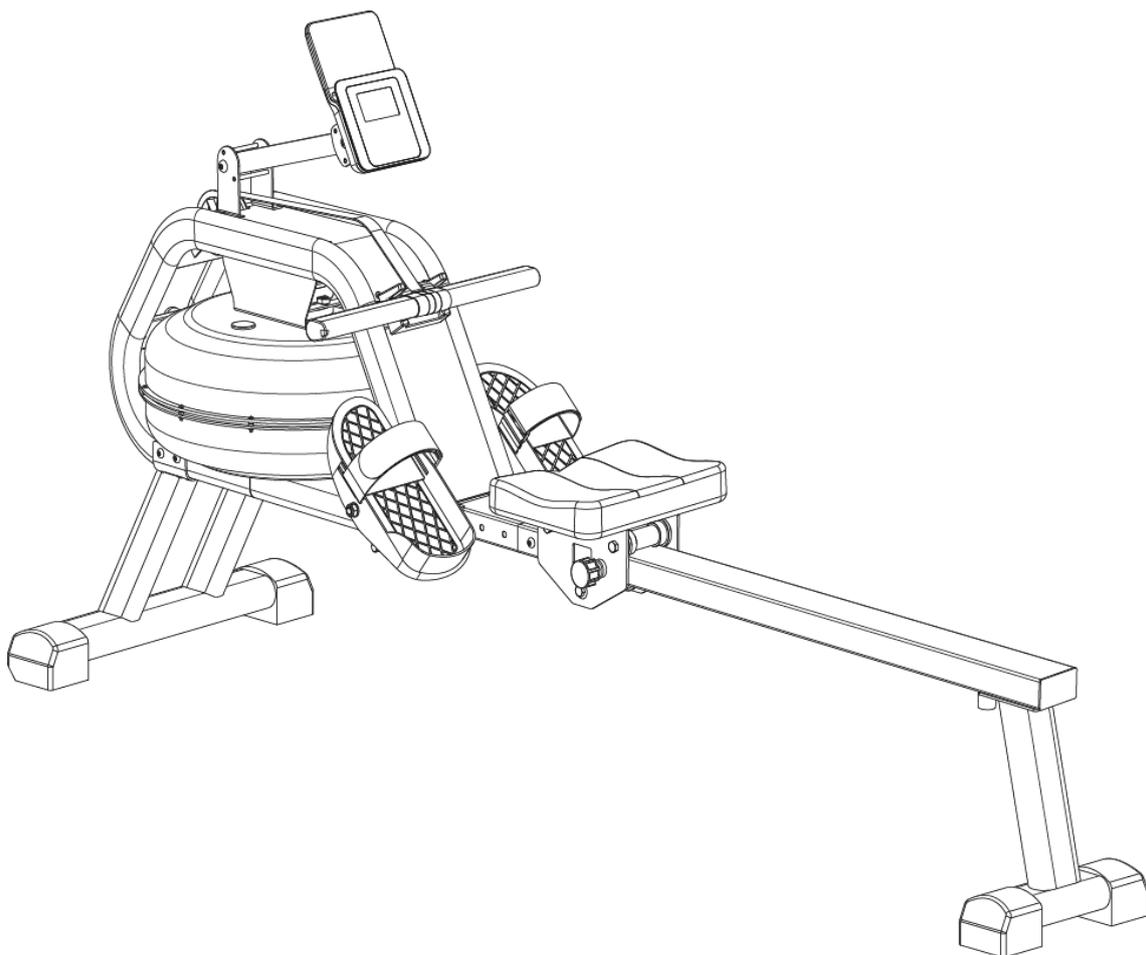




fitness line

**– WASSERRUDERGERÄT „GOLD COAST“ –**

Modell 28676



Version 210121

Lieber Kunde,

herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses hochwertigen Fitness-Geräts. Dieses Gerät ist von anerkannten Prüf- und Testeinrichtungen untersucht und abgenommen worden. Diese Tests werden im Interesse der Qualität und der Sicherheit Ihres Trainings durchgeführt.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie diese deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer die Bedienungsanleitung mit.

Bitte beachten Sie, dass Sie ein Gerät für den normalen Heimgebrauch (Klasse HC) erworben haben. Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen Bedarf bestimmt und daher nicht für Belastungen, wie sie beispielsweise in Fitness-Studios auftreten, ausgelegt.

Damit Sie mit diesem Produkt lange viel Freude haben, beachten Sie bitte die nachfolgenden Gebrauchshinweise und Pflegeinformationen. Wegen kleiner Teile ist dieses Produkt nicht für Kinder unter drei (3) Jahre geeignet.

Information: Die Abmessungen Ihres neuen Wasser-Rudergeräts sind ca. (L) 203,5 cm x (B) 51,8 cm x (H) 95 cm. Das Gerät wiegt ohne (mit) Verpackung etwa 32 kg (38 kg).

Ihr body coach fitness line-Team

## **INHALTSVERZEICHNIS**

---

1	WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN	3
1.1	Allgemeine Sicherheitsinformationen	3
1.2	Sicherheitsmaßnahmen für Batterien	4
2	VERPACKUNGSINHALT / LISTE DER TEILE	4
2.1	Explosionszeichnung	5
2.2	Liste der Teile	6
2.3	Liste der Komponenten	7
3	AUFBAUANLEITUNG	8
3.1	Allgemeine Hinweise zum Aufbau	8
3.2	Aufbauschritte	9
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	12
4.1	Füllen & Leeren des Wassertanks	12
4.2	Transport & Aufbewahrung	13
4.3	Computer	13
4.4	Computerfunktionen	14
4.5	Tastenfunktionen	15
4.6	Brustgurt des Herzfrequenzsenders / -empfängers	16
5	TRAININGSHINWEISE	17
5.1	Allgemeine Trainingshinweise	17
5.2	Spezifische Trainingshinweise	17
5.3	Spezifische Hinweise Rudertraining	19
6	WARTUNG UND PFLEGE	20
6.1	Allgemeine Hinweise	20
6.2	Wartung	21
6.3	Fehlersuche	21
6.4	Entsorgungshinweise	21
7	GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG	22

## **1 WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN**

### **1.1 Allgemeine Sicherheitsinformationen**

- a) Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!
- b) Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere Verwendung des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn es richtig zusammengebaut wurde und richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind.
- c) Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. vorzubeugen bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- d) Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- e) Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- f) Benutzen Sie das Gerät auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens 0,6 m betragen. Gleichen Sie Bodenunebenheiten aus.
- g) Vor Gebrauch sollte jedes Mal überprüft werden, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.
- h) Benutzen Sie das Gerät nur wie angegeben. Finden Sie beim Zusammenbau oder bei Überprüfung ein defektes Teil oder hören Sie ungewohnte Geräusche bei der Benutzung des Gerätes, benutzen Sie es nicht weiter, bis das Problem gelöst ist.
- i) Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die in die beweglichen Teile Ihres Trainingsgerätes geraten könnte.
- j) Das Gerät wurde geprüft, Norm EN ISO 20957, Klasse HC. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät ist für eine maximale Gewichtsbelastung von 150 kg ausgelegt. Das Bremssystem arbeitet unabhängig von der Geschwindigkeit.
- k) Das Gerät ist nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
- l) Bei Problemen und/oder bei einem Gewährleistungsanspruch schreiben Sie bitte eine E-Mail an [SERVICE@LA-SPORTS.DE](mailto:SERVICE@LA-SPORTS.DE) oder nutzen Sie unser Kontaktformular auf der Website <https://la-sports.de/kundenservice/> oder kontaktieren Sie uns per WhatsApp unter +49 2204 304616.
- m) Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- n) Das Gerät eignet sich für das Training der Oberkörper-, Arm- und Beinmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

## **1.2 Sicherheitsmaßnahmen für Batterien**

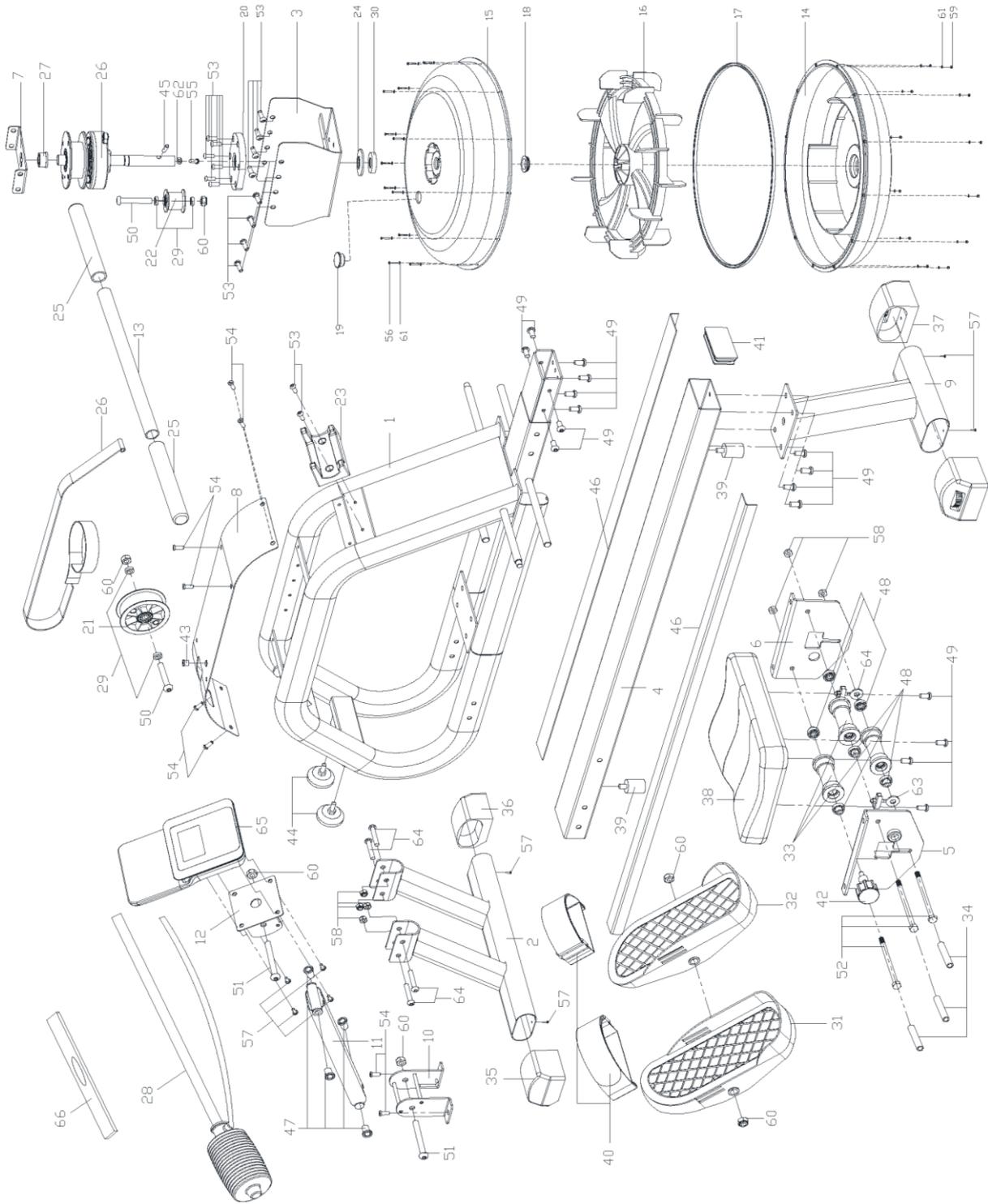
- a) Jederzeit darauf achten, dass die Batterien mit der richtigen Polarität (+ und -) eingesetzt werden, wie sie auf der Batterie angegeben ist.
- b) Batterien nicht kurzschließen.
- c) Nicht wieder aufladbare Batterien nicht wieder aufladen.
- d) Batterien nicht überentladen!
- e) Alte und neue Batterien sowie Batterien unterschiedlichen Typs oder Herstellers nicht mischen! Alle Batterien eines Satzes gleichzeitig wechseln.
- f) Verbrauchte Batterien unverzüglich aus dem Gerät entfernen und richtig entsorgen.
- g) Batterien nicht erhitzen! Bewahren Sie Ihre Batterien nicht in der Nähe von Feuer, Herden oder anderen Wärmequellen auf. Legen Sie die die Batterien nicht in direkt Sonneneinstrahlung. Benutzen oder lagern Sie Batterien nicht bei heißem Wetter in Fahrzeugen.
- h) Nicht direkt an Batterien schweißen oder löten!
- i) Batterien nicht auseinander nehmen!
- j) Batterien nicht deformieren!
- k) Batterien nicht ins Feuer werfen!
- l) Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren!
- m) Unbenutzte Batterien in der Originalverpackung aufbewahren und von Metallgegenständen fernhalten. Ausgepackte Batterien nicht mischen oder durcheinander werfen. Dies kann zum Kurzschluss der Batterie und damit zu Beschädigung, zu Verbrennung oder zu Brandgefahr führen.
- n) Batterien aus dem Gerät entnehmen, wenn dieses für längere Zeit nicht benutzt wird, außer es für Notfälle vorgesehen.
- o) Batterien, die ausgelaufen sind, **niemals** ohne entsprechenden Schutz anfassen. Wenn die ausgelaufene Flüssigkeit mit der Haut in Berührung kommt, sollten Sie die Haut sofort und laufendem Wasser abspülen. Verhindern Sie in jedem Fall, dass Augen und/oder Mund mit der Flüssigkeit in Berührung kommen. Suchen Sie in diesen Fällen bitte umgehend einen Arzt auf.
- p) Batteriekontakte und auch die Gegenkontakte im Gerät vor dem Einlegen der Batterien reinigen.

## **2 VERPACKUNGSGEHALT / LISTE DER TEILE**

Bitte kontrollieren Sie vor der ersten Nutzung Ihres neuen Geräts die Vollständigkeit und Intaktheit der Einzelteile.

Bitte prüfen Sie das Produkt anhand der folgenden Teilleiste auf Vollständigkeit. Sollten trotz unserer Qualitätskontrollen einmal einzelne Teile fehlen, so kontaktieren Sie bitte unser Service-Center per E-Mail (SERVICE@LA-SPORTS.DE), über unser Kontaktformular auf der Website: <https://la-sports.de/kundenservice/> oder per WhatsApp unter +49 2204 304616.

## 2.1 Explosionszeichnung

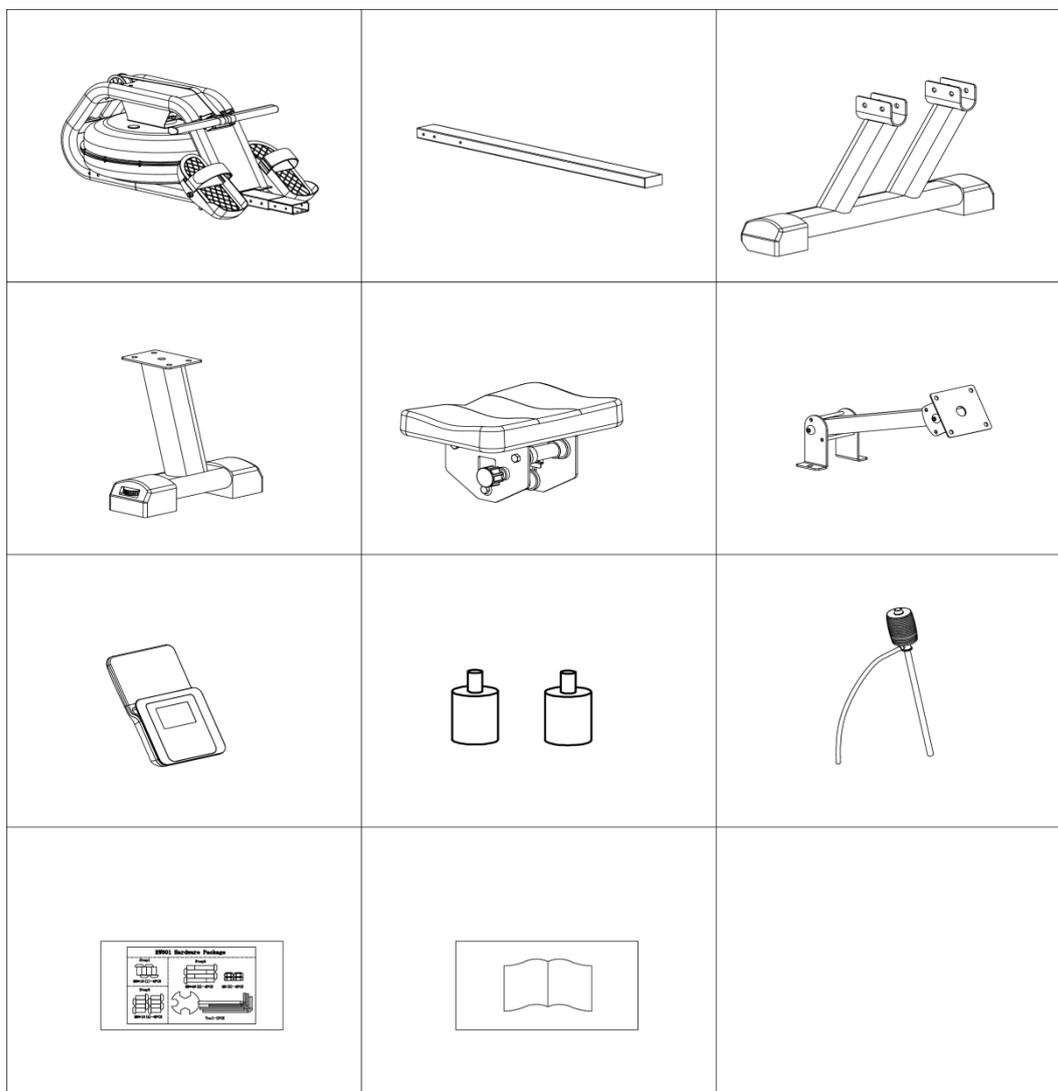


## 2.2 Liste der Teile

Nr.	Beschreibung	#	Nr.	Beschreibung	#
1	Hauptrahmen	1	34	Rollengehäuse	3
2	Rahmen Standbeine vorne	1	35	Endkappe Standbein vorne (links)	1
3	Rahmen für Wassertank	1	36	Endkappe Standbein vorne (rechts)	1
4	Schiene	1	37	Endkappe Standbein hinten (mit Niveaueausgleich)	2
5	Linker Sitzrahmen	1	38	Sitz	1
6	Sitzstützplatte	1	39	Kissen/Stopper	2
7	Oberer Befestigungssitz	1	40	Fußschlaufen	2
8	Dekorative Abdeckung	1	41	Endkappe Sitzschiene	1
9	Hinterer Stützrahmen	1	42	Sicherungsstift	1
10	Halterung Computer	1	43	Stecker	1
11	Rahmen Computer	1	44	Standbeine	2
12	Baugruppe Halterung Computer	1	45	Fester Stift	1
13	Handgriff	1	46	Edelstahlschiene	2
14	Unterseite Wassertank	1	47	Buchse	4
15	Oberseite Wassertank	1	48	Kugellager	6
16	Paddel	1	49	Sechskantschraube	16
17	Dichtung Wassertank	1	50	Sechskantschraube	2
18	Gummiunterlegscheibe	1	51	Sechskantschraube	2
19	Stopfen Wassertank	1	52	Sechskantbolzen	3
20	Achslager	1	53	Sechskantschraube	16
21	Umlenkrolle aus Kunststoff	1	54	Sechskantschraube	8
22	Kleines Gurtrad	1	55	Sechskantschraube	1
23	Griffhalter	1	56	Kreuzschlitzschraube	12
24	Kunststoffunterlegscheibe	1	57	Kreuzschlitzschraube	8
25	PVC-Ummantelung Handgriff	2	58	Nylonmutter	7
26	Zugriemen	1	59	Nylonmutter	12
27	Obere Hülse	1	60	Nylonmutter	6
28	Wasserpumpe	1	61	Unterlegscheibe	24
29	Kunststoffgehäuse	4	62	Unterlegscheibe	1
30	Skelettöldichtung	1	63	Kettenkomponenten	2
31	Fußpedal links	1	64	Sechskantschrauben	4
32	Fußpedal rechts	1	65	Computer	1
33	Sitzkissenrolle	3	66	Drahtloser Brustgurt	1

### 2.3 Liste der Komponenten

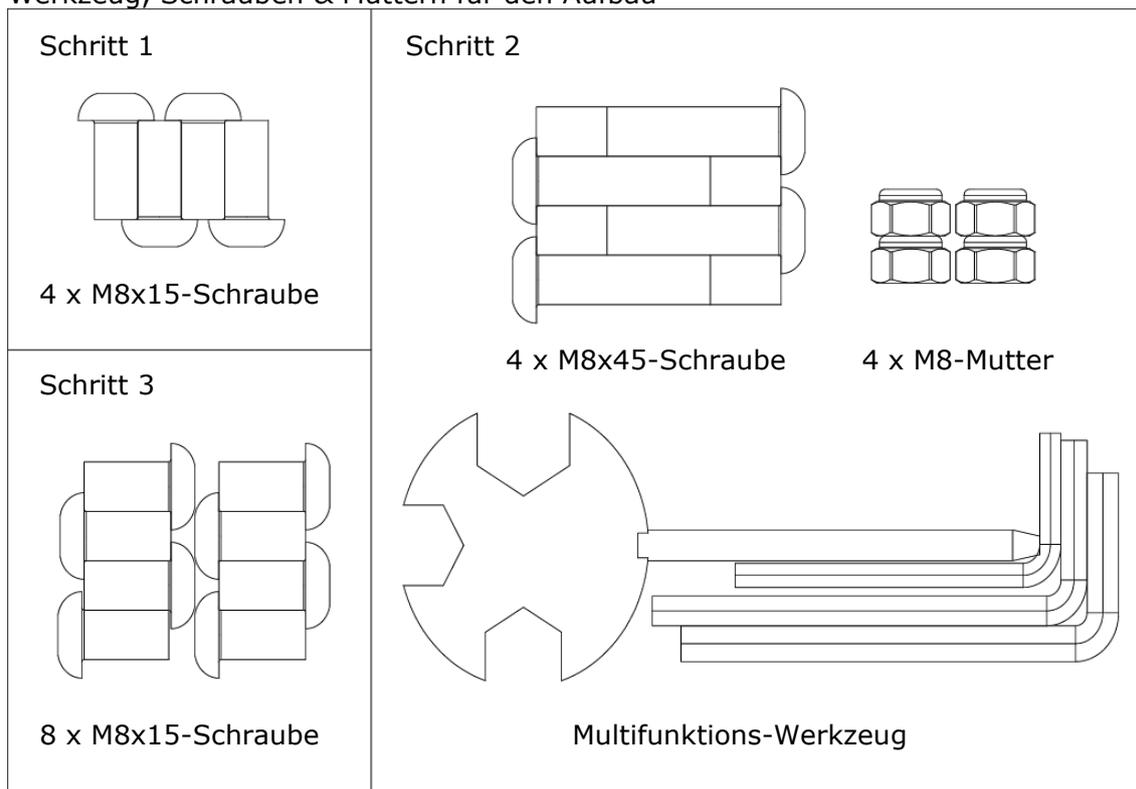
Die Bauteile A – K sind in nachstehender Abbildung von links nach rechts und dann von oben nach unten angeordnet.



Nr.	Beschreibung	Menge
A	Korpus Wasserrudergerät	1
B	Sitzschiene	1
C	Vorderer Standfuß	1
D	Hinterer Standfuß	1
E	Sitz	1
F	Halterung für Computer	1
G	Computer	1
H	Stopper für Sitz	2
I	Kunststoffpumpe	2
J	Zubehör-Set	1
K	Anleitung	1

Hinweis: Einige Teile sind bereits vormontiert, bitte beachten Sie die nachfolgend beschriebenen Aufbauschritte.

## Werkzeug, Schrauben &amp; Muttern für den Aufbau



### 3 AUFBAUANLEITUNG

#### 3.1 Allgemeine Hinweise zum Aufbau

- Bevor Sie mit dem Aufbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbausritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Explosionszeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug herumliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder.
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Aufbauanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. GummifüÙe Spuren hinterlassen.
- Für den Aufbau benötigen Sie eine Fläche von ca. 2 x 3 m.

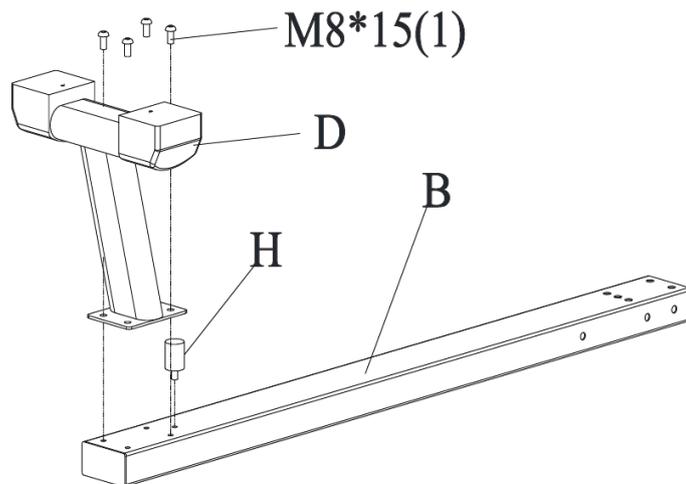
- Hinweis: Einige der Schrauben befinden sich bereits in den jeweiligen Löchern, bitte lösen Sie diese bevor Sie den entsprechenden Montageschritt durchführen. Beachten Sie auch die „L“ (links) und „R“ (rechts) Markierungen für den korrekten Aufbau.
- WICHTIG: Trotz unserer intensiven Qualitätskontrolle kann es beispielsweise durch Einwirkungen auf dem Transportweg zu Schäden am Wassertank des Geräts kommen. Bitte achten Sie daher bei der ersten Befüllung auf auslaufendes oder tropfendes Wasser und stellen zum Schutz des Fußbodens zunächst ein geeignetes Auffanggefäß unter. Sollte Ihr Wassertank einen Schaden aufweisen, wenden Sie sich bitte an unser Service-Center.

### 3.2 Aufbauschritte

#### Schritt 1

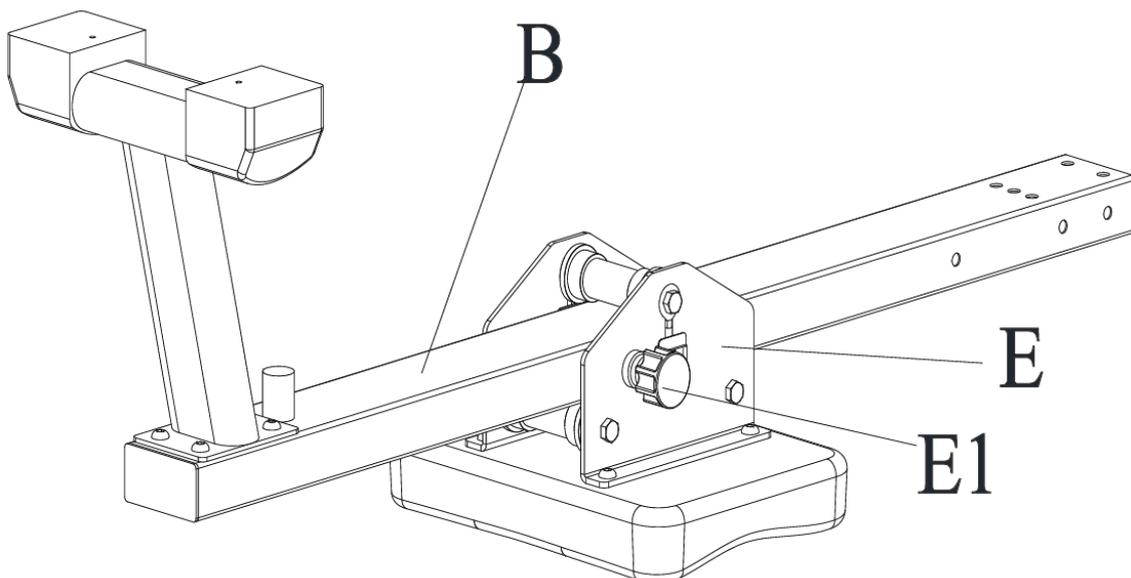
Schrauben Sie den hinteren Standfuß (D) mit Hilfe von 4 Schrauben M8x15 wie nachfolgend abgebildet an der Sitzschiene (B) fest.

Befestigen Sie dann einen Stopper (H) wie ebenfalls abgebildet in der entsprechenden Bohrung auf der Unterseite der Sitzschiene (B).



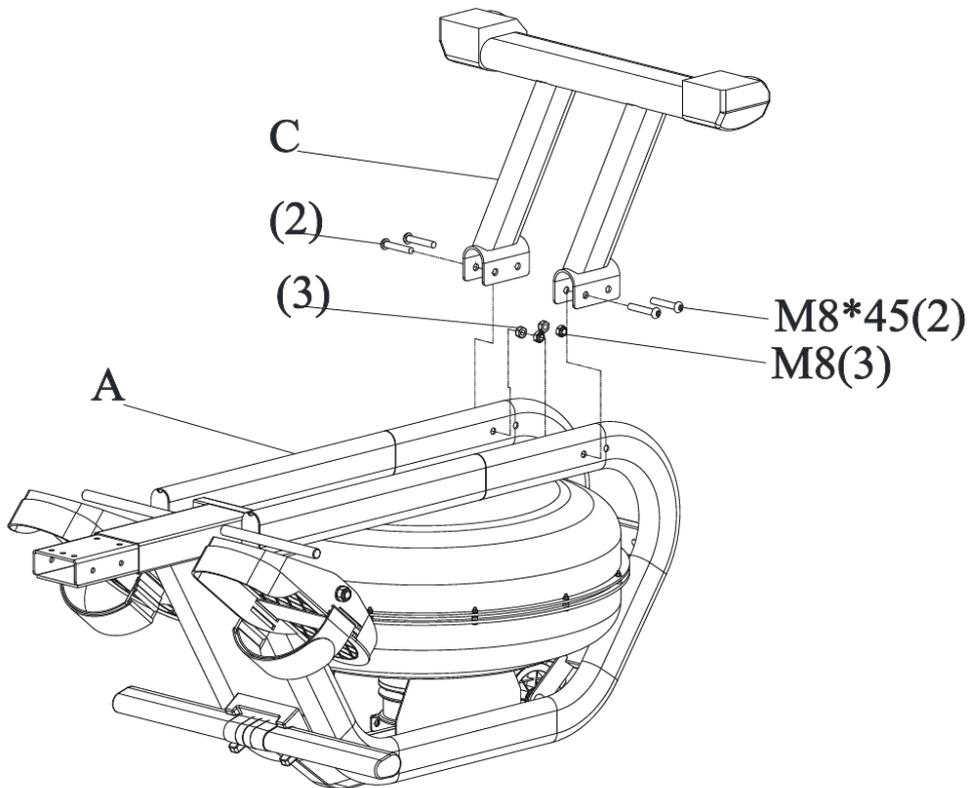
#### Schritt 2

Setzen Sie nun den Sitz (E) wie dargestellt auf die Sitzschiene (B). Schrauben und ziehen Sie dazu die Feststellschraube (E1) heraus und drehen Sie diese nach wieder fest.



**Schritt 3**

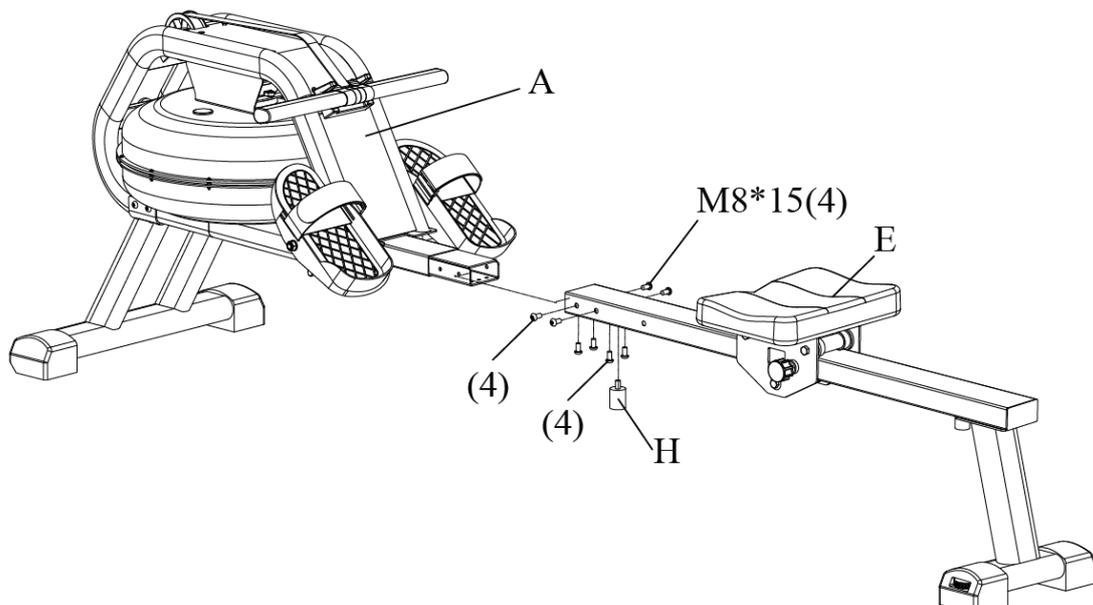
Schrauben Sie nun mit Hilfe von 2 x M8x45-Schrauben und 2 M8-Muttern je Seite wie abgebildet den vorderen Standfuß (C) am Hauptkorpus (A) fest.



**Schritt 4**

Stecken Sie dann den Hauptkorpus (A) wie abgebildet in die Öffnung der Sitzschiene (B). Verschrauben Sie beide Bauteile mit Hilfe von 8 x M8x15-Schrauben wie in der Skizze dargestellt.

Befestigen Sie dann einen weiteren Stopper (H) wie ebenfalls abgebildet in der entsprechenden Bohrung auf der Unterseite der Sitzschiene (B) vorne.



### Schritt 5

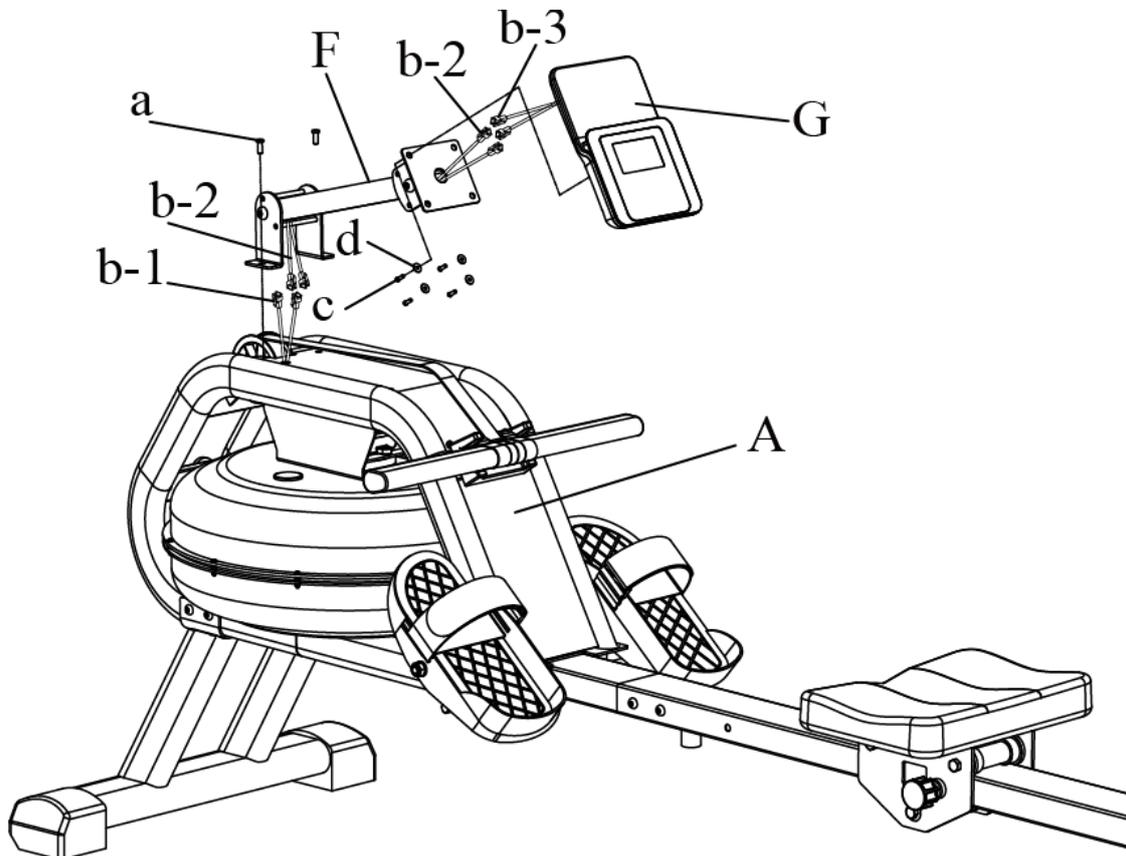
Lösen Sie die Schrauben (c) und Unterlegscheiben (d) mit Hilfe eines Kreuzschlitzschraubendrehers aus dem Computer bzw. Display (G). Verbinden Sie anschließend wie abgebildet das Sensorkabel (b-3) des Computers mit dem Verlängerungskabel (b-2).

Schrauben Sie dann das Display (G) wie nachfolgend dargestellt mit 4 Kreuzschlitzschrauben (c) und 4 Unterlegscheiben (d) an der Halterung (F) fest. Achten Sie darauf, dass Sie das Kabel nicht quetschen oder klemmen.

Lösen Sie nun die Innensechskantschrauben (a) mit Hilfe eines Innensechskantschlüssels aus dem Korpus (A). Schrauben Sie dann die im ersten Schritt vormontierte Halterung für den Computer bzw. das Display (F) mit Hilfe der Innensechskantschrauben (a) wie nachfolgend dargestellt am Korpus (A) fest.

Verbinden Sie anschließend wie abgebildet das Sensorkabel (b-1) mit dem Verlängerungskabel (b-2). Achten Sie darauf, dass Sie das Kabel nicht quetschen oder klemmen.

Ihr neues Wasserrudergerät ist nun bereits fertig montiert.



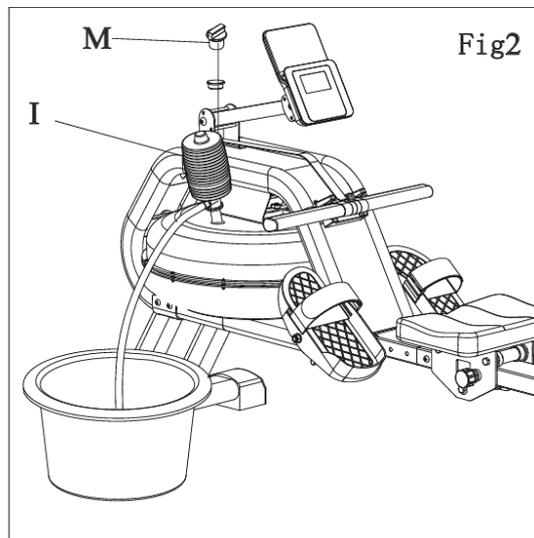
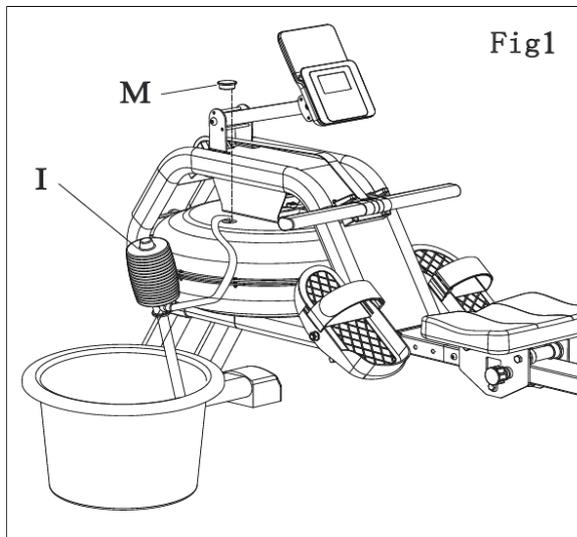
## 4 BEDIENUNGSANLEITUNG

Nachfolgend werden die verschiedenen Einstell- und Einsatzmöglichkeiten Ihres neuen Wasserrudergeräts dargestellt.

Hinweis: Eingebauter Empfänger für die drahtlose Übertragung von Pulswerten  
Dieses Wasserrudergerät ist mit einem Empfänger für die drahtlose Übertragung von Pulswerten über den mitgelieferten Brustgurt ausgestattet.

### 4.1 Füllen & Leeren des Wassertanks

1. Nehmen Sie den Verschluss (M) von der Oberseite des Wassertanks ab.
2. Befüllen Sie den Tank wie in untenstehender Abbildung links dargestellt. Stecken Sie den flexiblen Schlauch der Pumpe (I) in den Tank. Stellen Sie Wasser in einem Eimer oder einem anderen geeigneten Behältnis bereit. Füllen Sie den Tank dann mit Hilfe der mitgelieferten Siphon-Pumpe (I). Nutzen Sie die Skala an der Seite des Wassertanks um die gewünschte Wassermenge einzufüllen. Füllen Sie nicht Wasser über die Markierung für die maximale Füllmenge hinaus in den Tank ein. Der Tank hat ein Gesamtvolumen von etwa 30 Liter.  
Die Füllmenge des Tanks mit Wasser bestimmt den Trainingswiderstand des Rudergeräts. Wenig Wasser bedeutet beispielsweise einen leichten Trainingswiderstand und viel Wasser dagegen einen schweren Trainingswiderstand.
3. Leeren Sie den Tank, indem Sie das fixe Rohr der Pumpe (I) in den Tank halten und den flexiblen Schlauch in einen Eimer oder ein anderes geeignetes Behältnis führen (siehe Abbildung unten rechts). Pumpen Sie das Wasser dann mit Hilfe der mitgelieferten Siphon-Pumpe (I) aus dem Tank in den Eimer oder ein anderes geeignetes Gefäß.



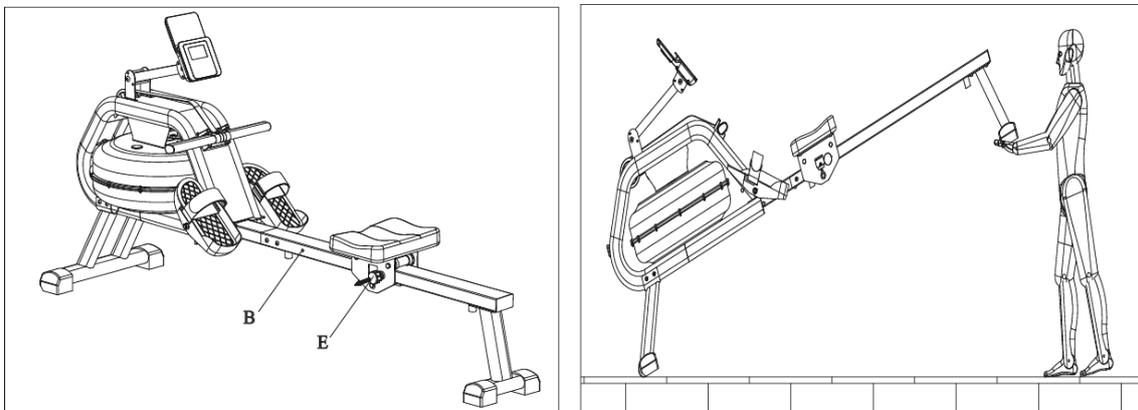
4. Schließen Sie den Tank dann wieder mit dem Verschluss (M). Wischen Sie Wasser, das eventuell danebengegangen ist, mit einem Lappen o.Ä. ab.

Hinweis:

- Füllen Sie den Tank nur mit Leitungswasser und nicht mit Brunnen- oder Regenwasser. Wenn Leitungswasser nicht verfügbar ist, benutzen Sie bitte destilliertes Wasser und fügen Sie eine Tablette zur Wasserreinigung hinzu. Benutzen Sie niemals Chlor für Schwimmbecken oder Chlorbleiche! Beachten Sie die Hinweise zu Wartung und Instandhaltung.
- Das Wasser aus dem Tank ist nicht für den menschlichen oder tierischen Konsum geeignet. Bitte entsorgen Sie das Wasser nach dem Leeren des Tanks.

#### 4.2 Transport & Aufbewahrung

- Bewahren Sie das Rudergerät an einem sauberen und trockenen Ort auf.
- Nehmen Sie bei einer Nichtbenutzung für ein (1) Jahr oder mehr die Batterien aus dem Computer heraus.
- Das Rudergerät kann für eine platz sparende Lagerung senkrecht auf den Korpus gestellt werden. Leeren Sie dazu den Wassertank aus. Lösen Sie den Sicherungsstift (E) aus dem Sitzschlitten (siehe nachfolgende Abbildung), schieben Sie den Sitz nach vorne und fixieren Sie den Sitz dann mit dem Sicherungsstift in dem dafür vorgesehenen Loch in der Sitzschiene (B). Heben Sie das Rudergerät am hinteren Standfuß an und stellen Sie es dann auf den Korpus. Heben Sie das Rudergerät nicht am Sitz an, da Sie sich dadurch beispielsweise die Finger einklemmen könnten. Sofern möglich stellen Sie das Rudergerät für eine sicherere Lagerung mit den Standfüßen gegen eine Wand (beachten Sie gegebenenfalls mögliche Verschmutzungen der Wand durch die Standfüße und legen Sie daher eventuell ein sauberes Tuch zwischen Wand und Standfüße).



- Leeren Sie den Wassertank wenn Sie das Rudergerät für mehr als einen (1) Monat nicht benutzen möchten.

#### 4.3 Computer

Nach dem Einlegen der Batterien (2 Stück AAA 1,5V-Batterie) leuchtet das Display auf und prüft kurz die Darstellungsmöglichkeiten (nebenstehend eine beispielhafte Abbildung).



Stellen Sie sicher, dass Sie die Batterien mit der korrekten, eingezeichneten Polung eingelegt haben. Die Kontaktdrähte müssen die Pole für eine problemlose Stromversorgung berühren. Schließen Sie die Abdeckung des Batteriefachs auf der Rückseite des Computers danach wieder.

**ACHTUNG:** Sollte das Display nach dem Einlegen der korrekten Batterie nichts anzeigen, nehmen Sie die Batterie wieder heraus und legen Sie nach einer Wartezeit von etwa 15 Sekunden wie oben beschrieben erneut ein.

Überprüfen Sie, ob die benutzte Batterie noch genügend Reserve hat. Wechseln Sie die Batterie im Zweifelsfall aus und prüfen Sie den Computer erneut. Sollten Sie weiterhin keine Anzeige sehen können wenden Sie sich bitte an unser **Service-Center**.

Der mitgelieferte Computer lässt sich während des Trainings ganz einfach bedienen. Die individuellen Trainingswerte werden auf dem LCD-Display angezeigt.

Trainingszeit, Anzahl Ruderzüge, Distanz, Anzahl verbrannter Kalorien (ungefähre Angabe) und Herzfrequenz (optional, Messung erfolgt über einen Brustgurt mit 5 khz-Übertragung) werden vom Beginn des Trainings gemessen. Sämtliche Werte beginnen bei null.

Der Computer kann über einen Tastendruck gestartet werden bzw. startet automatisch sobald Sie das Trainieren beginnen. Die individuellen Trainingswerte werden vom Computer fortlaufend gemessen, gespeichert und auf dem Display angezeigt. Zum Stoppen des Computers einfach das Trainieren beenden. Der Computer wird vorerst die zuletzt angezeigten Werte für Zeit, Anzahl Ruderzüge, Kalorienverbrauch und Distanz speichern, so dass Sie die Trainingseinheit auf Wunsch fortsetzen können. Etwa 4 Minuten nach Beendigung des Trainings schaltet der Computer automatisch aus (Auto on/off).

Der Computer ist gemäß den geltenden EMC-Standards getestet und abgenommen. Jedoch ist es trotzdem möglich, dass das Display aufgrund von elektrostatischer Entladung eine fehlerhafte Anzeige darstellt. Dies kann zu ungewünschten Rücksetzungen und fehlerhaften Werten führen. In diesem Fall muss der Computer durch Herausnehmen und erneutes, korrektes Einlegen der Batterien neu gestartet werden.

#### **4.4 Computerfunktionen**

Durch das Drücken der Auswahltaste (MODE) können Sie jede verfügbare Funktion beliebig auswählen. Der entsprechende Wert wird auf dem Display angezeigt. Ebenfalls wird die Bezeichnung der ausgewählten Funktion auf dem Display angezeigt. Durch Drücken der Reset-Taste (RESET) können Sie einen gewählten Wert (aus Zeit, Distanz und Kalorienverbrauch) zurücksetzen. Durch Drücken der Reset-Taste (RESET für mehr als drei (3) Sekunden werden alle Werte auf null (0) zurückgesetzt.

Mit Hilfe der Einstelltaste (SET) können Sie einen Zielwert eingeben, den Sie mit der Auswahltaste (MODE) bestätigen können. Wenn Sie die Auswahltaste direkt drücken, können Sie verschiedene Schritte überspringen. Nachdem Sie alle Zielwerte eingestellt haben, können Sie das Training durch Ziehen am Handgriff einfach beginnen.

Sie können Zielwerte für mehr als eine Funktion einstellen. Sobald das erste Ziel erreicht ist, ertönt für etwa fünf (5) Sekunden das akustische Signal. Der oder die anderen Zielwerte laufen in dieser Zeit weiter, Sie müssen das Training daher nicht unterbrechen.

- Ruhemodus

Das Display schaltet sich mit dem ersten Tastendruck oder mit Beginn des Trainings automatisch an. Das Display schaltet sich automatisch etwa 4 Minuten entweder nach Trainingsende oder nach der letzten Tastenberührung ab um wertvolle Energie zu sparen. Die Trainingsdaten bleiben allerdings gespeichert und erscheinen wieder im Display sobald das Training fortgesetzt wird.

- Zeit (TIME)

Die integrierte Stoppuhr zählt mit Beginn des Trainings in Sekunden-Schritten 00:00 h bis 99:59 h hoch. Sollten Sie einen Zielwert zwischen 1:00 bis 99:00 setzen, wird bei Erreichen dessen ein Signal oder Ton erzeugt. Zum Auswählen der Funktion drücken Sie wiederholt die Taste, bis im Display die Anzeige "TIME" erscheint.

- Anzahl Ruderzüge (COUNT)  
Der integrierte Zähler für Ruderzüge zählt mit Beginn des Trainings die Anzahl der Ruderzüge von 0 – 9.999 hoch. Sollten Sie einen Zielwert einstellen, wird bei Erreichen dessen ein Signal oder Ton erzeugt. Zum Auswählen der Funktion drücken Sie wiederholt die Taste, bis im Display die Anzeige "COUNT" erscheint.
- Distanz (DIST)  
Der integrierte Streckenzähler zählt mit Beginn des Trainings die zurück gelegte Strecke in km bis maximal 999,9 km. Sollten Sie einen Zielwert setzen, wird bei Erreichen dessen ein Signal oder Ton erzeugt. Zum Auswählen der Funktion drücken Sie wiederholt die Taste, bis im Display die Anzeige "DIST" erscheint.
- Kalorienverbrauch (CAL)  
Der integrierte Zähler des ungefähren Kalorienverbrauchs zählt mit Beginn des Trainings die Anzahl der verbrauchten Kalorien bis maximale 999,9 hoch. Sollten Sie einen Zielwert einstellen, wird bei Erreichen dessen ein Signal oder Ton erzeugt. Mit dieser Funktion erfahren Sie die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie während des Trainings verbrennen. Diese Angabe ist allerdings unabhängig von der gewählten Intensität. Zum Auswählen der Funktion drücken Sie wiederholt die Taste, bis im Display die Anzeige "CAL" erscheint.  
Diese Angabe gilt lediglich als Richtlinie und dient dem Vergleich der erbrachten Leistung in mehreren Trainingseinheiten.
- Gesamtanzahl Ruderzüge (TCNT)  
Der integrierte Zähler für die Gesamtanzahl der Ruderzüge zählt die Anzahl der Ruderzüge ab Einlegen einer (neuen) Batterie von 0 – 9.999 hoch.
- Herzfrequenz (PULSE) mit Brustgurt  
Diese Funktion zeigt Ihnen – sofern Sie den beiliegenden Brustgurt für die Übermittlung der Herzfrequenz tragen – die aktuelle Zahl der Herzschläge pro Minute (BPM = beats per minute) an.  
Diese Angabe gilt allerdings lediglich als Richtwert, eine genauere Messung können Sie beispielsweise bei Ihrem Arzt vornehmen lassen.  
Bitte schauen Sie zu weiteren Informationen zu dem Brustgurt und dessen korrekter Verwendung ebenfalls die Hinweise unter Punkt 4.6 an.
- Anzeigenwechsel (SCAN)  
Bei Auswahl der Funktion Anzeigenwechsel zeigt das Display im Wechsel jeweils für etwa sechs (6) Sekunden die nachfolgend aufgeführten Werte nacheinander an: Zeit (TIME), Anzahl Ruderzüge (COUNT), Distanz (DIST), Kalorienverbrauch (CAL) & Gesamtanzahl Ruderzüge (TCNT).

#### **4.5 Tastenfunktionen**

- Modus/MODE  
Bitte wählen Sie diese Taste zum Bestätigen aller Eingaben.  
Ebenfalls verwenden Sie die Taste um aus den Angaben für Zeit, Distanz und Kalorienverbrauch auszuwählen.
- Einstellung/SET  
Drücke Sie die Taste SET, um die Trainingswerte zu erhöhen.
- RESET  
Im Eingabemodus halten Sie bitte diese Taste für 3 Sekunden gedrückt, um alle Angaben zu löschen. Kurzes Drücken dieser Taste löscht den aktuellen Wert.

## **4.6 Brustgurt des Herzfrequenzsenders / -empfängers**

### **Einführung:**

Der Brustgurt des Herzfrequenzempfängers ist ein Gerät, das Herzfrequenzsignale erkennt und die Signale drahtlos an das drahtlose Empfangsterminal sendet. Es wird hauptsächlich verwendet für: Herzfrequenzcomputer, Wasserrudergeräte, Heimtrainer und andere Empfänger, die Anzeigesignale empfangen können. Sein integrierter IC kann die Herzfrequenz genau erfassen und verfügt über eine hervorragende Anti-Interferenz-Fähigkeit.

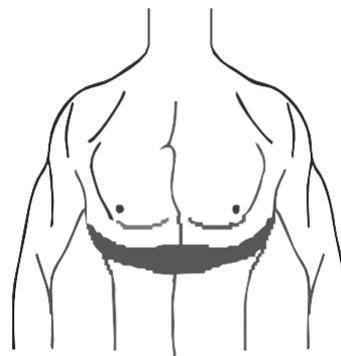
Innovatives Design mit einer Erkennungsfähigkeit, die stärker als herkömmliches Design und bequemer zu tragen ist. Das Design wurde gemäß den Anforderungen der Wasserdichtigkeit entworfen, so dass der Brustgurt durch Schweiß oder feuchtes Reinigen nicht beschädigt wird.

### **Funktion:**

1. Der Brustgurt verwendet eine Sendefrequenz von 5,3 kHz, die beispielsweise der von Polar entspricht. Sie wird häufig in Heimtrainern, Herzfrequenzcomputern und anderen Empfangsterminals verwendet.
2. Der stabile Emissionsabstand 95 cm ~ 120 cm. Die Signalküppelungs-fähigkeit ist im Vergleich zu herkömmlichen Brustbandinterferenzen verbessert.
3. Die Stromversorgung des Brustgurts erfolgt über eine CR2032-Batterie, die nur wenig Strom verbraucht und je nach Benutzungsintensität etwa 18 Monate lang arbeiten kann.
4. Durch das komfortable Design fühlen Sie sich beim Tragen nicht eingengt.

### **Trageempfehlungen**

1. Überprüfen Sie vor dem Anlegen des Brustgurts, ob die Länge des Brustgurts angemessen ist. Wenn dies nicht der Fall ist, passen Sie die Länge bitte an.
2. Tragen Sie den Brustgurt wie in nebenstehender Abbildung dargestellt vor Ihrer Brust unterhalb der Brustmuskulatur.



### **Tausch der Batterie**

Wenn Sie feststellen, dass der Empfängerabstand bei der Verwendung verkürzt ist und 70 cm nicht überschreitet, bedeutet dies, dass die Batterieleistung fast erschöpft ist. Ersetzen Sie die Batterie. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

1. Drehen Sie die Batterieabdeckung mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn wie auf der Batterieabdeckung gezeigt.
2. Entnehmen Sie dann die alte Batterie und setzen Sie die neue Batterie ein. Bitte beachten Sie, dass die positive Elektrode der Batterie nach oben zeigen sollte.
3. Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf und drehen Sie diese mit einer Münze im Uhrzeigersinn wieder zu.

### **Hinweis:**

- Die Funktion des Brustgurts ist abhängig von der Trockenheit der Haut. Wenn die Erkennung nicht funktioniert, wischen Sie das schwarze Material auf beiden Seiten des Empfängers ab, um sicherzustellen, dass sich keine Flecken auf der Oberfläche befinden.
- Im Fall von Brustbehaarung feuchten Sie das schwarze Material auf beiden Seiten des Empfängers an. Menschliches Haar stellt eine starke Isolierung dar, die den Empfang von Herzfrequenzsignalen durch den Brustempfänger erschwert.

## **5 TRAININGSHINWEISE**

### **5.1 Allgemeine Trainingshinweise**

Wussten Sie, dass ein moderates Ausdauertraining (beispielsweise 2 Mal pro Woche für jeweils etwa 30 Minuten) erheblich zu Ihrer Gesundheit beitragen kann? Ihr Blutdruck, Ihre Cholesterinwerte, Ihr Blutzucker, Ihre Motivation und sogar Ihre Laune können durch ein wenig Sport enorm verbessert werden. Ihre Figur können Sie in Maßen verändern. In Verbindung mit entsprechender Ernährung reduzieren Sie Ihren Körperfettanteil und verbessern Ihre Silhouette.

Tragen Sie zudem zu jedem Training die passende Kleidung und das richtige Schuhwerk. Halten Sie zu jedem Zeitpunkt kleine Kinder von dem Gerät fern, vor allem während der Benutzung.

### **5.2 Spezifische Trainingshinweise**

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Aufwärmen („Warm Up“)
2. Ausdauer-/Cardiotraining und / oder Krafttraining
3. Cool Down & Nachdehnen

#### Das Aufwärmen („Warm Up“)

Ihr Training sollte immer mit einem Warm Up beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Warm Up bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schützt Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

Sie sollten Ihre Gelenke ein wenig lockern bevor Sie Ihr Training beginnen. Nutzen Sie die ersten 10 Minuten mit Ihrem Rudergerät, um langsam zu trainieren. Wählen Sie einen niedrigen Level, um den Körper auf das Training einzustimmen.

#### Das Training

Der Beginn eines Ausdauertrainings (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System häufig auch Herz-Kreislauf- oder Cardio-Training genannt) ist der erste Schritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und körperliche Beschwerden insbesondere bei fortschreitendem Lebensalter. Ausdauertraining hat allerdings nicht nur positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sondern ebenfalls auf einige der größeren Muskelgruppen in unserem Körper. Es ist jedoch nicht zu verwechseln mit typischem Kraft- oder Muskeltraining, das andere Ziele verfolgt.

#### Das Cool Down

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

#### Das Nachdehnen

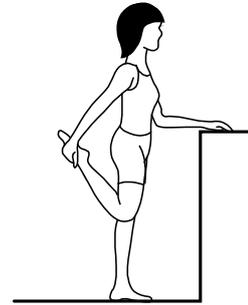
Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskulgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel. Nachfolgend stellen wir Ihnen jeweils zwei Alternativen für eine Muskelgruppe vor. Wählen Sie einfach die für Sie angenehmere Übung aus.

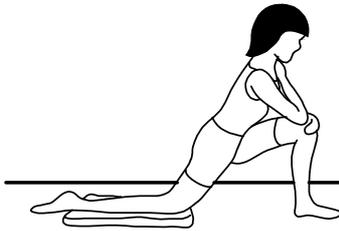
#### Oberschenkelvorderseite

Gedehnt werden die Hüftbeuger und die Kniestrecker.

Position: Becken aufrichten, Knie neben Knie, Wirbelsäule lang gezogen. Knie nicht maximal beugen. Am besten abstützen. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

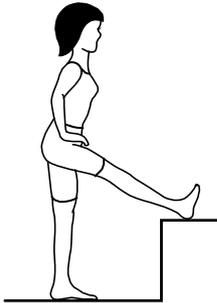


oder



Der vordere Kniewinkel sollte etwa 90° Grad betragen. Der Rücken ist gerade. Das Becken des zu dehrenden Beines nach vorne schieben. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Wichtig ist die weiche Unterlage unter dem zu dehrenden Bein.

#### Oberschenkelrückseite



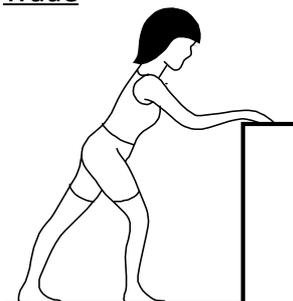
Eine Ablage auf Kniehöhe oder tiefer ist ausreichend. Kippen Sie Ihr Becken, und bringen Sie den geraden Oberkörper leicht nach vorne. Das Standbein soll ganz leicht gebeugt sein, der Standfuß ist unter dem Gesäß. Ziehen Sie die Fußspitze des zu dehrenden Beines zum Körper. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

oder

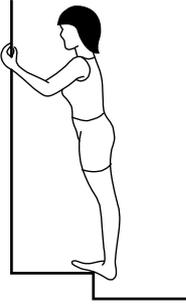


Langsitz mit gestreckten Beinen und Handtuch. Ziehen Sie den geraden Oberkörper vorsichtig nach vorne und spüren die Dehnung in der Beinrückseite. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden.

#### Wade



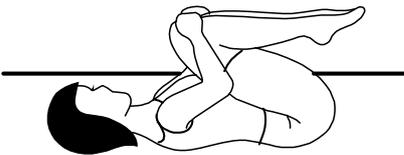
Achten Sie auf einen geraden nach vorne gebeugten Rücken. Stehen Sie zuerst parallel und machen dann mit dem zu dehrenden Bein einen Schritt nach hinten und setzen zuerst die Zehen und dann die Ferse auf. Sie verstärken die Dehnung durch eine Erhöhung der Schrittgröße. Spüren Sie eine angenehme Dehnung ist der Abstand richtig, fangen Sie mit einem kleinen Schritt an. Halten Sie die Dehnung etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.  
oder



Sie können die Waden auch wunderbar auf einer Treppe dehnen. Halten Sie sich dazu fest und bleiben gerade. Senken Sie langsam Ihren Körper ab, bis Sie eine angenehme Dehnung spüren. Wieder etwa 20 Sekunden halten.

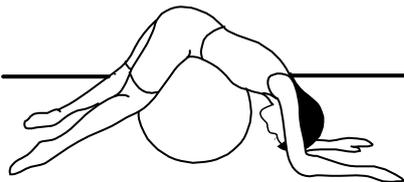
### Rücken

Der Lendenwirbelbereich darf nur gedehnt werden, wenn er nicht abgeschwächt ist oder entsprechend gekräftigt wird.



Dies ist eine sanfte Übung, die den ganzen Rückenstrecker leicht dehnt, ohne die Wirbelsäule zu belasten. Ziehen Sie die Knie leicht an den Körper. Halten Sie die Position solange wie es angenehm ist.

oder



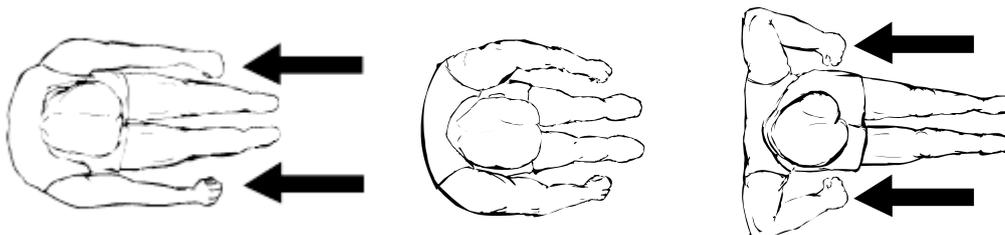
Eine wunderbare Übung, wenn Sie einen Ball besitzen. Da der Ball das Körpergewicht trägt, werden die Bandscheiben entlastet. Legen Sie sich wie abgebildet mit der Hüfte auf den Ball und setzen Sie die Füße und Unterarme auf dem Boden ab. Bewegen Sie sich dann auf dem Ball hin und her.

## **5.3 Spezifische Hinweise Rudertraining**

Rudern ist eine extrem effektive Form des Trainings. Es stärkt sowohl das Herz-Kreislaufsystem als auch die meisten großen Muskelgruppen wie beispielsweise Rücken, Rumpf, Arme, Schultern, Hüften und Beine.

### **Der einfache Ruderzug**

1. Setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen. Fixieren Sie Ihre Füße mit den Klettverschlüssen auf den Fußstützen. Nehmen Sie dann die Ruderarme in die Hände.
2. Gehen Sie in die Ausgangspositionen. Wie dargestellt sind hier die Arme gestreckt und die Beine gebeugt (Abbildung links).
3. Drücken Sie sich mit den Beinen nach hinten ab. Ziehen Sie dabei gleichzeitig die Arme nach hinten (Abbildung Mitte).
4. Führen Sie diese Bewegung fort bis Sie sich bereits leicht nach hinten lehnen. Ziehen Sie die Hände dabei an Ihren Körper heran (Abbildung rechts). Gehen Sie dann zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie diese Bewegung.

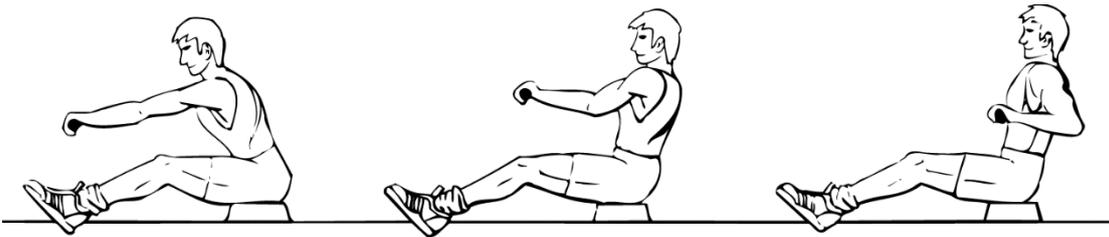


## Spezielle Ruderzüge

### Rudern ausschließlich mit den Armen

Diese Übung fokussiert das Training der Muskulatur in den Armen, den Schultern, dem Rücken und dem Rumpf.

1. Setzen Sie sich wie in der Abbildung links gezeigt mit nahezu gestreckten Beinen auf den Sitz, lehnen Sie sich vorwärts und greifen Sie die Ruderarme mit den Händen.
2. Lehnen Sie sich nun in einer langsamen und kontrollierten Bewegung nach hinten und ziehen Sie die Hände an Ihre Brust (Abbildung Mitte und rechts).
3. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung einige Male.



### Rudern ausschließlich mit den Beinen

Diese Übung fokussiert das Training der Muskulatur in den Beinen und dem Rücken.

1. Setzen Sie sich wie in der Abbildung links gezeigt mit gestreckten Armen und geradem Rücken auf den Sitz. Beugen Sie nun Ihre Beine bis Sie die Ruderarme mit den Händen greifen können.
2. Strecken Sie Ihre Beine nun langsam und drücken Sie Ihren Körper nach hinten. Halten Sie Oberkörper und Arme dabei möglichst ruhig (Abbildungen Mitte und rechts).
3. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung einige Male.



## 6 WARTUNG UND PFLEGE

### 6.1 Allgemeine Hinweise

Der Gebrauch Ihres Rudergeräts führt zu natürlicher Abnutzung und Verschleiß. Dies erfordert eine regelmäßige Pflege und Wartung. Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihr Rudergerät wartungsfrei. Trotzdem ist der Nutzer dafür verantwortlich, diese Teile regelmäßig auf festen Sitz und die Leistung beeinträchtigen Verschleiß zu überprüfen.

Beachten Sie, dass die Leistungsfähigkeit Ihres Rudergeräts durch den Einfluss von Umweltbedingungen signifikant reduziert werden kann. Setzen Sie Ihr Rudergerät nicht über längere Zeit großer Hitze oder extremer Kälte aus, da die Leistung beeinträchtigt werden kann.

Jegliche Veränderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Rudergeräts kann die Leistung signifikant reduzieren. Dasselbe gilt im Fall starker Verschmutzung oder missbräuchlicher Anwendung.

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.

## **6.2 Wartung**

Die Sicherheit und Funktionsfähigkeit Ihres Rudergeräts kann nur bei regelmäßiger Wartung und Pflege erhalten bleiben. Bitte achten Sie besonders auf die folgenden Punkte:

- Setzen Sie sich auf den Sitz und ziehen Sie am Handgriff um zu prüfen, ob der Wassertank einen Trainingswiderstand erzeugt und der Sitz gleichmäßig und ruhig über die Schiene rollt.
- Das Wasser im Wassertank muss regelmäßig überprüft und etwa alle 4 – 6 Monate mit Hilfe einer Tablette zur Wasserreinigung, beispielsweise Natriumchlorid (max. 56% Chlor), aufgefrischt werden. Benutzen Sie niemals Chlor für Schwimmbecken (90% Chlor) oder Chlorbleiche! Die Nutzung dieser Produkte kann das Gerät beschädigen und führt zu sofortigem Erlöschen von Garantie- und Gewährleistungsansprüchen.
- Reinigen Sie den Wassertank regelmäßig. Benutzen Sie dafür keine Reinigungsmittel, die Methylalkohol, Chlor, Bleiche oder Ammoniak enthalten.
- Reinigen Sie die Rollenführungen der Schiene mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.
- Verteilen Sie ein wenig eines Schmiermittels (Öl) auf ein Papierhandtuch, Taschentuch oder einen sauberen Lappen. Schmieren Sie damit die Laufschiene, in der sich die Rollen bewegen, ein. Wischen Sie danach überschüssiges Öl weg.

## **6.3 Fehlersuche**

1. Gerät quietscht bei Benutzung  
Lösen Sie die Schrauben an der quietschenden Verbindung und geben Sie an diese Stelle etwas Fett.
2. Computer zeigt im Display nichts an  
Setzen Sie neue Batterien ein. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien mit der richtigen Polung eingesetzt wurden.
3. Computeranzeige ist schwach  
Setzen Sie neue Batterien ein
4. Keine Anzeige im Display, wenn Sie Ihr Training starten  
Bitte überprüfen Sie neben den ordnungsgemäß eingelegten Batterien auch die Steckverbindungen.

## **6.4 Entsorgungshinweise**

1. Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein.
2. Wenn Sie sich von diesem Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.
3. Batterien gehören nicht in Hausmüll! Entsorgen Sie Batterien umweltgerecht und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

## 7 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

Die L.A. Sports GmbH & Co. KG gewährt Ihnen für dieses Produkt zwei (2) Jahre Garantie bzw. Gewährleistung ab Kaufdatum gemäß unseren Garantiebestimmungen und den geltenden gesetzlichen Regelungen. Diese Garantie bzw. Gewährleistung gilt ausschließlich für Erstkäufer des Einzelhandels und ist nicht übertragbar.

Sie haben sich für ein erstklassiges Qualitätsprodukt entschieden, das die hohen Anforderungen unserer Qualitätskontrolle auf den verschiedenen Fabrikationsstufen bestanden hat. L.A. Sports übernimmt für dieses Produkt zwei Jahre Garantie ab Kaufdatum.

Trotz der umfangreichen Qualitätskontrollen und des Einsatzes hochwertiger Materialien kann es in Ausnahmefällen zu Defekten an diesem Produkt kommen. Innerhalb der Garantiezeit beheben wir kostenfrei eventuell auftretende Defekte, die nachweisbar auf Material- oder Fabrikationsfehler zurück zu führen sind. Weiter gehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz von nicht am Produkt selber entstandenen Schäden sind ausgeschlossen.

Nicht unter die Garantie fallen Defekte aufgrund von natürlichem Verschleiß und Abnutzung, gewerbsmäßiger Nutzung, unsachgemäßem Gebrauch, falscher Bedienung, mangelnder Pflege und Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung. Die Garantie erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu nicht autorisiert sind.

Garantieansprüche sind innerhalb der Garantiefrist geltend zu machen. Dem Gerät sind der vollständig ausgefüllte Garantieschein und der Kaufbeleg beizulegen. Das Gerät ist immer in der Originalverpackung an das Service-Center zu schicken.

In Garantiefällen trägt L.A. Sports die Transportkosten. Kontaktieren Sie hierzu bitte unser Service-Center, wir regeln die Abholung des Produkts bei Ihnen oder senden Ihnen einen Frachtschein zu. In anderen Fällen gehen die Kosten zu Lasten des Käufers. Transportschäden sind unverzüglich dem Frachtführer, Post oder Paketdienst zu melden.

Für die Bestellung von Ersatzteilen kontaktieren Sie bitte unser Service-Center unter den nachfolgenden Kontaktmöglichkeiten, vielen Dank:

- per Email an [SERVICE@LA-SPORTS.DE](mailto:SERVICE@LA-SPORTS.DE)
- über unser Kontaktformular unter <https://LA-SPORTS.DE/KUNDENSERVICE>
- über WhatsApp Nachricht an 02204 – 304616 (Scannen des nebenstehenden QR-Codes mit Ihrem Smart Phone führt Sie direkt zu einer WhatsApp-Nachricht an unser Service Center)

**La Sports**

WhatsApp Unternehmens-Account



### Service Center

body coach Service-Center  
Rathenaustrasse 4  
D-51427 Bergisch Gladbach

### Unternehmen

L.A Sports GmbH & Co. KG  
Rathenaustrasse 4  
D-51427 Bergisch Gladbach