



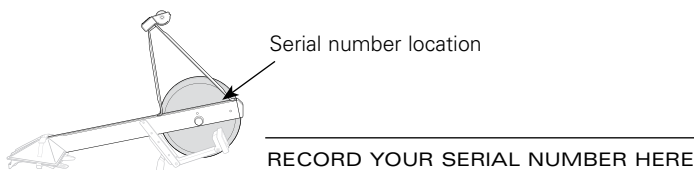
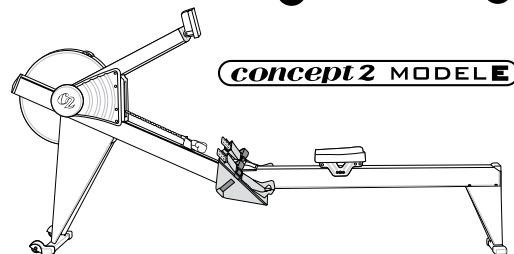
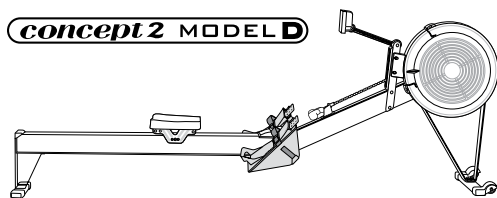
ROWING

INDOOR ROWER

USER MANUAL



- E** ENGLISH
- F** FRANÇAIS
- D** DEUTSCH
- ES** ESPAÑOL
- I** ITALIANO
- P** PORTUGUÊS
- DK** DANSK
- NL** NEDERLANDS
- SV** SVENSKA
- FI** SUOMI
- 日** 日本語
- 中** 简体中文



IMPORTANT NOTE:
 For complete warranty details, additional information about Concept2 or to register to receive important product updates, visit:
concept2.com/registration



E Table of Contents

1. Use & Training

Using the Detachable Monorail	3
Setting the Flexfoot	5
Before Your First Row	7
Safety	9
Technique	12
Workout Intensity	18
Training	22
Pace Chart	27

2. Maintenance

Recommended Procedures	28
Cleaning Monorail Top	30
Lubricating Chain	31
Shock Cord Adjustment	32
Flywheel Opening and Cleaning	34

ES Índice de Contenido

1. Uso y Entrenamiento

Cómo usar el Monorraíl Desmontable	3
Ajustando el Calapié Flexible	5
Antes de su Primera Sesión de Remo	7
Seguridad	9
Técnica	13
Intensidad del Ejercicio	19
Entrenamiento	23
Tabla de Valores	27

2. Mantenimiento

Procedimientos Recomendados	28
Limpieza de la Parte Superior del Monorraíl	30
Lubricación de la Cadena	31
Ajuste de la Goma	32
Apertura y Limpieza de la Rueda Volante	34

DK Indholdsfortegnelse

1. Brug & Træning

Anvendelse af den Aftagelige Skinne	3
Indstilling af Flexfoot	5
Inden de Begynder et Ro	8
Sikkerhed	9
Anvendelse	15
Præstations Intensitet	20
Op træning	24
Tempo Diagram	27

2. Vedligeholdelse

Anbefalede Procedurer	29
Rengøring af Model C's Overdel	30
Smøring af Kæden	31
Tilpasning af den Elastiske Line	32
Åbning og Rengøring af Vingehjulet	34

FI Sisällyslueetelo

1. Käyttö ja harjoittelu

Irrrottettavan Liukukiskon Käyttö	3
Jalkatelineen Säätäminen	5
Ennen Ensimmäistä Soutukertaa	8
Turvallisuus	9
Tekniikka	16
Harjoittelun Voimakkuus	21
Harjoittelu	25
Nopeustaulukko	27

2. Kunnossapito

Suosittelut Toimenpiteet	29
Liukukiskon Päällisen Puhdistaminen	30
Ketjun Voitelu	31
Palautinkumin Säätäminen	32
Vauhityöran Avaaminen ja Puhdistaminen	34

F Table des Matieres

1 Utilisation et Entraînement

Utilisation du Monorail Amovible	3
Réglage du Cale-pieds	5
Avant de Ramer pour la Première Fois	7
Pour votre Sécurité	9
Technique	12
Intensité d'Entraînement	18
Entraînement	22
Tableau d'Allures	27

2. Entretien

Procédures Recommandées	28
Nettoyage de la Partie Supérieure du Monorail	30
Lubrification de la Chaîne	31
Réglage de la Corde élastique	32
Ouverture et Nettoyage de la Roue Libre	34

I Índice

1. Uso Ed Allenamento

Uso della Monorotaia Rimovibile	3
Regolazione del Poggiapiedi	5
Prima di Iniziare a Remare	7
Sicurezza	9
Tecnica	14
Intensità dell'Esercizio	19
Allenamento	23
Tabella di Marcia	27

2. Manutenzione

Procedure Raccomandate	28
Pulizia della Parte Superiore della Monorotaia	30
Lubrificazione della Catena	31
Regolazione del Cavo Ammortizzatore	32
Apertura e Pulizia del Volano	34

NL Inhoudsopgave

1. Gebruik en training

Gebruik van de Afneembare Monorail	3
Afstellen van de Flexfoot	5
Voordat u de Eerste Keer Roeit	8
Veiligheid	9
Techniek	15
Intensiteit van de Oefening	20
Trainen	24
Tempo Tabel	27

2. Onderhoud

Aanbevolen Procedures	29
De bovenkant van de Monorail Schoonmaken	30
De Ketting Smeren	31
Het Elastiek Bijstellen	32
Het Vliegwiél Openmaken en Schoonmaken	34

日 目次

1. 使用とトレーニング

取り外し自由なモノレールの使用	3
フレックス・フットを据付ける	5
ローイングをする前に	8
安全	9
テクニック	16
運動強度	21
トレーニング	26
ペース表	27

2. 保守

お勧めする作業	29
モノレール先のクリーニング	30
チェーンに潤滑油を	31
ショックコードの調整	32
フライウィールの開け方とクリーニング	34

P Inhaltsverzeichnis

1. Benutzung und Training

Benutzung der Abnehmbaren Schiene	3
Einstellen des Flexfußes	5
Bevor Sie zum ersten Mal rudern	7
Sicherheitsvorkehrungen	9
Rudertechnik	13
Intensität des Trainings	18
Training	22
Geschwindigkeitstabelle	27

2. Wartung

Empfohlene Wartungsverfahren	28
Reinigung der Schienenoberseite	30
Schmierung der Kette	31
Einstellung der Rückführschnur	32
Schwungrad - Öffnen und Reinigen	34

P Sumário

1. Uso e treino

Como Usar o Monocarril Destacável	3
Ajustar o Finca-pés Flexível	5
Antes da Primeira Remada	7
Segurança	9
Técnica	14
Intensidade do Treino	19
O Treino	24
Tabela de Passo	27

2. Manutenção

Procedimentos Recomendados	28
Limpeza da Parte de Cima do Monocarril	30
Lubrificação da Corrente	31
Ajuste da Cord de Choque	32
Como Abrir e Limpar o Volante	34

SV Innehållsförteckning

1. Användning och Träning

Använda den Lösgörbara Monorälen	3
Inställning av Flexfoten	5
Innan du rör Första Gängen	8
Säkerhet	9
Teknik	16
Tränings-/Motionspassets Intensitet	20
Träning	25
Temposchema	27

2. Underhåll

Rekommenderade Procedurer	29
Rengöring av Monorälens Ovandel	30
Smörjning av Kedjan	31
Justering av den Stötpptagande Linan	32
Öppnande och Rengöring av Svänghjulet	34

中 目录

1. 使用和锻炼

使用可拆卸的单轨	3
安装弹性支脚	5
在第一次划艇之前	8
安全性	9
方法	17
锻炼强度	21
锻炼	26
锻炼记录	27

2. 维护

建议的步骤	29
清洁单轨顶部	30
润滑链条	31
减震绳调节	32
飞轮的打开和清洁	34

E USING THE DETACHABLE MONORAIL

IMPORTANT SAFETY NOTES

- Always have the frame lock in the locked position when the flywheel and monorail sections are connected. Failure to do so may result in injury if the unit is lifted or moved.
- To avoid possible injury, use caution while attaching the monorail section to the flywheel section and while operating the frame lock.
- DO NOT stand rower up on end as the rower may tip over.

ES USO DEL MONORRIEL DESMONTABLE

IMPORTANTES NOTAS SOBRE SEGURIDAD:

- Coloque siempre el pestillo de cierre del marco en posición cerrada cuando las secciones de la rueda volante y del monorriel estén conectadas. El dejar de hacerlo podría producir lesiones si la unidad es levantada o movida.
- Para evitar posibles lesiones, tenga cuidado al conectar la sección del monorriel a la sección de la rueda volante, y al operar el pestillo de cierre del marco.
- No poner el Indoor Rower de pie sobre un extremo, ya que podría volcarse.

DK BRUG AF AFTAGELIGE SKINNE

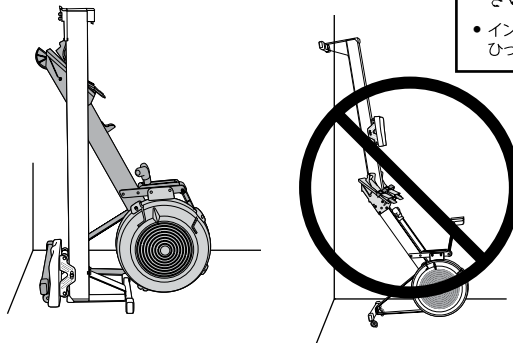
VIGTIGE SIKKERHEDSFORANSTALNINGER:

- Lad altid sektionsslåsen blive i den låste position når vingehjulets og monorail-skinnes sektioner er forbundne. Forsømmelse af dette kan føre til kvæstelser under flytning eller løftning.
- For at undgå eventuel skade, vær forsigtig ved fastsættelse af skinnesektionen til svinghulsektionen samt ved sikring af rammelåsen.
- Indoor Rower må ikke stilles på højkant, da den kan vælte.

FI IRROTETTAVAN LIUKUKISKON KÄYTTÖ

TÄRKEITÄ TURVAOHJEITA:

- Pidä rungon lukko lukitussa asennossa aina, kun vauhtipyörää ja liukukisko ovat yhdistettyinä. Laiminlyönnistä voi olla seurauksena henkilövahinkoja, kun laitetta nostetaan tai siirretään.
- Henkilövahinkojen välttämiseksi ole varovainen kiinnittäessäsi liukukiskoa vauhtipyörään ja käyttäessäsi rungon lukkoa.
- Älä nouse seisomaan Indoor Rower -laitteen päällä, koska silloin laite voi kaatua.



F UTILISATION DU MONORAIL DETACHABLE

NOTES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES:

- Il faut toujours avoir le verrouillage du cadre en position verrouillée lorsque les sections de la roue libre et du monorail sont connectées. Si ce n'est pas le cas, vous risquez de vous blesser si vous soulevez ou déplacez l'appareil.
- Pour éviter des blessures potentielles, soyez prudent lorsque vous attachez la section du monorail à la section de la roue libre et lorsque vous manipulez le verrouillage du cadre.
- Ne mettez pas le rameur Concept2 à la verticale, car il pourrait se renverser.

I USO DELLA MONOROTAIA RIMOVIBILE

NOTE IMPORTANTI PER LA SICUREZZA:

- Quando il volano e la monorotaia vengono uniti, accertarsi che il dispositivo di bloccaggio del telaio sia nella posizione di bloccato, altrimenti se l'unità viene sollevata o spostata si corre il pericolo di danni fisici alla persona.
- Per evitare possibili lesioni fisiche, stare attenti quando si monta la sezione della monorotaia sulla sezione del volano e quando viene usato il fermo del telaio.
- E' sconsigliabile tenere l'indoor rower in posizione eretta perché potrebbe ribaltarsi.

NL HET GEBRUIK VAN DE LOSTE KOPPELEN MONORAIL

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSGEGEVINGEN:

- Het frameslot moet altijd in de gesloten stand staan als het vliegwiel en het monorail aan elkaar vast gemaakt zijn. Als u dat niet doet, kan dat verwondingen veroorzaken als de machine opgetild of verplaatst wordt.
- Om mogelijk letsel te vermijden moet u voorzichtig zijn wanneer u de railsectie aan de sectie met het vliegwiel koppelt en als u het frameslot gebruikt.
- Zet de indoor rower niet rechtop omdat de indoor rower hierdoor kan omvallen.

B 取り外し自由なモノレールの使用方法

重要な安全注意事項:

- フライウィールとモノレールが連結しているときは、常にクイックリリースピンが安定位置に入っているようにしてください。ピンを安定位置に入れないでこのユニットを持ち上げたり移動した場合には、これを怠ったために負傷することがあります。
- フライホイール部にモノレール部を接続する際、およびフレームロックを操作する際には、傷害を避けるために十分に注意してください。
- インドアローイングマシンの端の上に立たないでください。ひっくり返ることがあります。

D BENUTZUNG DER ABNEHMBAREN SCHIENE

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS:

- Der Rahmenverschluss muß sich immer in der gesicherten Position befinden, wenn das Schwungrad und die Schiene miteinander verbunden sind. Nichtbeachtung kann zu Verletzungen führen, falls das Gerät angehoben oder bewegt wird.
- Seien Sie sehr Vorsichtig wenn Sie die Schiene mit dem Schwungrad verbinden und den Rahmenverschluss bedienen, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.
- Um ein Umkippen der Indoor Rower zu vermeiden, diese nicht aufrecht hinstellen.

P COMO USAR O MONOCARRIL DESTACÁVEL

AVISOS DE SEGURANÇA IMPORTANTES:

- Sempre mantenha a trava da armação na posição travada enquanto as seções de volante e monocarril estejam engatadas. Se deixar de fazê-lo, poderá resultar em ferimentos por ocasião de levantar ou mover a unidade.
- A fim de evitar possíveis lesões, tome cuidado quando for ajustar a seção do monotrilha à seção do volante e ao fazer funcionar a fixação da armação.
- Não coloque o remo indoor na posição vertical, uma vez que pode cair.

SV ANVÄNDA DEN LÖSGÖRBARA MONORÄLEN

VIKTIGA SÄKERHETSBESTÄMMELSER:

- Ha alltid ramlåset i dess låsta läge när svänghjulets och monorälens/skenans sektion är hopkopplade. Underlåtenhet att göra detta kan resultera i personskada om det lyfts eller flyttas på enheten.
- Var försiktig så att du inte skadar dig när du kopplar samman skensektionen med svänghjulssektionen.
- Ställ inte roddmaskinen för inomhusbruk på höjkant, eftersom den kan välta.

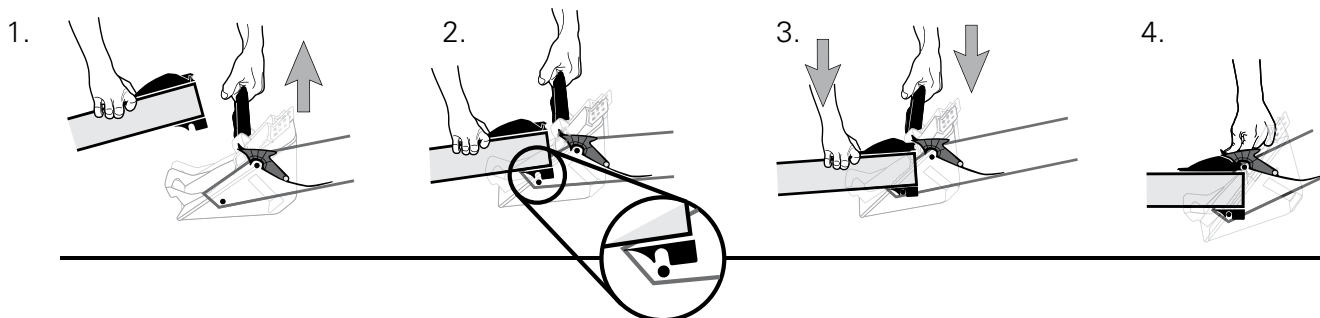
中 使用可拆卸的单轨

重要安全声明

- 使用已损坏或部件老化的赛艇机（例如链条、链齿、链条/轴承连接器、手柄U形销或减震绳），可能会对用户造成身体伤害。用户如果怀疑赛艇机的部件已处于这种状况，Concept2强烈建议用户立即用原装的Concept2部件更换。
- 为了避免可能造成的人身伤害，在将单轨部分连接到飞轮部分，以及操纵机架锁时一定要小心。
- 不要竖着放立室内赛艇机以免翻倒。

- E** ATTACHING THE MONORAIL
- F** MONTAGE DU MONORAIL
- D** ANBUA DER SCHIENE
- ES** CÓMO INSTALAR EL MONORRIEL
- I** INSTALLAZIONE DELLA MONOROTAIA
- P** INSTALAÇÃO DO MONOCARRIL

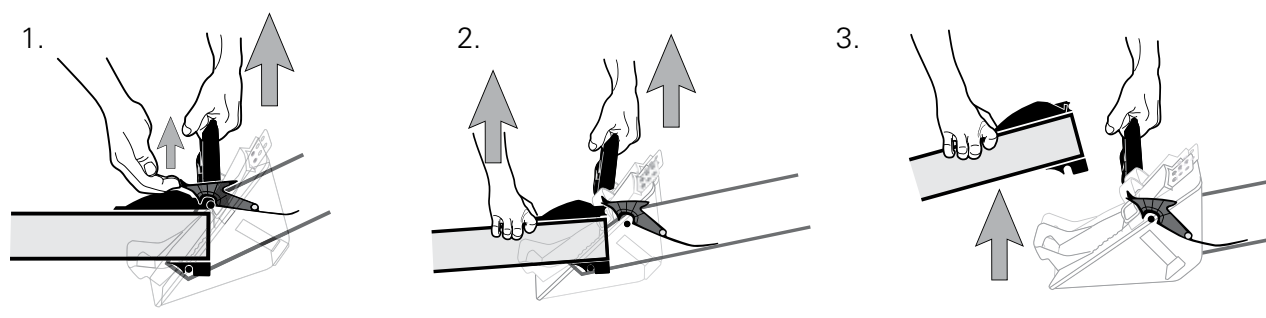
- DK** BRUG AF AFTAGELIGE SKINNE
- NL** HET BEVESTIGEN VAN DE MONORAIL
- SV** ANSLUTA MONORÄLEN
- FI** LIUKUKISKON KIINNITTÄMINEN
- 日** モノレールの取り付け方法:
- 中** 连接单轨



LOCKED

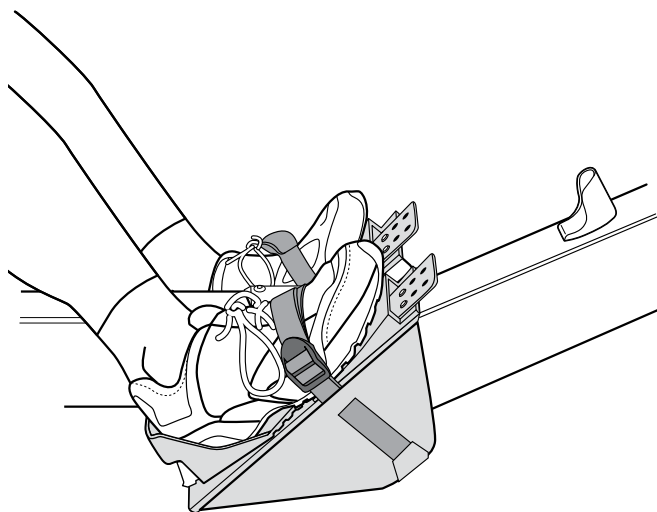
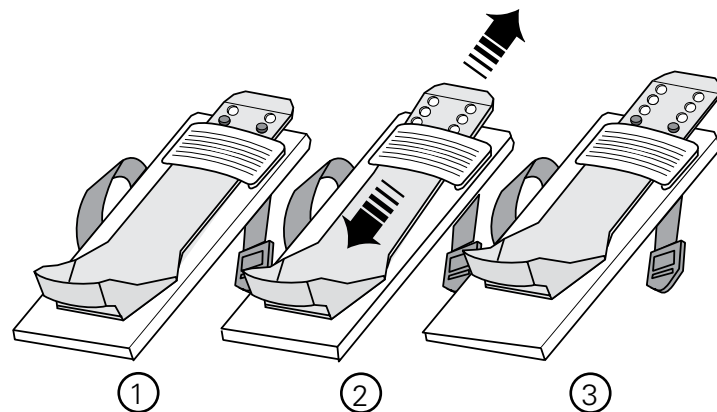
- E** DETACHING THE MONORAIL
- F** DÉMONTAGE DU MONORAIL
- D** ENTFERNUNG DER SCHIENE
- ES** DESCONEXION DEL MONORRIEL
- I** RIMOZIONE DELLA MONOROTAIA
- P** COMO DESTACAR O MONOCARRIL

- DK** ADSKILLELSE AF SKINNEN
- NL** DE MONORAIL LOSMAKEN
- SV** URKOPPLING AV MONORÄLEN
- FI** LIUKUKISKON IRROTTAMINEN
- 日** モノレールの取り外し方法
- 中** 拆卸单轨

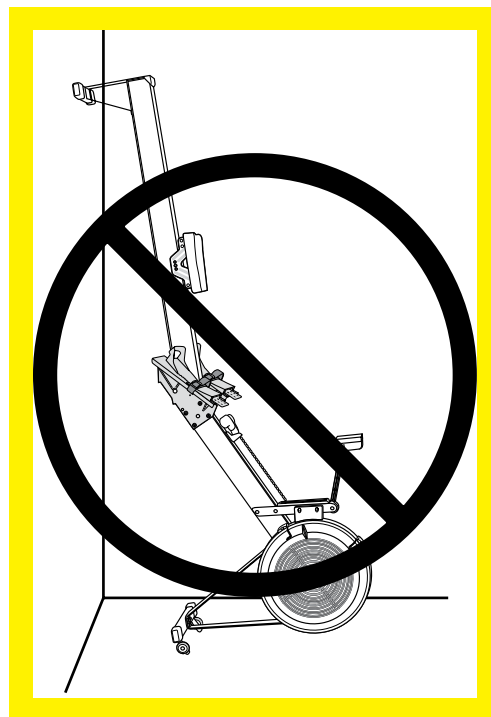


UNLOCKED

- E** SETTING THE FLEXFOOT
- F** RÉGLAGE DU CALE-PIEDS
- D** EINSTELLEN DES FLEXFUSSSES
- ES** AJUSTANDO EL CALAPIÉ FLEXIBLE
- I** REGOLAZIONE DEL POGGIAPIEDI
- P** AJUSTAR O FINCA-PÉS FLEXIVEL
- DK** INDSTILLING AF FLEXFOOT
- NL** AFSTELLEN VAN DE FLEXFOOT
- SV** INSTÄLLNING AV FLEXFOTEN
- FI** JALKATELINEEN SÄÄTÄMINEN
- 日** フレックス・フットを据付ける
- 中** 安装弹性支脚



- E** DO NOT stand rower up on end as the rower may tip over.
- F** Ne mettez pas le rameur Concept2 à la verticale, car il pourrait se renverser.
- D** Um ein Umkippen der Indoor Rower zu vermeiden, diese nicht aufrecht hinstellen.
- ES** No poner el Indoor Rower de pie sobre un extremo, ya que podría volcarse.
- I** E' sconsigliabile tenere l'indoor rower in posizione eretta perché potrebbe ribaltarsi.
- P** Não coloque o remo indoor na posição vertical, uma vez que pode cair.
- DK** Indoor Rower må ikke stilles på højkant, da den kan vælte.
- NL** Zet de indoor rower niet rechtop omdat de indoor rower hierdoor kan omvallen.
- SV** Ställ inte roddmaskinen för inomhusbruk på högkant, eftersom den kan välta.
- FI** Älä nouse seisomaan Indoor Rower -laitteen päässä, koska silloin laite voi kaatua.
- 日** インドアローイングマシンの端の上に立たないでください。ひっくり返ることがあります。
- 中** 不要竖着放立室内赛艇机以免翻倒。



E USING THE HANDLE HOOKS

1. Place the handle in the handle hooks to make it easier to reach when you are seated on the rower.
2. NOTE: It is best to let the handle rest against the fan cage rather than in the handle hooks when the machine is not in constant use. (i.e. overnight, between workouts). This will prolong the life of the shock cord.

ES CÓMO USAR LOS GANCHOS DE LA EMPUÑADURA

1. Coloque la empuñadura sobre su pieza de apoyo para lograr que sea más fácil alcanzarla cuando esté sentado sobre la máquina de remar.
2. NOTA: Es mejor dejar que la empuñadura descansa contra la rejilla del ventilador en vez de en la pieza de apoyo cuando la máquina no está siendo usada constantemente (de noche, entre ejercicios). Esto prolongará la vida de la goma.

DK BRUG AF HÅNDTAGSHOLDERNE

1. Placer håndtaget i håndtagholderne således at du kan nå lettere når du har sat dig til rette.
2. BEMÆRK: Når maskinen ikke er i konstant brug, er det bedst at lade håndtaget hvile mod ventilatorhuset i stedet for i holderne (f.eks. om natten, mellem træningsomganger). Dette vil forlænge levetiden for den elastiske line.

FI KÄDENSIJAN PIDIKKEIDEN KÄYTTÄMINEN

1. Aseta kädensija sen pidikkeisiin, jotta voit tarttua siihen helpommin istuessasi laitteen istuimella.
2. HUOMAA: Jätä kädensija mieluummin vasten tuuletinkoteloa kuin kädensijan pidikkeisiin laitteen ollessa käyttämättä (esim. yöllä ja harjoitusten välillä). Tämä pidentää palautinkumin käyttöikää.

F UTILISATION DES CROCHETS POUR POIGNÉE

1. Placez la poignée dans les crochets pour poignée pour qu'il vous soit plus facile de l'atteindre lorsque vous êtes assis sur le rameur Concept2.
2. NOTE : Lorsque votre rameur n'est pas utilisé constamment (c'est-à-dire pendant la nuit et entre les séances d'entraînement), il est préférable de laisser la poignée reposer contre le boîtier du ventilateur plutôt que dans les crochets pour poignée. Ceci prolongera la durée d'utilisation de la corde élastique.

I USO DEI GANCI DEL MANICO

1. Mettere il manico nei ganci appositi in modo da poterlo raggiungere più facilmente una volta seduti sul vogatore.
2. NOTA: E' meglio appoggiare il manico contro la gabbia del ventilatore invece che nei ganci appositi quando la macchina non viene usata in continuazione (ad es., di notte, fra due esercizi, ecc). Ciò allungherà la durata utile del cavo ammortizzatore.

NL DE HANDLE HOUDER GEBRUIKEN

1. Plaats de handgreep in de handle houder om ze makkelijker te kunnen bereiken als u op het roeiapparaat zit.
2. NB: het is beter om de handgreep tegen de behuizing van het vlieg wiel te laten rusten en niet in de handgreephoeken als de machine niet constant gebruikt wordt (bijvoorbeeld 's nachts, tussen oefeningen). Hierdoor gaat het elastiek langer mee.

D BENUTZUNG DER GRIFFHAKEN

1. Legen Sie den Griff in die Griffhaken. Sie können dann den Griff leichter in die Hand nehmen, wenn Sie auf dem Sitz des Rudergerätes sitzen.
2. HINWEIS: Wenn die Maschine für längere Zeit nicht benutzt wird (Nachts, zwischen Trainingssessions), sollte der Griff auf dem Schwungradgehäuse aufliegen und sich nicht in den Griffhaken befinden. Dadurch wird die Haltbarkeit der Rückführschnur verlängert.

P UTILIZAÇÃO DOS SUPORTES DOS CABOS

1. Coloque os cabos nos seus suportes para poder pegá-los com mais facilidade quando estiver sentado no remador.
2. OBSERVAÇÃO: Quando a máquina não estiver sendo usada constantemente (por exemplo durante a noite e entre períodos de exercício) é melhor deixar que estes fiquem apoiados contra a gaiola da hélice ao invés de ficarem apoiados nos suportes. Isto prolongará a vida da cordão de choque.

SV ANVÄNDA HÅNDTAGSHÅLLARNA

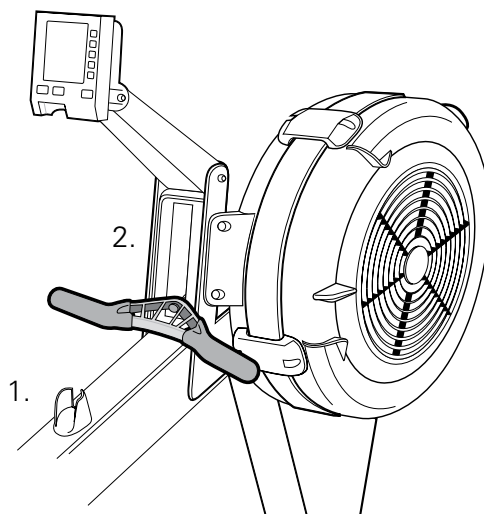
1. Placera handtaget i handtagshållarna. Det blir då lättare att nå handtaget när du satt dig till rätta i roddaren och ska ro.
2. OBS! När maskinen inte är i konstant bruk (exv. nattetid, mellan träningspass, etc.) är det bäst att låta handtaget vila mot fläktkåpan i stället för i hållarna. På så vis förlänger man livslängden för den stötupptagande linan.

日 ハンドルフックの使用

1. シートに座った際、簡単に手が届くよう、ハンドルはハンドルフックに設置してください。
2. 注意：マシンを頻繁に使用していない際には(夜間とか、この次に使用するまでの間など)ハンドルをファンケージに立てかけるようにしてください。こうすることにより、ショックコードの寿命が延長されます。

中 使用手柄钩

1. 将手柄挂在手柄钩上，以便您坐在赛艇机上时更容易拿起手柄。
2. 注意：在不连续使用赛艇机时，最好将手柄靠在扇片架上，而不要挂在手柄钩上。(例如夜间、两次锻炼之间的时间)。这样可以延长减震绳的使用寿命。



E BEFORE YOUR FIRST ROW

- 1) Consult your physician. Be sure that it is not dangerous for you to undertake a strenuous exercise program.
- 2) Carefully review the rowing technique information on page 12. Improper technique such as extreme layback or jumping off the seat can result in injury.
- 3) Start each workout with several minutes of easy rowing for a warm-up.
- 4) Start your exercise program gradually. Row no more than 5 minutes the first day to let your body adjust to the new exercise.
- 5) Gradually increase your rowing time and intensity over the first two weeks. Do not row at full power until you are comfortable with the technique and have rowed for at least a week. Like any physical activity, if you increase the volume and intensity too rapidly, fail to warm up properly, or use poor technique, you will increase the risk of injury.
- 6) The best damper setting for a great cardiovascular workout is in the range of 3-5. Rowing with the damper setting too high can be detrimental to your training program because it may reduce your output and increase your risk of injury.
- 7) Aim for a stroke rate (spm) of between 24 and 30 spm (strokes per minute).

F AVANT DE RAMER POUR LA PREMIERE FOIS

- 1) Consulter votre médecin pour vous assurer que vous ne vous mettez pas en danger en commençant un programme d'entraînement rigoureux.
- 2) Revoir soigneusement les informations sur les techniques de rame données à la page 12. Une technique incorrecte telle de se coucher trop sur l'arrière ou se soulever du siège peut provoquer des blessures.
- 3) Commencer chaque séance d'exercice en ramant doucement pendant plusieurs minutes pour vous réchauffer les muscles.
- 4) Commencer votre programme d'entraînement petit à petit. Ne pas ramer pendant plus de 5 minutes le premier jour pour permettre à votre corps de s'adapter à cette nouvelle forme d'exercice.
- 5) Prolonger la durée et l'intensité de votre séance d'entraînement petit à petit au cours des quinze premiers jours. Ne pas ramer de toutes vos forces avant que vous ne soyez à l'aise avec la technique et que vous n'ayez ramé pendant au moins huit jours. Comme toute activité physique, si vous augmentez le volume et l'intensité trop rapidement, si vous ne vous échauffez pas correctement ou si vous utilisez une technique incorrecte, vous augmenterez le risque de blessure.
- 6) Le meilleur réglage de résistance pour un bon entraînement cardiovasculaire se trouve dans l'éventail de 3 à 5. Ramer avec réglage de résistance réglé trop élevé peut être nuisible à votre programme d'entraînement, car cela peut réduire votre rendement et augmenter vos risques de blessures.
- 7) Visez à atteindre une moyenne de coups de rame (crm) se situant entre 24 et 30 crm (coups de rame par minute).

D BEVOR SIE ZUM ERSTEN MAL RUDERN

- 1) Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Vergewissern Sie sich, daß ein anstrengendes Trainingsprogramm für Sie keine gesundheitlichen Schäden zu Folge haben wird.
- 2) Beachten Sie die Informationen zur Rudertechnik auf Seite 13 genau. Inkorrekte Rudertechniken wie z.B. extremes Zurücklehnen oder vom Sitz springen kann Verletzungen hervorrufen.
- 3) Vor jeder Trainingssession sollten Sie sich mit einigen Minuten leichten Rudern aufwärmen.
- 4) Fangen Sie Ihre Übungen allmählich an. Am ersten Tag sollten Sie nicht mehr als 5 Minuten rudern, damit sich Ihr Körper auf die neuen Übungen einstellen kann.
- 5) Steigern sie Ihre Ruderzeit und die Intensität langsam in den ersten zwei Wochen. Erst wenn Sie vollkommen mit der Technik vertraut sind und mindestens seit einer Woche rudern, sollten Sie mit voller Kraft rudern. Wie bei allen physikalischen Aktivitäten - wenn Sie die Dauer und Intensität zu schnell steigern, sich nicht aufwärmen und eine schlechte Technik benutzen, erhöhen Sie das Verletzungsrisiko.
- 6) Die beste Luftklappeneinstellung für ein ausgezeichnetes kardiovaskuläres Training liegt im Bereich von 3-5. Wenn Sie mit einer zu hohen Luftklappeneinstellung rudern, kann sich dies nachteilig auf Ihr Trainingsprogramm auswirken, da Ihre Leistung reduziert und die Gefahr einer Verletzung erhöht werden kann.
- 7) Sie sollten zwischen 24 und 30 Schlägen pro Minute (spm) rudern.

ES ANTES DE SU PRIMERA SESIÓN DE REMO

- 1) Consulte con su médico. Asegúrese de que no le resulte peligroso someterse a un programa de ejercicio riguroso.
- 2) Repase cuidadosamente la información sobre técnica de remo en la página 13. Las técnicas incorrectas de uso, como por ejemplo llegar a casi tumbarse, o el saltar del asiento, pueden producir lesiones.
- 3) Comience cada sesión con varios minutos de remo lento para ir calentando.
- 4) Comience su programa de ejercicio gradualmente. No reme más de 5 minutos el primer día para permitir que su cuerpo se adapte al nuevo ejercicio.
- 5) Gradualmente aumente su tiempo e intensidad de remo durante las primeras dos semanas. No reme a plena potencia hasta que esté cómodo con la técnica y haya remado durante al menos una semana. Como cualquier actividad física, si Ud. aumenta el volumen y la intensidad demasiado rápidamente, no hace un calentamiento correcto, o usa técnicas malas, aumentará el riesgo de que se lesione.
- 6) El ajuste óptimo del regulador para obtener un entrenamiento cardiovascular excelente está entre las posiciones 3 y 5. Remar con un ajuste demasiado alto puede ser perjudicial para tu programa de entrenamiento, ya que podría disminuir los resultados y aumentar el riesgo de padecer una lesión.
- 7) El ritmo de paladas (ppm) objetivo está entre 24 y 30 ppm (paladas por minuto).

I PRIMA DI INIZIARE A REMARE

- 1) Consultare il proprio medico. Accertarsi che il fare esercizi faticosi non crei pericoli alla propria salute.
- 2) Rivedere attentamente le informazioni sulla tecnica di remata a pagina 14. Tecniche improprie, quali l'estremo stendersi all'indietro o saltare sul sedile, possono causare lesioni fisiche.
- 3) Iniziare ogni esercizio facendo diversi minuti di facili remate di riscaldamento.
- 4) Iniziare il programma di esercizi gradualmente. Il primo giorno remare non più di 5 minuti per permettere al corpo di abituarsi al nuovo tipo di esercizio.
- 5) Aumentare gradualmente la durata e l'intensità di remata nelle prime due settimane. Non remare a pieno regime fino a quando non ci si sente a proprio agio con la tecnica di remata e l'esercizio è stato fatto per almeno una settimana. Come per una qualsiasi altra attività fisica, aumentare troppo rapidamente il volume e l'intensità dell'esercizio, non eseguire la fase di riscaldamento del corpo o usare una tecnica non adatta, fanno aumentare il rischio di lesioni personali.
- 6) La migliore impostazione dello smorzatore per un allenamento cardiovascolare ottimale è nell'intervallo 3-5. Vogare con lo smorzatore impostato troppo alto potrebbe compromettere il vostro programma di allenamento perché può ridurre il rendimento ed aumentare il rischio di infortuni.
- 7) Puntate su una frequenza di vogata (cpm) tra 24 e 30 cpm (colpi al minuto).

P ANTES DA PRIMEIRA REMADA

- 1) Consulte o seu médico. Tenha certeza de que não seja perigoso empreender um programa de treino árduo.
- 2) Examine cuidadosamente as informações sobre a técnica de remo na página 14. Técnicas impróprias tais como inclinação excessiva ou saltar do assento podem resultar em lesões.
- 3) Inicie cada sessão com vários minutos de remo suave a fim de aquecer-se.
- 4) Inicie gradualmente o seu programa de treino. Não reme mais de cinco minutos no primeiro dia para que o seu corpo vá a ajustar-se ao novo exercício.
- 5) Aumente gradualmente o tempo de remar e a intensidade do treino durante as primeiras duas semanas. Não reme a plena potência até que esteja confortável com a técnica e que tenha remado há pelo menos uma semana. Como qualquer atividade física, se o volume e a intensidade forem incrementados com excessiva rapidez, ou se deixar de esquentar o corpo ou se utilizar técnicas inadequadas, correrá maior risco de sofrer lesões.
- 6) A melhor definição do registro para um excelente exercício cardiovascular situa-se entre 3-5. Se remar com a definição do registro demasiado elevada, pode ser prejudicial para o seu programa de treino já que pode reduzir o seu rendimento e aumentar o risco de lesão.
- 7) Aponte para uma velocidade de movimentos (mpm) entre 24 e 30 mpm (movimentos por minuto).

E IMPORTANT SAFETY NOTES

1. Use of this machine with a worn or weakened part, such as the chain, sprockets, chain/swivel connector, handle u-bolt or shock cord, may result in injury to the user. When in doubt about the condition of any part, Concept2 strongly advises that it be replaced immediately. Use only genuine Concept2 parts. Use of other parts may result in injury or poor performance of machine.
2. To avoid possible injury, use caution while attaching the monorail section to the flywheel section and while operating the frame lock.
3. The machine should be used on a stable, level surface.

F NOTES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

1. L'utilisation de cette machine avec une pièce usée ou affaiblie, telle que la chaîne, les pignons, le connecteur de chaîne rotatif, le boulon en U de la poignée ou la corde élastique, peut entraîner des blessures pour l'utilisateur. En cas de doute quant à la condition de toute pièce, Concept2 vous conseille vivement de la remplacer immédiatement. Utiliser uniquement des pièces Concept2. L'utilisation d'autres pièces peut résulter en des blessures ou une mauvaise performance de la machine.
2. Pour éviter des blessures potentielles, soyez prudent lorsque vous attachez la section du monorail à la section de la roue libre et lorsque vous manipulez le verrouillage du cadre.
3. Le rameur Concept2 doit être utilisé sur une surface stable et plate.

D WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Die Benutzung dieser Maschine mit abgenutzten oder geschwächten Teilen wie z.B. der Kette, Zahnrad, Ketten Drehgelenk Verbindung, Griff U-Bolzen oder Rückführschnur, kann zu Verletzungen des Benutzers führen. Wenn Sie den Zustand eines Teils in Zweifel stellen, empfiehlt Concept2, daß dieses Teil sofort ersetzt werden sollte. Verwenden Sie nur Concept2 - Originalteile. Verwendung anderer Teile kann zu Verletzungen führen oder die Leistung der Maschine beeinträchtigen.
2. Seien Sie sehr vorsichtig, wenn Sie die Schiene mit dem Schwungrad verbinden und den Rahmenverschluß bedienen, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.
3. Die Indoor Rower auf einer festen, ebenen Fläche aufstellen.

ES NOTAS IMPORTANTES

1. El uso de esta máquina con una parte gastada o debilitada, como la cadena, los piñones, el conector entre la cadena y el eslabón giratorio, el perno en U de la empuñadura o la goma, podría lesionar al usuario. Si tiene cualquier duda acerca de la condición de cualquier parte, Concept2 recomienda urgentemente que ésta sea reemplazada inmediatamente. Sólo use partes originales Concept2. El uso de otras partes podría producir lesiones, o afectar el rendimiento de la máquina.
2. Para evitar posibles lesiones, tenga cuidado al conectar la sección del monorriel a la de la rueda volante, y al operar el pestillo de cierre del marco.
3. El Indoor Rower debe estar apoyado en una superficie plana y estable.

I IMPORTANTI NOTE SULLA SICUREZZA

1. L'uso di questa macchina: se una delle sue parti (per esempio: catena, denti della catena, connettore catena/manico, staffa a U del manico, cavo ammortizzatore) è consumata o allentata, può causare danni fisici alla persona che la usa. In caso di incertezze sulle condizioni di qualsiasi parte, la Concept2 consiglia fermamente di sostituire subito la parte dubbia. Usare solamente parti di ricambio originali Concept2. L'uso di parti di altre marche può causare lesioni fisiche o uno scadente rendimento della macchina.
2. Per evitare possibili lesioni fisiche, stare attenti quando si monta la sezione della monorotaia sulla sezione del volano e quando viene usato il fermo del telaio.
3. L'Indoor Rower va utilizzato su una superficie stabile ed in piano.

P AVISOS DE SEGURANÇA IMPORTANTES

1. A utilização desta máquina com peças gastas ou enfraquecidas, tais como corrente, rodas dentadas, ligação corrente/manipulo, cavilha-U do manipulo ou corda de choque, pode resultar em ferimentos ao usuário. Se houver qualquer dúvida sobre a condição de qualquer peça, a Concept2 enfaticamente sugere que a peça seja repostada imediatamente. Somente use peças genuínas Concept2. O uso de outras peças pode resultar em lesões ou no desempenho deficiente da máquina.
2. Para evitar possíveis lesões tome cuidado ao montar a seção do monorilho à seção do volante ou quando a fixação da armação estiver em funcionamento.
3. O remo indoor deve ser utilizado numa superfície estável e plana.

DK VIGTIG MEDDELELSE

1. Brug af denne maskine med slidte eller defekte dele, såsom kæden, kædehjul, Kæde/svirvel forbindelsesled, håndtags u-bolten eller bremsesnoren, kan resultere i kvæstelser for brugeren. Hvis der er nogen som helst tvivl om tilstanden af en maskindel, til råder Concept2 stærkt at delen bliver udskiftet med det samme. Kun brug Concept2 originale dele. Brug af andre dele kan resultere i skade eller dårlig maskineadfærd.
2. For at undgå eventuel skade, vær forsigtig ved monteringen af skinnesektion til svinghjulssktion, samt brug sektionlåsesikringen.
3. Indoor Rower bør stå på et solidt, plant underlag.

NL BELANGRIJKE OPMERKING

1. Het gebruiken van deze machine met een versleten of verzwakt onderdeel, zoals de ketting, tandwielen, de ketting koppeling, de u-bout van het handvat of het elastiek, kan de gebruiker verwonden. Als u twijfelt aan de conditie van enig onderdeel dan raadt Concept2 u sterk aan om het onmiddellijk te vervangen. Gebruik alleen echte Concept2 onderdelen. Gebruik van andere onderdelen kan leiden tot letsel of slecht functioneren van de machine.
2. Om mogelijk letsel te vermijden moet u voorzichtig zijn wanneer u de monorail aan de sectie met het vlieg wiel koppelt en als u het frameslot gebruikt.
3. De indoor rower moet op een stabiele, vlakke ondergrond worden gebruikt.

SV VIKTIGA SÄKERHETSBESTÄMMELSER

1. Att använda denna maskin med slitna eller defekta delar när det gäller exempelvis kedjan, kedjekransen, kopplingen för kedja/lekare, handtagets U-bult eller den stötpptagande linan kan resultera i personskada. Om det råder något som helst tvivel om konditionen hos viss komponent, råder Concept2 på det bestämdaste att komponenten genast ska bytas ut. Använd endast Concept2 originaldelar. Användning av andra delar kan resultera i personskada eller undermålig maskinprestanda.
2. Var försiktig så att du inte skadar dig när du kopplar samman skensektionen med svänghjulssktionen samt när du manipulerar med ramlåset.
3. Roddmaskinen för inomhusbruk skall användas på en stabil, jämn yta.

FI TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA

1. Tämän laitteen käyttäminen silloin, kun siinä on kuluneita tai heikentyneitä osia, kuten ketjut, ketjupyörät, ketju- ja kiertyvät liittimet, kädensijan U-pultti tai vetoköysi, voi vahingoittaa käyttäjää. Jos olet epävarma yhdenkään osan kunnosta, Concept2 suosittelee voimakkaasti, että uusit tällaiset osat välittömästi. Käytä vain alkuperäisiä Concept2-varaosia. Muunlaisten osien käyttö voi aiheuttaa henkilövahinkoja tai heikentää laitteen toimintaa.
2. Henkilövahinkojen välttämiseksi ole varovainen kiinnittäessäsi liukukiskoa vauhtipyörään ja käyttäessäsi rungon lukkoa.
3. Indoor Rower -laite pitää sijoittaa vakaalla vaakasuoralle pinnalle.

E 安全注意事項：

1. チェーン、スプロケット、チェーン/スイベルコネクター、ハンドル用 U ボルト、またはショックコードなどの部品が消耗したり弱くなった状態でこの機械を使用すると、ユーザーが負傷する原因になります。いずれかの部品の状態が疑わしい場合には、コンセプト II はその部品を即刻交換することを強くお勧めします。
2. フライホイール部にモノレール部を接続する際、およびフレームロックを操作する際には、障害を避けるために十分に注意してください。
3. このマシンは安定した平坦な床面上で使用してください。

中 重要安全声明

1. 使用已损坏或部件老化的赛艇机(例如链条、链齿、链条/轴承连接器、手柄 U 形销或减震绳), 可能会对用户造成身体伤害。用户如果怀疑赛艇机的部件已处于这种状况, Concept2 强烈建议用户立即用原装的 Concept2 部件更换。
2. 为了避免可能造成的人身伤害, 在将单轨部分连接到飞轮部分, 以及操纵机架锁时一定要小心。
3. 应该在平稳的表面上使用赛艇机。

E SAFETY

- 1 Do not let handle fly into chain guide.
- 2 Place handle against the chain guide or in handle hooks before letting go.
- 3 Pull straight back with both hands.
- 4 Never twist chain or pull from side to side.
- 5 Do not row with one hand only. Abuse of the chain can result in injury.
- 6 Keep clothing free of seat rollers.
- 7 Keep children and fingers away from seat rollers. Seat rollers can cause injury.
- 8 Perform proper maintenance as described in the Maintenance section of this manual (page 28).
- 9 ALWAYS PUT THE FRAME LOCK IN THE LOCKED POSITION BEFORE MOVING THE INDOOR ROWER.

F POUR VOTRE SÉCURITÉ

- 1 Ne pas lâcher la poignée ni la laisser voler contre le guide-chaîne.
- 2 Placer la poignée contre le guide-chaîne ou dans les crochets de la poignée avant de la lâcher.
- 3 Tirer la poignée avec les deux mains tout droit et vers l'arrière.
- 4 Ne jamais tordre la chaîne ou la tirer d'un côté puis de l'autre.
- 5 Ne jamais ramer d'une seule main. Un tel abus de la chaîne peut provoquer des blessures.
- 6 Ne pas rapprocher les vêtements des rouleaux du siège.
- 7 Ne pas rapprocher les doigts des rouleaux du siège et garder les enfants à distance. Les rouleaux du siège peuvent provoquer des blessures.
- 8 Bien entretenir la machine, ainsi qu'il est indiqué à la Rubrique ENTRETIEN de ce manuel (page 28).
- 9 TOUJOURS METTRE LE VERROUILLAGE DU CADRE EN POSITION VERROUILLÉE AVANT DE DÉPLACER VOTRE RAMEUR CONCEPT2.

D SICHERHEIT

- 1 Lassen Sie den Griff nicht in die Kettenführung hineinschlagen.
- 2 Bevor der Griff losgelassen wird, sollte er zur Kettenführung geführt oder in die Griffhalterung gelegt werden.
- 3 Mit beiden Händen gerade nach hinten ziehen.
- 4 Die Kette darf niemals gebogen oder von einer Seite auf die Andere gezogen werden.
- 5 Niemals mit einer Hand rudern. Mißbrauch der Kette kann Verletzungen hervorrufen.
- 6 Kleidungsstücke von den Sitzrollen fernhalten.
- 7 Halten Sie Kinder und Hände von den Sitzrollen fern. Die Sitzrollen können Verletzungen verursachen.
- 8 Warten Sie das Gerät, wie in dem Kapitel "Wartung" in dieser Betriebsanweisung angegeben (28).
- 9 BEVOR SIE DAS INDOOR ROWER BEWEGEN, MUSS DER RAHMENVERSCHLUSS IN DIE GESICHERTE POSITION GEBRACHT WERDEN.

ES SEGURIDAD

- 1 No deje que la empuñadura entre en la guía de la cadena.
- 2 Coloque la empuñadura contra la guía de la cadena o sobre su pieza de apoyo antes de soltarla.
- 3 Tire derecho hacia atrás con ambas manos.
- 4 Nunca tuerza la cadena ni la tire de lado a lado.
- 5 No reme con una mano solamente. El abuso de la cadena podría ocasionar una lesión.
- 6 Mantenga la ropa alejada de los rodillos del asiento.
- 7 Mantenga a los niños y los dedos alejados de los rodillos del asiento. Los rodillos del asiento pueden lesionar.
- 8 Efectúe el mantenimiento correcto como se describe en la sección de Mantenimiento de este manual (página 28).
- 9 PONGA SIEMPRE EL PESTILLO DE CIERRE DEL MARCO EN POSICIÓN CERRADA ANTES DE MOVER EL INDOOR ROWER.

I SICUREZZA

- 1 Evitare che il manico vada nella guida della catena.
- 2 Mettere il manico contro la guida della catena o nei ganci del manico prima di lasciar andare.
- 3 Tirare dritto all'indietro con entrambe le mani.
- 4 Non attorcigliare mai la catena né tirarla da un lato all'altro.
- 5 Non remare con una mano sola. L'abuso della catena può causare danni fisici alla persona.
- 6 Tenere l'abbigliamento lontano dai rulli del sedile.
- 7 Tenere bambini e dita lontani dai rulli del sedile. I rulli del sedile possono causare lesioni fisiche.
- 8 Eseguire le corrette operazioni di manutenzione come descritto nella sezione Manutenzione di questo manuale (pagina 28).
- 9 PRIMA DI SPOSTARE L'INDOOR ROWER, METTERE SEMPRE IL FERMO DEL TELAIO IN POSIZIONE DI BLOCCATO

P SEGURANÇA

- 1 Não permita que o manípulo choque contra o guia da corrente.
- 2 Coloque o manípulo contra o guia da corrente ou nos ganchos antes de soltá-lo.
- 3 Puxe reto para trás com as duas mãos.
- 4 Nunca torça a corrente ou puxe lateralmente.
- 5 Não reme com uma só mão. O abuso da corrente pode resultar em ferimento.
- 6 Mantenha a roupa longe dos roletes do assento.
- 7 Mantenha crianças e dedos longe das roldanas do assento. As roldanas do assento podem causar lesões.
- 8 Realiza a manutenção apropriada conforme a descrição na seção de Manutenção deste manual (página 28).
- 9 SEMPRE COLOQUE A TRAVA DA ARMAÇÃO NA POSIÇÃO TRAVADA ANTES DE MOVER O INDOOR ROWER.

DK SIKKERHED

- 1 Lad ikke håndtaget svinge ind i kædehuset.
- 2 Anbring håndtaget imod kædehuset eller i håndtagskrogen før du slipper håndtaget.
- 3 Træk lige tilbage med begge hænder.
- 4 Tvist aldrig kæden eller træk fra side til side.
- 5 Ro ikke med kun en hånd. Mishandling af kæden kan resultere i kvæstelser.
- 6 Ungå at få tøjet viklet ind i hjulene under sædet.
- 7 Hold børn og fingre væk fra sædesrullerne. Rullerne kan forårsage skade.
- 8 Udfør korrekt vedligeholdelse som beskrevet i VEDLIGEHOLDELSES SEKTIONEN af denne håndbog (side 29).
- 9 SÆT ALTID SEKTIONS LÅSEN I LÅSTE POSITION FØR DU FLYTTER Indoor Rower.

NL VEILIGHEID

- 1 Laat de handle niet in de kettingbeschermer terugschieten.
- 2 Plaats het handvat tegen de kettinggeleider of de handle houder voordat u het loslaat.
- 3 Trek recht naar achteren met beide handen.
- 4 Draai de ketting nooit en trek niet van de ene kant naar de andere.
- 5 Niet roeien met maar één hand. Verkeerd gebruik van de ketting kan tot verwondingen leiden.
- 6 Houdt uw kleren weg van de wieljes van het zitje.
- 7 Houdt kinderen en vingers uit de buurt van de roller. De rollers van het zitje kunnen letsel veroorzaken.
- 8 Voer het juiste onderhoud uit, zoals omschreven in het Onderhoudsdeel van dit handboek (pagina 29).
- 9 ZET HET FRAMESLOT ALTIJD IN DE GESLOTEN STAND VOORDAT U DE INDOOR ROWER VERPLAATST.

SV SÄKERHET

- 1 Låt inte handtaget 'flyga' in i kedjehuset.
- 2 Placera handtaget mot kedjehuset eller i handtagshållarna innan du släpper taget.
- 3 Drag rakt tillbaka med bägge händerna.
- 4 Vrid aldrig på kedjan och drag den ej från sida till sida.
- 5 Ro inte med bara ena handen. Ett missbruk av kedjan kan leda till personskada.
- 6 Undvik att klädestyg fastnar i hjulen under sätet.
- 7 Håll barn och fingrar borta från säteshjulen. Säteshjulen kan förorsaka personskada.
- 8 Utför korrekt underhåll såsom detta beskrivs i avsnittet Underhåll i denna handbok (sid. 29).
- 9 HA ALLTID RAMLÅSET I DET LÅSTA LÄGET INNAN DU FLYTTAR RODDAREN.

FI TURVALLISUUS

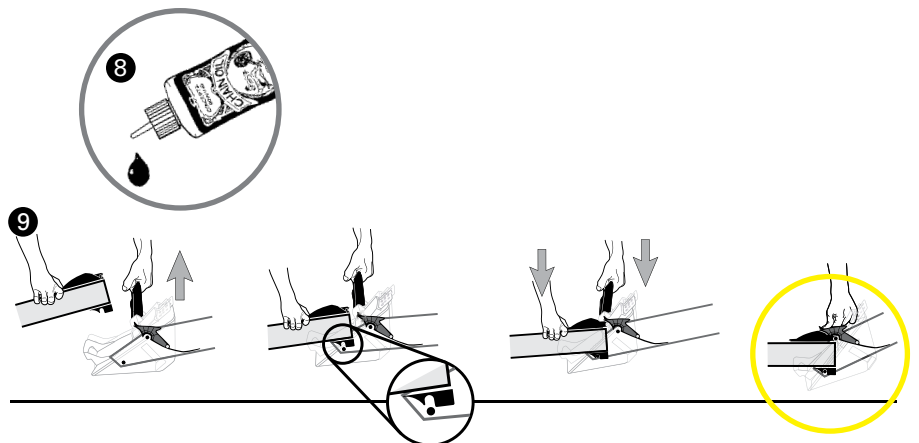
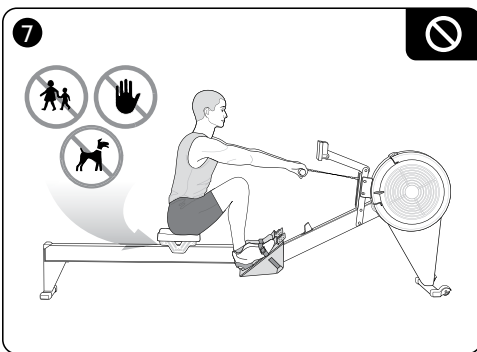
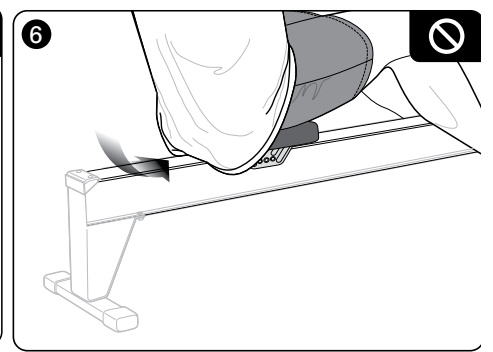
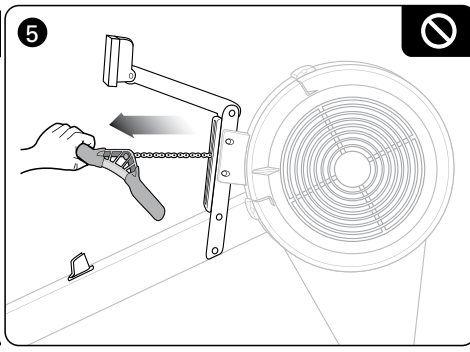
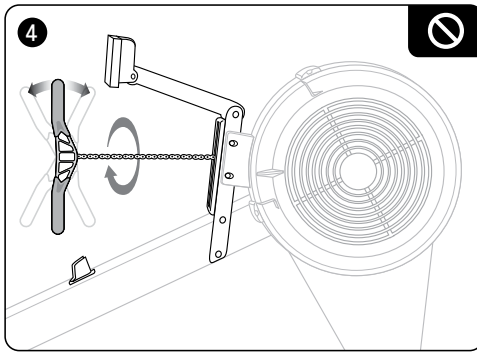
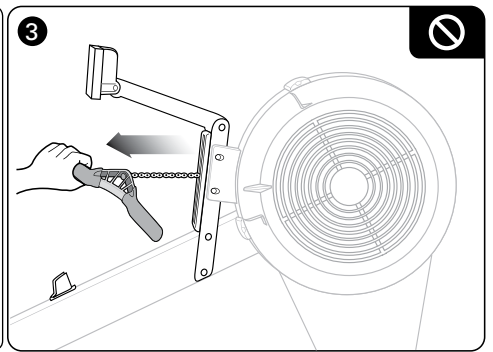
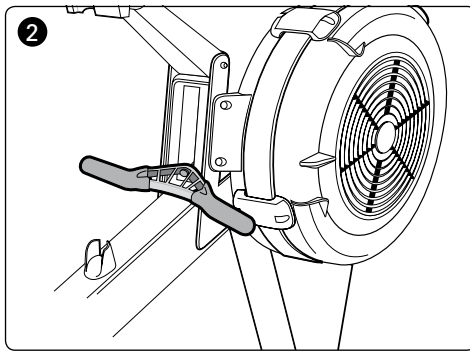
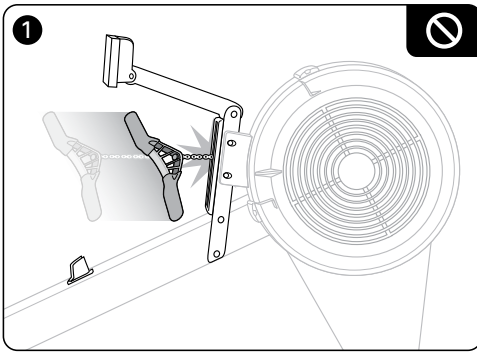
- 1 Älä päästä kädensijaa lentämään ketjunohjaimen.
- 2 Aseta kädensija vasten ketjunohjainta tai kädensijan pidikkeeseen, ennen kuin irrotat siitä otteesi.
- 3 Vedä suoraan taaksepäin molemmiin käsiin.
- 4 Älä koskaan taivuta ketjua tai vedä puolelta toiselle.
- 5 Käytä soutaessa molempia käsiä. Ketjun väärinkäyttö voi aiheuttaa henkilövahinkoja.
- 6 Pidä vaatteet pois istuimen rullapyörien ulottuvilta.
- 7 Pidä lapset ja sormet pois istuimen rullapyörästä. Rullapyörät voivat aiheuttaa henkilövahinkoja.
- 8 Suorita asianmukaiset kunnossapitotoimet tämän oppaan "Kunnossapito"-kohdassa annettujen ohjeiden mukaisesti (sivu 29).
- 9 ASETA RUNGON LUKKO LUKITTUUN ASEENTOON AINA ENNEN LAITTEEN NOSTAMISTA TAI SIIRTÄMISTÄ.

E 安全

- 1 ハンドルがチェーンガイドに急に引き込まれないようにしてください。
- 2 ハンドルを放す前に、チェーンガイドまたはハンドルフックに掛けておいてください。
- 3 両手でまっすぐに引っばってください。
- 4 チェーンを捻ったり、左右から引っばったり絶対にしないでください。
- 5 片手だけで漕がないでください。チェーンで負傷することがあります。
- 6 衣服がシートローラーに巻き込まれないようにしてください。
- 7 ローラーシートに子供を近づけたり、指を挟まないようにしてください。負傷の原因となります。
- 8 このマニュアルの保守の節（29ページ）に説明されているとおりに、正しく保守をしてください。
- 9 このIndoor Rowerを移動する前には、いつもフレームロックをロックの位置に入れてください。

中 安全指引

- 1 不要让手柄飞到链条导向装置中。
- 2 在开始划行之前，先将手柄靠在链条导向装置上或挂在手柄钩上。
- 3 双手直线向后拉。
- 4 绝对不要扭曲链条或横向拉动。
- 5 不要单手划艇。错误地使用链条可能会造成人身伤害。
- 6 避免衣服绞入座位的滚轮中。
- 7 让儿童和手指远离座位滚轮。座位滚轮可能会造成人身伤害。
- 8 按照本手册第 29 页的“维护”部分所述，进行适当的维护。
- 9 在移动室内赛艇机之前，一定要将机架锁置于锁定位置。



E PROPER ROWING TECHNIQUE

There are two parts to the rowing stroke, the drive and the recovery, but the movements are blended together to make the stroke smooth and continuous. There should be no stopping at any point in the stroke. We suggest that you have someone watch you row and compare your body position to that shown in the pictures. Improper technique can result in injury.

The Catch

The rower reaches forward with knees bent, arms extended, and body leaning toward the flywheel. The drive is begun with the legs and the back doing all the work. Note: the arms are straight and the shoulders are relaxed.

The Drive

During the drive, the rower straightens the legs and swings the back through the vertical position. Halfway through the drive, the arms are still straight and the shoulders are relaxed.

The Finish

At the finish of the drive, the handle is pulled by the arms and shoulders into the abdomen. The legs are straight and the body is leaning back slightly. Note that the height of the handle is neither at the chest nor in the lap.

The Recovery

The recovery is begun by extending the arms and swinging the body forward at the hips. This puts the handle in front of the knees to avoid interference between the knees and hands as the seat moves forward.

The Catch

The body is drawn forward with the legs to the starting position for the next stroke. The rower is now ready to begin the next drive. Remember that your body should never come to a complete stop.

F TECHNIQUES CORRECTES POUR RAMER

Le coup d'aviron se décompose en 2 parties: une phase de propulsion et une phase de récupération (le retour). Ces deux phases s'enchaînent sans temps d'arrêt afin de réaliser un geste fluide et continu. Nous vous conseillons de vous faire observer par une autre personne qui puisse vous aider à améliorer votre posture. Nous vous rappelons qu'un mauvais geste peut provoquer des blessures. Nous vous conseillons également de lire le manuel technique et de regarder la vidéo technique.

L'Attaque

Le rameur s'étire vers l'avant, les genoux pliés, les bras étendus, le corps incliné vers la roue libre. Au début de la passée dans l'eau, les jambes et le dos font tout le travail. N.B. Les bras sont allongés et les épaules sont détendues.

La Passée dans l'eau

Pendant la passée dans l'eau, le rameur allonge les jambes et son dos passe par la position verticale. A mi-course de la passée dans l'eau, les bras sont toujours allongés et les épaules sont détendues.

La Sortie

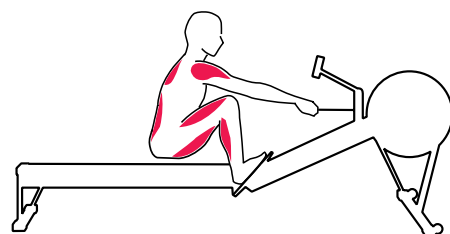
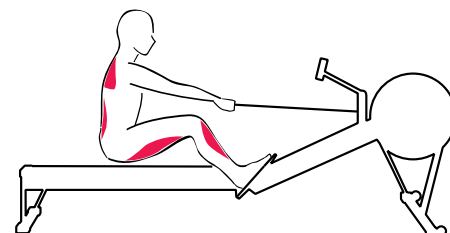
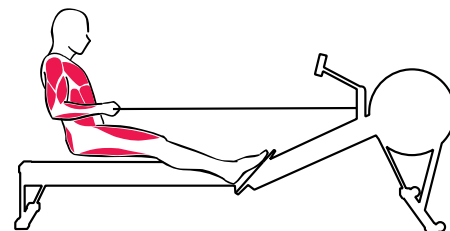
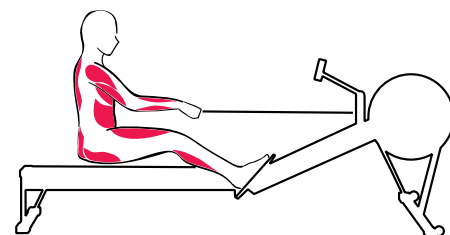
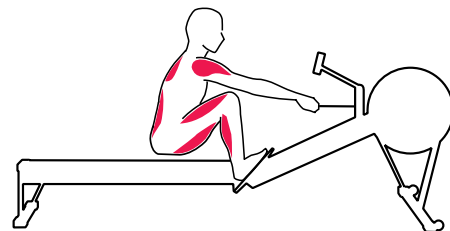
A la fin de la passée dans l'eau, les bras et les épaules tirent la poignée contre les abdominaux. Les jambes sont allongées et le corps est légèrement incliné vers l'arrière. Noter que la poignée n'est ni à la hauteur de la poitrine ni sur les genoux mais au niveau du nombril.

Le Retour

Le retour commence par l'extension des bras et le pivotement du corps vers l'avant au niveau des hanches. Ce mouvement place la poignée devant les genoux pour éviter que les genoux et les mains ne se cognent lorsque le siège glisse vers l'avant.

L'Attaque

Le corps est tiré vers l'avant avec les jambes dans la position où commence le coup de rame suivant. Le rameur est prêt à commencer la passée dans l'eau suivante. Se rappeler que le corps ne doit jamais s'arrêter complètement.



E WORKOUT INTENSITY

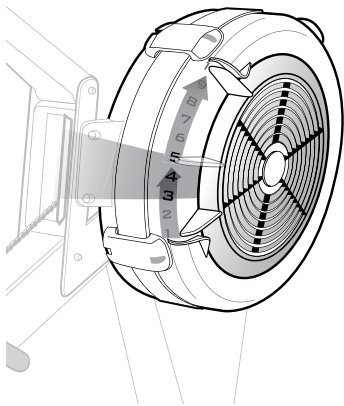
- The harder you pull, the more resistance you will feel. This is because the Concept2 Indoor Rower uses wind resistance, which is generated by the spinning flywheel. The faster you get the wheel spinning, the more resistance there will be.
- You can row as hard or as easy as you wish. The indoor rower will not force you to row at any set intensity level. It is up to you. As you put more effort into your rowing, you will go faster, produce more watts, and burn more calories. All of these outputs will be measured and displayed by the Performance Monitor(PM). Keep your goals in mind. For example, if your goal is to burn a lot of calories, it is more important to row for a long time than to row hard. If you row too hard, you won't last as long.
- The damper setting is like bicycle gearing. It affects the feel of the rowing but does not directly affect the resistance. With a little experimentation, you will find the damper setting that gives you the best workout and results. We recommend a damper setting of 3-5 for the best aerobic workout. This is the setting that feels most like a sleek, fast boat on the water. Higher settings feel more like a bigger, slower boat.
- You can view your performance in pace, watts and calories. The PM displays your output in a choice of units and display options. You can choose the units and displays that work best for you.

F INTENSITE DE L'EXERCICE

- Plus vous tirez, plus vous sentirez de résistance. C'est parce que le Concept2 Indoor Rower utilise une résistance aérodynamique, que le volant tournant génère. Plus vous faites tourner le volant rapidement, plus il y aura de la résistance.
- Vous pouvez ramer aussi dur ou aussi doucement que vous le désirez. Le Indoor Rower ne vous forcera pas à ramer à un niveau d'intensité réglé. Cela dépend de vous. Plus vous ferez des efforts pour ramer, plus vous irez vite, produirez des watts et brûlerez des calories. Tous ces résultats seront mesurés et affichés par le Performance Monitor(PM). Gardez vos objectifs à l'esprit. Par exemple, si votre but est de brûler beaucoup de calories, il est plus important de ramer pendant longtemps que de ramer intensément. Si vous ramez trop dur, vous ne pourrez pas le faire pendant aussi longtemps.
- Le réglage de la résistance est comme le braquetage. Cela affecte la dureté du ramage, mais n'affecte pas directement la résistance. Avec un peu d'expérience, vous trouverez le réglage de la résistance qui vous procurera l'entraînement et les résultats les meilleurs. Nous recommandons un réglage de résistance de 3 à 5 pour le meilleur entraînement d'aérobie. C'est le réglage qui correspond le plus à un bateau rapide aux lignes pures glissant sur l'eau. Les réglages plus élevés correspondent davantage à un plus gros bateau, moins rapide.
- Vous pouvez voir votre performance au niveau du rythme, des watts et des calories dépensés. Le PM affiche votre rendement dans un choix d'unités et d'options d'affichage. Vous pouvez choisir les unités et les affichages qui vous conviennent le mieux.

D INTENSITÄT DES TRAININGS

- Je stärker Sie ziehen, desto mehr Widerstand werden Sie fühlen. Der Grund hierfür ist, dass der Concept2 Indoor Rower mit Windwiderstand arbeitet, der durch das sich drehende Schwungrad erzeugt wird. Je schneller sich das Schwungrad dreht, desto mehr Widerstand wird erzeugt.
- Sie können so hart oder leicht rudern, wie Sie wünschen. Der Indoor Rower zwingt Sie nicht, mit einer bestimmten Intensität zu rudern. Es ist Ihre alleinige Entscheidung. Je stärker Sie rudern, desto schneller werden Sie sein, desto mehr Watt erzeugen Sie und desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Alle diese Werte werden gemessen und auf dem Performance Monitor(PM) angezeigt. Behalten Sie Ihr Ziel im Auge. Wenn Sie beispielsweise viele Kalorien verbrennen möchten, ist es wichtiger, dass Sie über einen langen Zeitraum rudern, nicht, dass Sie hart rudern. Wenn Sie zu hart rudern, halten Sie nicht so lange durch.
- Die Luftklappeneinstellung ist mit der Gangschaltung eines Fahrrads vergleichbar. Die Einstellung beeinflusst das Rudergefühl, jedoch nicht direkt den Widerstand. Wenn Sie etwas experimentieren, werden Sie die Luftklappeneinstellung finden, die Ihnen das beste Training und optimale Ergebnisse bieten wird. Für das beste aerobische Training empfehlen wir eine Luftklappeneinstellung von 3-5. Bei dieser Einstellung entsteht am ehesten das Gefühl eines schnittigen, schnellen Boots auf dem Wasser. Höhere Einstellungen geben das Gefühl eines größeren, langsameren Boots.
- Sie können Ihre Leistung in Form von Tempo, Watt oder Kalorien anzeigen. Der PM zeigt Ihre Leistung in einer Auswahl von Einheiten und Anzeigeoptionen an. Sie können Ihre gewünschten Einheiten und Anzeigen auswählen.



E Speed settings on the flywheel

F Réglages de la vitesse de la roue libre

D Geschwindigkeitseinstellung an am Schwungrad

E up for slower

F vers le haut pour ramer plus lentement

D nach oben = langsamer

E down for faster

F vers le bas pour ramer plus vite

D nach unten = schneller

E TRAINING ON THE CONCEPT2 INDOOR ROWER

1) DETERMINE YOUR GOALS

They may be one or more of the following:

- to lose some weight
- to maintain general health and fitness
- to aid in rehabilitation
- to cross-train for another sport
- to train for competitive rowing

2) BEGIN YOUR EXERCISE PROGRAM

Here are some basic guidelines for setting up an exercise program to achieve your goals.

Weight Loss:

Frequency: 5–6 times per week

Duration: 20–50 minutes

Intensity: Moderate steady work, able to carry on a conversation; intervals for variety

Sample Workouts:

- 5000 meters
- 30 minute row
- 1 minute harder, 1 minute easier, for at least 20 minutes total

Maintain General Health and Fitness:

Frequency: 3–5 times per week; alternate with other types of exercise if desired.

Duration: At least 20 minutes

Intensity: Moderate steady work, target heart rate

Sample Workouts:

- 20 minute row
- 4000 meter row
- 40 seconds harder, 20 seconds easier for 15–25 minutes

To Aid in Rehabilitation: Work with a doctor or rehab specialist to develop an exercise plan that will meet your needs.

To Cross-Train for Another Sport: Your program will vary depending on the nature and yearly cycle of your major sport.

Frequency: 2–4 times per week in your “off-season”, 1–2 times per week in competitive season

Duration: 30–60 minutes – shorter for intense, speed workouts; longer for steady state aerobic workouts

Intensity: Include steady state, anaerobic threshold work also more intense intervals, racing pieces

Sample Workouts:

- 40 minute row (or 10,000 meters)
- 1 minute hard, 1 minute easy for 40 min
- 1-2-3-4-3-2-1 minute pyramid, 30 sec off
- 3 minutes @ 18 strokes/min, 2 minutes @ 24 strokes/min, 1 minute @ 28 strokes/min, for 30-60 minutes.

To Train for Competitive Rowing: If you do not have a coach or a club program to follow, here's a basic plan.

Frequency: 4-6 times per week (less when you are rowing on the water)

Duration: 20-60 minutes depending on the intensity of the workout

Intensity: the whole range, from racing to easy steady-state

Sample Workouts:

- 2 x (10 x 30 seconds, with 1 min rest) with 5 minutes between sets. Intensity: 8-10 seconds faster than race pace.
- 2 x (3 x 2 minute with 1 min rest) with 5 minutes between sets. Intensity: 2-4 seconds faster than race pace.
- 3 x 1500m with 5 min rest at race pace
- 3000-4000m, 2–4 sec slower than race pace
- 30 minutes, 5–7 sec slower than race pace
- 60 minutes, 8–12 sec slower than race pace

3) MONITOR YOUR PROGRESS

Test yourself regularly by repeating the same workout periodically. Record and compare the results. We suggest using the 2000 meter distance and 30 minute row so that you can compare your performance with others in your age and weight class in the Annual Concept2 World Ranking.

4) EVALUATE AND ADJUST PROGRAM IF NECESSARY

If you are not making progress toward your goals, you may need to modify your program. It may be helpful to discuss your training with a coach or fellow athlete. If you are tired and your performance is getting worse, you may actually be training too hard.

F S'ENTRAÎNER SUR LE RAMEUR CONCEPT2

1) DETERMINER VOS OBJECTIFS

Ils peuvent être l'un ou plusieurs des objectifs suivants:

- perdre du poids
- maintenir un bon niveau de santé et une bonne forme
- pour aider à la rééducation
- pour s'entraîner à un autre sport
- pour s'entraîner à l'aviron de compétition

2) COMMENCER VOTRE PROGRAMME D'EXERCICE

Voici quelques indications pour établir un programme d'exercice qui vous permettra d'atteindre vos objectifs.

Perte de poids:

Fréquence: 5 à 6 fois par semaine

Durée: de 20 à 50 minutes

Intensité: un exercice modéré et soutenu pendant lequel vous pouvez continuer à tenir une conversation; à intervalles pour varier.

Exemples de programme:

- 5000 mètres
- ramer pendant 30 minutes
- 1 minute plus dur, 1 minute plus facile, pendant au moins 20 minutes au total

Maintenir un bon niveau de santé et une bonne forme:

Fréquence: 3 à 5 fois par semaine; alterner avec d'autres types d'exercice si vous le désirez.

Durée: au moins 20 minutes.

Intensité: un exercice modéré et soutenu où le rythme cardiaque atteint le niveau ciblé.

Exemple d'exercice:

- ramer pendant 20 minutes
- ramer sur 4000 mètres
- 40 secondes plus dur, 20 secondes plus facile pendant 15 à 25 minutes

Pour aider à la rééducation: travailler avec un médecin ou un spécialiste de la rééducation pour développer un programme d'exercice qui répondra à vos besoins.

Pour s'entraîner pour un autre sport: votre programme variera en fonction de la nature et du cycle annuel de votre sport principal.

Fréquence: 2 à 4 fois par semaine pendant votre saison «repos», 1 à 2 fois par semaine pendant votre saison de compétition.

Durée: 30 à 60 minutes - plus court pour les séances d'entraînement intenses et centrées sur la rapidité; plus longtemps pour séances d'entraînement d'aérobique soutenu

Intensité: Inclure des périodes d'exercice soutenu, d'exercice d'anaérobique limite, ainsi que des intervalles plus intenses, des moments de course. Exemples de programme d'exercice:

- ramer pendant 40 minutes (ou 10.000 mètres)
- 1 minute dur, 1 minute facile pendant 40 min.
- une pyramide de 1-2-3-4-3-2-1 minutes, 30 sec ondes de pause
- 3 minutes à 18, 2 minutes à 24, 1 minute à 28 pendant 30 à 60 minutes

Pour s'entraîner pour de l'aviron de compétition: si vous n'avez pas d'entraîneur ou si vous ne suivez pas le programme d'un club, voici un programme de base.

Fréquence: 4 à 6 fois par semaine (moins lorsque vous ramez sur l'eau)

Durée: de 20 à 60 minutes en fonction de l'intensité de l'entraînement

Intensité: toute la gamme, du rythme de compétition à un exercice facile et soutenu

Exemples de programme d'exercice:

- 2 x(10 x 20-40 avec pause de 1 minute à 1 minute 30) avec une pause de 5 à 7 minutes entre chaque combinaison d'exercice. Intensité: de 8 à 10 secondes plus rapide que le rythme de course
- 2 x(3 x 2 mn/1 mn de pause) avec 5 à 7 minutes de repos à un rythme légèrement plus rapide que le rythme de course (2 à 4 secondes)
- 3 x 1500 m avec 5 mn de pause au rythme de course
- 3000 à 4000 m, 2 à 4 secondes plus lent que le rythme de course
- 30 minutes, 5 à 7 secondes plus lent que le rythme de course
- 60 minutes, 8 à 12 secondes plus lent que le rythme de course

3) CONTROLER VOS PROGRES

Se tester régulièrement en répétant le même programme périodiquement. Noter et comparer les résultats. Nous suggérons d'utiliser la distance de 2000 mètres et de ramer 30 minutes pour que vous puissiez comparer votre performance avec celle d'autres personnes dans votre catégorie d'âge et de poids dans le Classement Mondial de Concept2.

4) EVALUER ET AJUSTER LE PROGRAMME SI NECESSAIRE

Si vous ne progressez pas vers vos objectifs, vous devriez peut-être modifier votre programme. Il peut être utile de discuter de votre entraînement avec un entraîneur ou un autre athlète. Si vous êtes fatigué et si votre performance devient plus mauvaise, il se peut que votre niveau d'entraînement soit trop intense.

D TRAINING AUF DEM CONCEPT2 INDOOR ROWER

1) SETZEN SIE IHR ZIEL FEST

Sie können ein oder mehrere Ziele verfolgen:

- Gewichtsabnahme
- Aufrechterhalten der allgemeinen Gesundheit und Fitneß
- Rehabilitationshilfe
- um für einen anderen Sport zu trainieren
- um für Wettbewerbsrudern zu trainieren

2) ANFANG IHRES TRAININGSPROGRAMMS

Hier sind einige Grundregeln zur Aufstellung eines Trainingsprogramms, um Ihnen das Erreichen Ihrer Ziele zu erleichtern.

Gewichtsabnahme:

Häufigkeit: 5–6 Mal pro Woche

Dauer: 20–50 Minuten

Intensität: Mäßige, stetige Arbeit, fähig eine Unterhaltung zu führen; Intervalltraining zur Abwechslung

Beispiele:

- 5000 Meter
- 30 Minuten rudern
- 1 Minute kräftiger, 1 Minute leichter, für mindestens 20 Minuten.

Aufrechterhalten der allgemeinen Gesundheit und Fitneß:

Häufigkeit: 3–5 Mal pro Woche, mit anderen Übungen abwechseln, falls gewünscht.

Dauer: mindestens 20 Minuten

Intensität: Mäßige, stetige Arbeit, Pulsrate als Anhaltspunkt nehmen

Beispiele:

- 20 Minuten rudern
- 4000 Meter rudern
- 40 Sekunden kräftiger, 20 Sekunden leichter, für 15–25 Minuten.

Rehabilitationshilfe: Zusammen mit einem Arzt oder Rehabilitationsspezialisten sollten Sie eine auf Sie abgestimmten Plan entwickeln

Um Für einen anderen sport zu trainieren:

Ihr Programm ist abhängig von der Art und Saison Ihres Hauptsports.

Häufigkeit: 2–4 Mal pro Woche außerhalb der Saison, 1–2 Mal pro Woche in der Saison.

Dauer: 30–60 Minuten - kürzer für intensive, schnelle Übungen, länger für stetige, festgelegte

CONCEPT2 INDOOR ROWER PACE CHART

- E** Use this chart to predict your final time or distance for the workouts shown.
- F** Utiliser ce tableau pour prédire le temps final ou la distance totale des séances d'entraînement données.
- D** Verwenden Sie diese Tabelle, um Ihre endgültige Zeit oder Entfernung der gezeigten Übungen zu finden
- ES** Use este tabla para predecir su tiempo o distancia final correspondiente a las sesiones que se muestran.
- I** Usare questa tabella per prevedere il vostro tempo finale per gli esercizi indicati.
- P** Use esta tabela para predizer o seu tempo final ou distância para as sessões indicadas.
- DK** Brug dette diagram til at bestemme sluttid eller distance for de viste eksempler.
- NL** Gebruik deze tabel om uw tijd of afstand te voorspellen voor deze sessies
- SV** Använd detta schema för att förutsäga din tillryggalagda distans eller sluttid för de träningspass som visas.
- FI** Käytä tätä taulukkoa apuna arvioidessasi suorituksesi lopullisen ajan tai etäisyyden.
- 日** この表を使って、あなたの最終トレーニング時間もしくは距離を推測してください。
- 中** 使用此图表为所示的锻炼量预测最终的时间或距离。

Average pace per	Your time will be:					Your distance will be:	
	500m	1000m	2000m	5000m	6000m	10,000m	30 min.
1:40	3:20	6:40	16:40	20:00	33:20	9000	18,000
1:42	3:24	6:48	17:00	20:24	34:00	8824	17,647
1:44	3:28	6:56	17:20	20:48	34:40	8654	17,308
1:46	3:32	7:04	17:40	21:12	35:20	8491	16,981
1:48	3:36	7:12	18:00	21:36	36:00	8333	16,667
1:50	3:40	7:20	18:20	22:00	36:40	8182	16,364
1:52	3:44	7:28	18:40	22:24	37:20	8036	16,071
1:54	3:48	7:36	19:00	22:48	38:00	7895	15,789
1:56	3:52	7:44	19:20	23:12	38:40	7759	15,517
1:58	3:56	7:52	19:40	23:36	39:20	7627	15,254
2:00	4:00	8:00	20:00	24:00	40:00	7500	15,000
2:02	4:04	8:08	20:20	24:24	40:40	7377	14,754
2:04	4:08	8:16	20:40	24:48	41:20	7258	14,516
2:06	4:12	8:24	21:00	25:12	42:00	7143	14,286
2:08	4:16	8:32	21:20	25:36	42:40	7031	14,063
2:10	4:20	8:40	21:40	26:00	43:20	6923	13,846
2:12	4:24	8:48	22:00	26:24	44:00	6818	13,636
2:14	4:28	8:56	22:20	26:48	44:40	6716	13,433
2:16	4:32	9:04	22:40	27:12	45:20	6618	13,235
2:18	4:36	9:12	23:00	27:36	46:00	6522	13,043
2:20	4:40	9:20	23:20	28:00	46:40	6429	12,857
2:22	4:44	9:28	23:40	28:24	47:20	6338	12,676
2:24	4:48	9:36	24:00	28:48	48:00	6250	12,500
2:26	4:52	9:44	24:20	29:12	48:40	6164	12,329
2:28	4:56	9:52	24:40	29:36	49:20	6081	12,162
2:30	5:00	10:00	25:00	30:00	50:00	6000	12,000
2:32	5:04	10:08	25:20	30:24	50:40	5921	11,842
2:34	5:08	10:16	25:40	30:48	51:20	5844	11,688
2:36	5:12	10:24	26:00	31:12	52:00	5769	11,538
2:38	5:16	10:32	26:20	31:36	52:40	5696	11,392
2:40	5:20	10:40	26:40	32:00	53:20	5625	11,250
2:42	5:24	10:48	27:00	32:24	54:00	5556	11,111
2:44	5:28	10:56	27:20	32:48	54:40	5488	10,976
2:46	5:32	11:04	27:40	33:12	55:20	5422	10,843
2:48	5:36	11:12	28:00	33:36	56:00	5357	10,714
2:50	5:40	11:20	28:20	34:00	56:40	5294	10,588
2:52	5:44	11:28	28:40	34:24	57:20	5233	10,465
2:54	5:48	11:36	29:00	34:48	58:00	5172	10,345
2:56	5:52	11:44	29:20	35:12	58:40	5114	10,227
2:58	5:56	11:52	29:40	35:36	59:20	5056	10,112
3:00	6:00	12:00	30:00	36:00	60:00	5000	10,000

E MAINTENANCE

Recommended Maintenance Schedule

Daily:

Wipe monorail with a cloth or non-abrasive scouring pad after use. See page 30.

Every 50 hours of use

(weekly for institutional users):

Clean and lubricate the chain with the oil provided (or 20w Motor Oil or 20w 3-in-1 oil). See page 31.

Every 250 hours of use

(monthly for institutional users):

- 1) Inspect chain for stiff links. If thorough lubrication does not help, the chain should be replaced.
- 2) Inspect chain-handle connection for wear. If the hole has become elongated, or the U-bolt is worn halfway through, the entire connection should be replaced.
- 3) Tighten the shock cord if the handle does not return all the way to the fan enclosure. See page 32.
- 4) Check the socket screws used to install the front leg for tightness.
- 5) Loosen or tighten the nuts on the Performance Monitor arm joints as necessary.
- 6) Check for dust inside flywheel with flashlight. Vacuum if needed. See page 34.

IMPORTANT: The monitor is a sealed unit. Do not take apart. Any attempt to disassemble will void warranty. Contact Concept2 for problems with this part.

ES MANTENIMIENTO

Cronograma de Mantenimiento Recomendado

Diariamente:

Limpie el monorraíl con un trapo o una esponja de limpieza no abrasiva, después de usarlo. Consulte la página 30.

Cada 50 horas de uso (semanalmente para los usuarios institucionales):

Limpie y lubrique la cadena con el aceite suministrado (o Aceite de Motor 20W o aceite 20W 3 en 1). Consulte la página 31.

Cada 250 horas de uso (mensualmente para usuarios institucionales):

- 1) Inspeccione la cadena, buscando eslabones trabados. Si una lubricación a fondo no mejora la situación, deberá reponerse la cadena.
- 2) Inspeccione el conector entre la cadena y el eslabón giratorio para determinar si está desgastada. Si el agujero se ha ensanchado, o si el perno en U está desgastado por la mitad, se deberá reemplazar toda la conexión.
- 3) Apriete la goma si la empuñadura no vuelve completamente al protector del ventilador. Consulte la página 32.
- 4) Revise los tornillos de lave allen usados para instalar la pata delantera, cerciorándose de que estén apretados.
- 5) Suelte o apriete las tuercas de las uniones del brazo del Monitor de Rendimiento, como sea necesario.
- 6) Revise dentro de la rueda volante, con un foco (linterna), para determinar si hay polvo dentro. Aspirélo, de ser necesario. Consulte la página 34.

IMPORTANTE: El monitor es una unidad sellada. NO lo abra. Cualquier intento de abrirlo anulará la garantía. Póngase en contacto con Concept2 en caso de tener problemas con esta parte.

F ENTRETIEN

Programme d'Entretien Suggéré

Quotidien:

Essuyer le monorail avec un chiffon ou un tampon de nettoyage non abrasif après utilisation. Voir la page 30.

Toutes les 50 heures d'utilisation (à effectuer toutes les semaines pour les utilisations en institution) :

Nettoyer et lubrifier la chaîne avec l'huile fournie (ou de l'huile de moteur 20W ou de l'huile 20W 3-en-1). Voir la page 31.

Toutes les 250 heures d'utilisation (à effectuer tous les mois pour les utilisations en institution)

- 1) Inspecter la chaîne pour vérifier s'il y a des maillons raides. Si une lubrification complète n'aide pas, la chaîne devra être remplacée.
- 2) Inspecter la connexion de la chaîne et de la poignée pour l'usure. Si le trou s'est agrandi, ou si le boulon en U est usé de moitié, toute la connexion doit être remplacée.
- 3) Serrer la corde élastique si la poignée ne revient pas complètement vers le boîtier du ventilateur. Voir la page 32.
- 4) Vérifier que les vis à tête cylindrique utilisées pour monter le pied avant sont bien serrées.
- 5) Desserrer ou serrer les boulons sur les joints du bras de l'Ordinateur de bord selon les besoins.
- 6) A l'aide d'une lampe de poche, vérifier s'il y a de la poussière à l'intérieur de la roue libre. Nettoyer à l'aspirateur si nécessaire. Voir la page 34.

IMPORTANT: L'ordinateur de bord est un élément scellé. NE PAS le démonter. Toute tentative de démontage annulera la garantie. Contacter Concept2 en cas de problème avec cette pièce.

I MANUTENZIONE

Programma di Manutenzione Raccomandato

Ogni giorno:

Dopo l'uso, pulire il monorraia con un panno o un tampone pulente non abrasivo. Vedere pagina 30.

Dopo ogni 50 ore di uso (settimanalmente, se usato in palestra, ecc.):

Pulire e lubrificare la catena con l'olio fornito in dotazione (oppure con olio da motori 20w o olio 20w 3-in-1). Vedere pagina 31.

Dopo ogni 250 ore di uso (mensilmente, se usato in palestra, ecc.):

- 1) Ispezionare la catena per rilevare l'eventuale presenza di maglie indurite. Se la completa lubrificazione non elimina il problema, sostituire la catena.
- 2) Controllare se il collegamento catena-manico è consumato. Se il foro si è allungato, o la staffa a U è per metà logorata, sostituire l'intero collegamento.
- 3) Stringere il cavo elastico ammortizzatore se il manico non ritorna completamente dentro lo scomparto del ventilatore. Vedere pagina 32.
- 4) Controllare che le viti ad esagono incassato, usate per installare il piede anteriore, siano ben strette.
- 5) Allentare o stringere i dadi sulle articolazioni del braccio del Monitor delle prestazioni.
- 6) Controllare con una pila se della polvere è presente all'interno del volano. Se necessario, rimuovere la polvere con un aspiratore. Vedere pagina 34.

IMPORTANTE: Il monitor è una unità sigillata. NON aprire. Se le unità vengono aperte, la garanzia diventa nulla. Per problemi su questa parte, rivolgersi alla Concept2.

D WARTUNG

Empfohlener Wartungsplan

Täglich:

Wischen Sie die Schiene nach Gebrauch mit einem Lappen oder weichem Schwamm ab. Siehe Seite 30.

Nach 50 Stunden Gebrauch (wöchentlich für Gewerbliche Benutzer):

Reinigen und schmieren Sie die Kette mit dem beiliegenden Öl, (oder 20W Motorenöl oder 20W Mehrzwecköl). Siehe Seite 31.

Nach 250 Stunden Gebrauch (monatlich für institutionelle Benutzer):

- 1) Inspizieren Sie die Kette auf feststehende Kettenglieder. Falls gründliches Schmieren nicht hilft, sollte die Kette ersetzt werden.
- 2) Inspizieren Sie die Kette-Griff Verbindung auf Abnutzung. Falls sich das Loch verlängert hat oder der U-Bolzen halb durchscheuert ist, sollte die ganze Verbindung erneuert werden.
- 3) Ziehen Sie die Rückführschnur fester, wenn der Griff nicht ganz bis zum Ventilatorgehäuse zurückgeführt wird. Siehe Seite 32.
- 4) Überprüfen Sie, daß sich die bei der Installation des Vorderbeins verwendeten Innensechskantschrauben nicht gelöst haben.
- 5) Wenn notwendig, können Sie die Muttern an den Gelenken des Leistungsmonitorarms lösen oder festziehen.
- 6) Mit einer Taschenlampe untersuchen Sie das Innere des Schwungradgehäuses auf Staub. Wenn notwendig, saugen Sie den Staub ab. Siehe Seite 34.

WICHTIG: Der Monitor ist eine versiegelte Einheit. Nehmen Sie diese NICHT auseinander. Jeder Versuch diese Einheit auseinanderzunehmen, wird die Garantie ungültig machen. Sollten Sie mit diesem Teil Probleme haben, wenden Sie sich an Concept2.

P MANUTENÇÃO

Tabela de Manutenção Sugerida

Diariamente:

Limpe o monorraíl com um pano ou esponja não abrasiva após cada utilização. Consulte a página 30.

De 50 em 50 horas de uso (semanalmente para utilização em instituições)

Limpe e lubrifique a corrente com o óleo fornecido (ou óleo de motor 20w ou óleo de uso geral 20w): Consulte a página 31.

Após 250 horas de uso (mensalmente para utilização em instituições)

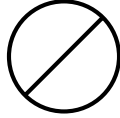
- 1) Inspeccione a corrente para identificar elos presos. Se a lubrificação completa não resolver, a corrente deve ser reposta.
- 2) Inspeccione a conexão entre o manípulo e a corrente para identificar desgaste. Se o furo for alongado, ou se a cavilha-U estiver gasta pela metade, toda a conexão deve ser reposta.
- 3) Ajuste a corda de choque no caso do manípulo não voltar totalmente até a capa de proteção da ventoinha. Consulte a página 32.
- 4) Verifique a justeza dos parafusos sextavados interiores que seguram o pé anterior.
- 5) Apertar ou soltar as porcas nas articulações das alavancas do Monitor de Desempenho.
- 6) Inspeccione o interior do volante com pilha e remova poeira com um aspirador, caso necessário. Consulte a página 34.

IMPORTANTE: O monitor é uma unidade selada. NÃO o desmonte. Qualquer tentativa de desmontá-lo invalidará a garantia. Consulte a Concept2 sobre problemas com esta unidade.

E CLEANING MONORAIL TOP
Clean daily after use

Tools Needed:

Cloth
Cleaner

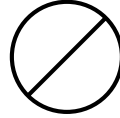


Mineral Acids
Bleach
Coarse Abrasives

F NETTOYAGE DE LA PARTIE
SUPÉRIEURE DU MONORAIL
A nettoyer tous les jours après
l'utilisation

Outils Requis:

Chiffon
Produit de
nettoyage

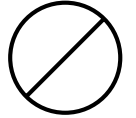


Acides Minéraux
Eau de Javel
Produits Abrasifs à Gros Grains

D REINIGUNG DER
SCHIENENOBERSSEITE
Nach jedem Gebrauch reinigen

Reinigungsmittel:

Tuch
Reiniger

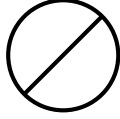


Mineral-säuren
Bleichmittel
Grobe Scheuermittel

ES LIMPIEZA DE LA PARTE
SUPERIOR DEL MONORRIEL
Limpie la máquina diariamente
después de usarla

Herramientas Necesarias:

Trapo
Limpiador

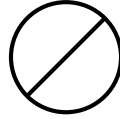


Ácidos minerales
Blanqueador
Abrasivos de Grano Grueso

I PULIZIA DELLA PARTE
SUPERIORE DELLA
MONOROTAIA
Pulire ogni giorno dopo l'uso

Articoli Necessari:

Panno
Detergente

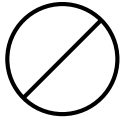


Acidi minerali
Candeggina
Abrasivi Duri

P LIMPEZA DA PARTE DE CIMA
DO MONOCARRIL
Limpe diariamente após o uso

Ferramentas Necessárias:

Pano
Limpador

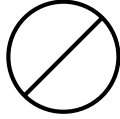


Ácidos minerais
Branqueador
Abrasivos Fortes

DK RENGØRING AF MODEL C'S
OVERDEL
Rengør daglig efter brug

Værktøj:

Klud
Vaskemiddel

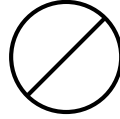


Mineralsyrer
Blegemiddel
Grovt Slibemiddel

NL DE BOVENKANT VAN DE
MONORAIL SCHOONMAKEN
Na gebruik iedere dag
schoonmaken

Benodigd Gereedschap:

Doekje
Schoonmaakmiddel

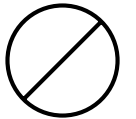


Minerale Zuren
Bleekmiddel
Grove Schuurmid-delen

SV RENGÖRING AV
MONORÄLENS OVANDEL
Rengör dagligen efter
användning

Materiel:

Tygstycke
Rengöringsmedel

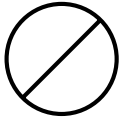


Mineralsyror
Blekmiddel
Grovt slipmedel

FI LIUKUKISKON PÄÄLLISEN
PUHDISTAMINEN
Puhdista päivittäin käytön
jälkeen

Tarvittavat työkalut:

Kangas
Puhdistusaine



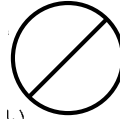
Mineraali-hapot
Valkausaineet
Karkeat hankausai-
neet

日 モノレール先のクリーニング
使用後は毎日お手入れ

必要な用具:

布切れ
洗剤

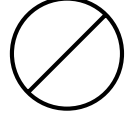
鉱酸
漂白剤
きめの粗い
摩擦するもの



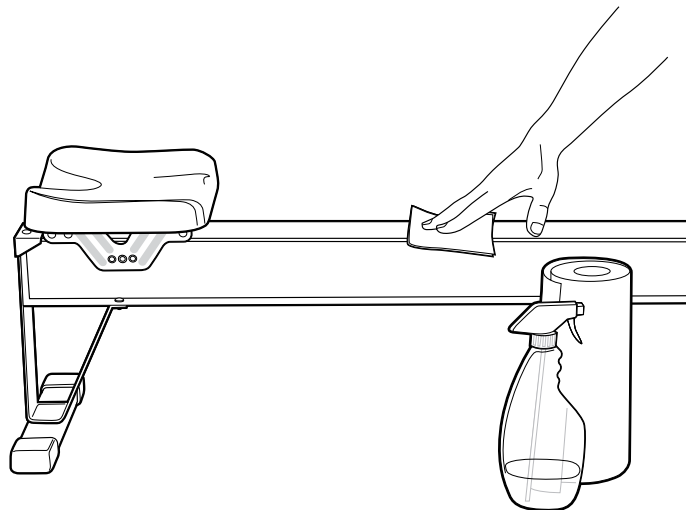
中 清洁单轨顶部
在每天使用后清洁

所需的工具:

布
清洁剂



无机酸
漂白剂
粗糙研磨剂



E LUBRICATING CHAIN
Every 50 Hours of Use

Use 1 teaspoon of 20 weight oil.
Wipe off excess.
Repeat if needed.

F LUBRIFICATION
DE LA CHAINE

Toutes les 50 Heures d'Utilisation
Utiliser 1 cuillerée à café d'huile de moteur
de poids W20.
Essuyer tout excédent.
Répéter selon les besoins.

D SCHMIERUNG DER KETTE

Nach 50 Stunden Gebrauch
Benutzen Sie 1 Teelöffel W20 Öl.
Wischen Sie überschüssiges Öl ab.
Wiederholen Sie den Vorgang, wenn not-
wendig.

ES CÓMO LUBRICAR LA
CADENA
Cada 50 Horas de Uso

Use 1 cucharadita de aceite 20W
Limpe el exceso
Repita de ser necesario

I LUBRIFICAZIONE
DELLA CATENA

Dopo Ogni 50 Ore di Uso
Usare 1 cucchiaino di olio 20W.
Rimuovere l'olio in eccesso.
Ripetere se necessario.

P LUBRIFICAÇÃO DA
Corrente

De 50 em 50 Horas de Uso
Use uma colherada de óleo peso 20.
Limpe o excesso.
Repita, caso necessário.

DK SMØRING AF KÆDEN
Hver Gang efter 50 Timers Brug

Brug 1 teske af 20W olie.
Overflød må tørres af.
Gentages ved behov.

NL KETTING SMEREN
Na iedere Keer dat Deze 50 Uren
Gebruikt is

Gebruik 1 theelepel nummer 20 olie.
De overgebleven olie afvegen.
Herhalen als dat nodig is.

SV SMÖRJNING AV KEDJAN
Efter 50 timmars användning

Använd 1 tesked av 20W olja.
Överflöd måste torkas av.
Upprepa vid behov.

FI KETJUN VOITELU
Joka 50 tunti

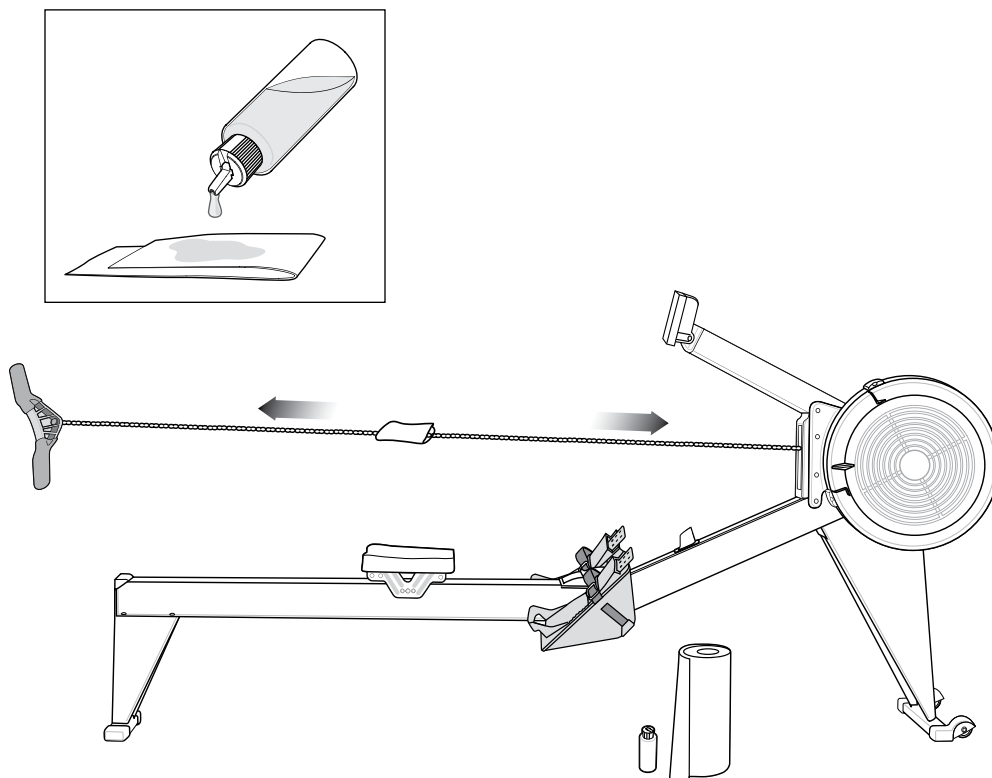
Käytä teelusikallinen 20W-öljyä.
Pyyhi pois ylimääräinen öljy.
Toista tarvittaessa.

日 チェーンに潤滑油を

使用時間 50 時間毎
テーブルスプーン1杯の20wのモーターオイル
を使用してください。
余分なオイルは拭いてください。
必要な場合にはこの作業を繰り返します。

中 润滑链条
每使用 50 个小时

使用 1 茶匙 20 个单位的机油。
擦去过多的机油。
如果需要，可以反复进行。



E SHOCK CORD ADJUSTMENT

You must use the shock cord available through Concept2. Use of other shock cords will have a significant effect on the performance of your machine.

F RÉGLAGE DE LA CORDE ÉLASTIQUE

Il faut utiliser la corde élastique Concept2. L'utilisation de toute autre corde élastique aura un effet important sur la performance de votre rameur Concept2.

D EINSTELLUNG DER RÜCKFÜHRSCHNUR

Sie müssen die von Concept2 erhältliche Rückführschnur verwenden. Verwendung einer anderen Rückführschnur wird die Leistung Ihrer Maschine wesentlich beeinträchtigen.

ES AJUSTE DE LA GOMA

Debe usar la goma ofrecida por Concept2. El uso de otro tipo de goma tendrá un efecto significativo sobre el rendimiento de su máquina.

I REGOLAZIONE DEL CAVO AMMORTIZZATORE

E' necessario usare il cavo ammortizzatore, disponibile presso la Concept2. L'uso di un cavo diverso influirà negativamente sulle prestazioni della macchina.

P AJUSTE DA CORDA DE CHOQUE

É obrigatório utilizar a corda de choque adquirida junto à Concept2. A utilização de outra corda de choque terá um efeito prejudicial sobre o rendimento da máquina.

DK TILPASNING AF DEN ELASTISKE LINE

Du må bruge den elastiske stødline der kan bestilles fra Concept2. Brug af anden line får betydelig virkning på maskinens optræden.

NL ELASTIEK BIJSTELLEN

U moet het spanningskoord gebruiken die via Concept2 te krijgen is. Gebruik van het zwarte elastiek zal een belangrijk verschil maken bij de prestatie van uw machine.

SV JUSTERING AV DEN STÖTUPPTAGANDE LINAN

Du måste använda den stötupptagande lina som tillhandahålls genom Concept2. Användning av andra stötlinor får en markant inverkan på maskinprestanda och hur maskinen beter sig.

FI PALAUTINKUMIN SÄÄTÄMINEN

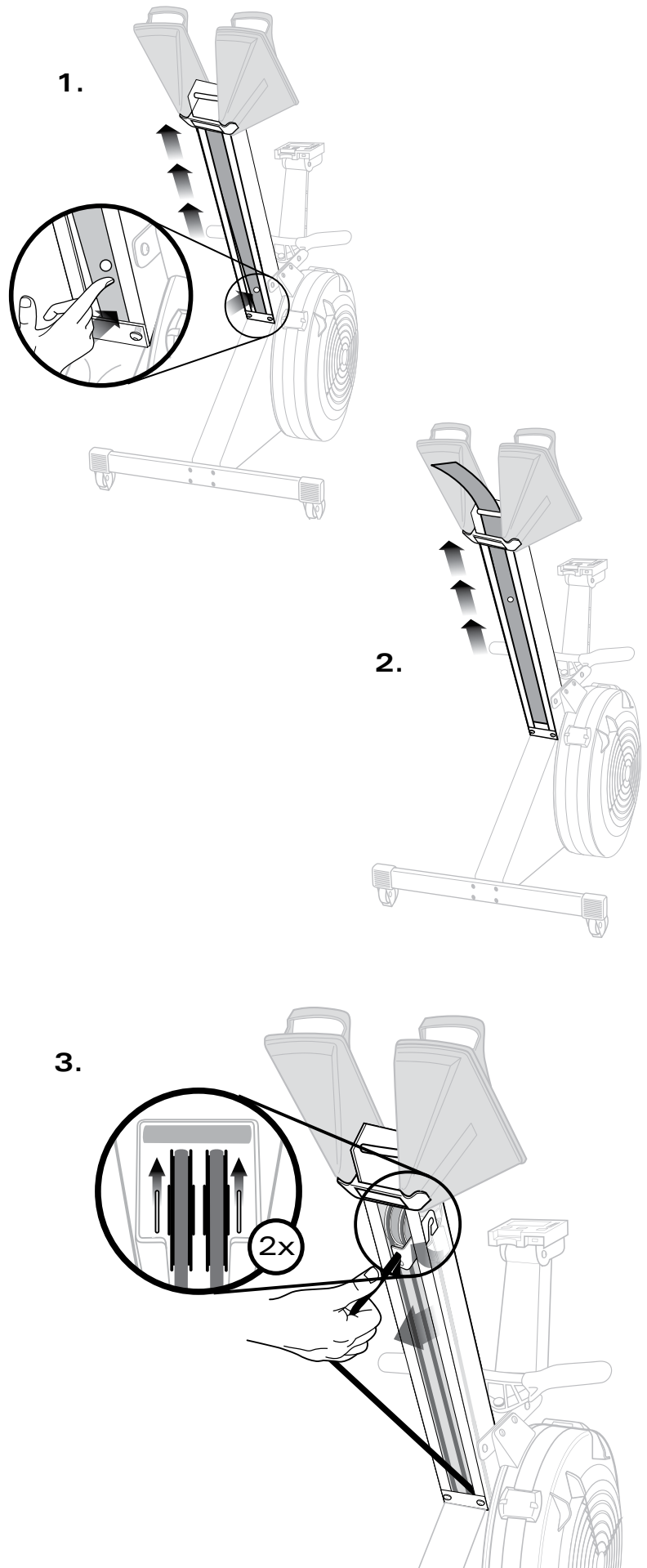
Käytä vain Concept2-liikkeen kautta saatavaa palautinkumia. Muiden palautinkumien käyttö vaikuttaa merkittävästi laitteen toimintaan.

日 ショックコードの調整

コンセプトIIの提供しているショックコードを必ず使用してください。それ以外のものを使用は、機械のパフォーマンスに大きく影響します。

中 减震绳调节

必须使用 Concept2 提供的减震绳。使用其它减震绳会明显降低赛艇机的性能。



Steps 4a - 4d

E Push equal amounts of cord through both shock cord adjustment mechanisms (S.C.A.M.).

F Tirer deux longueurs égales de la corde élastique à travers les deux dispositifs de réglage de la corde élastique (S.C.A.M.).

D Stecken Sie die gleiche Länge der Rückführschnur durch beide Rückführschnur-Einstellungsmechanismen (S.C.A.M.).

ES Haga sobresalir la misma cantidad de goma en ambos mecanismos (S.C.A.M.).

I Spingere la stessa quantità di cavo attraverso i due meccanismi di regolazione del cavo ammortizzatore (S.C.A.M.).

P Force quantidades iguais de corda pelos dois mecanismos de ajuste da cord de choque (S.C.A.M.).

DK Skub linen lige meget gennem begge mekanismer for tilpasning af linen (S.C.A.M.).

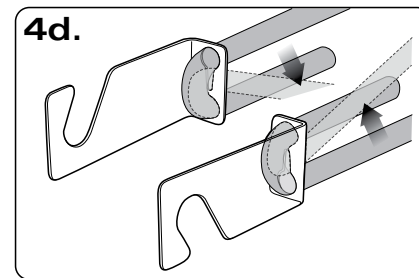
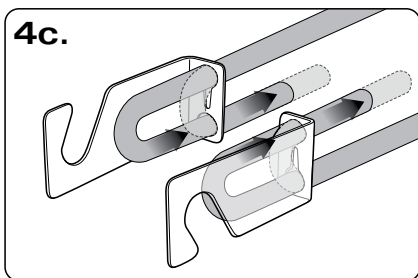
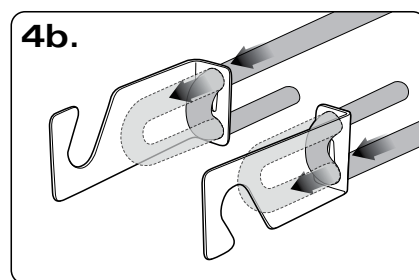
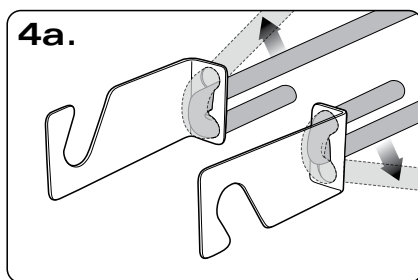
NL Duw een even lang deel van het elastiek door beide mechanismen voor het bijstellen van het spanningskoord (S.C.A.M.).

SV Skjut in en lika stor mängd lina genom bägge justermekanismerna för stötlinan (Shock Cord Adjustment Mechanism, S.C.A.M.).

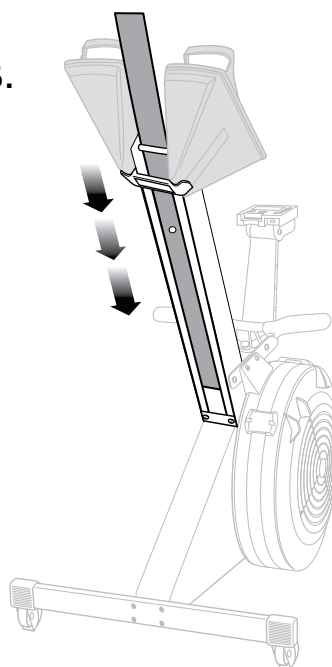
FI Työnnä kummankin palautinkumin säätömekanismin (S.C.A.M.) läpi saman verran palautinkumia.

B ショックコード調整機構を通して同量のコードを押し入れてください。

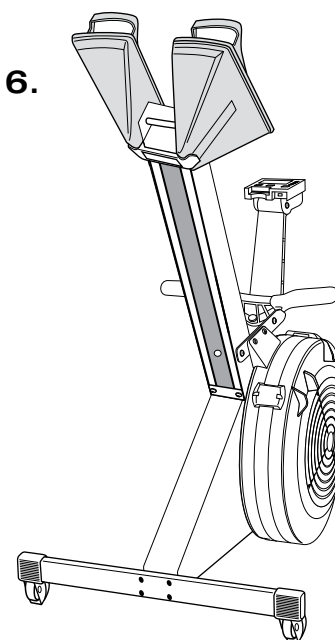
中 将等量的减震绳穿过两个减震绳调整装置 (S.C.A.M.)。



5.



6.



E FLYWHEEL OPENING & CLEANING
Every 250 Hours of Use

Vacuum if needed.

F OUVERTURE ET NETTOYAGE DE LA ROUE LIBRE
LIBRE

Toutes les 250 heures d'utilisation

Aspirateur selon les besoins.

D SCHWUNGRAD - ÖFFNEN UND REINIGEN
All 250 Betriebsstunden

Absaugen, wenn notwendig.

ES CÓMO ABRIR Y LIMPIAR LA RUEDA
VOLANTE

Cada 250 Horas de Uso

Aspire si es necesario.

I APERTURA E PULIZIA DEL VOLANO
Dopo ogni 250 ore di uso

Aspirare se necessario.

P COMO ABRIR E LIMPAR O VOLANTE
De 250 em 250 horas de uso

Aspirador, caso necessário.

DK ÅBNING & RENGØRING
AF VINGEHJULET

Hver gang efter 250 timers brug

Støvsug ved behov.

NL HET VLIEGWIEL OPENEN EN
SCHOONMAKEN

Na iedere 250 uur gebruik

Stofzuigen als dat nodig is.

SV ÖPPNANDE OCH RENGÖRING AV
SVÄNGHJULET

Efter 250 timmars användning

Dammsug vid behov.

FI VAUHTIPYÖRÄN AVAAMINEN JA
PUHDISTUS

Joka 250. käyttötunti

Puhdista pölynimurilla tarvittaessa.

日 ライウィールの開け方
クリーニング

使用時間 250 時間毎

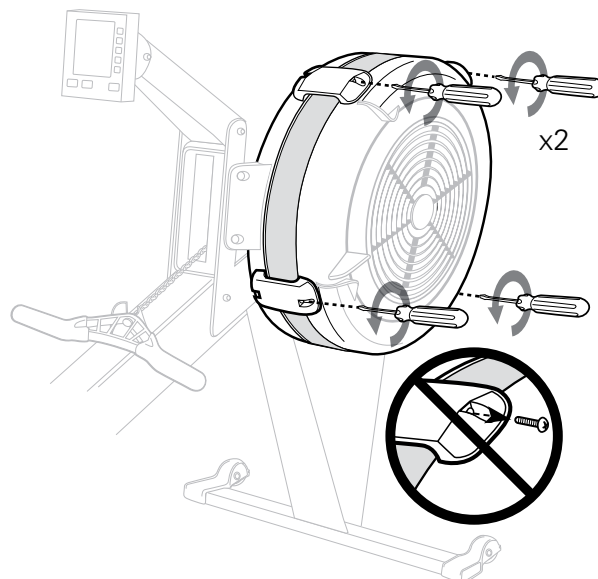
必要な場合には掃除機

中 飞轮的打开和清洁

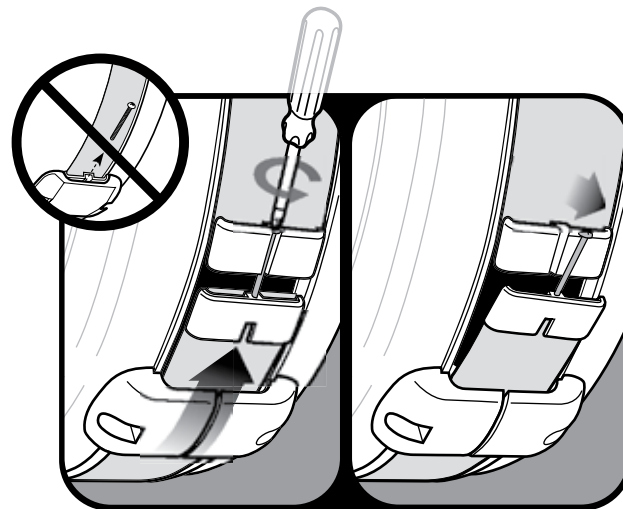
每使用 250 个小时

如果需要，用真空吸尘器吸走灰尘。

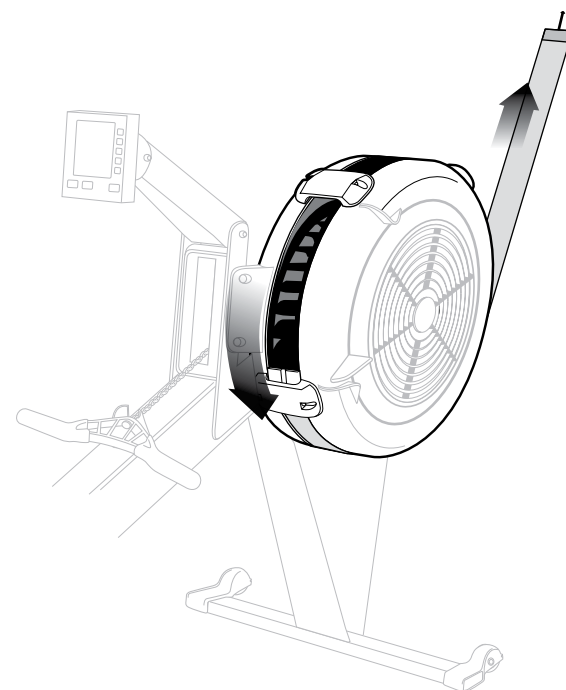
1.



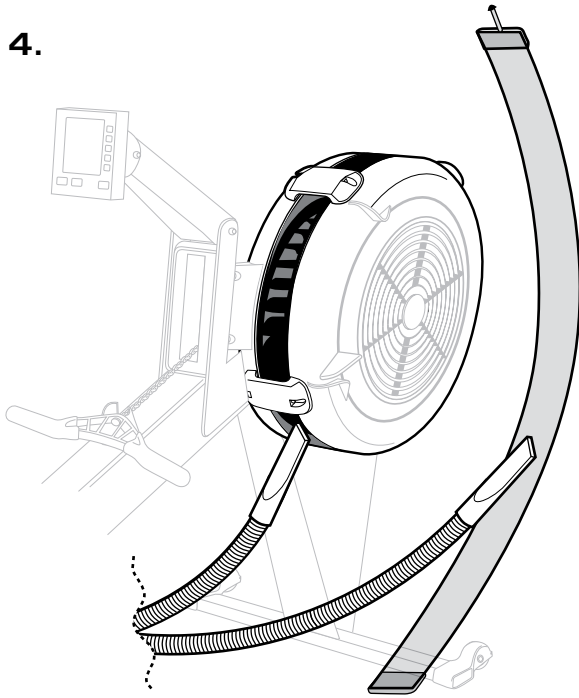
2.



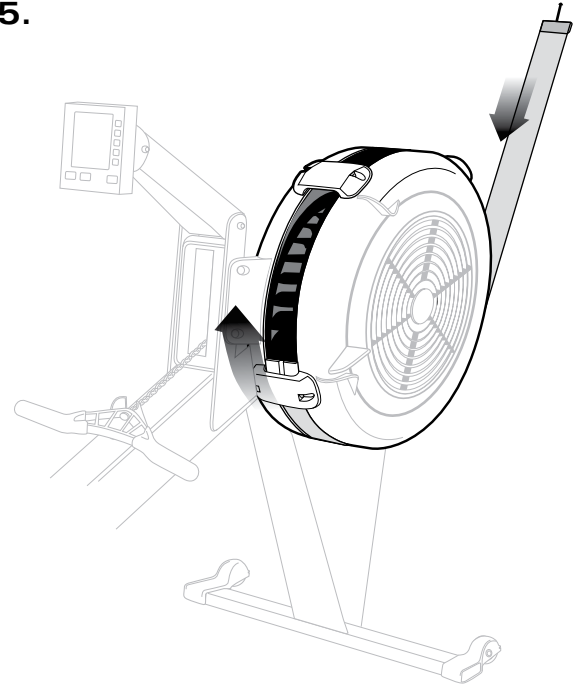
3.



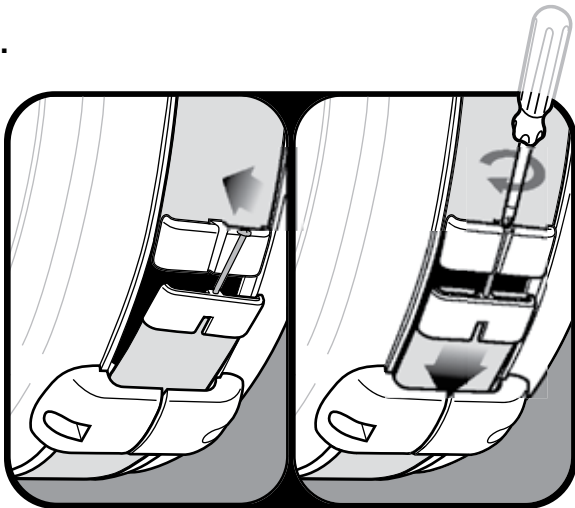
4.



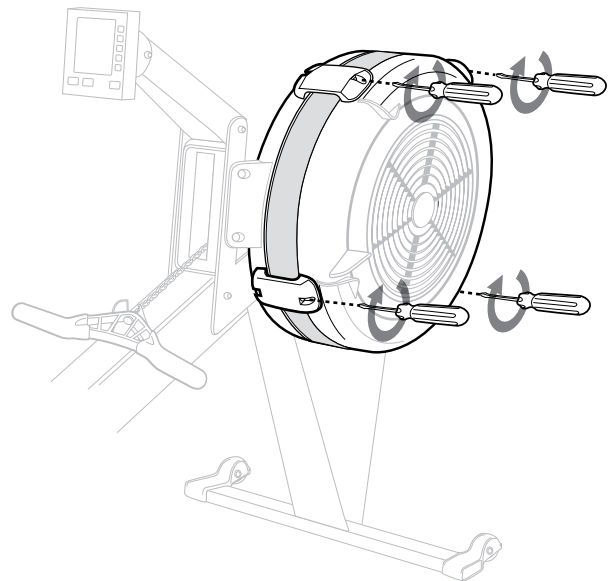
5.



6.



7.



CONCEPT2 INDOOR ROWER WARRANTY INFORMATION

- E** Concept2 Indoor Rowers are backed by a limited 2 year and 5 year warranty. For complete warranty information in the U.S. and Canada, visit concept2.com.
For warranty information outside the U.S. and Canada, contact the authorized Concept2 dealer in your territory. A list of authorized Concept2 dealers can be found at concept2.com/international. If you do not find a local dealer in your territory visit concept2.com or email rowing@concept2.com.
-
- F** Les rameurs Concept2 sont couverts par une garantie limitée de 2 et 5 ans. Pour obtenir des informations complètes sur les garanties offertes aux Etats-Unis et au Canada, visitez concept2.com/warranty. Pour obtenir des informations sur les garanties offertes en dehors des Etats-Unis et du Canada, contactez le distributeur agréé Concept2 dans votre région. Consultez la liste de distributeurs agréés Concept2 à l'adresse concept2.com/international. Si vous ne trouvez pas de distributeur local dans votre région, visitez concept2.com ou envoyez un courriel à rowing@concept2.com.
-
- D** Die Concept2 Indoor Rowers sind durch eine beschränkte Garantie von 2 bzw. 5 Jahren gedeckt. Besuchen Sie für vollständige Informationen zu den Garantiebedingungen in den USA und Kanada unsere Website concept2.com/warranty. Zu Garantieinformationen außerhalb der USA und Kanada fragen Sie den Concept2-Vertragshändler Ihres Landes. Eine Liste der Concept2-Händler finden Sie im Internet unter concept2.com/international. Falls sich in Ihrem Land kein Händler in der Nähe befindet, besuchen Sie unsere Website concept2.com oder schreiben Sie eine E-Mail an rowing@concept2.com.
-
- ES** Los Indoor Rowers de Concept2 están respaldados con una garantía limitada por 2 años y una garantía por 5 años. Puede consultar la información completa de la garantía para Estados Unidos y Canadá en la página web concept2.com/warranty. Para obtener información acerca de la garantía en países distintos de Estados Unidos y Canadá, consulte al distribuidor autorizado de Concept2 en su zona. Puede consultar una lista de los distribuidores autorizados de Concept2 en la página web concept2.com/international. Si no encuentra un distribuidor local en su zona, visite concept2.com o mande un correo electrónico a rowing@concept2.com.
-
- I** Gli Indoor Rower Concept2 sono coperti da una garanzia limitata di 2 anni e 5 anni. Per informazioni complete sulla garanzia per gli Stati Uniti e Canada, consultare la pagina web concept2.com/warranty. Per informazioni sulla garanzia fuori dagli Stati Uniti e Canada, contattare il rivenditore autorizzato di zona della Concept2. Un elenco dei rivenditori autorizzati della Concept2 è disponibile sulla pagina web concept2.com/international. Qualora non ci sia un rivenditore nella propria zona consultare la pagina web concept2.com oppure inviare una email a rowing@concept2.com.
-
- P** As Indoor Rowers Concept2 para interiores têm uma garantia limitada de 2 e 5 anos. Para obter informações completas sobre a garantia nos EUA e no Canadá, visite concept2.com/warranty. Para obter informações sobre a garantia fora dos EUA e do Canadá, contacte o representante Concept2 autorizado no seu território. Pode encontrar uma lista de representantes Concept2 autorizados em concept2.com/international. Se não encontrar um representante local no seu território, visite concept2.com ou envie um e-mail para rowing@concept2.com.
-
- DK** Concept2 Indoor Rowers leveres med en begrænset garanti på 2 år og 5 år. Du finder detaljerede oplysninger om garantibetingelser i USA og Canada på concept2.com/warranty. For garantioplysninger uden for USA og Canada bedes du kontakte den autoriserede Concept2 forhandler i dit område. Du finder en liste over godkendte Concept2 forhandlere på concept2.com/international. Hvis der ikke er en lokal forhandler i dit område, bedes du gå til concept2.com, eller du kan sende en e-mail til rowing@concept2.com.
-
- NL** Concept 2 Indoor Rowers voor binnenshuis worden gedekt door een beperkte garantie van 2 en 5 jaar. Ga voor volledige garantie-informatie in de VS en Canada naar concept2.com/warranty. Neem voor garantie-informatie buiten de VS en Canada contact op met de erkende Concept2-dealer in uw regio. U vindt een lijst met erkende Concept2-dealers bij concept2.com/international. Ga naar concept2.com of stuur een e-mail naar rowing@concept2.com indien u geen plaatselijke dealer in uw regio kunt vinden.
-
- SV** Concept2 Indoor Rowers för inomhusbruk omfattas av en begränsad 2 års och 5 års garanti. Fullständig information om garanti för personer inom USA och Kanada, finns på concept2.com/warranty. Kontakta auktoriserad Concept2-återförsäljare i ditt område för information om garanti, om du befinner dig utanför USA och Kanada. Du hittar en lista över auktoriserade återförsäljare av Concept2 på concept2.com/international. Om du inte hittar en lokal återförsäljare i ditt område, kan du besöka concept2.com eller skicka e-post till rowing@concept2.com.
-
- FI** Concept2 Indoor Rowers on rajoittamaton 2 vuoden ja 5 vuoden takuu. Yhdysvaltoja ja Kanadaa koskevat täydelliset takuutiedot löytyvät osoitteesta concept2.com/warranty. Muiden maiden takuutiedot saat oman alueesi valtuutetulta Concept2-jälleenmyyjältä. Valtuutettujen Concept2-jälleenmyyjien yhteystiedot löytyvät osoitteesta concept2.com/international. Jos et löydä omalla alueellasi sijaitsevan jälleenmyyjän tietoja, katso lisätietoja osoitteesta concept2.com tai lähetä sähköpostiviesti osoitteeseen rowing@concept2.com.
-
- 日** Concept2 Indoor Rowers は 2 年間および 5 年間の限定保証つきです。米国およびカナダでの保証詳細については、concept2.com/warranty をご覧ください。米国・カナダ以外の保証詳細については、各地域の Concept2 認定代理店にお問い合わせください。Concept2 認定代理店のリストは concept2.com/international に掲載されています。お近くに認定代理店が見つからない場合は、concept2.com をご覧になるか、または rowing@concept2.com までメールでお問い合わせください。
-
- 中** Concept2 Indoor Rower 室内划船器的有限保修期限分别为两年和五年。关于在美国和加拿大的完整的保修信息，请访问 concept2.com/warranty。关于在美国和加拿大以外地区的保修信息，请联系你所在地区的授权 Concept2 经销商。授权 Concept2 经销商的名单列于 concept2.com/international。若找不到所在地区的经销商，请访问 concept2.com 或发电子邮件到 rowing@concept2.com。

