12. Halten Sie das Gerät von offenem Feuer und heißen Oberflächen fern.
13. Das Gerät muss erst zum Stillstand kommen, bevor Sie es verlassen dürfen.
14. Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Gerät benutzt.
15. Lagern Sie das Gerät niemals im Freien.
16. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt, NICHT für betriebsmäßiger Nutzung.
17. Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 120 KG.



# DAS PRODUKT



## LISTE DER EINZELTEILE

Nr.	Umschreibung	Anzahl	Nr.	Umschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1	40	Mutter	1
2	Knopf	1	41	Lager	1
3	Abdeckkappe	2	42	Rad	4
4	Handgriff Schaumstoff	2	43	Rohrabstandhalter	2
5	Lenker	1	44	Anschlussplatte	1
6	Computer	1	45	Kreuzschlitzschraube	2
7	Widerstandsknopf	1	46	Computerkabel	1
8	Unterlegscheibe	2	47	Sensor	1
9	Nylon Mutter	1	48	Drehplatte	1
10	Unterlegscheibe	2	49	Unterlegscheibe	1
11	Pedal	2	50	Drehachse für Schwungrad	1
12	Sechskantbolz	2	51	Rohrabstandhalter Drehachse	1
13	Sattel	1	52	Schwungrad	1
14	Sechskantbolz	1	53	Magnet	1
15	Knopf	1	54	Unterlegscheibe	1
16	Nylon Mutter	4	55	Bolz	4
17	Unterlegscheibe	8	56	Federscheibe	4
18	Sattelstütze	1	57	Unterlegscheibe	4
19	Sechskantbolz	3	58	Rad	2
20	Rohrabstandhalter	1	59	Blechschaube	10
21	Rolle	2	60	Linke und Rechte Abdeckkappe	1
22	Mittelrohr	1	61	Flanschmutter	2
23	Riemen	1	62	Sechskantmutter	1
24	Knopf Mittelrohr	4	63	Achse Schwungrad	1
25	Sechskantbolz	1	64	Tellerfeder	1
26	Kreuzschlitzschraube	4	65	Achse für Tellerfeder	1
27	Knopf	1	66	Ring	1
28	Hinterer Stabilisator	1	67	Ring	1
29	Abdeckkappe hinterer Stabilisator	2	68	Blechschaube	3
30	Bolz	2	69	Abdeckkappe Drehplatte	1
31	Gebogene Unterlegscheibe	2	70	Quadratischen Gummiplatte	1
32	Hutmutter	2	71	Hutmutter	2
33	Vorderer Stabilisator	1	72	Abdeckkappe	1
34	Abdeckkappe vorderer Stabilisator	2	73	Ring	4
35	Unterlegscheibe	1	74	Rohrabstandhalter	2
36	Sensorkabel	1	75	Lager	4
37	Kreuzschlitzschraube	2	76	Maulschlüssel	1
38	Quadratischen Abdeckkappe	1	77	Maulschlüssel	1
39	Magnet	1	78	Maulschlüssel	2

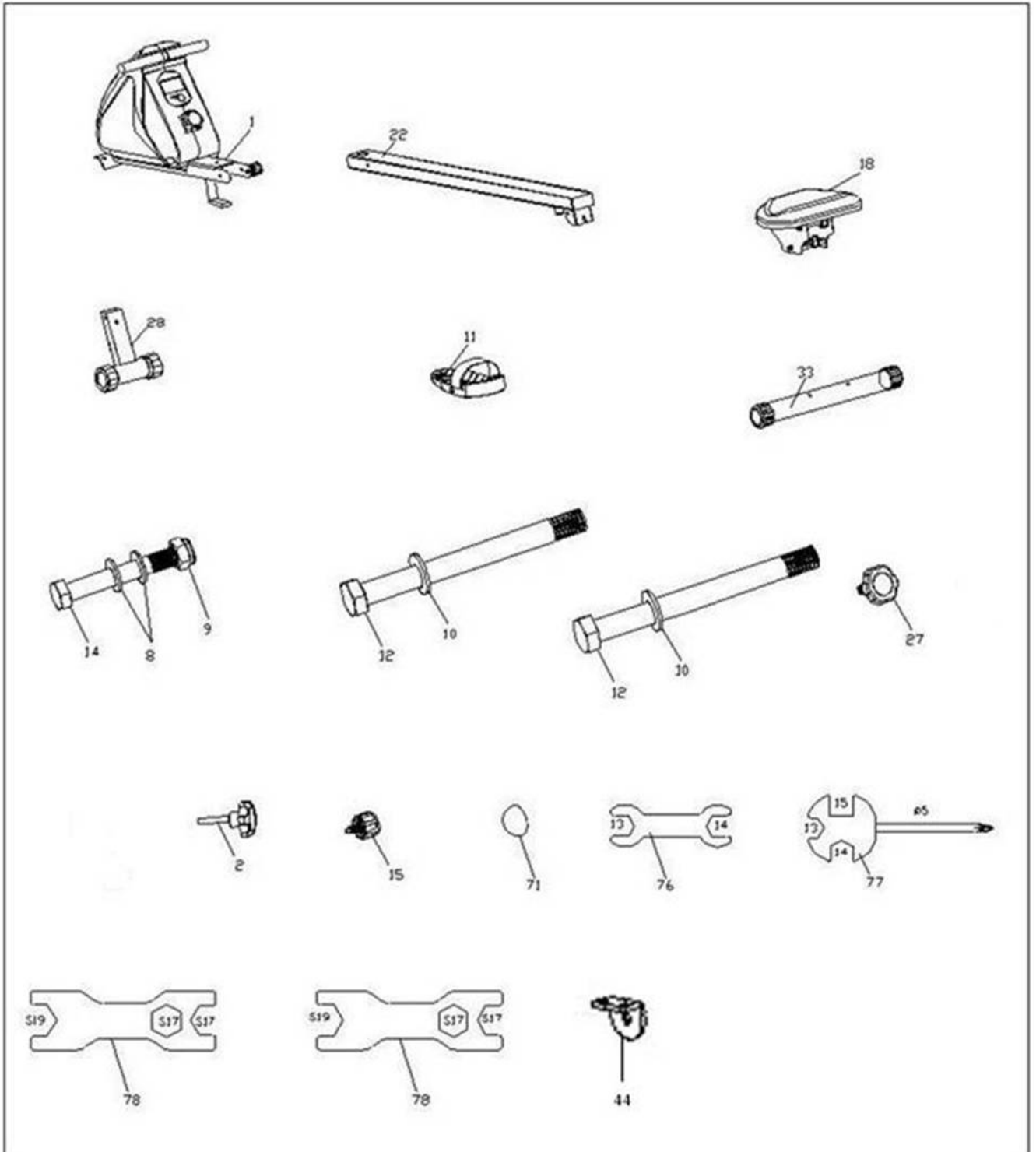
### Hinweis:

Einige der oben aufgeführten Teile wurden bereits an den Hauptbestandteilen angebracht und werden nicht separat geliefert.

## MONTAGE

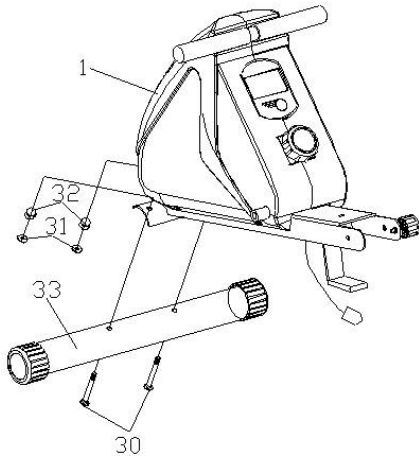
Um mit den Zubehöerteilen und dem Gerät besser vertraut zu werden, empfehlen wir Ihnen, sich vor der Montage erst die Bauzeichnung genau anzusehen. Legen Sie alle Montagematerialien übersichtlich auf dem Boden auf, und entfernen Sie sämtliche Verpackungen.

### Montageteilen



### Schritt 1:

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (33) am Hauptrahmen (1) mit zwei Bolzen (30), zwei gebogenen Unterlegscheiben (31) und zwei Hutmuttern (32).

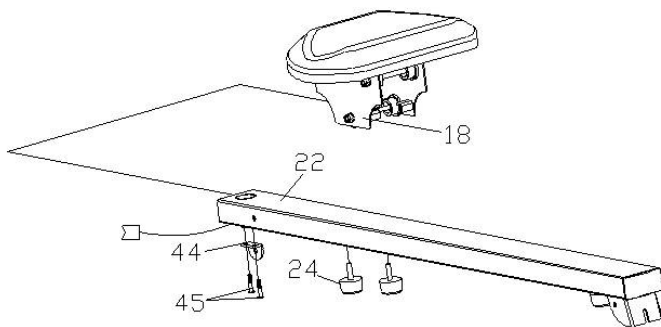


### Schritt 2:

Entfernen Sie die zwei vorderen Knöpfe (24) und zwei Schrauben (45) von das Mittelrohr. Befestigen Sie die Sattelstütze (18) an das Mittelrohr (22). Befestigen Sie die vorderen zwei Knöpfe (24) an das Mittelrohr (22).

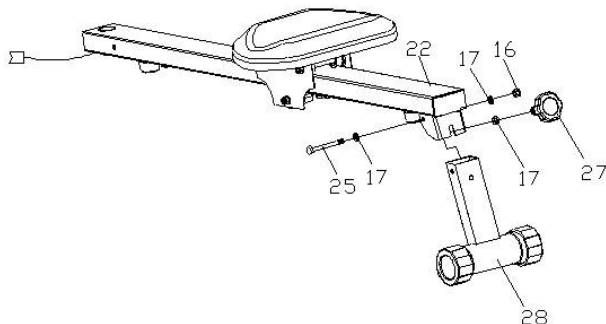
Befestigen Sie die Anschlussplatte (44) an das Mittelrohr (22) mit zwei Schrauben (45).

**Achtung:** stellen Sie sicher, dass das Kabel nicht eingeklemmt wird.



### Schritt 3:

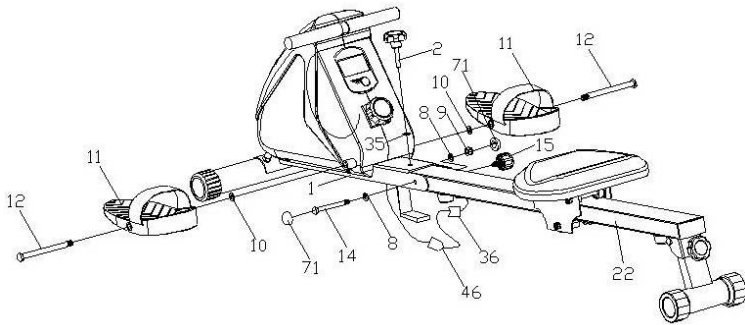
Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (28) am Hauptrahmen (22) mit die Sechskantbolz (25), Unterlegscheibe (17), Knopf (27) und Nylon Mutter (16).



#### Schritt 4:

Schließen Sie das Computerkabel (46) an das Sensorkabel (36) an.

Befestigen Sie das Mittelrohr (22) am Hauptrahmen (1) mit die Unterlegscheiben (8), Sechskantbolz (14), Hutmuttern (71), Nylon Mutter (9), Unterlegscheibe (35) und Knopf (2).



#### Schritt 5:

Befestigen Sie die Pedale (11) am Hauptrahmen (1) mit zwei Sechskantbolzen (12) und zwei Unterlegscheiben (10).

#### Schritt 6:

Prüfen Sie, ob das Gerät korrekt montiert worden und ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest.

## WARTUNG UND BENUTZUNG

- Das Gerät muss regelmäßig überprüft werden, um Verletzungen zu vermeiden. Das bedeutet, dass regelmäßig geprüft werden muss, ob Schrauben und Muttern gut festgezogen sind, oder ob Haarrisse oder scharfe Kanten u.ä. vorhanden sind die zu körperlichen Verletzungen führen könnten.
- Fehlerhafte Einzelteile müssen sofort ersetzt werden. Sollte dies nicht möglich sein, darf das Gerät in unrepariertem Zustand nicht mehr verwendet werden.
- Reinigen Sie ausschließlich mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Dieses Produkt ist zur Verwendung in sauberen, trockenen Konditionen geeignet. Vermeiden Sie es, dass Gerät in extrem kalter oder feuchter Umgebung zu benutzen, da dies zu Korrosion und damit verbundenen Problemen, die sich außerhalb unserer Kontrolle befinden, führen kann.

#### Verwendung der Brustgurt (nicht enthalten beim Typ FRM8323P)

Mit dem Brustgurt können Sie ihre Herzfrequenz messen, während Sie trainieren. Er verfügt über einen Sensor, der ihre Herzfrequenz über eine kabellose Verbindung an den Computer weitergibt. Vor der Anwendung den Brustgurt müssen Sie der Sensor leicht mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Sensor auf ihrer Brust und stellen Sie sicher, dass das elastische Band eng genug ist um den kontinuierlichen Kontakt zwischen Sensor und Haut zu garantieren, ohne ihre Atmung zu beeinträchtigen.



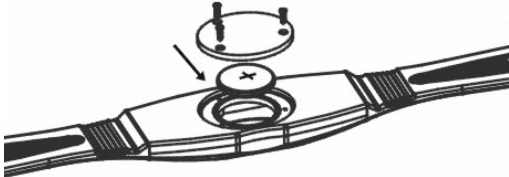
Der Sensor im Brustgurt überträgt die Herzfrequenz direkt an den Computer. Die maximale Reichweite des Sensors beträgt 85 cm. Ist der Sensor mehr als 85 cm vom Computer entfernt, wird das Signal für den Empfang zu schwach sein.

Reinigen und trocknen Sie den Brustgurt nach der Benutzung. Wenn dies nicht ordnungsgemäß ausgeführt wird, kann es sein, dass der Sensor angeschaltet bleibt, da er Feuchtigkeit oder Schweiß fühlt, was zum Entladen der Batterien führt.

**Achtung:** Mobiltelefone, TVs oder andere elektronische Geräte können das Messen der Herzfrequenz bedingt durch ihre elektromagnetische Übertragung stören.

### Batterie

Der Brustgurt erfordert eine CR3032 Batterie. Um die Batterie zu wechseln, öffnen Sie bitte das Batteriefach. Entfernen Sie die leere Batterie aus dem Fach und fügen Sie eine neue Batterie ein. Dabei muss das "+"-Zeichen oben sein. Danach den Deckel wieder schließen und die Schrauben anziehen.



### Aufbewahrung

Ziehen Sie den Knopf (15), um das Gerät zu falten. Falten Sie das Mittelrohr und befestigen Sie es mit dem Knopf (15).



## COMPUTERBEFEHLE



### Computer einschalten

Dieser Computer läuft mit 2 AA-Batterien. Um die Batterien einzulegen, drücken Sie die Taste auf der Unterseite des Computers und nehmen Sie den Computer aus dem Gerät. Legen Sie die Batterien in die Rückseite des Computers ein.

Beginnen Sie zu Rudern oder Drücken Sie die MODE-Taste, um der Monitor ein zu schalten.

### MODE-Taste

Die verschiedenen Funktionen können Sie mit der MODE-Taste wählen. Drücken Sie die Taste und halten Sie diese für 2 Sekunden gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.

### Funktionen

SCAN: der Computer rotiert durch folgende Funktionen: time (Zeit), count (anzahl Schläge), total count (gesamtanzahl Schläge), calories (Kalorien) und count/min (anzahl Schläge per Minute). Jede Anzeige erfolgt für 6 Sekunden.

TIME (Zeit): zeigt die Zeit eines Trainingsdurchgangs von 0:00 bis zu 99:59 Minuten.

COUNT (anzahl Schläge): zählt die Ruderschläge eines Trainingsdurchgangs von 0 bis zu 9999 Schläge.

TOTAL COUNT (gesamtanzahl Schläge): zählt die gesamtanzahl Ruderschläge von mehreren Trainingsdurchgange von 0 bis zu 9999 Schläge.

CALORIES (Kalorien): zeigt den Kalorienverbrauch während eines Trainingsdurchgangs von 0,0 bis zu 999,9 Kcal.

COUNT/MIN (anzahl Schläge per Minute): zeigt die anzahl Schläge per Minute von 0 bis zu 1200 Schläge/Min.

PULS (Herzfrequenz): **nur anwendbar mit Brustgurt**. Legen Sie den Brustgurt an und drücken Sie auf MODE, bis die Funktion PULSE auf dem Display erscheint. Die Anzahl der Herzschläge pro Minute wird zwischen 40 und 240 Schläge angezeigt.

### Auto An/Aus & Auto Start/Stop

Erhält das Gerät innerhalb eines Zeitraumes von 4 Minuten kein Signal, stellt es sich automatisch aus.

## WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden merken.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.

## AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL- DOWN

Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abwärmen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abwärm-/Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater vermieden wird. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Wärmen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Minuten sorgfältig auf, die Sie im darauf folgenden Training beanspruchen. Die Stretchingübungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie in dem entsprechenden Muskel eine angenehme Spannung spüren.
- Geschwindigkeit spielt bei den Stretchingübungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

### Übungen für den Nacken (1)

Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Heben Sie das Kinn zur Decke, und öffnen Sie dabei den Mund. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und senken Sie ihn schließlich bis zur Brust. Dies können Sie mehrmals wiederholen.





## Übungen für die Schulterpartie (2)

Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig.



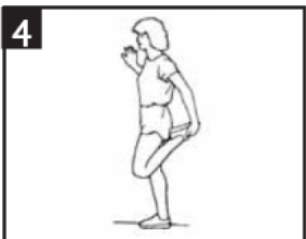
## Streckübungen mit den Armen (3)

Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



## Übungen für die Oberschenkel (4)

Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten, und Ziehen Sie den rechten bzw. linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Bein.



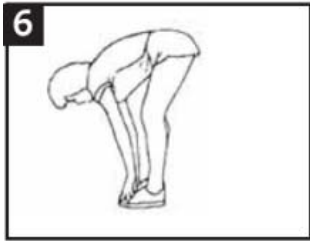
## Innenseite Oberschenkel und Beine strecken (5)

Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knien nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 15 mal.



### Zehen berühren (6)

Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter, und wiederholen Sie das 15 mal.



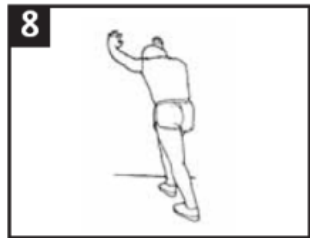
### Übungen für die Kniesehnen (7)

Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel an. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 15 mal.



### Übungen für die Waden / Achillessehne (8)

Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal für jedes Bein.



## INFORMATIONSPFLICHT GEMÄß BATTERIEVERORDNUNG

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Verbraucher sind gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien und Akkus zurückzugeben. Lassen Sie diese nur über den Fachhandel oder durch Batterie-Sammelstellen entsorgen. Dies ist ein konkreter Beitrag zum Umweltschutz. Seit 1998 verpflichtet die Batterieverordnung alle Bürgerinnen und Bürger, verbrauchte Batterien und Akkus ausschließlich über den Handel oder die speziell dafür eingerichteten Sammelstellen zu entsorgen (gesetzliche Rückgabepflicht). Handel und Hersteller sind verpflichtet, diese Batterien zurückzunehmen und ordnungsgemäß zu verwerten oder als Sondermüll zu beseitigen (gesetzliche Rücknahmepflicht). Falls Sie Ihre Batterien und Akkus bei uns zurückgeben möchten, schicken Sie diese bitte ausreichend frankiert an unsere Adresse.

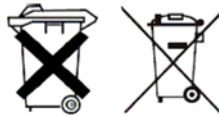
Kennzeichnungspflichtige Batterien sind mit einem der beiden nachstehende Zeichen, bestehend aus einer durchgestrichenen Mülltonne und dem chemischen Symbol des für die Einstufung als schadstoffhaltig ausschlaggebenden Schwermetalls zu versehen. Das chemische Symbol (Cd, Hg oder Pb) wird unter dem Zeichen abgebildet.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien und Akkus:

Pb: Batterie oder Akku enthält Blei

Cd: Batterie oder Akku enthält Cadmium

Hg: batterie oder Akku enthält Quecksilber



**Powerpeak ist ein eingetragener Markenname von:**

Van den Berg Products BV  
IJzerwerf 10-12  
6641 TK Beuningen  
Niederlande  
[www.vdbergproducts.com](http://www.vdbergproducts.com)

## **GARANTIEBEWEIS**

Dieser Garantieschein deckt Ihr Gerät innerhalb eines Zeitraums von 24 Monaten ab dem Datum des Ankaufs bezüglich Defekten an dem Gerät unter der Voraussetzung ab, dass Sie das Gerät in korrekter Weise benutzt haben, wie es in der Gebrauchsanweisung beschrieben steht.

Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche von Dritten auftreten, fallen nicht unter die Garantie.

Die Garantie gilt nicht für das mitgelieferte Zubehör und andere Teile des Geräts, die der Abnutzung unterliegen. Ihre diesbezügliche evtl. Nachbestellung können Sie an [www.muppa.de](http://www.muppa.de) richten.

Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt. Schäden und / oder Störungen aufgrund betriebsmäßiger Nutzung werden von der Garantie ausgeschlossen.

### **Sie können sich auf die Garantie berufen, wenn:**

- Das Gerät entsprechend der Gebrauchsanweisung, benutzt worden ist
- Sie einen gültigen Ankaufsbeweis vorlegen können und dieser nicht auf irgendeine Weise geändert oder unlesbar gemacht wurde;
- Das Serviceformular deutlich und vollständig ausgefüllt wurde;
- Von dazu nicht autorisierten Reparaturwerkstätten oder dazu nicht befugten Personen keine Eingriffe vorgenommen worden sind;
- Der Schaden nicht aufgrund von Fremdeinwirkung auf das Gerät entstanden ist, wie u.a. durch Brandschaden, Wasserschaden, Transportschaden, atmosphärische Entladungen, ungenügende oder falsche Pflege.

Sollte trotz unserer sorgfältigen Qualitätskontrolle Ihr Gerät nicht zufrieden stellend funktionieren, können Sie sich auf unseren Service berufen. Wenn Sie unseren Service in Anspruch nehmen wollen, ersuchen wir Sie, uns ein deutlich ausgefülltes Serviceformular mit der Kaufquittung zu übersenden. Das Serviceformular finden Sie im rückwärtigen Teil dieser Gebrauchsanweisung.

**Wir empfehlen Ihnen in jedem Fall, bei etwaigen Problemen erst die Gebrauchsanweisung sorgfältig zu lesen, ehe Sie sich an uns wenden.**



## SERVICEFORMULAR

Undeutlich oder unvollständig ausgefüllte Serviceformulare können von uns leider nicht bearbeitet werden. Füllen Sie deshalb das Serviceformular immer so deutlich und vollständig wie möglich aus!

### Das Produkt:

Artikelnummer: FRM8323P / FRM8323PB

Artikelumschreibung: Powerpeak Rowing Machine

Geschäft, in dem der Ankauf getätigt wurde:.....

Ankaufsdatum (wie auf der Kaufquittung):.....

### Ihre Daten:

Name:.....

Adresse:.....

PLZ:.....

Ort:.....

Telefon:.....

E-Mail:.....

### Umschreibung des Problems:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dieses Formular können Sie zusammen mit der Kaufquittung senden an:

Van den Berg Products BV

Afdeling Service

IJzerwerf 10-12

NL-6641 TK Beuningen

Niederlande

oder faxen an: 02151 – 78 18 638

Servicenummer: +31 (0)24 675 27 86 (deutschsprachig)

Zubehör und Teile des Geräts, die der Abnutzung unterliegen, fallen nicht unter diese Garantie. Wenn Sie diese nachbestellen möchten, können Sie dies via [www.muppa.de](http://www.muppa.de).

**ACHTUNG: EIN SERVICEFORMULAR, DEM KEINE KAUFQUITTUNG BEIGELEGT WURDE, KANN LEIDER NICHT BEARBEITET WERDEN.**

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

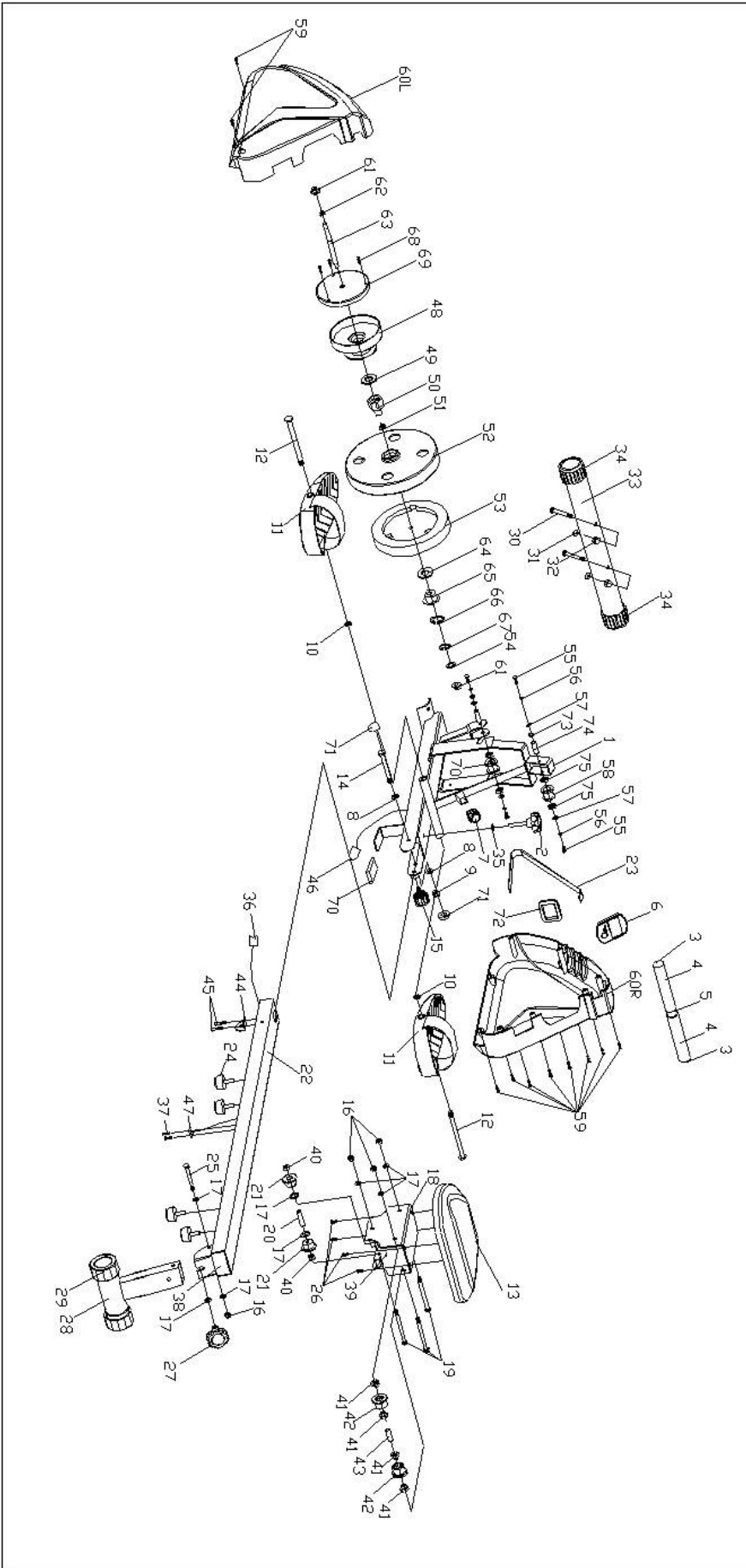
### Mise en garde

Consultez votre médecin avant de démarrer votre programme d'entraînement. Un programme d'entraînement fréquent et intensif doit être approuvé au préalable par votre généraliste. Ceci est particulièrement important pour les individus âgés de 35 ans ou plus, ou ceux ayant des problèmes physiques. En aucun cas nous ne sommes ni ne pouvons être tenus responsables de blessures à la personne ou de plaintes relatives à l'état physique qui pourraient résulter de l'utilisation de cet équipement.

### Général

1. Lisez attentivement ces instructions avant d'utiliser l'appareil et conservez-les comme référence ultérieure.
2. Utilisez-le seulement selon les indications contenues dans ce mode d'emploi.
3. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu'elles aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
4. Tenez vos enfants et animaux domestiques à l'écart de l'appareil. L'enthousiasme des enfants peut entraîner une mauvaise utilisation de l'appareil. Dans le cas où les enfants reçoivent l'autorisation d'utiliser cet appareil, ces derniers doivent être surveillés et des consignes doivent leur être données quant à l'utilisation appropriée de l'appareil. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.
5. Ne laissez pas les enfants jouer avec la feuille d'emballage en plastique. Ils peuvent s'y empêtrer en jouant et étouffer.
6. Assurez-vous que l'appareil est correctement installé avant de l'utiliser. Vérifiez si tous les vis, boulons et écrous sont bien installés et serrés. Utilisez seulement des pièces qui ont été conseillées par Van den Berg Products et fournies avec l'appareil.
7. Vérifiez régulièrement que l'appareil n'est pas endommagé. Ne pas utiliser l'appareil quand celui-ci est endommagé ou défectueux.
8. Utilisez toujours l'appareil sur une surface lisse et propre. Ne jamais utiliser l'appareil dehors. Mettez un tapis en caoutchouc dessous si nécessaire afin de réduire les risques d'endommager votre sol.
9. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus dans les alentours de l'appareil de remise en forme. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,5 mètres d'espace libre autour l'équipe.
10. Portez toujours des vêtements surs et confortables quand vous utilisez le matériel de remise en forme. Portez de préférence des chaussures de sport ou des souliers aérobic.
11. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez d'autres symptômes. Vous devez également vous arrêter si vous avez des douleurs articulaires ou si vous sentez une pression sur vos articulations. Les étourdissements indiquent que vous vous êtes entraîné trop intensément. En cas d'étourdissement, allongez vous par terre et ne vous levez pas avant de vous sentir mieux.
12. Maintenez l'appareil à distance du feu et des surfaces chaudes.
13. Ne descendez de l'appareil qu'une fois qu'il est à l'arrêt.
14. Ne jamais laisser l'appareil utiliser par plus d'un utilisateur.
15. Toujours stocker l'appareil à l'intérieur.
16. Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique, ne PAS destiné à usage professionnel.
17. Le poids maximal autorisé sur cet appareil est de 120 KG.

# LE PRODUIT



## NOMENCLATURE DES PIÈCES

Numéro	Description	Quantité	Numéro	Description	Quantité
1	Cadre principal	1	40	Écrou	1
2	Bouton	1	41	Palier	1
3	Couvrir	2	42	Roue	4
4	Poignée de guidon en mousse	2	43	Tube entretoise	2
5	Guidon	1	44	Plaque de connexion	1
6	Ordinateur	1	45	Vis	2
7	Bouton de résistance	1	46	Câble de l'ordinateur	1
8	Rondelle	2	47	Capteur	1
9	Écrou en nylon	1	48	Plaque de rotation	1
10	Rondelle	2	49	Rondelle	1
11	Pédale	2	50	Essieu de rotation pour volant	1
12	Boulon à tête hexagonale	2	51	Tube entretoise essieu de rotation	1
13	Selle	1	52	Volant	1
14	Boulon à tête hexagonale	1	53	Aimant	1
15	Bouton	1	54	Rondelle	1
16	Écrou en nylon	4	55	Boulon	4
17	Rondelle	8	56	Rondelle à ressort	4
18	Support de selle	1	57	Rondelle	4
19	Boulon à tête hexagonale	3	58	Roue	2
20	Tube entretoise	1	59	Vis autotaraudeuse	10
21	Poulie	2	60	Couvrir gauche et droite	1
22	Tige centrale	1	61	Ecrou à flasque	2
23	Corde	1	62	Ecrou hexagonal	1
24	Bouton tige centrale	4	63	Essieu volant	1
25	Boulon à tête hexagonale	1	64	Ressort Belleville	1
26	Vis	4	65	Essieu pour ressort Belleville	1
27	Bouton	1	66	Anneau	1
28	Stabilisateur arrière	1	67	Anneau	1
29	Couvrir stabilisateur arrière	2	68	Vis autotaraudeuse	3
30	Boulon	2	69	Couvrir plaque de rotation	1
31	Rondelle courbe	2	70	Plaque de caoutchouc carré	1
32	Écrou à chapeau	2	71	Écrou à chapeau	2
33	Stabilisateur avant	1	72	Couvrir	1
34	Couvrir stabilisateur avant	2	73	Anneau	4
35	Rondelle	1	74	Tube entretoise	2
36	Câble du capteur	1	75	Palier	4
37	Vis	2	76	Clé	1
38	Couvrir carré	1	77	Clé	1
39	Aimant	1	78	Clé	2

### Note:

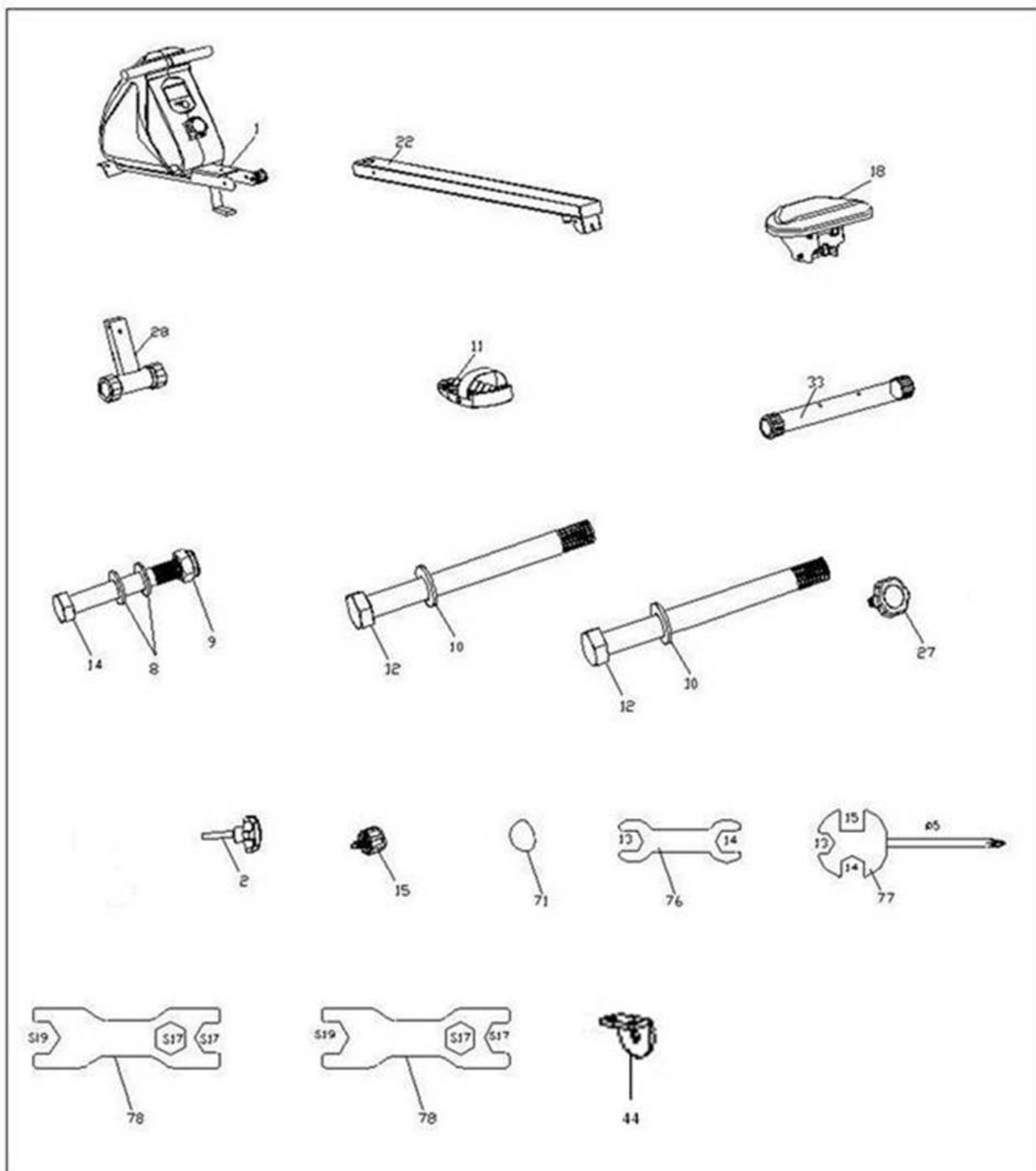
Certains des accessoires ci-dessus sont pré-ajustés à la pièce maîtresse. Ils ne sont pas fournis séparément.



## ASSEMBLAGE

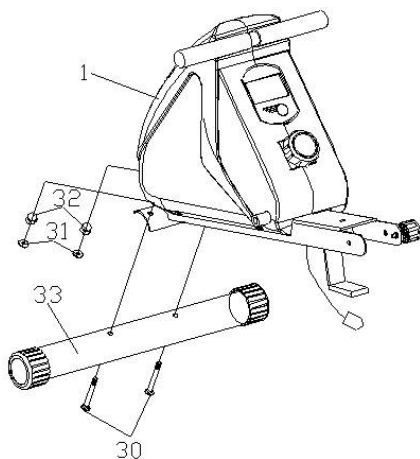
Afin de vous familiariser avec les différentes pièces de l'appareil, nous vous conseillons d'examiner avec soin la photo d'ensemble et la liste des pièces avant de commencer l'assemblage. Placez toutes les pièces sur le sol et retirez tous les emballages.

### Pièces d'assemblage



### Étape 1:

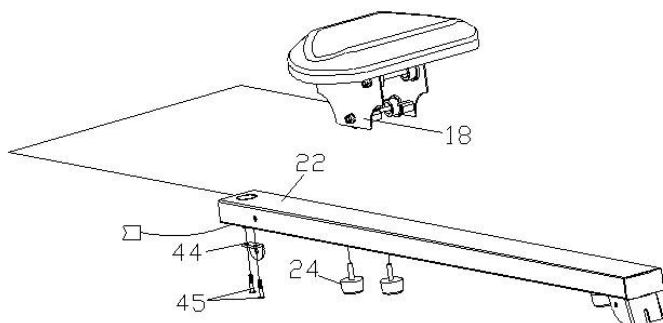
Fixez le stabilisateur avant (33) au cadre principal (1) avec deux boulons (30), deux rondelles courbées (31) et deux écrous à capuchon (32).



### Étape 2:

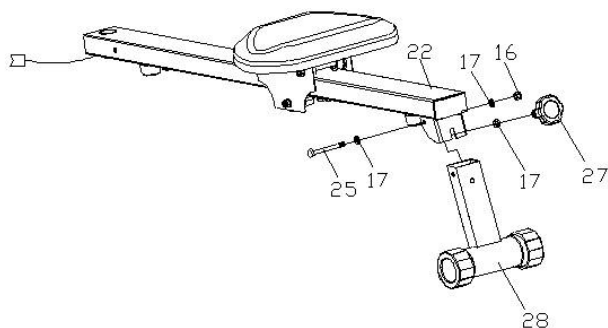
Retirer les deux boutons avant (24) et deux vis (45) du tige centrale. Fixez le support de selle (18) au tige centrale (22). Fixez les deux boutons avant (24) au tige centrale (22). Fixez la plaque de connexion (44) au tige centrale (22) avec les deux vis (45).

**Attention:** assurez-vous que le câble n'est pas coincé.



### Étape 3:

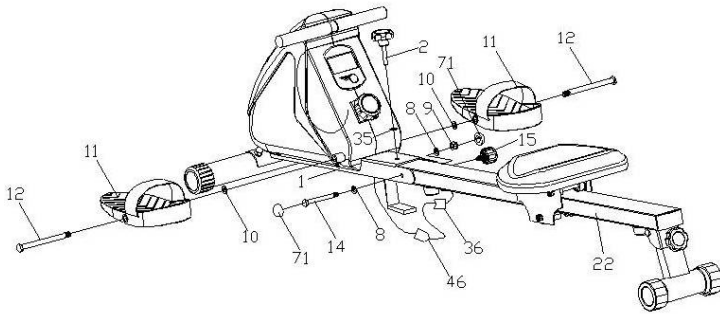
Fixez le stabilisateur arrière (28) au tige centrale (22) avec le boulon à tête hexagonale (25), rondelle (17), bouton (27) et écrou de nylon (16).



#### Étape 4:

Branchez le câble de l'ordinateur (46) sur le câble du capteur (36).

Fixez le tige centrale (22) au cadre principal (1) avec les rondelles (8), le boulon à tête hexagonale (14), écrous à chapeau (71), écrou de nylon (9), rondelle (35) et le bouton (2).



#### Étape 5:

Fixez les pédales (11) au cadre principal (1) avec deux boulons à tête hexagonale (12) et deux rondelles (10).

#### Étape 6:

Vérifiez si l'appareil a été assemblé correctement et serrer tous les boulons et les écrous fermement.

## ENTRETIEN ET UTILISATION

- L'appareil doit être contrôlé régulièrement afin de prévenir des blessures corporelles. Cela signifie également qu'une vérification régulière doit avoir lieu afin de s'assurer que les boulons et les écrous sont bien vissés et de pouvoir constater des débuts d'usure, des bords coupants et d'autres choses de ce genre susceptibles pouvant entraîner des blessures corporelles.
- Les pièces défectueuses doivent être remplacées sur-le champ. Si cela n'est pas possible, l'appareil doit alors être mis hors service jusqu'à ce que la réparation ait eu lieu.
- Nettoyez avec un chiffon humide uniquement, ne pas utiliser de solvants.
- Ce produit est fait pour être utilisé dans un environnement propre et sec. Vous devez éviter de le ranger dans des endroits très froids ou humides car il pourrait rouiller et avoir d'autres problèmes qui sont hors de notre contrôle.

#### Utilisation de la ceinture de poitrine (non-inclus dans le FRM8323P)

Utilisez la ceinture de poitrine pour mesurer votre rythme cardiaque pendant que vous vous exercez. La ceinture de poitrine a un capteur qui transmet votre rythme cardiaque vers l'ordinateur sans fil. Avant de l'utiliser, humidifiez l'intérieur de la ceinture avec de l'eau. Placez le capteur sur votre poitrine et vérifiez que la bretelle élastique est suffisamment serrée pour être sûr qu'elle reste en contact avec votre peau sans bloquer votre respiration.



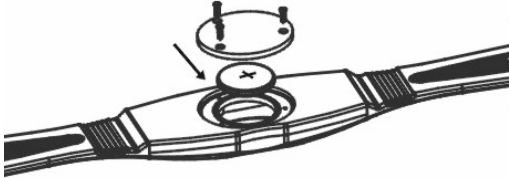
Le capteur dans la ceinture de poitrine transmet directement le rythme cardiaque vers l'ordinateur. La portée maximale du capteur est de 85 cm. Si le capteur est situé à plus de 85 cm de l'ordinateur, le signal sera trop faible pour être capté.

Nettoyez et faites sécher la ceinture de poitrine après utilisation. Si cette opération n'est pas effectuée correctement, le capteur pourrait rester allumé, captant l'humidité ou la transpiration et ainsi décharger les piles.

**Attention:** les téléphones portables, téléviseurs ou autres dispositifs électroniques peuvent perturber la mesure du rythme cardiaque en raison de leur transmissions électromagnétique.

### Batterie

La ceinture thoracique fonctionne sur une batterie CR3032. Pour changer la batterie, vous devez enlever le capot du compartiment de la batterie. Enlevez la batterie usagée du compartiment, et placez une batterie neuve. Vérifiez que la batterie est placée avec le signe "+" vers le haut. Remplacez le capot et resserrez les vis.



### Rangement

Tirez sur le bouton (15) pour plier le dispositif. Pliez le rail et serrez-le avec le bouton (15).



## COMMANDES D'ORDINATEUR



### Allumez l'ordinateur

Cet ordinateur fonctionne sur 2 piles AA. Pour insérer les piles, appuyez sur le bouton situé sur le dessous de l'ordinateur et retirez l'ordinateur de l'appareil. Insérez les piles dans le dos de l'ordinateur. Quand les rames sont en mouvement ou en appuyant sur la touche MODE, le moniteur se met en marche.

### MODE-touche

Sélectionnez les différentes fonctions en appuyant sur le bouton MODE. Appuyez le bouton MODE pendant 2 secondes pour effacer toutes les valeurs.

#### Fonctions

SCAN: le compteur va proposer les fonctions suivantes: time (temps), count (nombre de coups de rame), total count (nombre total de coups de rame), calories (calories) et count/min (coups de rame par minute). Chaque affichage apparaîtra pendant 6 secondes.

TIME (temps): compte le temps du début de l'exercice à la fin (0:00 – 99:59 minutes).

COUNT (nombre de coups de rame): compte les coups de rame du début de l'exercice à la fin (0 – 9999 coups de rame).

TOTAL COUNT (nombre total de coups de rame): compte le nombre total de coups de rame accumulés (0 – 9999 coups de rame).

CALORIES: compte le calories brûlées du début de l'exercice à la fin (0,0 – 999,9 Kcal).

COUNT/MIN (coups de rame par minute): compte les coups de rame par minute (0 – 1200 coups de rame/min).

PULSE (pouls): **s'applique uniquement lors de l'utilisation de l'émetteur.** Attachez la ceinture thoracique, et appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction PULSE s'affiche à l'écran. Le nombre de battements cardiaques par minute s'affiche de 40 à 240 battements par minute.

### Allumer/éteindre auto & démarrer/arrêter auto

Si l'appareil ne reçoit aucun signal pendant 4 minutes, il s'éteindra automatiquement.

## CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT IMPORTANT

- Avant d'entamer votre entraînement, demandez à un médecin dans quelle mesure un entraînement avec ce produit est bon pour vous. Un entraînement incorrect ou trop intense peut entraîner des dommages de santé.
- Évitez le surentraînement. Ne pratiquez pas d'entraînement lorsque vous êtes fatigué ou épuisé. Si vous n'êtes pas habitué à une activité régulière, commencez lentement.
- En cas de douleur, de difficultés de respiration, de malaise ou de tout autre trouble de santé, interrompez immédiatement l'exercice.
- Veillez à conserver toujours une respiration calme et régulière pendant l'entraînement.
- Afin d'éviter les blessures, commencez l'exercice par un échauffement extensif et terminez avec une phase de refroidissement. Utilisez les exercices décrits dans ce manuel.
- Veillez à boire suffisamment pendant l'entraînement. N'oubliez pas que la quantité recommandée de 2 litres environ par jour doit être augmentée en cas d'efforts physiques.
- Portez des vêtements appropriés et confortables ainsi que des chaussures de sport lorsque vous utilisez ce produit. Évitez les vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles du produit.

## EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT/ÉTIREMENT

Un bon entraînement commence toujours par des exercices d'échauffement et se termine par des exercices calmants. Ces exercices ont pour mission de préparer votre corps aux contraintes qui vont suivre. La phase d'apaisement à l'issue de l'entraînement permet d'éviter l'apparition de douleurs musculaires. Veuillez prêter attention aux points suivants:

- Échauffez soigneusement chaque groupe de muscles que vous utiliserez lors de votre session d'exercice, pendant environ 5 à 10 minutes. Si vous ressentez une tension confortable dans le muscle correspondant, cela signifie que les exercices d'étirement ont été effectués correctement.
- La vitesse ne joue aucun rôle dans les exercices d'étirement. Les mouvements rapides ou heurtés sont à éviter.

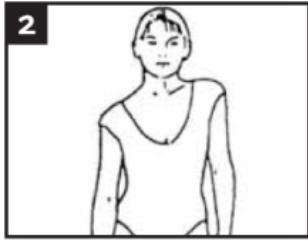
### Exercices pour la tête (1)

Tournez la tête vers la droite jusqu'à percevoir la tension dans votre nuque. Levez alors le menton vers le haut et ouvrez la bouche. Tournez la tête vers la droite et abaissez-la ensuite jusqu'à la poitrine. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois de suite.



## Exercices pour les épaules (2)

Relevez alternativement l'épaule droite et l'épaule gauche.



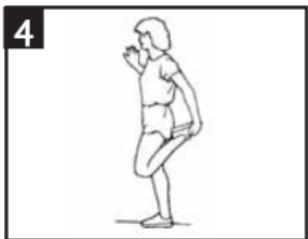
## Exercices d'étirement pour les bras (3)

Etirez alternativement le bras gauche et le bras droit en direction vers le haut. Sentez la tension qui s'installe du côté gauche et du côté droit. Répétez plusieurs fois cet exercice.



## Exercices pour les cuisses (4)

Appuyez-vous de la main gauche contre un mur, pliez la jambe droite vers l'arrière et tirez le pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied le plus près possible de vos fesses. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



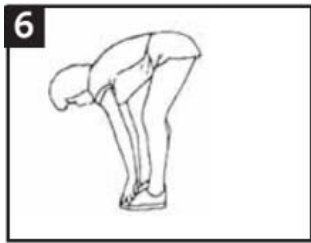
## Extension de l'intérieur de la cuisse et de la jambe (5)

Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de telle sorte que vos genoux regardent vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus près possible de votre entrejambe. Pressez prudemment vos genoux vers le bas. Répétez plusieurs fois cet exercice, 15 fois si possible.



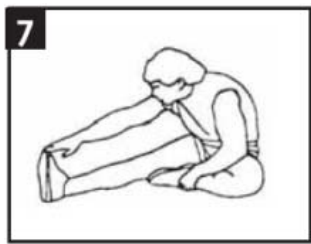
### **Toucher ses orteils (6)**

Pilez le torse lentement vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Essayez de descendre le plus bas possible vers vos orteils et répétez cet exercice 15 fois.



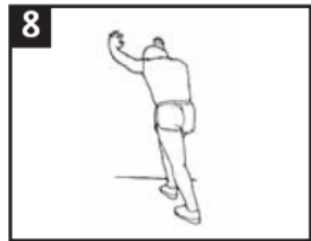
### **Exercices pour les tendons des genoux (7)**

Asseyez-vous sur le sol et étirez votre jambe droite, Pilez votre jambe gauche et déposez votre pied sur votre cuisse droite. Essayez alors d'atteindre votre pied droit avec votre main droite. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



### **Exercices pour les mollets/tendons d'achille (8)**

Appuyez-vous au mur, bras tendus en faisant porter tout le poids de votre corps sur vos deux mains. Tendez alternativement la jambe gauche et la jambe droite vers l'arrière. Ceci permet d'étirer les muscles et les tendons de la jambe tendue. Répétez cet exercice 15 fois pour chaque jambe.





## INFORMATION DE RIGUEUR SUR LE DECRET A PROPOS DES PILES

Les piles ne doivent pas aller avec vos déchets ménagers. Les utilisateurs doivent par loi recycler les piles usagées. Pour une correcte élimination des piles, vous pouvez trouver des récipients spécifiques dans les magasins spécialisés ainsi que dans les installations municipales de recyclage. C'est une contribution sérieuse à la protection de l'environnement. Depuis 1998, le décret sur les piles demande à tous les citoyens d'éliminer les piles seulement à travers ces magasins spécialisés ou installations de recyclage (obligation légale d'élimination). Les magasins spécialisés et les fabricants sont obligés d'accepter les piles usagées de retour et de les réutiliser en suivant le décret ou de les éliminer en tant que déchets dangereux (obligation légale de les accepter). Si vous désirez nous retourner vos piles usagées, vous pouvez nous les envoyer à notre adresse dans une enveloppe correctement timbrée.

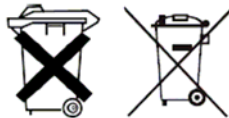
Les piles qui doivent être étiquetées par loi sont fournies avec une des illustrations ci-dessous, c'est à dire une poubelle avec des roues barrée et le symbole chimique pour la catégorie de métaux lourds qui contiennent des polluants. Le symbole chimique (Cd, Hg ou Pb) sera montré sous l'illustration.

Le texte suivant peut se trouver sur les piles contenant des polluants:

Pb: La pile contient du plomb

Cd: La pile contient du cadmium

Hg: La pile contient du mercure



**Powerpeak est une marque déposée de:**

Van den Berg Products BV  
IJzerwerf 10-12  
6641 TK Beuningen  
Pays-Bas  
[www.vdbergproducts.com](http://www.vdbergproducts.com)

## CERTIFICAT DE GARANTIE

Le présent certificat de garantie couvre les frais de service de votre appareil pour une période de 24 mois à compter de la date d'achat, à condition que vous ayez utilisé l'appareil correctement, conformément aux instructions du mode d'emploi.

Les défauts survenus par suite d'une utilisation incompétente, d'endommagements ou de tentatives de réparations de tiers ne sont pas couverts par la garantie.

Les accessoires livrés avec l'appareil et autres pièces du produit qui s'usent normalement ne tombent pas sous la garantie. Si vous désirez les renouveler, veuillez les commander sur le site internet [www.muppa.nl](http://www.muppa.nl).

Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique. Tout dommage et / ou toute panne causés par un usage professionnel sont exclus de la garantie.

### **Vous pouvez faire jouer la garantie dans les cas suivants:**

- Si l'appareil est utilisé conformément au mode d'emploi;
- Si vous êtes en possession d'un bon d'achat valable ou que celui-ci a n'été pas modifié ou rendu illisible d'une manière ou d'une autre;
- Si le formulaire de service est clair et a été entièrement rempli;
- Si des réparations ont n'été pas effectuées par des ateliers de réparation non autorisés ou des personnes non habilitées à cet effet;
- Si le dommage n'est pas dû à une cause étrangère à l'appareil, comme par exemple un incendie, une inondation, un accident de transport, des décharges atmosphériques, un entretien insuffisant ou incorrect.

Au cas où, malgré notre contrôle de qualité soigneux, l'appareil ne fonctionnerait pas bien, vous pouvez faire appel à notre service après-vente. Dans ce cas, veuillez remplir clairement le formulaire de service prévu à cet effet et nous l'envoyer accompagné du ticket de caisse. Ce formulaire se trouve au bas du présent mode d'emploi.

**Dans le but de vous éviter tout désagrément, nous vous conseillons de lire soigneusement le mode d'emploi avant de faire appel à nous.**



## FORMULAIRE DE SERVICE

Nous ne pouvons malheureusement pas donner suite aux formulaires de service imprécis ou partiellement remplis. Veuillez donc toujours remplir ce formulaire de la façon la plus claire et la plus complète possible!

### Le produit:

Numéro d'article: FRM8323P / FRM8323PB

Description de l'article: Powerpeak Rowing Machine

Magasin d'achat:.....

Date d'achat: (indiquée sur le ticket de caisse):.....

### Vos données:

Nom:.....

Adresse:.....

Code postal:.....

Localité:.....

Téléphone:.....

E-mail:.....

### Description du problème:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Veuillez renvoyer ce formulaire avec le ticket de caisse à l'adresse suivante:

Van den Berg Products BV

Afdeling Service

IJzerwerf 10-12

NL-6641 TK Beuningen

Pays-Bas

ou l'envoyer par fax au numéro suivant: +31 24 - 345 44 29

Numéro de service: +31 (0)24 675 27 86 (anglophone)

Les accessoires et pièces du produit qui s'usent normalement ne tombent pas sous la garantie. Si vous désirez les renouveler, veuillez les commander sur le site internet [www.muppa.nl](http://www.muppa.nl).

**ATTENTION: SI LE FORMULAIRE N'EST PAS ACCOMPAGNÉ DU TICKET DE CAISSE, VOTRE DEMANDE DE DÉPANNAGE NE SERA PAS PRISE EN COMPTE.**

## BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

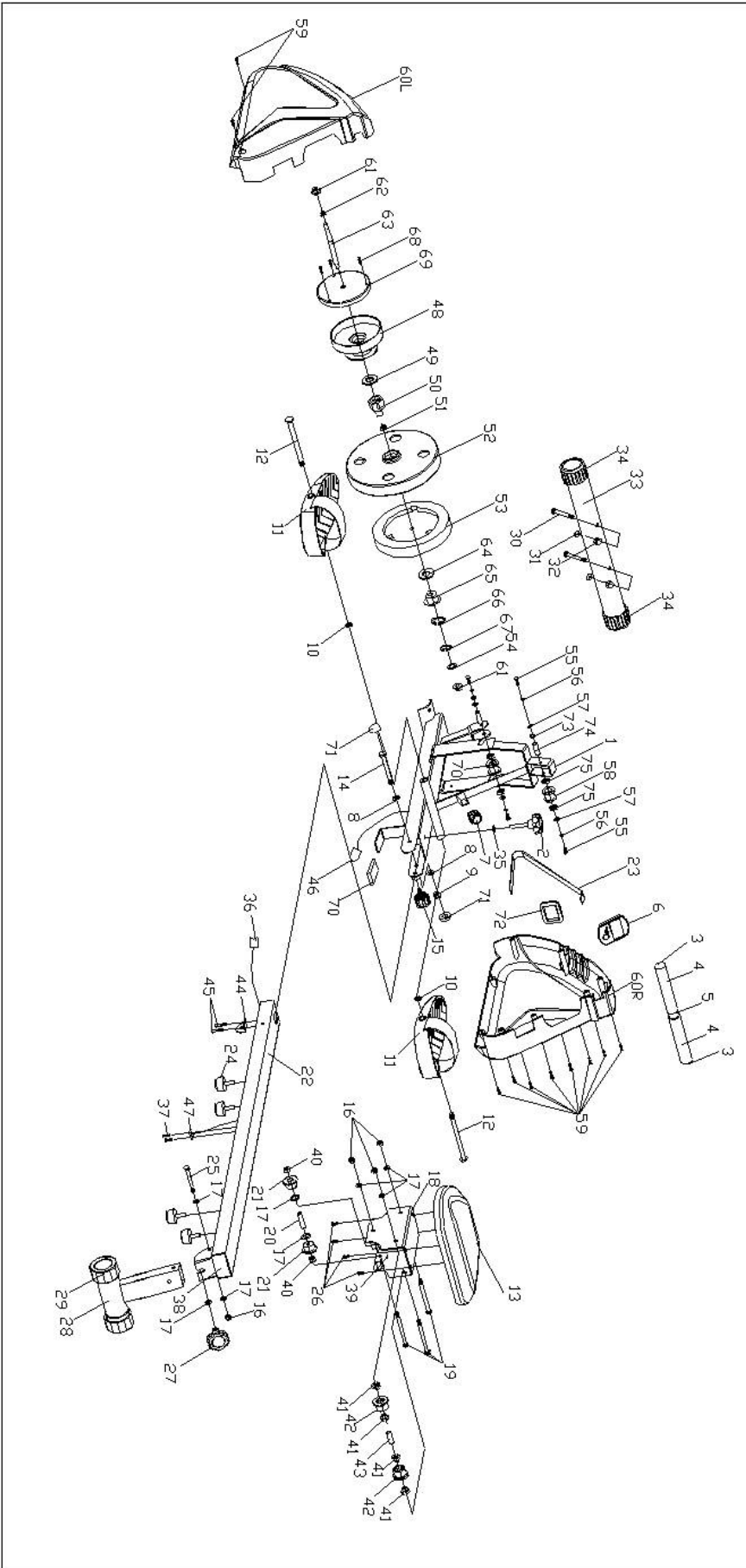
### Upozornění:

Poradte se se svým lékařem než začnete s tréninkem. Častý a namáhavý tréninkový program musí být napřed odsouhlasen lékařem. Je to zvláště důležité pro lidi od 35 let výše, nebo pro ty, kteří mají nějaké fyzické problémy. Nejsme zodpovědní za zranění a zdravotní potíže, které jsou výsledkem používání tohoto zařízení, což používáte na vlastní zodpovědnost.

### Obecně

1. Přečtete si pozorně tento manuál před použitím tohoto přístroje. Uchovejte tento manuál pro budoucí použití.
2. Užívejte tento přístroj jen pro jeho ustanovené užití tak, jak je popsáno v tomto manuálu.
3. Tento přístroj není určen pro používání dětmi nebo osobami, které mají sníženou fyzickou nebo psychickou schopnost nebo mají nedostatek zkušeností a znalostí, s výjimkou kdy mají dohled nebo instrukce na správné použití od osoby zodpovědné za jejich bezpečnost. Opatrný dohled je vyžadován, je-li tento přístroj blízko dětí, zvířat nebo rostlin.
4. Udržujte děti a zvířata ve vzdálenosti od tohoto přístroje. Nadšení dětí někdy může vést k nesprávnému užití tohoto přístroje. V žádném případě by neměl být používán jako hračka.
5. Nedovolte dětem, aby si hrály s plastickým obalem, hrozí udušení.
6. Ujistěte se, že tento přístroj byl správně sestaven než bude užíván. Ujistěte se, že všechny šrouby a matky byly správně vloženy a utaženy. Používejte jen části, které jsou doporučeny Van den Berg Products a které byly doručeny s tímto přístrojem.
7. Kontrolujte pravidelně, zda přístroj není zničen. Nepoužívejte jej, je-li poničen nebo se rozbil.
8. Vždy používejte přístroj na rovné a čisté ploše. Nikdy neužívejte venku. Pokud je to nutné, můžete podložit gumovou podložku pod tento přístroj, aby se zmenšila možnost zničení podlahy.
9. Ujistěte se, že v těsném okolí přístroje nejsou žádné ostré nebo špičaté objekty. Udělejte volný prostor aspoň 0.5 metru okolo tohoto přístroje.
10. Vždy noste bezpečné a volné oblečení, když používáte fitness zařízení. Preferovaně noste sportovní obuv nebo obuv na aerobic.
11. V případě, že pocítíte slabost, nebo jiné nepohodlí, okamžitě přestaňte zařízení používat. Musíte také přestat, jestliže pocítíte bolest nebo tlak na klouby. Závrať je znamením, že jste cvičení přetáhli. Jestliže cítíte závrať, lehněte si na zem a nesnažte se vstát až do zmizení závratě.
12. Umístěte zařízení dále od ohně a horkých povrchů.
13. Než sestoupíte, zařízení by mělo být zcela zastavené.
14. Zajistěte, aby zařízení používala vždy jen jedna osoba.
15. Zařízení by mělo být vždy pod střechem.
16. Toto zařízení je určeno jen pro domácí potřebu, NE pro komerční využití.
17. Maximální přípustná váha na tomto zařízení je 120 kg.

# PRODUKT



## SEZNAM SOUČÁSTEK

Číslo.	Popis	Množství	Číslo.	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	40	Matice	1
2	Knoflík	1	41	Ložiska	1
3	Kryt	2	42	Kolo	4
4	Houba na řídítka	2	43	Trubicová spacer	2
5	Řídítka	1	44	Montážní deska	1
6	Počítač	1	45	Phillips šroub	2
7	Kontrola tahu	1	46	Kabel počítače	1
8	Plochá podložka	2	47	Senzor	1
9	Nylonová matice	1	48	Otáčení desky	1
10	Plochá podložka	2	49	Plochá podložka	1
11	Pedál	2	50	Rotace nápravy pro setrvačnick	1
12	Šroub se šestihrannou hlavou	2	51	Trubicová spacer rotace nápravy	1
13	Sedlo	1	52	Setrvačnick	1
14	Šroub se šestihrannou hlavou	1	53	Magnet	1
15	Knoflík	1	54	Plochá podložka	1
16	Nylonová matice	4	55	Šroub	4
17	Plochá podložka	8	56	Pružná podložka	4
18	Sedlo podpora	1	57	Plochá podložka	4
19	Šroub se šestihrannou hlavou	3	58	Kolo	2
20	Trubicová spacer	1	59	Samořezný šroub	10
21	Kladka	2	60	Levý a pravý kryt	1
22	Střední trubka	1	61	Matice	2
23	Pás	1	62	Matice se šestihrannou hlavou	1
24	Knoflík střední trubka	4	63	Náprava setrvačnick	1
25	Šroub se šestihrannou hlavou	1	64	Talířová pružina	1
26	Phillips šroub	4	65	Náprava pro talířová pružina	1
27	Knoflík	1	66	Kroužek	1
28	Zadní stabilizátor	1	67	Kroužek	1
29	Kryt zadní stabilizátor	2	68	Samořezný šroub	3
30	Šroub	2	69	Kryt otáčení desky	1
31	Zakřivená podložka	2	70	Náměstí gumová	1
32	Převlečná matice	2	71	Převlečná matice	2
33	Přední stabilizátor	1	72	Kryt	1
34	Kryt přední stabilizátor	2	73	Kroužek	4
35	Plochá podložka	1	74	Trubicová spacer	2
36	Vodič senzoru	1	75	Ložiska	4
37	Phillips šroub	2	76	Vyvrtnutí	1
38	Kryt náměstí	1	77	Vyvrtnutí	1
39	Magnet	1	78	Vyvrtnutí	2

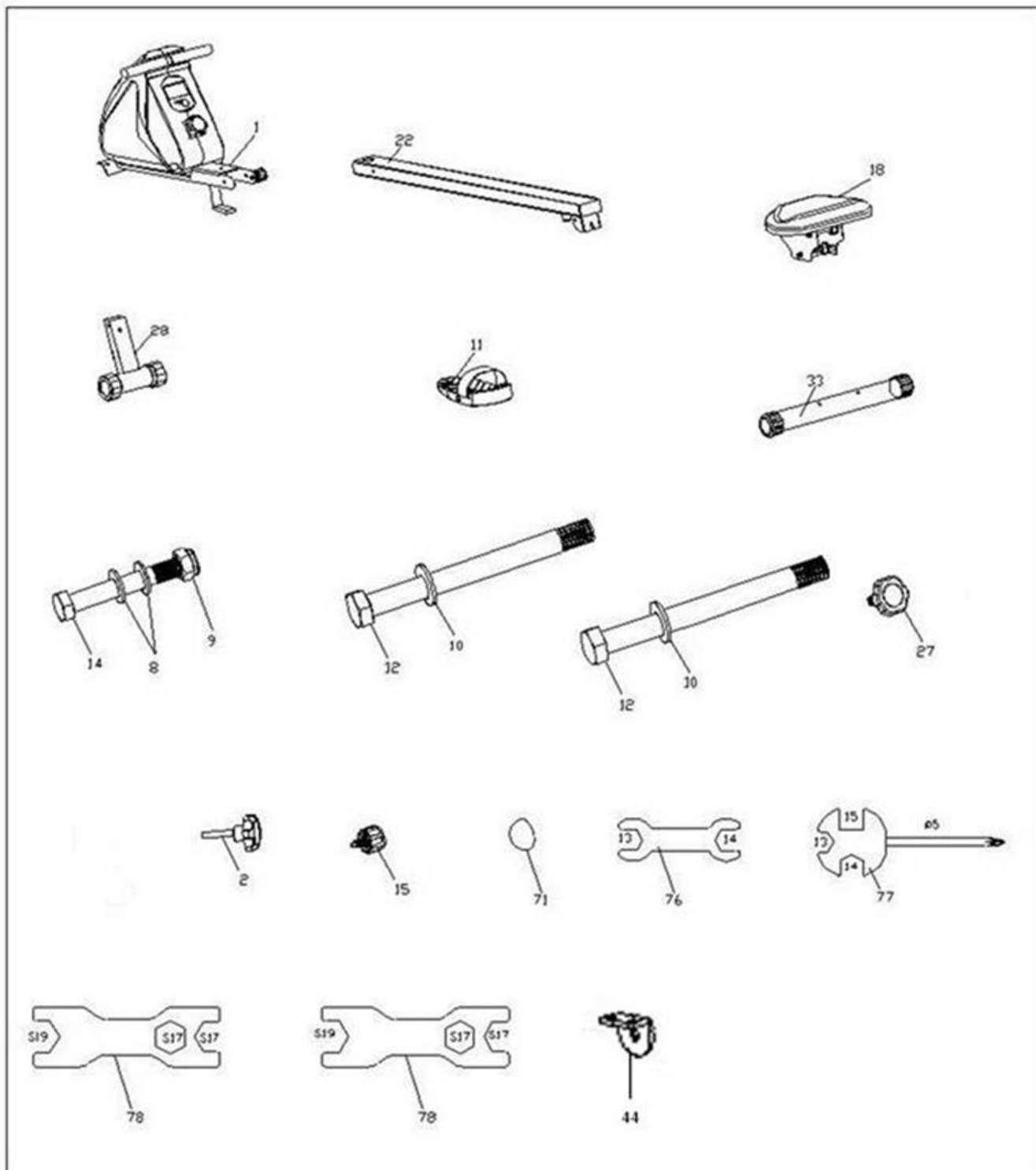
### Upozornění

Některé výše uvedené součásti již byly namontovány do hlavního tělesa. Nejsou dodány samostatně!

## MONTÁŽ

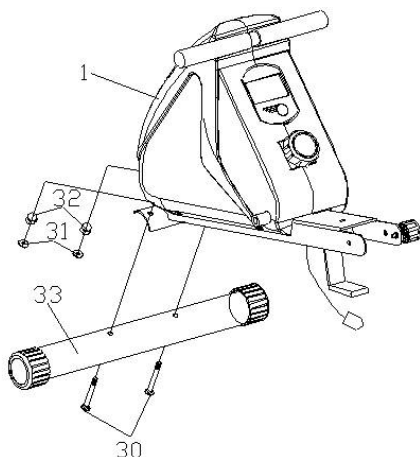
Než začnete s montáží doporučujeme pozorně si prostudovat návodný obrázek a seznam dílů, abyste se dobře obeznámili se všemi součástmi zařízení. Položte všechny součásti na zem a odstraňte všechny obalové materiály.

### Nářadí k sestavení



### Krok 1:

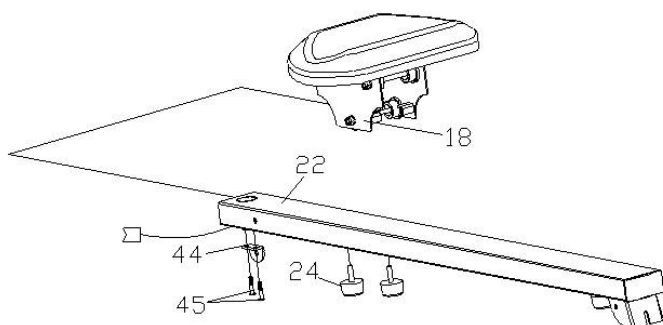
Připevněte přední stabilizátor (33) k hlavnímu rámu (1) se dvěma šrouby (30), dva zakřivené podložky (31) a dvě převlečná matice (32).



### Krok 2:

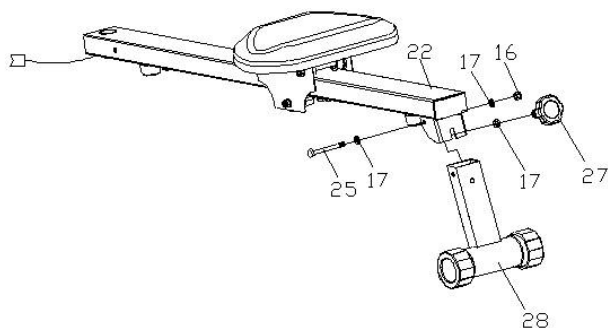
Odstraňte přední dva knoflíky (24) a dva šrouby (45) z střední trubka. Připevněte sedlo podpora (18) k střední trubka (22). Připevněte přední dva klika (24) k střední trubka (22). Připevněte montážní deska (44) k střední trubka (22) pomocí dvou šroubů (45).

**Poznámka:** ujistěte se, že kabel není skřípnutý.



### Krok 3:

Připevněte zadní stabilizátor (28) k střední trubka (22) s šroub se šestihrannou hlavou (25), plochá podložka (17), knoflík (27) a nylonová matice (16).

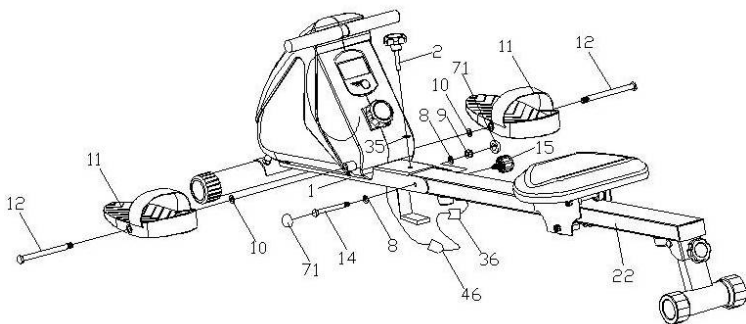




#### Krok 4:

Připojte počítačový kabel (46) s vodič senzoru (36).

Přípevněte střední trubka (22) k hlavnímu rámu (1) s plochá podložka (8), šroub se šestihrannou hlavou (14), převlečná matice (71), nylonová matice (9), plochá podložka (35) a knoflík (2).



#### Krok 5:

Přípevněte pedály (11) k hlavnímu rámu (1) se dvěma šroubů (12) a dvou plochá podložka (10).

#### Krok 6:

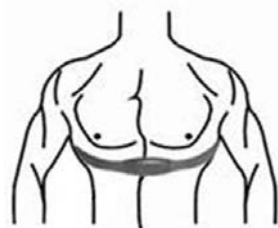
Zkontrolujte, zda bylo zařízení správně smontováno a pevně dotáhněte šrouby a matice.

## ÚDRŽBA A POUŽITÍ

- Tento přístroj vyžaduje pravidelnou kontrolu v rámci prevence fyzického úrazu. Toto znamená, že šrouby a matice by měly být pravidelně kontrolovány, zda nemají praskliny nebo ostré hrany atd.
- Vadné součástky musí být okamžitě nahrazeny. Pokud to není možné, přístroj nesmí být používán, dokud nebudou provedeny potřebné opravy.
- Čistěte pouze vlhkým hadříkem, nepoužívejte čisticí prostředky.
- Tento výrobek je určen pro použití v čistém, suchém prostředí. Vyvarujte se skladování v extrémně chladném nebo vlhkém místě, což by mohlo vést ke korozi a dalším problémům.

#### Použití hrudního pásu (není součástí typu FRM8323P)

Hrudní pás používejte k měření svého srdečního tepu při cvičení. Hrudní pás má senzor, který bezdrátově přenáší Váš srdeční tep do počítače. Před použitím mírně navlhčete vnitřek hrudního pásu vodou. Dejte senzor na svůj hrudník a zkontrolujte, zda je elastický pás dostatečně těsný na to, aby zůstal neustále v kontaktu s Vaší pokožkou, aniž by Vám při tom omezoval dech.



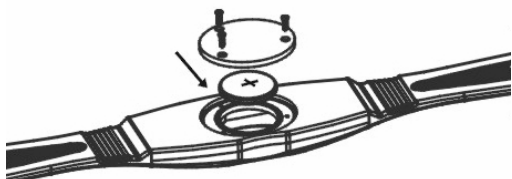
Senzor v hrudním pásu přenáší srdeční tep přímo do počítače. Maximální dosah senzoru je 85 centimetr. Nachází-li se senzor ve větší vzdálenosti od počítače než je 85 centimetr, pak bude signál tak slabý, že jej nebude možno přijímat.

Po použití hrudní pás očistěte a osušte. Neprovedete-li to řádně, pak možná zůstane senzor zapnutý, protože bude detekovat vlhkost nebo pot a v důsledku toho se vybijí baterie.

**Poznámka:** mobilní telefony, televizory či jiná elektronická zařízení mohou měření srdečního tepu rušit v důsledku svého elektromagnetického vyzařování.

### Baterie

Hrudní pás funguje na 1 baterii o CR3032. Chcete-li baterii vyměnit, musíte sejmout kryt prostoru pro baterii. Z prostoru vyjměte starou baterii a vložte tam novou. Zajistěte, aby baterie byla umístěna značkou "+" směrem nahoru. Znovu nasadte kryt a dotáhněte šrouby na jejich místě.



### Skladování

Chcete-li zařízení složit, pak zatáhněte za knoflík (15). Složte kolejnici a připevněte knoflíkem (15).



## POUŽITÍ POČÍTAČE



### Zapněte počítač

Tento počítač funguje na 2 baterie typu AA. Pro vložení baterií, stiskněte tlačítko na spodní straně počítače a vyjměte počítač ze zařízení. Vložte baterie do zadní části počítače. Pokud cvičíte nebo zrovna mačkáte tlačítko, monitor je zapnutý.

### MODE-tlačítko

Stiskněte pro volbu funkcí. Stiskněte a podržte na 2 sekundy pro vynulování všech hodnot.

### Funkce

SCAN: počítač vystřídá následující funkce: time (čas), count (počet cviků), total count (celkem cviků), calories (kalorie) a count/min. (počet cviků za minutu). Každá z funkcí se zobrazí na 6 sekund.

TIME (čas): měří dobu cvičení (veslování), která může být v intervalu 0:00 – 99:59 minut.

COUNT (počet cviků): počítá úderý veslem v daném cvičení, a to v intervalu 0 – 9999 úderů.

TOTAL COUNT (celkem cviků): počítá celkový počet úderů veslem v několika cvičebních relacích po sobě, a to v intervalu 0 – 9999 úderů.

CALORIES (kalorie): měří množství spálených kalorií v daném cvičení, a to v intervalu 0.0 – 999.9 Kcal.

COUNT/MIN (počet cviků za minutu): počítá úderý veslem za minutu, a to v intervalu 0 – 1200 úderů/min.

PULSE (srdeční rytmus): **použitelná pouze při použití hrudního pásu**. Připojte hrudní pás a stiskněte tlačítko MODE ('REŽIM'), dokud se na displeji nezobrazí funkce PULSE ('TEP'). Počet srdečních tepů za minutu je zobrazován v rozmezí od 40 do 240 tepů za minutu.

### Automatické zapnutí/vypnutí a automatický začátek/konec

Pokud přístroj nedostane žádný signál po dobu 4 minut, automaticky se vypne.

## DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ O TRÉNINKU

- Než začnete trénink, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se, jaký trénink je pro vás vhodný. Nesprávný nebo náročný trénink může způsobit poruchy zdraví.
- Vyvarujte se přehnaného trénování. Netrénujte, když jste unavení nebo se necítíte dobře. Pokud nejste zvyklí na fyzickou aktivitu, začněte na začátku trénovat pomaleji.
- V případě, že cítíte mdloby nebo jiné fyzické potíže, přestaňte přístroj užívat.
- Dávejte pozor na dýchání během trénování.
- Na ochranu před úrazy, začněte se zahřívacím cvičením a cvičení ukončete ochlazovací fází. Užívejte cvičení popsané v manuálu.
- Ujistěte se, že během tréninku máte dost tekutin. Mějte na mysli, že doporučená hodnota 2 litry denně se může zvýšit během tréninku.
- Užívejte tento přístroj jenom ve sportovním oblečení a vhodných botách, které jsou vybaveny neklouzavou podešví. Vyvarujte se širokých oděvů, které by se mohly zachytit v pohybujiících se částech tohoto výrobku.

## ROZEHŘÁTÍ/STREČINK/VYCHLADNUTÍ

Úspěšné tréninkové kolo začíná rozeřívacími cvičeními a končí cvičeními pro vychladnutí a relaxaci. Tato rozeřívací cvičení připravují Vaše tělo na zátěž, která na něj poté bude kladena. Cvičení pro období vychladnutí/relaxace po tréninkovém kole zajišťují, abyste nezaznamenali žádné problémy se svaly. V následujícím naleznete pokyny pro strečinková cvičení pro rozeřátí a vychladnutí. Dbejte prosím na následující body:

- Po dobu asi 5 až 10 minut si pečlivě zahřívajte každou svalovou skupinu, kterou budete při svém tréninkovém kole používat. Strečinková cvičení jsou prováděna správně tehdy, jestliže při nich cítíte příjemné napětí v příslušném procvičovaném svaly.
- Rychlost nehraje při strečinkových cvičeních roli. Rychlým a trhavým pohybům je třeba zamezit.

### Krční cvičení (1)

Skloňte svou hlavu doprava a pociťujte napětí ve svém krku. Půlkruhovým pohybem pomalu skloňte svou hlavu na hrudník a poté ji nakloňte doleva. Opět ucítíte příjemné napětí ve svém krku. Toto cvičení můžete několikrát opakovat.



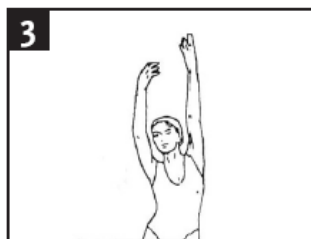
### **Cvičení pro oblast ramen (2)**

Střídavě zvedejte levé a pravé rameno nebo zvedejte obě ramena současně.



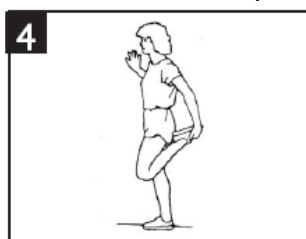
### **Strečinková cvičení paží (3)**

Natahujte střídavě levou a pravou paži směrem ke stropu. Pociťujte napětí v levé a pravé straně svého těla. Toto cvičení několikrát opakujte.



### **Cvičení pro horní část stehen (4)**

Opřete se rukou o stěnu a poté sáhněte směrem dozadu a zdvihněte svou pravou nebo levou nohu co nejlíže k zadku jak jen to bude možné. Pociťujte příjemné napětí v horní přední části svého stehna. Bude-li to možné, vydržte v této poloze 30 sekund a toto cvičení zopakujte dvakrát pro každou nohu.



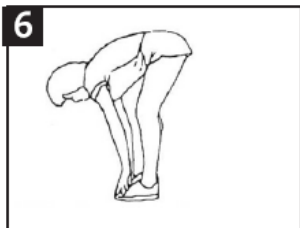
### **Vnitřní část horních stehen (5)**

Sedněte si na podlahu a dejte nohy tak, aby vaše kolena směřovala směrem ven. Svá chodidla přitáhněte co nejlíže k rozkroku. Nyní svá chodidla opatrně stlačte směrem dolů. Bude-li možno, vydržte v této poloze po dobu 30-40 sekund.



### **Dotýkejte se svých prstů na nohou (6)**

Pomalu skloňte svůj trup směrem dolů a zkuste se rukama dotknout svých chodidel. Skloňte se co nejnižše ke svým prstům na nohou. Bude-li možno, vydržte v této poloze 20-30 sekund.



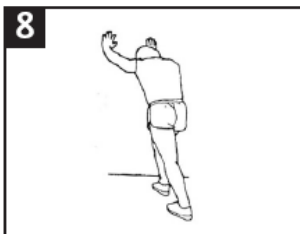
### **Cvičení pro kolena (7)**

Sedněte si na podlahu a natáhněte svou pravou nohu. Ohněte svou levou nohu a její chodidlo dejte na horní část svého pravého stehna. Nyní se pokuste dosáhnout svou pravou rukou na své pravé chodidlo. Bude-li to možné, vydržte v této poloze 20-30 sekund.



### **Cvičení pro Achillovu šlachu lýtek (8)**

Dejte obě své ruce na stěnu a opřete se celým tělem. Pak střídavě pohybujte svou levou a pravou rukou směrem dozadu. Tím napínáte zadní část své nohy. Bude-li to možné, vydržte v této poloze po dobu 30-40 sekund.



## POVINNÉ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE VYHLÁŠKY O BATERIÍCH

Baterie nepatří do odpadu domácnost. Uživatelé jsou zákonem povinni vrátit použité baterie. Ke správnému odpadu baterií můžete najít určené odpadové kontejnery ve specializovaných obchodech stejně jako v městských sběrných střediscích.

Toto je přínos k ochraně životního prostředí. Od roku 1998 vyhláška o bateriích vyžaduje od všech občanů, aby správně naložili s použitými bateriemi jen skrz specializované obchody a sběrná střediska. Specializované obchody a výrobci jsou povinni přijmout použité vrácené baterie a znovu je užít podle vyhlášky nebo je vyhodit jako nebezpečný odpad. Pokud si přejete použité baterie vrátit, můžete je poslat na naši adresu ve správně označované obálce

Baterie, které musejí být ze zákona označovány nesou některou z níže uvedených ilustrací, kterou je buďto přeškrtnutá popelnice na kolečkách a chemický symbol klasifikace znečišťujících látek - obsahuje těžké kovy. Chemický symbol (Cd, Hg nebo Pb) bude vyobrazen pod obrázkem.

Následující text může být nalezen na bateriích obsahující znečišťující látky:

Pb: Baterie obsahují olovo

Cd: Baterie obsahují kadmium

Hg: Baterie obsahují rtuť



**Powerpeak je registrovaná značka:**

Van den Berg Products BV

IJzerwerf 10-12

6641 TK Beuningen

Nizozemí

[www.vdbergproducts.com](http://www.vdbergproducts.com)

## ZÁRUKA

Tato záruka pokrývá váš výrobek po dobu 24 měsíců od data nákupu, a platí pro opravu a výměnu dílů pod podmínkou, že jste přístroj používali správně a jak je popsáno v uživatelské příručce. Tato záruka nevylučuje národní legislativu týkající se záručních podmínek, která může platit v zemi nákupu.

Pokud reklamujete podle této záruky, musíte předložit originál faktury nebo příjmového dokladu, který jasně uvádí datum nákupu, jméno prodejce a popis a modelové číslo spotřebiče. Doporučujeme uchovávat tyto dokumenty na bezpečném místě.

Toto zařízení je konstruováno pouze pro domácí použití. Poškození a/nebo závady způsobené průmyslovým nebo komerčním použitím nejsou kryty zárukou.

### **Záruka na tento spotřebič vyprší, pokud:**

- Originál faktury nebo příjmového dokladu byl jakkoli změněn nebo je nečitelný;
- Modelové nebo sériové číslo výrobku bylo změněno, odstraněno, smazáno nebo učiněno nečitelným;
- Byly provedeny opravy neautorizovaným servisem nebo neautorizovanými osobami;
- Poškození je následkem vnějších vlivů, jako požár, záplava, poškození při přepravě, atmosférické výboje, nedostatečná nebo nesprávná údržba.

**V málo pravděpodobném případě, že váš spotřebič nefunguje správně nebo vykazuje jakýkoli defekt, kontaktujte prosím svého prodejce. V zájmu vyhnutí se nepříjemnostem doporučujeme přečíst si před tím uživatelskou příručku.**