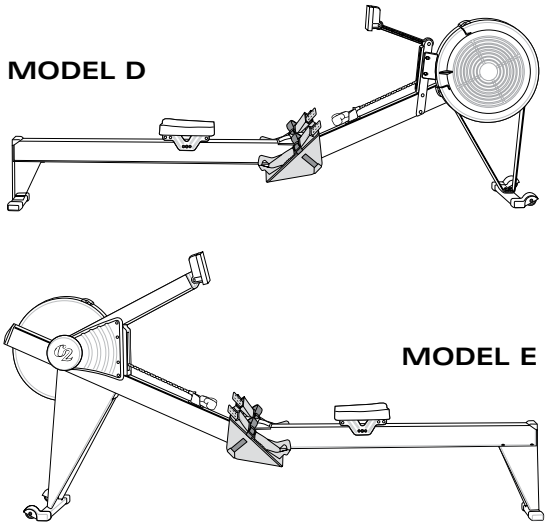
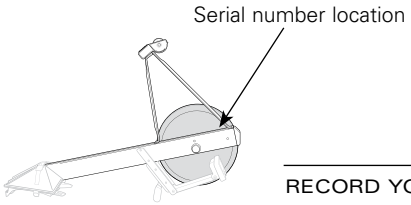
concept 2®

INDOOR ROWER

INDOOR ROWER USE MANUAL





RECORD YOUR SERIAL NUMBER HERE

IMPORTANT NOTE:

For complete warranty details, additional information about Concept2 or to register to receive important product updates, visit:

concept2.com/registration

EN ENGLISH
FR FRANÇAIS
DE DEUTSCH
ES ESPAÑOL
I ITALIANO
P PORTUGUÊS
DK DANSK
NL NEDERLANDS
SV SVENSKA
FI SUOMI
日 日本語
中 简体中文

EN Table of Contents

1. Use & Training

Using the Detachable Monorail 3
Setting the Flexfoot 4
Before Your First Row 7
Safety. 9
Technique. 12
Workout Intensity 18
Training. 22

2. Maintenance

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

FR Table des Matieres

1. Utilisation et Entrainement

Utilisation du Monorail Amovible. 3
Réglage du Cale-pieds 4
Avant de Ramer pour la Première Fois 7
Pour votre Sécuritié 9
Technique. 12
Intensité d'Entraînement 18
Entraînement 22

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

DE Inhaltsverzeichnis

1. Benutzung und Training

Benutzung der Abnehmbaren Schiene 3
Einstellen des Flexfußes 4
Bevor Sie zum ersten Mal rudern 7
Sicherheitsvorkehrungen 9
Rudertechnik 12
Intensität des Trainings 18
Training 22

2. Wartung

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

ES Índice de Contenido

1.Uso y Entrenamiento

Cómo usar el Monorriel Desmontable 3
Ajustando el Calapié Flexible. 4
Antes de su Primera Sesión de Remo 7
Seguridad. 9
Técnica 13
Intensidad del Ejercicio 19
Entrenamiento. 23

2.Mantenimiento

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

I Índice

1.Uso Ed Allenamento

Uso della Monorotaia Rimovibile. 3
Regolazione del Poggiapiedi 4
Prima di Iniziare a Remare. 7
Sicurezza 9
Tecnica. 14
Intensità dell'Esercizio. 19
Allenamento 23

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

P Sumário

1.Uso e treino

Como Usar o Monocarril Destacável 3
Ajustar o Finca-pés Flexível 4
Antes da Primeira Remada. 7
Segurança. 9
Técnica 14
Intensidade do Treino 19
O Treino 24

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

DK Indholdsfortegnelse

1.Brug & Træning

Anvendelse af den Aftagelige Skinne 3
Indstilling af Flexfoot 4
Inden de Begynner et Ro. 8
Sikkerhed 9
Anvendelse. 14
Præstations Intensitet 20
Optræning 24

2.Vedligeholdese

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

NL Inhoudsopgave

1.Gebruik en training

Gebruik van de Afneembare Monorail 3
Afstellen van de Flexfoot 4
Voordat u de Eerste Keer Roeit 8
Veiligheid 9
Techniek 15
Intensiteit van de Oefening 20
Trainen 24

2.Onderhoud

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

SV InnehÅllsförteckning

1. Användning och Träning

Använda den Lösgörbara Monorälen 3
Inställning av Flexfoten. 4
Innan du ror Första Gången 8
Säkerhet 9
Teknik 16
Tränings-/Motionspassets Intensitet 20
Träning 25

2.Underhåll

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

FI Sisallysluettelo

1.Käyttö ja harjoittelu

Irrotettavan Liukukiskon Käyttö. 3
Jalkatelineen Säätäminen 4
Ennen Ensimmäistä Soutukertaa 8
Turvallisuus 9
Tekniikka 16
Harjoittelun Voimakkuus 21
Harjoittelu 25

2.Kunnossapito

Suositellut Toimenpiteet 29
Liukukiskon Päällisen Puhdistaminen 30
Ketjun Voitelu 31
Palautinkumin Säätäminen 32
Vauhtipyörän Avaaminen ja Puhdistaminen 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 4
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

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

中 目 录

1. 使用和锻炼
使用可拆卸的单轨 3
安装弹性支脚 4
在第一次划艇之前 8
安全性 9
方法 17
锻炼强度.....21
锻炼 26

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

EN 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.

FR 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.

DE 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.

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 connectadas. El dejar de hacerlo podria 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.

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.

P COMO USAR O MONOCARRIL DESTACÁVEL

AVISOS DE SEGURANÇA IMPORTANTES:

- Sempre mantenha a trava da armação na posição travada enquanto as secções 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 monotrilho 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.

DK BRUG AF AFTAGELIGE SKINNE

VIGTIGE SIKKERHEDSFORANSTALNINGER:

- Lad altid sektionslåsen blive i den låste position når vingehjulets og monorail-skinnens 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 svinghjulsektionen samt ved sikring af rammelåsen.
- Indoor Rower må ikke stilles på højkant, da den kan vælte.

NL HET GEBRUIK VAN DE LOSTE KOPPELEN MONORAIL

BELANGRIJKE VEIILGHEIDSINFORMATIE:

- 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.

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 högkant, eftersom den kan välta.

FI IRROTETTAVAN LIUKUKISKON KÄYTTÖ

TÄRKEITÄ TURVAOHJEITA:

- Pidä rungon lukko lukitussa asennossa aina, kun vauhtipyörä 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 päässä, koska silloin laite voi kaatua.

日 取り外し自由なモノレールの使用方法

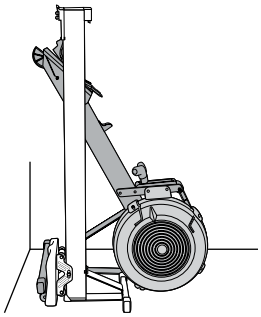
重要な安全注意事項:

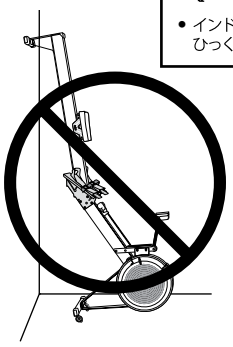
- フライウィールとモノレールが連結しているときは、常にクイックリリースピンが安定位置に入っているようにしてください。ピンを定位置に入れないでこのユニットを持ち上げたり移動した場合には、これを怠ったために負傷することがあります。
- ・フライホイール部にモノレール部を接続する際、およびフレームロックを操作する際には、傷害を避けるために十分に注意してください。
- インドアローイングマシンの端の上に立たないでください。ひっくり返ることがあります。

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。

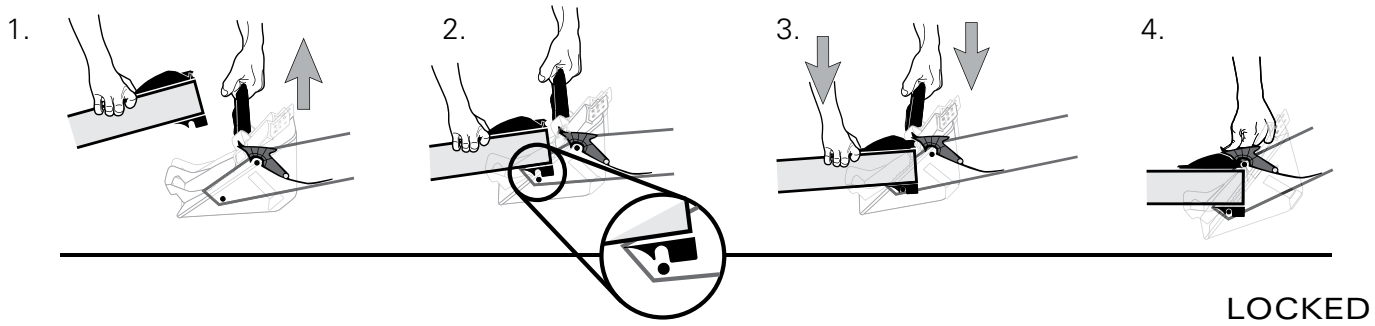




EN ATTACHING THE MONORAIL
FR MONTAGE DU MONORAIL
DE ANBAU DER SCHIENE
ES CÓMO INSTALAR EL MONORRIEL

I INSTALLAZIONE DELLA MONOROTAIA
P INSTALAÇÃO DO MONOCARRIL
DK BRUG AF AFTAGELIGE SKINNE
NL HET BEVESTIGEN VAN DE MONORAIL

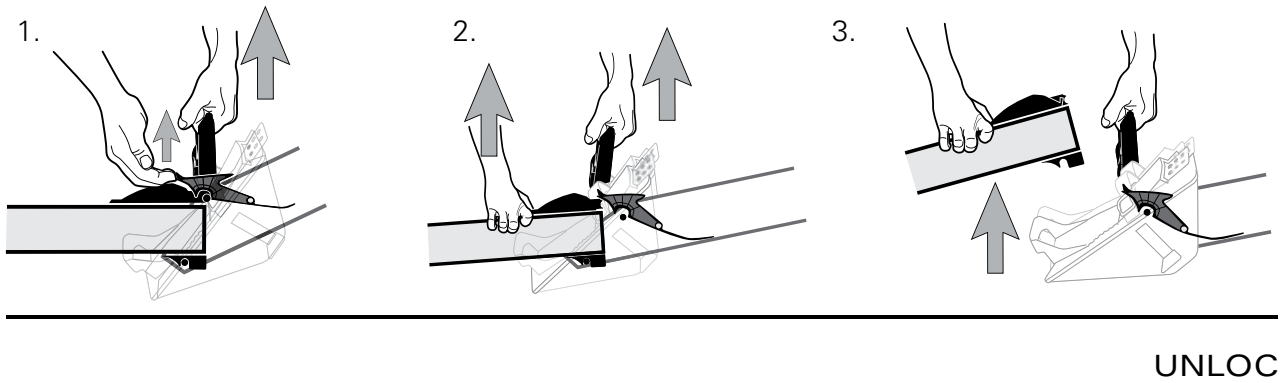
SV ANSLUTA MONORÄLEN
FI LIUKUKISKON KIINNITTÄMINEN
日 モノレールの取り付け方法:
中 连接单轨



EN DETACHING THE MONORAIL
FR DÉMONTAGE DU MONORAIL
DE ENTFERNUNG DER SCHIENE
ES DESCONEXION DEL MONORRIEL

I RIMOZIONE DELLA MONOROTAIA
P COMO DESTACAR O MONOCARRIL
DK ADSKILLELSE AF SKINNEN
NL DE MONORAIL LOSMAKEN

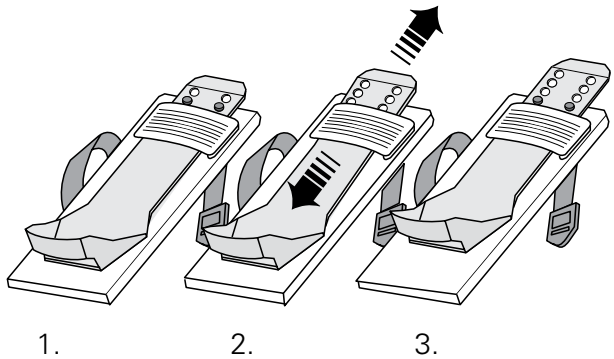
SV URKOPPLING AV MONORÄLEN
FI LIUKUKISKON IRROTTAMINEN
日 モノレールの取り外し方法
中 拆卸单轨

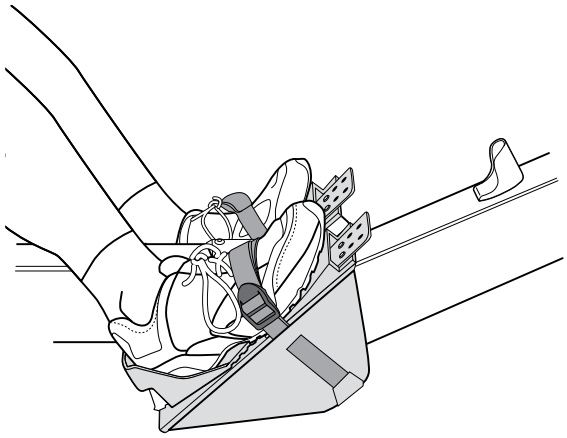


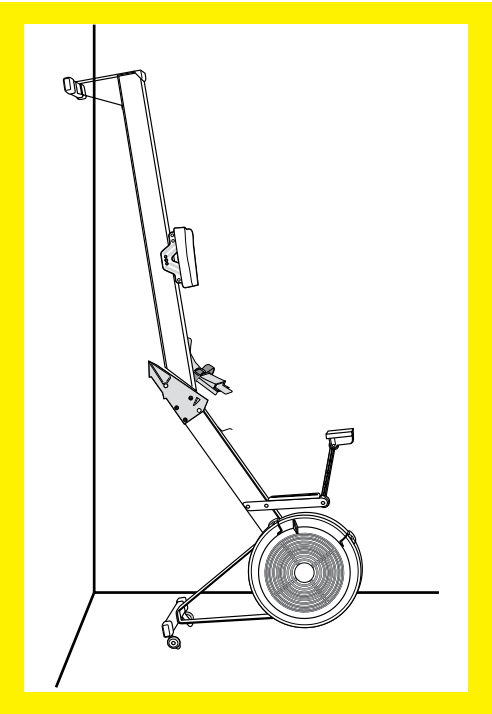
EN SETTING THE FLEXFOOT
FR RÉGLAGE DU CALE-PIEDS
DE EINSTELLEN DES FLEXFUSSES
ES AJUSTANDO EL CALAPIÉ FLEXIBLE

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







EN 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.

FR 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.

DE 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.

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 descanse 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.

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.

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.

DK BRUG AF HÅNDTAGSHOLDERNE

1. Placér håndtaget i håndtagsholderne 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.

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 vliegwiel 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.

SV ANVÄNDA HANDTAGSHÅLLARNA

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.

FI KÄDENSIJAN PIDIKKEIDEN KÄYTTÄMINEN

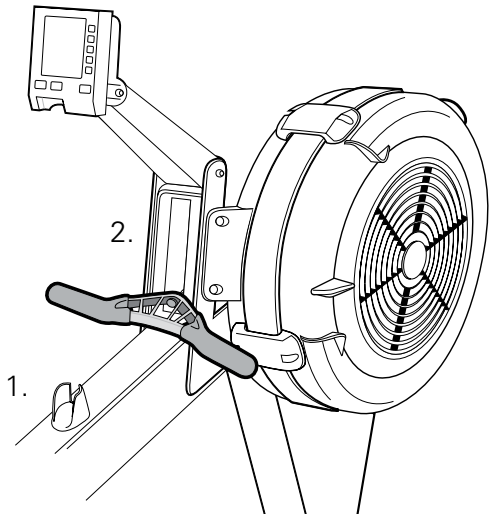
1. Aseta kädensija sen pidikkeisiin, jotta voit tarttua siihen helpommin istuessasi laitteen istuimella.
2. HUOMAA: Jätä kädensija mieluummin vasten tuuletinkoteloa kuin kädensijan pidikkeisiin laitteen ollessa käyttämättä (esim. yöllä ja harjoitusten välillä). Tämä pidentää palautinkumin käyttöikää.

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：マシー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。



EN 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).

FR 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).

DE 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 12 genau. Inkorrekte Rudertechniken wie z. B. extremes Zurücklehnen oder vom Sitz springen kann Verletzungen hervorrufen.
3) Vor jeder Trainingsession sollten Sie sich mit einigen Minuten leichten Ruderns 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 r ápidamente, 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 registo para um excelente exercício cardiovascular situa-se entre 3-5. Se remar com a definição do registo 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).

DK INDEN DU BEGYNNER AT RO

1) Rådfør dig med din læge. Vær sikker på at det ikke er farligt for dig at påtage dig sådan et anstrengende træningsprogram.
2) Læs omhyggeligt ro instruktionerne på side 14. Urigtig teknik såsom at læne seg tilbage ekstremt eller at springe op fra saedet kan resultere i skade.
3) Begynd hver udførsel med let roning for at varme op.
4) Begynd dit træningsprogram gradvist. Ro ikke mere end 5 min. Den første dag til din krop har vænnet sig til nye træningsprogram.
5) Øg gradvist din rotid og intensitet over de første to uger. Ro ikke med fuld styrke førend du er vænnet til teknikken og har roet mindst e'n uge. I lighed med enhver form af fysisk aktivitet vil du øge risikoen for skade, hvis du øger arbejdsvolumenet og intensiteten altfor hurtigt, ikke varmer op eller bruger dårlig teknik.
6) Hvis du vil styrke kredsløbet og have en rigtig god workout, bør du indstille vinddæmperen i området 3-5. Hvis du indstiller den for højt, risikerer du at forringe effekten af dine anstrengelser, ligesom du riskerer at komme til skade.
7) Forsøg så vidt muligt at bruge mellem 24 og 30 tag/min (spm).

NL VOORDAT U DE EERSTE KEER ROEIT

1) Raadpleeg uw dokter. Overtuig u ervan, dat het niet gevaarlijk is voor u om een veeleisend trainings programma te beginnen.
2) Lees de informatie over roeitechnieken op pagina 15 goed door. Een verkeerde techniek, zoals te ver achterover leunen of van het zitje afspringen, kan letsel veroorzaken.
3) Begin iedere training met een paar minuten ontspannen roeien om uw spieren los te maken.
4) Begin uw oefenprogramma geleidelijk. Roei de eerste dag niet meer dan 5 minuten om uw lichaam te laten wennen aan de nieuwe oefening.
5) Voer uw roeitijd en de intensiteit ervan geleidelijk op tijdens de eerste twee weken. Roei niet op volle kracht totdat u de techniek onder de knie heeft en tenminste één week geroeid heeft. Net als bij elke fysieke activiteit, verhoogt u het risico van letsel als u te snel te veel en te intensief traint, niet voldoende opwarmt of een slechte techniek gebruikt.
6) De beste luchtschuifinstelling voor een cardiovasculaire training ligt in het bereik van 3-5. Roeien met een te hoge luchtschuifinstelling kan nadelig zijn voor uw trainingsprogramma omdat het uw rendement vermindert en uw risico van letsel verhoogt.
7) Streef naar een slagfrequentie (spm) die ligt tussen 24 en 30 spm (slagen per minuut).

SV INNAN DU ROR FÖRSTA GÅNGEN

1) Konsultera en läkare. Förvissa dig om att det inte är riskfyllt för dig att genomföra ett ansträngande övningsprogram.
2) Gå noggrant igenom informationen om roddteknik på sid. 16. Felaktig teknik såsom att i övermåttan luta kroppen bakåt eller snabbt hoppa ur roddsätet kan leda till att du skadar dig.
3) Starta varje träningspass med flera minuters lätt rodd som uppvärmning.
4) Utför en gradvis start av träningsprogrammet. Ro inte mer än 5 minuter första dagen. Du måste låta kroppen anpassa sig efter de nya övningsrörelserna.
5) Öka gradvis roddtiden och -intensiteten under de två första veckorna. Ro inte med full styrka förrän du känner dig förtrogen med tekniken och har rott i åtminstone en vecka. I likhet med varje annan form av fysisk aktivitet ökar du risken för skador, om du ökar arbetsvolymen och -intensiteten alltför snabbt, inte värmer upp eller använder dålig teknik.
6) Bästa dämpningsinställningen för en enastående kardiovaskulär workout är i området 3-5. Rodd med för hög dämpningsinställning kan hämma din träning eftersom det kan minska din effekt och öka risken för skador.
7) Försök att uppnå en takt (spm) på mellan 24 och 30 spm (strokes per minute - årtag per minut).

FI ENNEN ENSIMMÄISTÄ SOUTUKERTAA

1) Ota yhteys lääkäriisi. Varmista, että rasittava harjoittelu ei ole sinulle vaarallista.
2) Käy huolellisesti lävitse soututekniikkaa koskevat tiedot sivulla 16. Vääränlainen tekniikka, kuten liiallinen taaksepäin taivutus tai istuimelta pois hyppääminen, voi olla vahingollista.
3) Aloita jokainen harjoittelukerta helpolla lämmittelysoudulla.
4) Aloita harjoitteluohjelmasi asteittain. Älä souda ensimmäisenä päivänä kauempaa kuin 5 minuuttia, jotta kehosi tottuu tähän uuteen kuntoilumuotoon.
5) Lisää asteittain soutuaikaa ja -voimakkuutta ensimmäisen kahden viikon aikana. Älä souda täydellä voimalla, ennen kuin olet tottunut tekniikkaan ja soutanut vähintään viikon. Aivan kuten muissakin kuntoilulajeissa, harjoituksen määrään ja voiman liian nopea lisääminen, verryttelyn laiminlyönti tai vääränlainen tekniikka lisäävät loukkaantumisvaaraa.
6) Peruskuntoharjoittelussa paras vastusasetus on alueella 3–5. Liian suuren vastusasetuksen käyttäminen voi olla haitallista harjoitteluohjelman tulosten saavuttamisen kannalta, koska se voi lyhentää aikaa, jonka lihas kykenee työskentelemään väsymättä. Lisäksi liian suuren vastusasetuksen käyttäminen kasvattaa vammojen mahdollisuutta.
7) Pyri ylläpitämään tahtina 24–30 vetoa minuutissa (spm).

日 初めて使用する前に

1) 医師に相談してください。強度の運動プログラムを行っても身体に危険でないことを確認してください。
2) 16ページのローイングテクニックをよく読んでください。不適正なテクニックで負傷するこ20があります。
3) ワークアウトを始める前には、毎回数分間簡単に漕いでウォームアップしてください。
4) 徐々に運動プログラムを始めて下さい。新しい運動に身体を慣らすために、一日目は、5分間以上漕がないでください。
5) 始めの2週間で徐々にローイングの時間と強度を増やしてください。テクニックに慣れて最低1週間ローリングするまでは、フルパワーでは漕がないでください。他の運動と同様に、運動量や強度をあまり急に増やしすぎたり、適切なウォームアップを怠ったり、テクニックが未熟だったりすれば、負傷をする危険性が増大します。
6) 心臓血管を考慮したワークアウトに最適なダンパー設定値は、3〜5の範囲です。ダンパー設定が高すぎる状態で漕ぐと、結果としてアウトプットが下がる可能性があり、怪我の危険性も増大するため、トレーニングには有害となることがあります。
7) ストローク速度は24〜30 spm (毎分のストローク数) を目標にしてください。

中 在第一次划艇之前

1) 向您的医生咨询。确保你的健康状况适宜剧烈的锻炼计划，并不会为您构成危险。
2) 仔细阅读第17页的划艇方法信息。如果姿势不正确（例如过度后仰或从座上跳下），可能会造成身体的伤害。
3) 在每次锻炼开始之前，先进行几分钟的轻松划行来热身。
4) 锻炼计划要循序渐进。第一天划艇不要超过 5 分钟，使您的身体能够适应这新的运动。
5) 在开始的两周内逐渐增加划艇的时间和强度。在适应了划艇技术并且至少已进行一周的划艇锻炼之后才可以用全力进行锻炼。与其他的身体锻炼活动一样，如果您的运动量和强度增加过快，又没有正确地进行热身，或技术掌握不正确，将会增加受伤的风险。
6) 达到好的心血管运动的最好的调节器设置范围是3-5。在调节器设置范围太高的情形下划船时，因为可能会降低你的力量输出，并增加你受伤害的危险，所以可能对你的培训计划有害。
7) 把划船速率定在24和30spm之间（每分钟划船速度）。

EN 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.

FR 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.

DE 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 empuñaduro 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 manípulo 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 reposta 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 monotrilho 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, kædehjulet, 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 montering af skinnesektion til svinghjulssektion, samt brug sektionslåsesikringen.
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 vliegwiel 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 stötupptagande 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 svänghjulssektionen 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.

日 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。

EN 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.

FR 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.

DE 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 DIE 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 diritto 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 secção 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 SEKTIONSLÅSEN 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 wieltjes 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

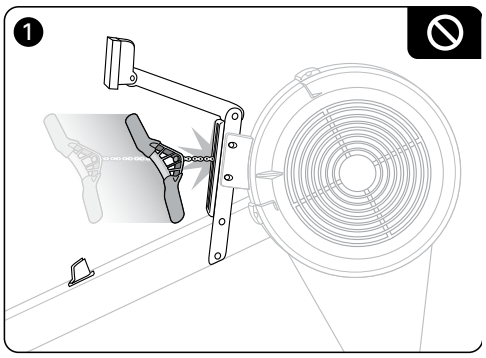
1. Älä päästä kädensijaa lentämään ketjunohjaimeen.
2. Aseta kädensija vasten ketjunohjainta tai kädensijan pidikkeeseen, ennen kuin irrotat siitä otteesi.
3. Vedä suoraan taaksepäin molemmin käsin.
4. Älä koskaan taivuta ketjua tai vedä puolelta toiselle.
5. Käytä soutaessa molempia käsiä. Ketjun väärinkäyttö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

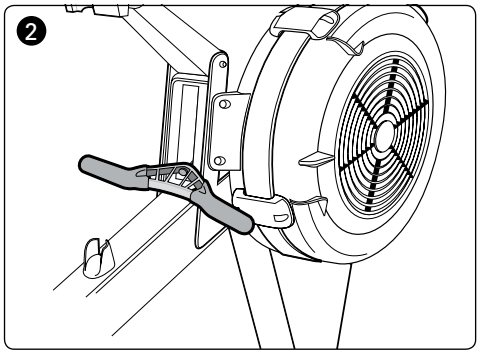
日 安全

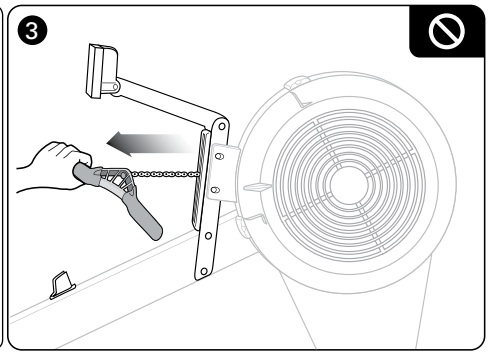
1. ハンドルがチェーンガイドに急に引き込まれないようにしてください。
2. ハンドルを放す前に、チェーンガイドまたはハンドルフックに掛けておいてください。
3. 両手でまっすぐに引っぱってください。
4. チェーンを捻ったり、左右から引っぱったり絶対にしないでください。
5. 片手だけで漕がないでください。チェーンの誤用で負傷することがあります。
6. 衣服がシートローラーに巻き込まれないようにしてください。
7. ローラーシートに子供を近づけたり、指を挟まないようにしてください。負傷の原因となります。
8. このマニュアルの保守の節（29ページ）に説明されているとおりに、正しく保守をしてく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

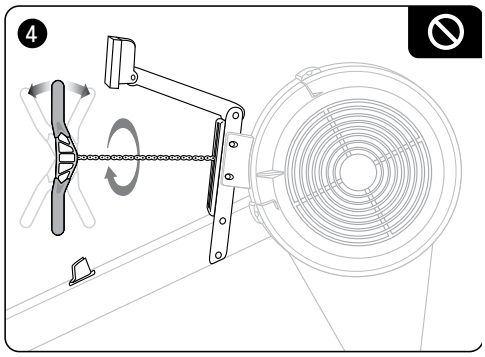
中 安全指引

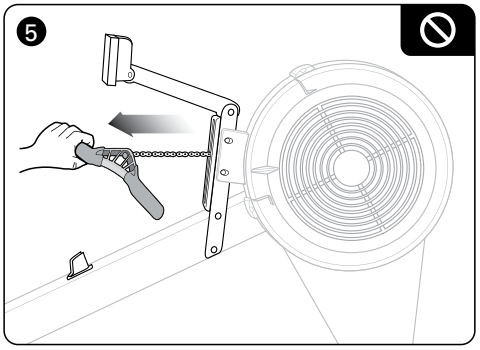
1. 不要让手柄飞到链条导向装置中。
2. 在开始划行之前，先将手柄靠在链条导向装置上或挂在手柄钩上。
3. 双手直线向后拉。
4. 绝对不要扭曲链条或横向拉动。
5. 不要单手划艇。错误地使用链条可能会造成人身伤害。
6. 避免衣服绞入座位的滚轮中。
7. 让儿童和手指远离座位滚轮。座位滚轮可能会造成人身伤害。
8. 按照本手册第 29页的"维护"部分所述，进行适当的维护。
9. 在移动室内赛艇机之前，一定要将机架锁置于锁定位置。

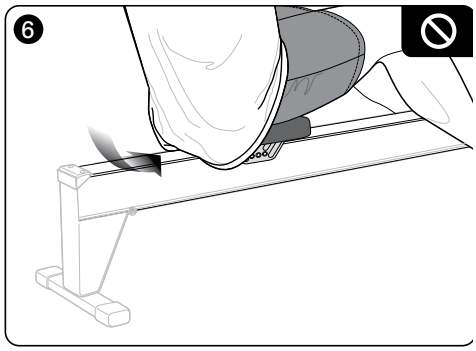


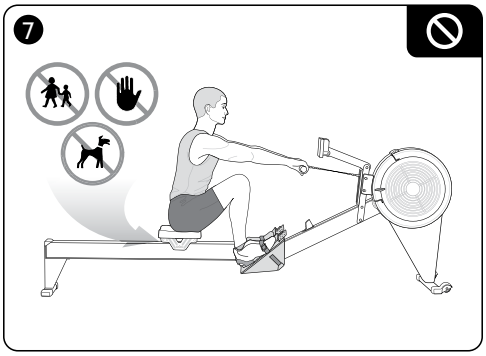


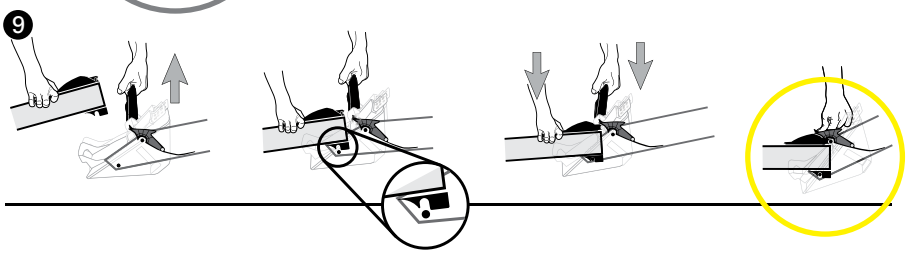












EN PROPER ROWING TECHNIQUE

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.

FR 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.

DE DIE RICHTIGE RUDERTECHNIK

Der Ruderschlag besteht aus zwei Phasen, dem Wasserfassen und dem Vorrollen. Diese Bewegungsphasen sind ineinander verschmolzen und somit gleichmäßig und ununterbrochen. Der Ruderschlag sollte nicht unterbrochen sein. Wir schlagen vor, dass Sie jemanden bitten, Ihre Körperposition während des Ruderns mit den hier abgebildeten Fotos zu vergleichen. Eine inkorrekte Technik kann zu Verletzungen führen.

Das Wasserfassen

Der Ruderer greift mit angewinkelten Knien, ausgestreckten Armen und in Richtung des Schwungrads lehnenden Körper nach vorne. In der Anfangsphase des Durchzugs wird alle Arbeit von den Beinen und dem Rücken durchgeführt. Hinweis: Die Arme sind ausgestreckt und die Schultern sollten entspannt sein.

Der Durchzug

Während des Durchzugs streckt der Ruderer die Beine und bringt den Rücken in eine aufrechte Position. Halb durch den Durchzug sind die Arme noch gestreckt und die Schultern entspannt.

Der Endzug

Am Ende des Durchzugs wird der Griff von den Armen und Schultern zum Unterleib hingezogen. Die Beine sind gestreckt und der Körper lehnt sich etwas zurück. Beachten Sie die Position des Griffes. Er ist nicht auf dem Brustkorb oder im Schoß.

Das Vorrollen

Das Vorrollen wird durch das Ausstrecken der Arme und Vorwärtsbewegen des Oberkörpers aus der Hüfte eingeleitet. Damit wird der Griff vor die Knie gebracht, damit sich die Knie und Hände nicht bei der Vorwärtsbewegung des Sitzes gegeneinander stören.

Das Wasserfassen

Der Körper wird von den Beinen nach vorne in die Ausgangsposition für den nächsten Ruderschlag gezogen. Der Ruderer kann jetzt denn nächsten Ruderschlag durchführen. Ihr Körper sollte immer in Bewegung bleiben.

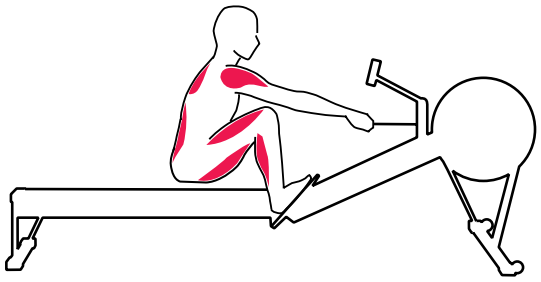
ES LA TÉCNICA DE REMO CORRECTA

La palada [movimiento de remar] tiene dos partes: el pase y la recuperación, pero los movimientos son combinados para hacer que la palada sea fluida y continua. No debería haber ninguna parada en ninqún punto de la palada. Sugerimos que le pida a alguien que le mire remar y que compare la posición de su cuerpo con la que se muestra en las ilustraciones. Una técnica inapropiada puede producir lesiones.

To view a video demonstrating proper rowing technique, visit:
concept2.com/technique

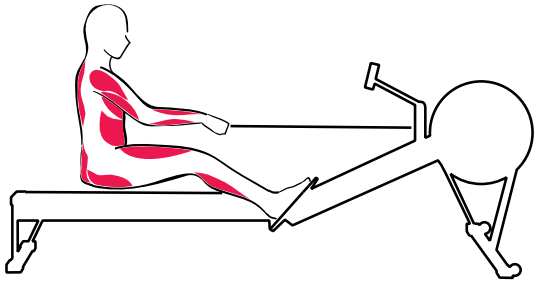
El Ataque

El remero inclina su cuerpo hacia adelante con las rodillas dobladas, y los brazos extendidos hacia la rueda volante. El pase se inicia con las piernas y la espalda efectuando todo el trabajo. Nota: los brazos están derechos y los hombros están relajados.



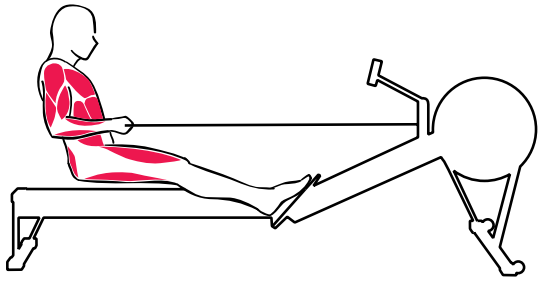
El Pase

Durante el pase, el remero estira las piernas y mueve la espalda a través de la posición vertical. A la mitad del pase, los brazos están todavía derechos y los hombros están relajados.



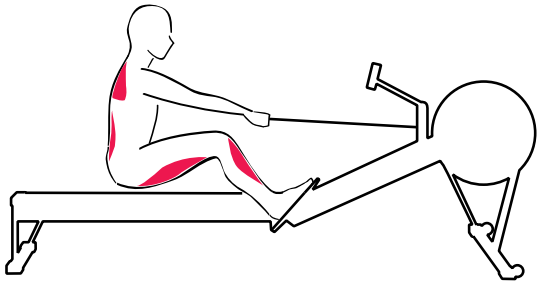
El Final

Al final del pase, la empuñadura es tirada al abdomen por los brazos y hombros. Las piernas están estiradas y el cuerpo queda ligeramente inclinado hacia atrás. Note que la empuñadura no está a la altura del pecho ni de los muslos.



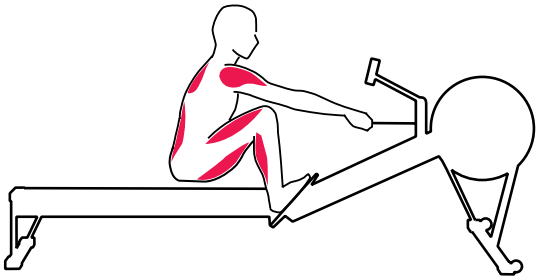
La Recuperación

La recuperación se inicia al extender los brazos y doblar el cuerpo hacia adelante, sobre las caderas. Esto coloca la empuñadura al frente de las rodillas para evitar roces entre las rodillas y las manos al moverse el asiento hacia el frente.



El Ataque

El cuerpo va hacia el frente con las piernas, colocándose en la posición inicial para la siguiente palada. El remero está listo ahora para comenzar la siguiente palada. Recuerde que su cuerpo nunca deberá pararse completamente.



I TECNICA CORRETTA DI REMATA

Due sono le fasi del colpo di remata: il movimento di trazione e quella di recupero; questi movimenti sono fusi insieme per rendere il colpo morbido e continuo. Non vi dovrebbero essere interruzioni in nessun punto del colpo. Durante l'esercizio, si consiglia di farsi osservare da qualcuno che confronti la posizione del vostro corpo con quella mostrata nella figura. Una tecnica non corretta può causare danni fisici alla persona.

Presa

Il rematore si porta in avanti con i ginocchi piegati, le braccia allungate ed il corpo rivolto verso il volano. La trazione inizia con le gambe e le braccia che fanno tutto il lavoro. Nota: le braccia sono diritte e le spalle rilassate.

Trazione

Durante il movimento di trazione, il rematore raddrizza le gambe e sposta gradualmente la schiena in posizione verticale. A metà percorso, le braccia sono diritte e le spalle rilassate.

Fine

Al termine del movimento di trazione, il manico viene tirato dalle braccia e dalle spalle sull'addome. La gambe sono diritte ed il corpo leggermente piegato all'indietro. Notare che il manico non si trova al livello del petto né sulle cosce.

Recupero

La fase di recupero inizia allungando le braccia e piegando il corpo in avanti sui fianchi. Il manico viene a trovarsi davanti alle ginocchia per evitare interferenze fra i ginocchi e le mani durante lo spostamento in avanti del sedile.

Presa

Il corpo è spostato in avanti con le gambe in posizione di partenza per il colpo successivo. Il rematore è adesso pronto ad iniziare il successivo movimento di trazione. Ricordarsi che il corpo non deve mai fermarsi completamente.

P A TÉCNICA APROPRIADA DO REMO

Há duas etapas de uma remada, o impulso e a recuperação, mas os movimentos se fundem para fazer uma remada suave e contínua. Não deve haver parada de forma alguma na remada. Sugerimos que alguém observe a sua remada para comparar os movimentos do seu corpo às posições ilustradas nas figuras. Uma técnica imprópria pode resultar em machucados.

A Tomada

O remador estende os braços para a frente com os joelhos articulados, o corpo inclinado para a frente em direcção à roda de inércia. O impulso começa com as pernas e as costas a fazer todo o esforço. Nota: os braços estão retos e os ombros descansados.

O Impulso

Durante o impulso, o remador estica as pernas e o tronco do corpo passa pela posição vertical. Na metade do impulso, os braços ainda estão retos e os ombros descansados.

O Remate

Ao final do impulso, o manípulo é puxado pelos braços e ombros em direção ao abdómen. As pernas estão retas e o corpo inclinado ligeiramente para trás. Note que a altura do manípulo não é tão alto como o peito, nem tão baixo como os quadris.

A Recuperação

A recuperação inicia-se pela extensão dos braço e o movimento do corpo para a frente articulado nos quadris. Isto posiciona o manípulo em frente dos joelhos para evitar a interferência entre os joelhos e as mão durante o movimento do assento para a frente.

A Tomada

O corpo acompanha as perna para a frente até o ponto de início da remada seguinte. O remador já está pronto para o impulso. Lembre-se de que o corpo não deve jamais chegar a parar completamente.

DK KORREKT ROTEKNIK

Der er to på hinanden følgende bevægelser i et åretag, rotaget og fremkørslen , men de to bevægelser skulle følge hinanden på en glidende kotinuerlig måde. Der skulle ikke forekomme nogen afbrydelser i bevægelsen under åretaget. Vi råder dig til at have nogen til at iagttage dig medens du ror og sammenligne din stilling med dem vist i billederne. Forkert teknik kan forvolde skader.

Indsatsen

Ved fremkørsslen sidder roeren med bøjede ben, fremstrakte arme og overkroppen bøjet i fremad. Når trækket begynder er det benene og ryggen der gor alt arbejdet. BEMÆRK at armene er strakte og skuldrene er afspændte.

Rotaget

I trækket strækker roeren benene og ryggen trækkes tilbage ti lopret position.Midvejs i trækket er armene stadig strakte og skuldrene afspændte.

Afslutningen

Ved afslutningen af trækket er det arm, skulder og bugmusklerne der gør arbejdet. Benene er strakte og overkroppen læner lidt tilbage. BEMÆRK at håndtaget er er hverken på højde med brystet eller i skødet.

Fremkørsel

Starten af åretaget begynder ved at strække fremad og skubbe kroppen fremad ved hoften. Dette placere håndtaget foran knæene hvilket vil forhindre at det kommer i vejen for knæene og hænderne når sædet kører fremad.

Indsatsen

Kroppen bliver trukket fremad af benene ind i start positionen til det næste åretag. Roeren er nu klar til at starte igen på det næste træk. Husk at kroppen bør aldrig komme til et fuldstændigt stop.

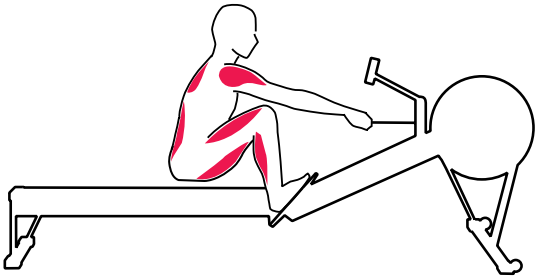
NL DE JUISTE ROEITECHNIEK

Een roehaal bestaat uit twee onderdelen: de haal en het herstel, maar de bewegingen vloeien in elkaar over zodat de haal soepel en achter elkaar wordt uitgevoerd. U mag nergens in de haal stoppen. Wij bevelen aan om iemand te laten kijken hoe u roeit en de stand van uw lichaam te vergelijken met wat op de tekeningen staat afgebeeld. Een verkeerde techniek kan letsel veroorzaken.

To view a video demonstrating proper rowing technique, visit:
concept2.com/technique

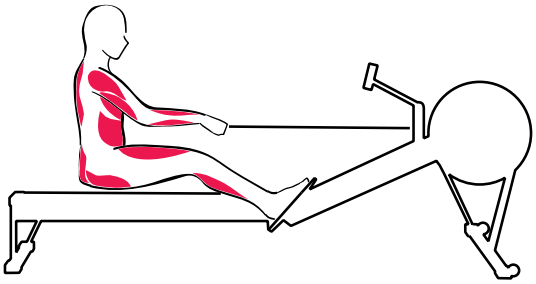
Het begin van de haal

De roeier buigt met gebogen knieën naar voren, de armen uitgestrekt terwijl het lichaam leunt in de richting van het vliegwiel. Bij het begin van de haal doen de benen en de rug al het werk. Let op: de armen zijn recht uitgestrekt en de schouders zijn ontspannen.



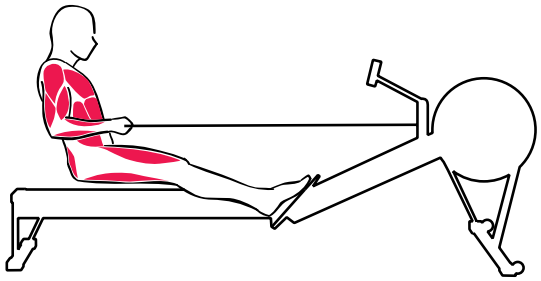
De haal

Tijdens de haal strekt de roeier de benen en de rug gaat door de verticale positie heen. Halverwege de haal zijn de armen nog steeds recht en de schouders ontspannen.



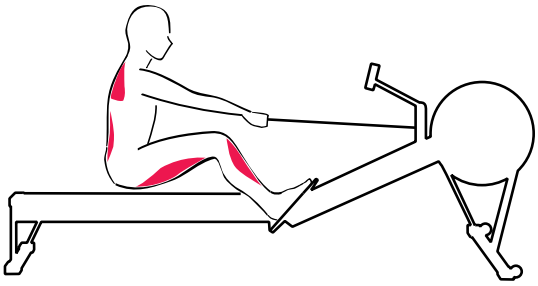
Het einde van de haal

Na het einde van de haal moet u het handvat met de armen en de schouders tegen uw middenrif aantrokken. De benen zijn recht en het lichaam leunt een klein beetje achterover. Let erop dat het handvat zich tussen de borst en de schoot bevindt.



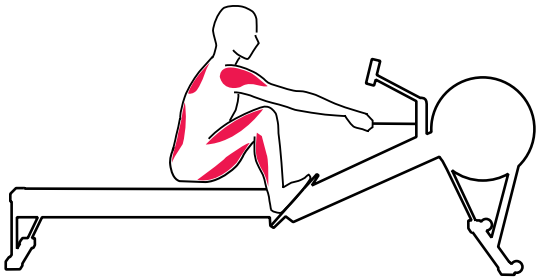
De herstelfase

De herstelfase begint met het uitstrekken van de armen en het naar voren draaien van het lichaam in de heupen. Het handvat komt daardoor vóór de knieën en zo wordt voorkomen dat de knieën en de handen met elkaar in conflict komen als het zitje naar voren beweegt.



Het begin van de haal

Het lichaam is naar voren gestrekt en de benen zijn in de beginpositie voor de volgende haal. De roeier is nu klaar voor de volgende haal. Vergeet niet, dat uw lichaam nooit volledig tot stilstand mag komen.



SV RÄTT RODDTEKNIK

Roddtaget består av två steg eller faser: ‘vattenfasen’ (själva årtaget) och framrullningen. Rörelserna ska vara sammanhängande så att hela roddtaget blir jämnt, kontinuerligt och utan något som helst avbrott. Vi föreslår att du har någon bredvidstående som fäster uppmärksamheten på hur du ror, och som jämför din kroppsposition med den som visas på bilderna.

‘Vattenfasen’

Roddaren sträcker sig i riktning framåt med böjda knän, utsträckta armar och kroppen lutad framåt mot svänghjulet. När du ansätter draget är det benen och ryggen som utför hela arbetet. OBS! Armarna är raka och skuldrorna avslappade.

Draget

Under utförande av draget sträcker roddaren på benen och för ryggen i vertikalt läge och förbi detta.

Halvvägs genom draget är armarna fortfarande raka och skuldrorna avslappade.

Avslutningen

I slutet av draget är det armarna och skuldrorna som drar handtaget in mot magpartiet. Benen är raka och kroppen lutar något bakåt. Observera var handtaget befinner sig: varken i brösthöjd eller i skötesnivå.

Framrullningen

Framrullningen börjar då armarna sträcks och kroppen vrids framåt vid höfterna. Detta placerar handtaget framför knäna vilket förhindrar att det kommer i vägen för knäna och händerna när sätet rör sig framåt.

‘Vattenfasen’

Kroppen dras framåt med benen till utgångsläget för nästa roddtag. Roddaren är nu klar att påbörja nästa drag. Kom ihåg att kroppen aldrig får utsättas för ett tvärstopp.

FI OIKEA SOUTUTEKNIIKKA

Soututahti koostuu kahdesta eri osasta: veto ja palautus; tosin nämä kaksi vaihetta sulautuvat toisiinsa tehden souturytmistä sulavan ja yhtenäisen. Soutuliike ei saa pysähtyä soudun missään vaiheessa. Suosittelemmekin, että pyydät jonkun katsomaan soutamistasi ja vertaamaan kehosi asentoa oppaassa oleviin kuviin. Vääränlainen tekniikka voi aiheuttaa henkilövahinkoja.

Aloitusasento

Soutaja kurottautuu eteenpäin polvet taivutettuina, käsivarret suorina ja keho taivutettuna kohden vauhtipyörää. Vetovaihe alkaa jalkojen ja selän tehdessä kaiken työn. Huomaa: käsivarret ovat suorassa ja hartiat rentoina.

Veto

Vetovaiheen aikana soutaja suoristaa jalkansa ja heilauttaa selkänsä sen pystyasennon ohi. Vedon puolivälin kohdalla käsivarret ovat vielä suorassa ja hartiat rentoina.

Vedon loppu

Vedon lopulla kädensija vedetään käsivarsilla ja hartioilla vatsaan. Jalat ovat suorassa ja keho nojaa hieman taaksepäin. Huomaa kädensijan oikea korkeus: se ei ole rinnalla eikä myöskään sylissä.

Palautus

Paluuvaihe aloitetaan suoristamalla käsivarret ja heilauttamalla keho eteenpäin lanteista. Näin kädensija tulee polvien etupuolelle, eivätkä jalat ja kädet pääse häiritsemään toisiaan istuimen siirtyessä eteenpäin.

Aloitusasento

Keho on nyt taipunut hieman eteenpäin ja jalat ovat aloitusasennossa valmiina seuraavaa vetoa varten. Soutaja on nyt valmis aloittamaan seuraavan vedon. Muista, ettei kehosi saa koskaan pysähtyä täysin.

日 正しいローイングテクニック

ローイングストロークはドライブとリカバリーの2部に分けられますが、ストロークをスムーズで流れるようにするためにこの2つの動きがブレンドされています。ストローク中のいかなる時点でも止まってはいけないのです。漕ぐときに誰かに見ていてもらって、写真に示されるものと自分の身体の位置を比較してもらうとよいでしょう。不適正なテクニックでは負傷することがあります。

キャッチ

膝を曲げ、腕を延ばし、身体をフライウィールの方に屈ませて、漕者は前方に手を延ばします。ドライブは、脚と背中のみの運動から始まります。注:腕はまっすぐで、肩はリラックスさせます。

ドライブ

ドライブ中に、漕者は脚をまっすぐに延ばして背中を垂直位まで戻します。ドライブの途中まで、腕はまっすぐで肩がリラックスした状態のままです。

フィニッシュ

ドライブのフィニッシュでは、ハンドルを腕と肩で腹部へ引き込みます。脚はまっすぐで、身体が少し後ろによりかかる状態になります。ハンドルの高さが胸の辺りや膝ではないことに留意してください。

リカバリー

リカバリーは、腕を延ばして身体を腰から前に振って始めます。これでハンドルが膝の前になり、シートが前方に移動するときに膝と手がぶつからないようになります。

キャッチ

身体は前方に引き込まれ、脚が次のストロークの開始ポジションに入ります。これで漕者が次のストロークを始める準備ができました。身体が完全停止の状態にならないように注意してください。

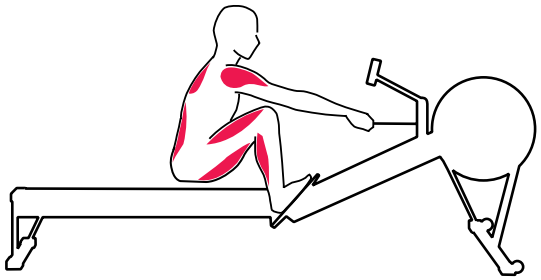
中 正确的划艇方法

划艇的动作分为两个部分：划动和归位，但是为了动作的连贯流畅，两个部分通常混合在一起。划艇动作不应有任何停顿。我们建议有人观察您的划艇动作，将您的体位与图片中所示的体位进行比较。如果方法不正确，可能会造成人身伤害。

To view a video demonstrating proper rowing technique, visit:
concept2.com/technique

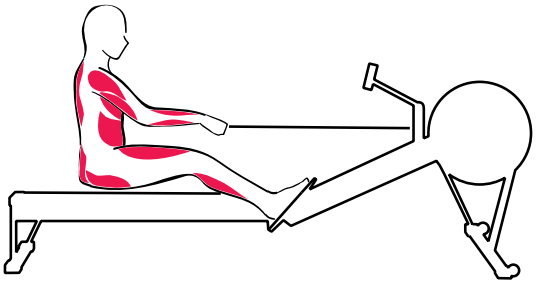
握住

利用腿部力量将身体拉到下一次划艇动作的起始位置。现在，划艇者可以开始下一次划动。记住，您的身体绝对不要完全停止。



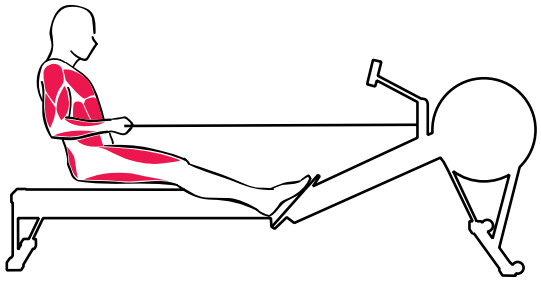
划动

在划动过程中，划艇者伸直腿部，向后摆动通过直立位置。在划动过程中，手臂仍然是直的，肩部放松。



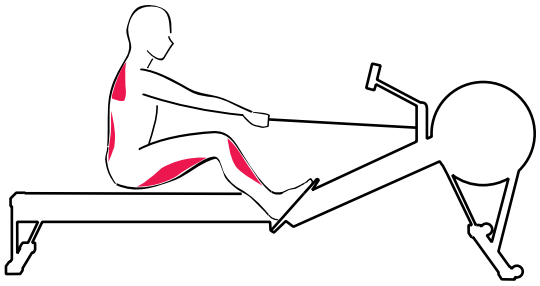
结束

划动过程结束时，应利用手臂和肩部的力量将手柄拉向腹部。腿部是直的，身体稍向后倾斜。注意，手柄的高度既不在胸部，也不在膝部。



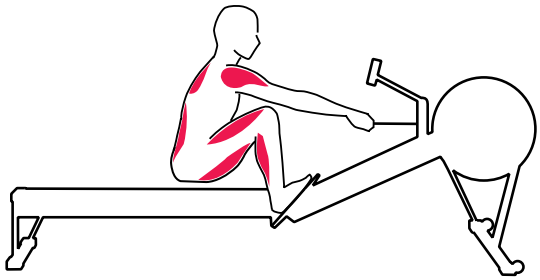
归位

伸出手臂，以臀部为支撑向前摆动身体，开始归位。这样可以将手柄放在膝盖前面，避免座位向前移动时，膝盖和手相互干扰。



握住

划艇者弯曲膝盖、伸出手臂、身体向飞轮方向倾斜。全部力量集中在腿部和背部上，开始划动。注意：手臂是直的，肩部放松。



EN 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.

FR 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'aérobique. 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.

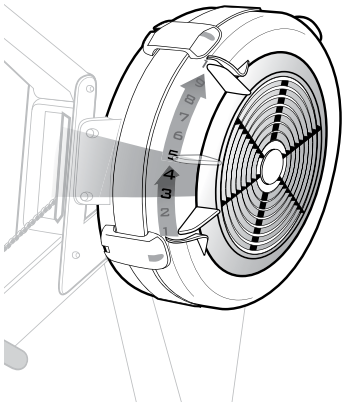
DE INTENSITÄT DES TRAININGS

- 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 and Anzeigeoptionen an. Sie können Ihre gewünschten Einheiten und Anzeigen auswählen.



EN Speed settings on the flywheel

FR Réglages de la vitesse de la roue libre

DE Geschwindigkeitseinstellungen am Schwungrad

EN up for slower

FR vers le haut pour ramer plus lentement

DE nach oben = langsamer

EN down for faster

FR vers le bas pour ramer plus vite

DE nach unten = schneller

ES INTENSIDAD DE LA SESIÓN

- Cuanto más fuerte tires, más resistencia sentirás. Esto se debe a que el Concept2 Indoor Rower usa la resistencia del viento, que se genera mediante el giro del volante de inercia. Cuanto más rápido gire el volante, más resistencia se opondrá.

- Puedes seleccionar la dureza de remo que te parezca mejor. El Indoor Rower no te obliga a remar a una intensidad predeterminada. Esta opción sólo depende de tus preferencias. Cuanto mayor sea el esfuerzo que haces para remar, más rápido irás, generarás más vatios y quemarás más calorías. Todos estos resultados se miden y presentan en el Performance Monitor(PM). Ten presentes tus objetivos. Por ejemplo, si pretendes quemar muchas calorías, es mejor remar mucho tiempo que remar muy rápido. Si remas demasiado rápido, durarás menos tiempo.

- El ajuste del regulador es como el cambio de una bicicleta. Afecta a la sensación del remo, aunque no afecta directamente a la resistencia. Experimenta con los ajustes hasta dar con la posición del regulador que te permita entrenar mejor y conseguir los mejores resultados. Recomendamos un ajuste del regulador entre las posiciones 3 y 5 para un entrenamiento de aeróbic óptimo. Este es el ajuste más parecido a la sensación de una canoa rápida en el agua. Un ajuste más alto da la sensación de una canoa más grande y lenta.

- Puedes ver el rendimiento en ritmo, vatios y calorías. El PM muestra el resultado en las unidades y opciones de pantalla que desees. Puedes seleccionar las unidades y pantallas que te resulten más convenientes.

I INTENSITA' DELL'ESERCIZIO

- Più forte si tira, più resistenza si sente. Questo è dovuto al fatto che il Concept2 Indoor Rower sfrutta la resistenza dell'aria che viene generata dal volano quando ruota. Più veloce ruota il volano, più resistenza ci sarà.

- Potete vogare forte o piano quanto a vostro piacere. L'Indoor Rower non vi costringerà a vogare ad un predeterminato livello d'intensità. Dipende da voi. Con il crescere del vostro sforzo di vogata, andrete più veloci, produrrete più watt, e brucerete più calorie. Tutti questi dati saranno misurati e visualizzati sul Performance Monitor(PM). Tenete a mente in vostri obiettivi. Per esempio, se il vostro obiettivo è di bruciare tante calorie, è più importante vogare per un lungo periodo che vogare forte. Se vogate troppo forte, non resisterete per la stessa durata di tempo.

- L'impostazione dello smorzatore è come il cambio di una bicicletta. Influisce sulla sensazione della vogata ma non direttamente sulla resistenza. Con qualche esperimento troverete l'impostazione dello smorzatore che vi darà il miglior allenamento e permetterà i migliori risultati. Consigliamo un'impostazione dello smorzatore su 3-5 per il miglior allenamento aerobico. Questa è l'impostazione che vi darà la sensazione di un'imbarcazione veloce e scorrevole sull'acqua. Impostazioni più alte daranno la sensazione di un'imbarcazione più grande e più lenta.

- Potete visualizzare il vostro rendimento in andatura, watt e calorie. Il vogatore PM visualizza il vostro rendimento in diverse unità e modalità. Potete scegliere le unità e le modalità di visualizzazione più adatte alle vostre esigenze.

P INTENSIDADE DO TREINO

- Quanto mais força exercer, mais resistência sentirá. Isto porque o Concept2 Indoor Rower utiliza a resistência do ar, a qual é produzida por uma roda em movimento rotativo. Quanto mais depressa conseguir que a roda se movimente, maior resistência será criada.

- É possível remar com mais ou menos intensidade, conforme desejar. O Indoor Rower não o obrigará a remar em qualquer nível de intensidade definido. Você é que decide. À medida que for aplicando mais esforço nos movimentos, andará mais depressa, produzirá mais watts e queimará mais calorias. Todos estes valores serão avaliados e visualizados no Performance Monitor(PM). Não se esqueça dos seus objectivos. Por exemplo, se o seu objectivo for queimar muitas calorias, será mais importante remar durante muito tempo do que remar muito depressa. Se remar com muita força, não aguentará tanto tempo.

- A definição do registo funciona como as velocidades das bicicletas. Afecta a sensibilidade dos movimentos, mas não afecta directamente a resistência. Depois de experimentar algumas definições, encontrará aquela que melhor se adaptará ao seu exercício e resultados esperados. Recomendamos uma definição do registo entre 3-5 para conseguir o melhor exercício aeróbico. Esta é a definição que dá a sensação de um barco veloz a deslizar na água. As definições mais altas dão a sensação de um barco mais pesado e mais lento.

- É possível visualizar o seu desempenho em ritmo, watts e calorias. O PM regista o seu rendimento em diversas unidades e opções de visualização. É possível seleccionar as unidades e as visualizações que mais desejar.

ES hacia arriba para disminuir la velocidad

I in alto per più lentamente

P para cima para menor velocidade

ES hacia abajo para acelerar

I in basso per più velocemente

P para baixo para maior velocidade

ES Configuraciones de velocidad de la rueda volante

I Impostazione di velocità sul volano

P Regulador da velocidade no vloante

DK TRÆNINGS INTENSITET

- Jo hårdere du trækker i årerne, desto større modstand mærker du. Det skyldes, at Concept2 Indoor Rower er forsynet med et roterende svinghjul, der skaber vindmodstand. Jo hurtigere hjulet roterer, desto større bliver modstanden.

- Du vælger selv, hvor hårdt og hurtigt du vil ro. Indoor Rower kræver ikke, at du anvender en bestemt intensitet, når du ror - det er helt op til dig selv. Jo mere du anstrenger dig, desto hurtigere kommer du til at ro, så du dermed producerer flere watt og forbrænder flere kalorier. Effekten af dine anstrengelser måles og vises på Performance Monitor(PM). Hold dig altid dit mål for øje. Hvis dit mål for eksempel er at forbrænde mange kalorier, er det vigtigere, at du ror i lang tid, end at du ror hårdt og hurtigt. Hvis du ror for hårdt og hurtigt, bliver du hurtigt træt.

- Vinddæmperen fungerer som gearet på en cykel. Den har betydning for din rooplevelse, men ikke for selve modstanden. Du finder lettest den dæmperindstilling, der passer bedst til dig, ved at prøve dig frem. Vi anbefaler imidlertid, at du begynder med at indstille dæmperen på 3-5 for at opnå det bedste resultat. Med denne indstilling føles romaskinen som en slank og hurtig båd. Med en højere indstilling føles romaskinen derimod som en større og tungere båd.

- Du kan hele tiden få vist oplysninger om hastighed, watt og kalorier. PM kan desuden vise effekten af dine anstrengelser på mange forskellige måder, så du kan vælge den visningsmåde, der passer bedst til dig.

NL INTENSITEIT VAN DE TRAININGSSESSIE

- Hoe harder u trekt, des te meer weerstand zult u voelen. Dit wordt veroorzaakt door het feit dat de Concept2 Indoor Rower gebruik maakt van windweerstand, die wordt gegenereerd door het ronddraaiende vliegwiel. Hoe harder u het vliegwiel laat draaien, des te meer weerstand zal dit veroorzaken.

- U kunt zo hard en zo langzaam roeien als u wilt. De Indoor Rower zal u niet dwingen met een bepaald ingesteld roei-intensiteitsniveau te roeien. Dat is aan u. Wanneer u meer inspanning tijdens het roeien levert, gaat u sneller, produceert u meer vermogen (watt) en verbrandt u meer calorieën. Al deze waarden worden gemeten en weergegeven door de Performance Monitor(PM). Houd u aan uw doelstellingen. Wanneer u bijvoorbeeld veel calorieën wilt verbranden, is het belangrijker dat u gedurende een lange tijd roeit, dan dat u hard roeit. Als u te hard roeit, houdt u het niet zo lang vol.

- De luchtschuifinstelling is als een fietsversnelling. Hij is van invloed op het gevoel van het roeien, maar niet direct van invloed op de weerstand. Met een beetje experimenteren vindt u de luchtschuifinstelling die u de beste training en de beste resultaten biedt. Wij adviseren een luchtschuifinstelling van 3-5 voor de beste aerobictraining. Dit is de instelling die het meest overeenkomt met een ranke, snelle boot op het water. Hogere instellingen geven meer het gevoel van een grote, langzame boot.

- U kunt uw prestaties laten weergeven in snelheid, watts en calorieën. De PM geeft uw waarden weer met keuze uit verschillende eenheden en weergaveopties. U kunt de eenheden en de weergaven kiezen die voor u het beste werken.

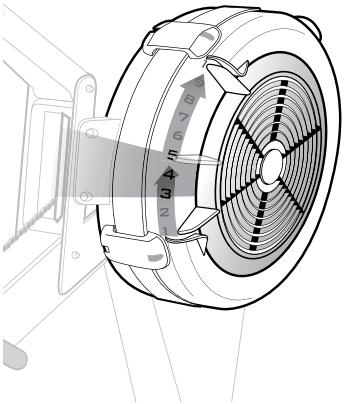
SV TRÄNINGS-/ MOTIONSPASSETS INTENSITET

- Ju hårdare du drar, desto mera motstånd kommer du att känna. Detta beror på att Concept2 Indoor Rower använder luftmotstånd som genereras av det snurrande fläkthjulet. Ju snabbare du får hjulet att snurra, desto mera motstånd uppstår.

- Du kan ro så hårt eller så lätt du vill. Indoor Rower kommer inte att tvinga dig att ro med någon bestämd intensitetsnivå. Det är du som bestämmer. När du anstränger dig mera, kommer du att få upp en högre hastighet och bränna fler kalorier. Alla dessa effekter kommer att mätas och visas av Performance Monitor(PM). Kom ihåg dina målsättningar. Om din målsättning till exempel är att bränna en massa kalorier, så är det viktigare att ro under en lång tid, än att ro hårt. Om du ror för hårt, kommer du inte att orka lika länge.

- Dämpningsinställningen är som växeln på en cykel. Det påverkar hur rodden känns, men påverkar inte motståndet direkt. Med lite experimentering kommer du att hitta den dämpningsinställning som ger bäst workout och resultat för dig. Vi rekommenderar en dämpningsinställning på 3-5 för bästa möjliga aerobiska workout. Denna inställning påminner mest om en lätt, snabb båt på vattnet. Högre inställningar känns mer som en större, tyngre båt.

- Du kan läsa av din prestanda i hastighet, watt och kalorier. PM visar effekten i ett urval av enheter och displayalternativ. Du kan välja de enheter och displayer som passar dig bäst.



DK Hastighed sindstillinger på svinghjulet

NL Instelling van de snelheid op het vliegwiel

SV Belastningsinställningar på svänghjulet

DK op for langsommere

NL omhoog om langzamer te gaan

SV upp för långsammare

DK ned for hurtigere

NL omlaag om sneller te gaan

SV ned för snabbare

FI HARJOITTELUN TEHO

- Mitä voimakkaammin vedetään, sitä suuremmalta vastus tuntuu. Tämä johtuu siitä, että Concept2 Indoor Rower -laitteessa hyödynnetään pyörivän vauhtipyörän muodostamaa ilmanvastusta. Mitä nopeammin saat vauhtipyörän pyörimään, sitä suurempi vastus muodostuu.

- Voit soutaa niin voimakkaasti tai kevyesti kuin haluat. Indoor Rower ei pakota sinua soutamaan millään ennalta määritetyllä tehotasolla. Voit päättää sen itse. Kun lisäät soututehoasi, liikut nopeammin, tuotat enemmän energiaa ja kulutat enemmän kaloreita. Kaikki nämä arvot mitataan ja näytetään Performance Monitor(PM) -näytössä. Muista tavoitteesi. Jos tavoitteenasi on esimerkiksi kuluttaa paljon kaloreita, on tärkeää soutaa kauan sen sijaan, että soutaisit käyttämällä suurta vastusta. Jos soutuvastus on liian suuri, et jaksa soutaa tarpeeksi kauan.

- Vastusasetus toimii polkupyörän vaihteiston tavoin. Se vaikuttaa soututuntumaan, mutta ei suoraan vaikuta vastukseen. Pienellä kokeilulla löydät vastusasetuksen, joka sopii sinulle parhaiten ja tuottaa parhaat tulokset. Aerobisessa harjoittelussa vastusasetus on suositeltavaa asettaa välille 3–5. Tätä asetusta käytettäessä soutaminen tuntuu samalta kuin kapeaa ja nopeaa venettä soudettaessa. Suurempia asetuksia käytettäessä soutaminen vastaa suuremman ja hitaamman veneen soutamista.

- Voit tarkastella suorituskykyäsi soututahtina, watteina ja kaloreina. Voit mukauttaa PM-monitorissa näkyviä tietoja määrittää siihen haluamasi yksiköt ja näyttöasetukset. Valitse käyttöön yksiköt ja näyttötilat, jotka parhaiten vastaavat omia tarpeitasi.

日 運動強度

- 漕ぐ力が強いほど、感じる抵抗力も大きくなります。これは、Concept2 Indoor Rowerでは、回転フライホイールによって生じる風の抵抗が利用されているためです。フライホイールの回転が速くなるほど、生じる抵抗力も増大します。

- 漕ぐ力は、強くも弱くもお好きなように。Indoor Rowerでは、漕ぐ強さを特定の設定レベルに強いることはありません。強さは、あなたの漕ぎ方次第です。より強く漕げば、速く進み、生じるワット数が増え、消費カロリーも増えます。これらのアウトプットは Performance Monitor(PM)で測定・表示されます。自分の目標を常に念頭に置いてください。例えば、カロリーを消費するのが目標の場合は、強く漕ぐことよりも長時間漕ぐことの方が重要です。漕ぐ力が強すぎると、長時間続けられなくなります。

- ダンパーの設定は自転車のギアと同様に考えられます。漕いだときの感触に影響しますが、抵抗力に直接影響するわけではありません。最適のワークアウトと結果が得られるダンパー設定は、ちょっと試してみるだけですぐに見つかります。有酸素ワークアウトとしては、ダンパー設定3～5をお勧めします。この設定は、水面で滑らかに小型ボートを早漕ぎするような感触です。ダンパー設定を高くすると、もっと大きくて遅いボートのような感触になります。

- 自分のパフォーマンスは速度、ワット、カロリーでそれぞれ見ることができます。PM ディスプレイには、選択した単位および表示オプションでアウトプットが表示されます。自分に合った単位と表示オプションを選択してください。

中 锻炼强度

- 你拉得越用力，你感受的抵抗力就越大。这是因为Concept2 Indoor Rower 使用由旋转的调速轮引起的风阻力。你让调速轮旋转的越快，产生的阻力就越大。

- 你可以随你自己喜欢用力或轻松地划船。Indoor Rower 室内划船器不会强迫你在特定强度水平下划船。划船强度由你决定。你越用力划船，你划得就会越快，产生的功率也越多，而你燃烧的卡路里也越多。这些力量输出会由 (PM) Performance Monitor 性能监控器测量并显示。请在心中记住你的目标。比方说，如果你的目标是燃烧很多卡路里，那么划船时间长比用力划船更重要。如果你太用力划船，你就无法划得太久。

- 调节器设置就像自行车齿轮。它会影响划船的感觉，但是不会直接影响阻力。只要经过稍许实验，你就会找到能够让你达到最好的运动结果的调节器设置。我们建议你把调节器设置为3-5，以便达到最好的有氧运动。此设置范围最像在水上平滑又快速地划船。设置范围更高时，感觉更像划较大、较慢的船。

- 你可以用速度、功率和卡路里查看你的运动成果。PM 会以不同的单位和显示选项显示你的输出。你可以选择对你最适合的单位和显示方式。

FI ylöspäin hitaammalle nopeudelle

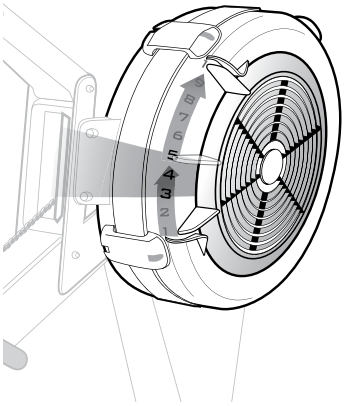
日 ゆっくりにする為に上げる

中 向上减慢速度

FI alaspäin suuremmalle nopeudelle

日 速くする為に下げる

中 向下加快速度



FI Vauhtipyörän nopeusasetukset

日 ライホイールのスピード設定

中 飞轮上的速度档位

EN 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.

FR S'ENTRAINER 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 minute sentre 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.

DE TRAINING AUF DEM CONCEPT2 INDOOR ROWER

1) SETZEN SIE IHR ZIEL FEST

Sie können ein oder mehrere Ziele verfolgen:
- Gewichtsabnahme
- Aufrechterhalten der allgemeinen Gesund heit und Fitness
- Rehabilitierungshilfe
- um für einen anderen Sport zu trainieren
- um für Wettbewerbsrudern zu trainieren

2) ANFANG IHRES TRAININGSPROGRAMMS

Hier sind einige Grundregeln zur Aufstellung eines Trainingprogramms, 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.

Rehabilitierungshilfe: Zusammen mit einem Arzt oder Rehabilitierungsspezialisten sollten Sie einen 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

aerobische Übungen
Intensität: Verbinden Sie stetige, nicht-aerobische, Übungen, welche Sie an Ihre Leistungsgrenze bringen mit intensiveren Rennintervallen.
Beispiele:
• 40 Minuten rudern (oder 10.000 Meter)
• 1 Minute hart, 40 Minuten leicht
• 1-2-3-4-1-2-1 Minuten-Pyramide, 30 Sekunden aussetzen
• 3 min. @ 18, 2 min. @ 24, 1 min. @28, für 30–60 Minuten.

Um für Rennruderwettbewerbe zu trainieren:
Falls Sie keinen Trainer oder kein Vereinsprogramm haben, können Sie dem nachstehenden Grundplan folgen.

Häufigkeit: 4 –6 Mal pro Woche (weniger, wenn Sie auch noch auf dem Wasser trainieren).
Dauer: 20–60 Minuten – abhängig von der Intensität der Übungen
Intensität: Den ganzen Bereich - von Rennrudergeschwindigkeit bis zu einem leichten, gleichmäßigen Tempo
Beispiele:
• 2 x (10 x 20–40 mit 1:00–1:30 Pause) mit 5–7 Min. zwischen den Übungen. Intensität: 8–10 Sek. über Rennrudergeschwindigkeit.
• 2 x (3 x 2 Min. / 1 Min. Pause) mit 5–7 Min. Pause bei kurzen (2–4 Sekunden) Geschwindigkeiten über der Rennrudergeschwindigkeit.
• 3 x 1.500 m in Rennrudergeschwindigkeit mit 5 Min. Pause
• 3.000 - 4.000 m, 2 –4 Sek. unter Rennrudergeschwindigkeit
• 30 Minuten, 5–7 Sek. unter der Rennrudergeschwindigkeit
• 60 Minuten, 8–12 Sek. unter der Rennrudergeschwindigkeit

3) KONTROLLIEREN SIE IHREN FORTSCHRITT

Testen Sie sich regelmäß ig, indem Sie die gleiche Übung von Zeit zu Zeit wiederholen. Tragen Sie die Testergebnisse in ein Log (wie z. B. das auf der folgenden Seite) ein und vergleichen Sie die 35. Als Vergleichsübung empfehlen wir eine Entfernung von 2.000 Metern und 30 Minuten zu rudern, damit Sie Ihre Leistungen mit anderen in Ihrer Alters- und Gewichtsklasse in der jährlichen Concept2 Weltrangliste vergleichen können.

4) BEWERTEN SIE IHR PROGRAMM UND, WENN NÖTIG, ÄNDERN SIE ES

Falls Sie in der Erreichung Ihres Ziels keinen Fortschritt machen, kann es sein, dass Sie Ihr Programm modifizieren müssen. Vielleicht können Sie hilfreiche Ratschläge von einem Trainer oder befreundeten Athlet erhalten. Falls Sie müde werden und Ihre Leistungen schlechter werden, kann es sein, dass Sie zu hart trainiern.

ES ENTRENAMIENTO USANDO LA INDOOR ROWER CONCEPT2

1) DETERMINE SUS METAS

Pueden ser una o más de las siguientes:
• perder peso
• mantener salud y buena condición física
• facilitar la rehabilitación
• entrenamiento de apoyo para otro deporte
• entrenar para remo competitivo

2) COMIENCE SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Aquí le brindamos algunas pautas básicas para establecer un programa de ejercicio con el fin de lograr sus metas.

Para Perder Peso:

Frecuencia: 5-6 veces por semana
Duración: 20-50 minutos
Intensidad: Trabajo moderado fluido, pudiendo conversar; intervalos para lograr variedad
Sesiones Típicas:
• 5000 metros
• sesión de remo de 30 minutos
• 1 minuto fuerte, 1 minuto suave, durante al menos un total de 20 minutos

Para Mantener Salud General y Buena Condición Física:

Frecuencia: 3-5 veces por semana; alterne con otros tipos de ejercicio si lo desea.
Duración: Al menos 20 minutos
Intensidad: Trabajo moderado fluido, objetivo de ritmo cardíaco
Sesiones Típicas:
• sesión de remo de 20 minutos
• sesión de remo de 4000 metros
• 40 segundos fuerte, 20 segundos suave durante 15-25 minutos

Para Facilitar la Rehabilitación: Consulte con un médico o especialista en rehabilitación para elaborar un plan de ejercicio que satisfaga sus necesidades.

Para Obtener Entrenamiento de Apoyo Otro Deporte: Su programa variará dependiendo de la naturaleza y del ciclo anual de su deporte principal.

Frecuencia: 2-4 veces por semana durante su época de descanso, 1-2 veces por semana durante la temporada de competición
Duración: 30-60 minutos - más breve en el caso de sesiones intensas de velocidad; más tiempo en el caso de sesiones aeróbicas de estado continuo
Intensidad: Incluya trabajo de estado continuo, de límite anaeróbico y también intervalos más intensos, con control de velocidad
Sesiones Típicas:
• sesión de remo de 40 minutos (ó 10,000 metros)
• 1 minuto fuerte, 1 minuto suave durante 40 min
• pirámide de 1-2-3-4-3-2-1 minutos, 30 segundos de descanso
• 30 min a 18, 2 min a 24, 1 min a 28 durante 30-60 minutos

Entrenamiento Para Remo Competitivo: Si no tiene un técnico o un programa de club que seguir, a continuación le sugerimos un plan básico.

Frecuencia: 4-6 veces por semana (menos cuando esté remando en el agua)
Duración: 20-60 minutos dependiendo de la intensidad de la sesión
Intensidad: toda la gama, desde regata hasta remo fácil continuo
Sesiones Típicas:
• 2 x (10 x 20-40 con descanso de 1:00 - 1:30) con 5-7 min. entre sets. Intensidad: 8-10 seg. más rápido que la velocidad de regata
• 2 x (3 x 2 min. / 1 min. descanso) con descanso de 5-7 min. a ligeramente (2-4 segundos) mayor velocidad que la velocidad de regata
• 3 x 1500 m con descanso de 5 min. a velocidad de regata
• 3000 - 4000 m, 2-4 seg. más lento que la velocidad de regata
• 30 minutos, 5-7 seg. más lento que la velocidad de regata
• 60 minutos, 8-12 seg. más lento que la velocidad de regata

3) EVALÚE SU DESENVOLVIMIENTO

Pruébese a sí mismo regularmente repitiendo la misma sesión periódicamente. Registre y compare los resultados. Sugerimos usar la distancia de 2000 metros y la sesión de remo de 30 minutos de modo que pueda comparar su rendimiento con el de otros en su clase de edad y peso en la Competencia Anual Mundial Concept2.

4) EVALÚE Y AJUSTE EL PROGRAMA DE SER NECESARIO

Si no está logrando progresar en torno a sus metas, podría necesitar modificar su programa. Podría ser útil discutir su entrenamiento con un técnico o atleta colega. Si está cansado y su rendimiento está empeorando, podría estar entrenando demasiado vigorosamente.

I ALLENAMENTO SULL'INDOOR ROWER CONCEPT2

1) STABILITE I VOSTRI OBIETTIVI

Questi possono essere:

• perdere del peso
• mantenersi in forma e in buona salute generale
• coadiuvante in una terapia di riabilitazione
• allenamento per uno sport diverso
• allenamento per canottaggio agonistico

2) INIZIATE IL VOSTRO PROGRAMMA DI ESERCIZI

Queste sono alcune indicazioni di base per preparare un programma di esercizi che vi aiuti a raggiungere i vostri obiettivi.

Perdita di peso

Frequenza: 5-6 volte la settimana
Durata: 20-50 minuti
Intensità: esercizio continuo di livello moderato e che permette di poter conversare; intervalli di distrazione
Esempi di esercizi:
• 5000 metri
• 30 minuti di remate
• 1 minuto più duro, 1 minuto più leggero, per un totale dialmeno 20 minuti

Mantenimento di buona forma e salute in generale

Frequenza: 3-5 volte la settimana; alternare con altri tipi di esercizi, a piacere
Durata: almeno 20 minuti
Intensità: esercizio continuo di livello moderato; frequenza cardiaca desiderata
Esempi di esercizi:
• 20 minuti di remate
• 4000 metri
• 40 secondi più duri, 20 secondi più leggeri, per 15-25 minuti

Coadiuvante in una terapia di riabilitazione: Insieme ad un medico o ad uno specialista in riabilitazione, definite un programma di esercizi fisici che soddisfino i vostri bisogni.

Allenamento per uno sport diverso:
Il programma sarà diverso a seconda della natura e della frequenza su base annua del vostro sport principale.

Frequenza: 2-4 volte la settimana, durante i periodi in cui non praticate il vostro sport principale; 1-2 volte la settimana durante la vostra stagione agonistica.
Durata: 30-60 minuti; minore, per esercizi intensi e veloci; maggiore, per esercizi anaerobici continui.
Intensità: Comprende esercizi al limite dell'anaerobica, continui, con segmenti a livello competitivo intensi, con intervalli.
Esempi di esercizi:
• 40 minuti di remate (o 10.000 metri)
• 1 minuto duro, 1 minuto leggero, per 40 minuti
• piramide 1-2-3-4-3-2-1 minuti, 30 secondi fermi
• 3 minuti a 18, 2 minuti a 24, 1 minuto a 28, per 30-60 minuti

Allenamento per canottaggio agonistico: Se non seguite il programma di un allenatore o di un club sportivo, ecco per voi un piano basilare.

Frequenza: 4-6 volte la settimana (meno, se remate in acqua)
Durata: 20-60 minuti, a seconda dell'intensità dell'esercizio
Intensità: intera gamma, dal livello corsa al livello facile e continuo
Esempi di esercizi:

• 2 x (10 x 20-40 con 1-1,30 minuti di riposo) con 5-7 minuti di intervallo fra i set. Intensità: 8-10 secondi più veloce della cadenza di corsa
• 2 x (3 x 2 min/1 min riposo) con 5-7 minuti di riposo ad una cadenza leggermente più veloce (2-4 secondi) della cadenza di corsa
• 3 x 1500 metri, con 5 minuti di riposo a cadenza di corsa
• 3000-4000 metri, 2-4 secondi più lento della cadenza di corsa
• 30 minuti, 5-7 secondi più lento della cadenza di corsa
• 60 minuti, 8-12 secondi più lento della cadenza di corsa

3) CONTROLLATE I PROGRESSI FATTI

Verificatevi in maniera regolare, ripetendo periodicamente lo stesso esercizio. Registrate i risultati e confrontateli fra di loro. Vi suggeriamo di usare la distanza di 2000 metri e di remare 30 minuti, in modo da poter confrontare i vostri risultati con quelli di altre persone della vostra stessa età e peso, riportati nella Classifica Mondiale Annuale Concept2.

4) VALUTATE E ADATTATE IL PROGRAMMA, SE NECESSARIO

Se vedete che non fate progressi verso il raggiungimento dei vostri obiettivi, può darsi che dobbiate modificare il programma. Chiedete consigli sul vostro allenamento ad un allenatore o ad un vostro compagno atleta. Se vi stancate e i risultati peggiorano, può darsi che il vostro programma sia troppo duro.

TREINAMENTO NO INDOOR ROWER CONCEPT2

1) DEFINA SUAS METAS

Pode ser uma ou mais das seguintes:

- emagrecer
- manter a saúde e bem-estar geral
- ajudar na reabilitação
- fazer treinamento auxiliar para outro desporto
- treinar para competição de regatas

2) INICIE O SEU PROGRAMA DE TREINO

Eis algumas normas básicas na definição de um programa de treino para alcançar as suas metas.

Emagrecimento

Frequência: 5 a 6 vezes por semana
Duração: 20 a 50 minutos
Intensidade: treino moderado e consistente, capaz de manter uma conversa; intervalos para variar
Exemplos de sessões:

- 5000 metros
- remada de 30 minutos
- 1 minuto árduo, 1 minuto brando, durante um total de pelo menos 20 minutos

Manter a saúde e bem-estar geral:

Frequência: 3 a 5 vezes por semana; alterar com outros tipos de treino caso desejar.
Duração: pelo menos 20 minutos
Intensidade: treino moderado e consistente, a visar um pulso específico
Exemplos de sessões:

- remada de 20 minutos
- remada de 4000 metros
- 40 segundos árduos, 20 segundos brandos, durante 15 a 25 minutos

Ajudar na reabilitação: Consultar um médico ou terapeuta para definir um plano de treino que satisfaça as suas necessidades.

Fazer treinamento auxiliar para outro desrarEo: O programa variará0CAnforme a natureza e o ciclo anual doessu desrarEo principal.

Frequência: 2 a 4 vezes por semana fora da estação

do se des oÄto,

vi180j815 a 25 minutos

Duur: 30 - 60 minuten, korter voor intensieve, snelle sessies; langer voor gestadige aerobische sessies.
Intensiteit: doe gestadige aerobische oefeningen met een bepaald minimum, maar ook meer intensieve sessies op racesnelheid.
Voorbeelden van trainingssessies:
• 40 minuten roeien (of 10.000 meter)
• 1 minuut hard, 1 minuut langzaam gedurende 40 minuten
• 1-2-3-4-3-2-1 minuut piramides, 30 seconden rust
• 3 minuten met 18, 2 minuten met 24, 1 minuut met 28 slagen gedurende 30 tot 60 minuten.

Trainen voor wedstrijdroeien: Als u geen coach heeft of een programma van een club dat u kunt volgen, kunt u het volgende basisplan gebruiken.

Frequentie: 4 - 6 keer per week (minder wanneer u op het water roeit)
Duur: 20 - 60 minuten afhankelijk van de intensiviteit van de sessie
Intensiteit: het hele scala, van racen tot een gemakkelijk en rustig roeien.
Voorbeelden van trainingssessies:
• 2 x (10 x 20 - 40 met 1 tot 1,5 minuten rust) met 5 - 7 minuten tussen sets. Intensiteit: 8 - 10 seconden sneller dan race snelheid
• 2 x (3 x 2 min/1 min rust) met 5 - 7 minuten rust een klein beetje (2 - 4 seconden) sneller dan racesnelheid
• 3 x 1.500 meter met 5 minuten rust op racesnelheid
• 3.000 - 4.000 m, 5–7 seconden langzamer dan racesnelheid
• 30 minuten, 8–10 seconden langzamer dan racesnelheid
• 60 minuten, 11–15 seconden langzamer dan racesnelheid

3) HOUDT UW VOORTGANG IN DE GATEN

Test uzelf regelmatig door af en toe dezelfde trainingssessie te herhalen. Schrijf de resultaten op en vergelijk deze. Wij suggereren om de 2000 meter en 30 minuten roeitijden te gebruiken zodat u uw prestatie kunt vergelijken met andere mensen van uw leeftijd en gewicht in de Jaarlijkse Concept2 Wereld Ranglijst.

4) EVALUEER UW PROGRAMMA EN PAS HET AAN ALS DAT NODIG I

Als u geen vooruitgang boekt op weg naar uw doel, kan het nodig zijn uw programma te veranderen. Het is een goed idee om uw training te bespreken met een coach of andere atleten. Als u moe bent en uw resultaten slechter worden, kan het zijn dat u te hard traint.

SV TRÄNING PÅ CONCEPT2 INDOOR ROWER

1) SÄTT UPP DINA MÅL

Målen kan vara något eller flera av följande:
• att gå ned i vikt
• att bibehålla god hälsa och fysisk form
• att främja rehabilitering
• som hjälp för träning i annan sportgren
• som träning inför tävlingsrodd

2) BÖRJA TRÄNINGSPROGRAMMET

Här följer några grundläggande riktlinjer för hur man lägger upp ett träningsprogram för att nå sina mål.

Att gå ned i vikt:
Träningsfrekvens: 5-6 gånger/vecka
Varaktighet: 20-50 minuter
Intensitet: Stadigt arbete av lagom hårdhetsgrad; i stånd till att föra ett samtal; intervaller för variation
Träningspass; exempel:
• 5 000 meter
• 30 minuters rodd
• 1 minut hårdare, 1 minut lättare, i minst 20 minuter

Att bibehålla god hälsa och fysisk form:

Träningsfrekvens: 3-5 gånger/vecka; alternera med annan typ av övning om så önskas.
Varaktighet: Minst i 20 minuter
Intensitet: Kontinuerligt arbete med lagom ansträngningsnivå.
Träningspass; exempel:
• 20 minuters rodd
• 4 000 meter
• 40 sekunder hårdare, 20 sekunder lättarei i15-25 minuter

För att främja rehabilitering:

Samarbeta med läkare eller rehabiliteringsspecialist och utveckla ett övningsprogram som uppfyller dina krav.

Som hjälp i träningen för annan sportgren:
Programmet varierar i beroende av beskaffenhet och säsongscykel för din huvudsportgren.

Träningsfrekvens: 2-4 gånger/vecka under säsongsuppehåll, 1-2 gånger/vecka under tävlingssäsong
Varaktighet: 30-60 minuter – kortare för intensiva snabbpass; längre för stadiga 'aerobic' övningspass
Intensitet: Variera mellan aerobisk träning, tröskelträning och kortare intervaller.
Träningspass; exempel:
• 40 minuters rodd (eller 10 000 meter)
• 40 minuters växling mellan 1 minuts hård och 1 minuts lätt rodd
• 1-2-3-4-3-2-1 minutpyramid, 30 sekunders paus
• 3 minuter med 18 SPM (årtag/min.), 2 min. med 24 SPM, 1 min. med 28 SPM i 30-60 minuter

Som träning inför tävlingsrodd:
Om du saknar både tränare och program genom klubben, kan du följa detta grundläggande program.

Träningsfrekvens: 4-6 gånger/vecka (mindre om du också ror på vattnet)
Varaktighet: 20-60 minuter beroende på intensiteten i träningspasset
Intensitet: hela registret från kapprodd till lätt stadig rodd
Träningspass; exempel:
• 2 x (10 x 20-40 och 1-1_ min. vila) med 5-7 min. mellan seten. Intensitet: 8-10 sek. snabbare än din tävlingsfart.
• 2 x (3 x 2 min/1 min. vila) med 5-7 min. vila mellan seten. Intensitet: 2-4 sek. snabbare än din tävlingsfart.
• 3 x 1 500 m med 5 min. vila, i tävlingsfart
• 3 000-4 000 m, 2-4 sek. långsammare än din tävlingsfart
• 30 minuter, 5-7 sek. långsammare än din tävlingsfart
• 60 minuter, 8-12 sek. långsammare än din tävlingsfart

3) ÖVERVAKA DINA FRAMSTEG

Testa dig själv regelbundet genom att periodiskt upprepa samma träningspass. Registrera och jämför resultaten. Vi föreslår att du tillämpar distansen 2Ê000 m samt rodd under 30 min. så att du i den årligen förekommande världsrankingen (Annual Concept2 World Ranking) kan jämföra den egna prestationen med andra i din åldersgrupp och viktklass.

4) UTVÄRDERA OCH ANPASSA PROGRAMMET VID BEHOV

Om du inte gör framsteg enligt målsättningen, behöver du kanske modifiera programmet. Du bör eventuellt diskutera ditt träningsupplägg med tränare eller sportutövande kamrater. Om du är trött och presterar sämre resultat är det kanske helt enkelt bara för att du tränar för hårt.

FI HARJOITTELU CONCEPT2 INDOOR ROWER -LAITTEELLA

1) MÄÄRITÄ TAVOITTEESIT

avoitteenasi voi olla jokin tai jotkin seuraavista:
• laihdutus
• yleiskunnon ylläpitäminen
• kuntoutuksen auttaminen
• poikittaisharjoittelu jotain muuta lajia varten
• harjoittelu kilpasoutua varten

2) ALOITA HARJOITTELUOHJELMASI

Tässä muutamia neuvoja, kuinka voit rakentaa harjoittelusuunnitelman tavoitteidesi toteuttamiseksi.

Laihdutus

Tiheys: 5-6 kertaa viikossa
Kesto: 20-50 minuuttia
Teho: Keskikova jatkuva suoritus niin, että keskusteleminen on mahdollista; jaksottamisella saat lisää vaihtelua.
Esimerkkiharjoituksia:
• 5 000 metriä
• 30 minuuttia soutua

• 1 minuutti kovempaa, 1 minuutti kevyemmin, yhteensä vähintään 20 minuuttia

Yleiskunnon ylläpitäminen:

Tiheys: 3-5 kertaa viikossa, vuorottele halutessasi muun tyyppisen harjoittelun kanssa
Kesto: Vähintään 20 minuuttia
Teho: Keskikova jatkuva suoritus, haluttu sydämenlyöntitiheys
Esimerkkiharjoituksia:
• 20 minuuttia soutua
• 4 000 metriä
• 40 sekuntia kovempaa, 20 sekuntia kevyemmin, yhteensä 15-20 minuuttia

Kuntoutuksen auttaminen:Tee tarpeidesi mukainen harjoittelusuunnitelma yhdessä lääkärisi tai kuntouttajasi kanssa.

Oheisharjoittelu jotain muuta lajia varten:Ohjelmasi vaihtelee riippuen päälajisi tyypistä ja kausiluontoisuudesta.

Tiheys: 2-4 kertaa viikossa pääkauden ulkopuolella, 1-2 kertaa viikossa pääkauden aikana
Kesto: 30-60 minuuttia - lyhyempi aika intensiivisessä nopeusharjoittelussa ja pidempi aika tasaisessa, aerobisessa harjoittelussa
Teho: Sisällytä jatkuvuusharjoittelua, anaerobista harjoittelua, intensiivisiä intervalliharjoitteluja ja kilpaosuuksia
Esimerkkiharjoituksia:
• 40 minuuttia soutua (tai 10 000 metriä)
• 1 minuutti kovaa ja 1 minuutti rauhallisemmin 40 minuutin ajan
• 1-2-3-4-3-2-1 minuutin pyramidi, 30 sekunnin tauko
• 3 minuuttia nopeudella 18 SPM (vetoja/min.), 2 min. 24 SPM, 1 min. 28 SPM 30-60 minuutin ajan

Harjoittelu kilpasoutua varten:Jos sinulla ei ole valmentajan tai seuran ohjelmaa seurattavanasi, niin tässä on käyttöösi perusohjelma.

Tiheys: 4-6 kertaa viikossa (vähemmän, jos soudat myös vedessä)
Kesto: 20-60 minuuttia riippuen harjoituksen intensiivisyydestä
Teho: Koko valikoima kilpasoudusta helppoon jatkuvuusharjoitteluun
Esimerkkiharjoituksia:
• 2 x (10 x 20-40 ja 1-1_ min. lepo) 5-7 min. sarjojen välissä. Kovuus 8-10 sek. nopeammin kuin kilpanopeus.
• 2 x (3 x 2 min ja 1 min. lepo) 5-7 min. sarjojen välissä hieman (2-4 sek.) nopeammin kuin kilpanopeus.
• 3 x 1 500 m ja 5 min. lepo kilpanopeudella
• 3 000-4 000 m, 2-4 sek. kilpanopeutta hitaammin
• 30 minuuttia, 5-7 sek. kilpanopeutta hitaammin
• 60 minuuttia, 8-12 sek. kilpanopeutta hitaammin

3) TARKKAILE EDISTYMISTÄSI

Testaa itsesi säännöllisesti toistamalla sama harjoitus määräajoin. Kirjoita tulokset muistiin ja vertaile niitä. Suosittelemme, että käytät 2 000 metrin etäisyyttä ja 30 minuutin soutujaksoa, jotta voit vertailla tuloksiasi muiden ikä- ja painoluokkasi edustajien tuloksiin vuosittaisessa Concept2 World Ranking -tilastossa.

4) ARVIOI JA MUUTA OHJELMAASI TARPEEN MUKAAN

Jos et tunnu saavuttavan asettamiasi tavoitteita, sinun on ehkä muutettava harjoitusohjelmaasi. Keskustele ohjelmastasi valmentajan tai jonkun toisen urheilijan kanssa, mikäli mahdollista. Jos olet väsynyt ja suorituksesi huononevat, saatat harjoitella liian kovasti.

日 CII エルゴメーターでのトレーニング

1) 目標の設定
目標は下記の中の1つ以上にすることができます。

- 体重を減らすこと
- 一般的な健康の維持と運動不足の防止
- リハビリテーションの補助
- 他のスポーツのためのクロストレーニング
- 競技としての漕艇のためのトレーニング

2) 運動プログラムの開始
下記には、目標を達成するために運動プログラムを設定する場合の基本的なガイドラインが示されています。

減量
頻度: 週に5-6回
持続時間: 20-50分間
強度: 適度で着実な運動、会話することができる程度。インターバルで変化を付けます。
ワークアウトのサンプル:
- 5000メートル
- 30分間のローイング
- 1分間強く、1分間ゆっくりとを繰り返して、合計が最低 20分間になるようにします。

健康維持と運動不足の防止:
頻度: 週に3-5回
持続時間: 最低20分間
強度: 適度で着実な運動、目標心拍数。
ワークアウトのサンプル:
- 20分間のローイング
- 4000メートルのローイング
- 40秒間強く、20秒間ゆっくりとを繰り返して、合計が最低15-25分間になるようにします。

リハビリテーションの補助:
医師やリハビリテーションのスペシャリストと協力して、自分自身の必要に応じた運動プログラムを作ります。

他のスポーツのためのクロストレーニング:
個人が主とするスポーツのタイプや年間予定により、プログラムは異なります。
頻度: オフシーズンは週に2-4回、競技のシーズン中は週に1-2回
持続時間: 30-60分間。集中的なスピードのワークアウトでは短時間、一様な状態のエアロビックスのワークアウトでは長時間。
強度: 一様な状態、嫌気的しきい運動、またより集中したインターバルで、競技的に行います。

ワークアウトのサンプル
- 40分間のローイング（または10,000メートル）
- 1分間強く、1分間ゆっくりとを繰り返して、40分間行います。
- 1-2-3-4-3-2-1（分）のピラミッド方式。各30秒のインターバルを置きます。
- 18で3分間、24で2分間、28で1分間を30-60分間行います。

競技としての漕艇のためのトレーニング: 以下は、コーチまたは従うべきクラブのプログラムがない場合の基本的トレーニングプランです。
頻度: 週に4-6回（水上でローイングしている場合はこれより少なくてよい）。
持続時間: ワークアウトの強度により20-60分間。
強度: 全ての範囲、レーシングから容易で一様な状態まで行います。
ワークアウトのサンプル:
- 2 x (10 x 20-40 休憩 1:00-1:30) をセット間で5-7分間。強度: 8-10秒レースペースより速いペースで行います。
- 2 x (3 x 2分／ 1分休憩) を5-7分間、レースペースより少し（2-4秒）速いペースで行う。
- 3 x 1500mを5分間、レースペースで行います。
- 3000-4000mをレースペースより2-4秒遅いペースで行います。
- 30分間、レースペースより5-7秒遅いペースで行います。
- 60分間、レースペースより8-12秒遅いペースで行います。

3) 向上のモニター
ワークアウトを記録すること。

自分自身を定期的に試験すること。同じワークアウトを定期的に繰り返して試験します。2000 メートル距離と30分間のローイングを使って、年に一度のコンセプトII の世界ランキングで自分のパフォーマンスを同じ年齢および重量クラスの人達のものと比べることをお勧めします。

4) 評価と必要に応じたプログラムの調整
目標に向かって進んでいない場合には、プログラムを変更する必要があります。コーチまたは友人の選手にトレーニングの相談することも役立ちます。疲れてパーフォーマンスが低下してきている場合は、本当はトレーニングのしすぎかもしれません。

中 在 CONCEPT2 室内赛艇机上锻炼

1) 确定您的目标
目标可能包括下列一项或多项:
- 减肥
- 保持正常的健康状态
- 帮助复健
- 配合其它运动项目
- 为了参加划艇比赛而训练

2) 开始您的锻炼计划
以下是为了达到您的目标制订锻炼计划的一些基本原则。

减肥:
频率：每周 5-6 次
时间：20-50 分钟
强度：稳定适度的锻炼，可以进行交谈；不同强度的段落
锻炼量示例:
- 5,000 米
- 划艇 30 分钟
- 1 分钟用力划、1 分钟轻松划，总共至少要分钟

保持正常的健康状态:
频率：每周 3-5 次；如有需要，可以交替进行其它类型的锻炼
时间：至少 20 分钟
强度：稳定适度的锻炼，达到目标心率
锻炼量示例:
- 划艇 20 分钟
- 划艇 4,000 米
- 40 秒用力划、20 秒轻松划，锻炼 15-25 分钟

帮助恢复：在医生或恢复专家的帮助下，根据您的需要制订锻炼计划。

配合其它运动项目：根据您的主要运动项目的特性和每年的周期，您的计划会有所不同。
频率：在淡季，每周 2-4 次；在赛季，每周 1-2 次
时间：30-60 分钟 - 对于强度大、速度快的锻炼，可以缩短时间；对于稳定的有氧锻炼，可以延长时间
强度：包括稳定状态、无氧极限锻炼，以及强度更大的间隔和锻炼分段
锻炼量示例:
- 划艇 40 分钟（或 10000 米）
- 1 分钟用力划、1 分钟轻松划，锻炼 40 分钟
- 1-2-3-4-3-2-1分钟锻炼方式，休息 30 秒
- 3 分钟 @18 、2 分钟 @24 、1 分钟 @28 ，锻炼 30-60 分钟

为了参加划艇比赛而训练：如果您没有教练，也没有可遵循的俱乐部计划，以下是一个基本计划。
频率：每周 4-6 次（如果会在水上划艇，可以减少次数）
时间：20-60 分钟（根据锻炼强度）
强度：全范围，从比赛状态到简单的稳定状态
锻炼量示例:
- 2 x（10 x 20-40/1:00-1:30 休息），两组之间间隔 5-7 分钟。强度：比比赛速度快 8-10 秒
- 2 x（3 x 2 分钟/1 分钟休息），5-7 分钟休息，比比赛速度略快 2-4 秒
- 3 x 1,500 米，5 分钟休息（比赛速度）
- 3,000-4,000 米，比比赛速度慢 2-4 秒
- 30 分钟，比比赛速度慢 5-7 秒
- 60 分钟，比比赛速度慢 8-12 秒

3) 监视您的进度
定期重复相同的锻炼量，对自己定期进行测试。记录并比较结果。我们建议使用 2000 米距离和 30 分钟的划艇以便可以与世界 Concept2 年度评级中您所处的年龄段和重量级的其他人比较锻炼情况。

4) 根据需要调整您的计划
如果您的进度未能达到没有朝向您的目标进展，则可能需要修改您的计划。与教练或运动员同伴讨论您的锻炼计划，可能会有所帮助。如果锻炼后您的情况更差，可能是锻炼强度过大。

EN MAINTENANCE
ES MANTENIMIENTO
DK VEDLIGEHOLDELSE
FI KUNNOSSAPITO
FR ENTRETIEN
I MANUTENZIONE
NL ONDERHOUD
日 保守
DE WARTUNG
P MANUTENÇÃO
SV UNDERHÅLL
中 维护

EN WARNING!

The safety level of the machine can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately to ensure safety and performance or keep machine out of use until repair.

FR ATTENTION!

Le niveau de sécurité de la machine n'est garanti que si vous examinez régulièrement les pièces d'usure et les éventuels dommages. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses pour assurer la sécurité et la performance, ou gardez la machine hors service jusqu'à réparation.

DE ACHTUNG!

Der sichere Betrieb des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn dieses regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird. Ersetzen Sie beschädigte Komponenten sofort, um die Sicherheit und Leistung zu gewährleisten, oder verwenden Sie die Maschine nicht bis sie repariert wird.

ES ¡ATENCIÓN!

El nivel de seguridad de la máquina solo se mantiene si se vigilan regularmente sus averías y desgastes. Cambia inmediatamente los componentes defectuosos para garantizar su seguridad y buen funcionamiento o retira la máquina hasta su reparación.

I AVVERTIMENTO!

La sicurezza della macchina è tale se si eseguono controlli regolari per danni e usura. Sostituire componenti diffettosi immediatamente per assicurare il rendimento sicuro o non utilizzare la macchina finché non venga riparata.

P ATENÇÃO!

O nível de segurança da máquina só pode ser garantido se esta for inspecionada regularmente quanto a danos e desgaste. Substitua os componentes defeituosos imediatamente para garantir a segurança e o desempenho da máquina, ou mantenha-a fora de uso até ser reparada.

DK ADVARSEL!

Maskinens sikkerhed niveua opnåes kun ved normal regulær gennemgang af sliddele. Monter straks ødelagte eller nedslidte dele for sikkerhed eller lad være med at bruge maskine indtil den er repareret.

NL WAARSCHUWING!

De veiligheid van de machine kan alleen worden gehandhaafd als de machine regelmatig op schade en slijtage wordt nagekeken. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk om de veiligheid en prestaties te garanderen of gebruik de machine niet tot de reparatie is verricht.

SV VARNING!

För att upprätthålla maskinens säkerhetsnivå måste den inspekteras regelbundet, så att slitage och eventuella skador kan åtgärdas. För att garantera maskinens säkerhet och prestanda, måste defekta delar ersättas omedelbart. Eller måste maskinen tas ur bruk tills den är reparerad.

FI VAROITUS!

Laitteen turvallisuus voidaan säilyttää vain silloin, kun se säännöllisesti tarkastetaan kulumisen ja vaurioiden varalta. Vaihda vialliset osat välittömästi turvallisuuden ja toimintakyvyn varmistamiseksi tai poista laite käytöstä korjaukseen asti.

日

マシンの安全レベルは、損傷と摩耗について定期的に点検されている場合に限り保持されます。欠陥のある部品は、安全性と性能を確保するために、すぐに取り換える必要があります。そうでない場合は、修理されるまでマシンを使用しないようにしなければなりません。

中 警告!

该器材必须定期检查保养方可安全使用。为安全起见，一旦发现零件故障请即时停止使用该器材，直至其被修复。

EN 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.

FR 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.

DE 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 festsitzende 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.

ES Cronograma de Mantenimiento Recomendado

Diariamente:

Limpie el monorriel con un trapo o una esponia 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. Aspírelo, 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.

I Programma di Manutenzione Raccomandato

Ogni giorno:

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

Dopo ogni 50 ore di uso (settimanalmente, se usato in palestre, 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 palestre, 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.

P Tabela de Manutenção Sugerida

Diariamente:

Limpe o monocarril 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 unidades seladas. NÃO o desmonte. Qualquer tentativa de desmontá-lo invalidará a garantia. Consulte a Concept2 sobre problemas com esta unidade.

DK Anbefalet Vedligeholdelsesplan

Daglig:

Tør skinnen af med en klud eller skuresvamp der ikke ridser, efter hver gangs brug. Se side 30.

Efter 50 timers brug (Een gang om ugen for Institutioner)

Rens og smør kæden med den medfølgende olie (eller 20w Motor olie eller 20W 3-i-1 olie). Se side 31.

Efter 250 timers brug (Een gang om måneden for Institutioner)

1) Efterse kæden for stive led. Hvis smøring ikke løsner leddene, bør kæden udskiftes.
2) Efterse kæde/håndtags forbindelsen for slitage. Hvis hullet er slidt ovalt eller U-bolten er slidt halvt igennem, bør hele forbindelsesenheden udskiftes.
3) Stram elastikken, hvis håndtaget ikke trækkes helt tillbage til beskyttelsesskærmen. Se side 32.
4) Kontrollér at Unbrakoskruer til fastgørelse af forreste ben ikke er løse.
5) Løs eller stram møtrikker for fastgørelse af PM-monitor på armen.
6) Kontrollér med lommelampe om der er støv i vingehjulet. Brug støvsuger til rengøring. Se side 34.

VIGTIGT: Hvis der er tegn på at der har været gjort forsøg på at bryde seglet er garantien ugyldig. Hvis der opstår problemer med disse dele, Kontakt Concept2.

NL Aanbevolen Onderschoudschema

Dagelijks:

Veeg de monorail na gebruik af met een doekje of ander niet-schurend materiaal. Zie pagina 30.

Na iedere 50 uur gebruik (iedere week voor gebruik in clubs):

Maak de ketting schoon en smeer deze met de olie die bijgeleverd is (of 20w Motor olie of 20w 3-in-1 olie). Zie pagina 31.

Na iedere 250 uur gebruik (iedere maand voor gebruik in clubs):

1) Controleer de ketting op vastzittende schakels. Als grondige smering niet helpt, moet de ketting vervangen worden.
2) Controleer of de verbinding tussen de ketting en het handvat niet versleten is. Als het gat uitgesleten is of de U-bout half doorgesleten moet het hele verbindingsstuk vervangen worden.
3) Span het elastiek strakker als het de handgreep niet meer goed aantrekt. Zie pagina 32.
4) Controleer of de dopmoeren gebruikt om de voorpoot wel goed genoeg vastzitten.
5) Draai de bouten van de verbindingen van de arm van de Prestatiemeter vast of los naar behoefte.
6) Controleer met een zaklamp of er stof binnen het vliegwiel zit. Gebruik indien nodig een stofzuiger om het schoon te maken. Zie pagina 34.

BELANGRIJK: De Monitor en het vliegwiel zitten in verzegelde behuizingen. NIET open maken. Iedere poging om de behuizing te openen maakt de garantie ongeldig. Neem contact op met Concept2 als er problemen zijn met deze onderdelen.

SV Rekommenderat Underhållsschema

Dagligen:

Torka av monorälen efter användningen med ett tyg- eller skurstycke av icke-slipande slag. Se sid. 30.

Efter 50 timmars användning (En gång i veckan för institutioner):

Rengör och smörj kedjan med den olja som medföljer (eller 20W Motor Oil eller 20W 3-i-1 olja). Se sid. 31.

Efter 250 timmars användning (En gång i månaden för institutioner):

1) Undersök kedjan med avseende på styva länkar. Om en grundlig genomsmörjning av kedjan inte hjälper måste kedjan bytas ut.
2) Undersök anslutningen mellan kedja och handtag med avseende på slitage. Om hålet blivit långsträckt eller om U-bulten förslitits halvvägs igenom ska hela anslutningen bytas ut.
3) Drag åt den stötupptagande linan om handtaget inte återgår hela vägen till fläktinneslutningen. Se sid. 32.
4) Kontrollera åtdragningen av infästningens skruvar som används för att installera frambenet.
5) Gör loss eller drag åt muttrarna på PM-monitorarmens förbindelser allt efter behov.
6) Kontrollera med ficklampa om det finns damm inuti svänghjulet. Dammsug vid behov. Se sid. 34.

VIKTIGT! Monitorn är en förseglad enhet. Den får INTE tas isär. Varje försök att ta isär monitorn gör att garantin blir ogiltig. Tag kontakt med Concept2 om du har problem med monitorn.

FI Suositeltu Huoltoaikataulu Päivittäin:

Päivittäin:

Pyyhi liukukisko kankaalla tai hankaamattomalla puhdistustyynyllä aina käytön jälkeen. Katso sivua 30.

Joka 50. käyttötunti (viikoittain, jos yleisessä käytössä):

Puhdista ja voitele ketju mukana tulevalla öljyllä (tai 20W moottoriöljyllä tai 20W "3 yhdessä" öljyllä). Katso sivua 31.

Joka 250. käyttötunti (kuukausittain, jos yleisessä käytössä):

1) Tarkista, ettei ketjussa ole jäykkiä lenkkejä. Jos kunnollinen voitelu ei auta, ketju on uusittava.
2) Tarkista ketjun ja kädensijan välisen kiinnityksen kuluminen. Jos reikä on pidentynyt tai U-pultti kulunut puoleenväliin, koko kiinnitys on uusittava.
3) Kiristä vetoköysi, jos kädensija ei palaudu tuuletinkoteloon asti. Katso sivua 32.
4) Tarkista etujalan asennuksessa käytettyjen pidikeruuvien tiukkuus.
5) Löysää tai kiristä suorituskykymittarin varren muttereita tarpeen mukaan.
6) Tarkista vauhtipyörän sisus taskulampun avulla, ettei siellä ole pölyä. Puhdista tarvittaessa pölynimurilla. Katso sivua 34.

TÄRKEÄÄ: Suorituskykymittarin taulu on suljettu yksikkö. ÄLÄ avaa tai pura sitä. Takuu peruuntuu, mikäli sitä yritetään purkaa. Ota yhteys Concept2 -liikkeeseen, mikäli sinulla on ongelmia tämän osan suhteen.

日 お勧めする 保守作業スケジュール

毎日：

使用後に、布切れまたは摩擦しない磨きパッドでモノレールを拭いてください。 30ページを参照してください。

使用時間 毎 50 時間 (施設使用者は毎週)：

同封されたオイル（または 20w のモーターオイルまたは 20w 3-in-1 オイル）で、チェーンを清掃し、潤滑にしてください。31ページを参照してください。

使用時間 毎 250 時間 (施設使用者は毎週)：

1) 硬くなったリンクがないか、チェーンを調べてください。充分に潤滑しても変わらない場合には、チェーンを交換しなければなりません。
2) チェーン／ハンドル接続部がすり減っていないかを調べてください。穴が大きくなってしまった場合、または U ボルトが半分以上すり減っている場合は、接続部全体を交換する必要があります。
3) ハンドルがファンの囲いの部分までずっと戻らないようであれば、ショックコードを締めてください。 32ページを参照してください。
4) 前スタンドの据え付けに使用したソケットネジの締め具合をチェックしてください。
5) 必要に応じて、パフォーマンスモニターのアーム関節の引っ張りを調節してください。
6) フラッシュライトを使ってフライウィールの内側にほこりやごみが溜まっていないかチェックしてください。必要に応じて掃除機を使います。 34ページを参照してください。

重要：モニターは、密閉されたユニットです。分解しないでください。少しでも分解を試みた場合には、保証を無効とします。この部品に問題がある場合は、コンセプト II までご連絡ください。

中 建议的维护计划

每天：

使用后，使用布或不粗糙的擦洗垫擦拭单轨。请参阅第 30页。

每使用 50 个小时(对于公共设施的用户为每周)：

使用提供的机油（或 20w 机油或 20w 3 合 1 机油）清洁并润滑链条。请参阅第 31页。

每使用 250 个小时(对于公共设施的用户为每月)：

1) 检查链条是否有不灵活的链接。如果彻底的润滑仍没有效果，应更换链条。
2) 检查链条与手柄的接头是否有磨损。如果孔已经拉长，或 U 形销已经磨损了一半，应更换整个接头。
3) 如果手柄没有完全归位到扇片架，应拧紧减震绳。请参阅第 32页。
4) 检查安装前腿的凹头螺钉是否拧紧。
5) 根据需要松开或拧紧功率显示器上的螺母。
6) 使用手电筒检查飞轮内部是否有灰尘。如果需要，用真空吸尘器吸走灰尘。请参阅第 34页。

大约每使用 800 个小时：

更换功率显示器中的电池。

重要：该监视器是密封的装置。不要拆卸。如果尝试拆卸，将使保修失效。有关此部件的问题，请与 Concept 2 联系。

EN CLEANING MONORAIL TOP

Clean daily after use

Tools Needed:

Cloth
Cleaner

Mineral Acids
Bleach
Coarse Abrasives

FR 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

DE REINIGUNG DER SCHIENENOBERSEITE

Nach jedem Gebrauch reinigen

Reinigungsmittel:

Tuch
Reinigerr

Mineralsäuren
Bleichmittel
Grobe Scheuermittel

ES LIMPIEZA DE LA PARTE SUPERIOR DEL MONORRIEL

Limpie la máquina diariamente despues 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
Blekmedel
Grovt slipmedel

FI LIUKUKISKON PÄÄLLISEN PUHDISTAMINEN

Puhdista päivittäin käytön jälkeen

Tarvittavat työkalut:

Kangas
Puhdistusaine

Mineraali-hapot
Valkaisuaineet
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

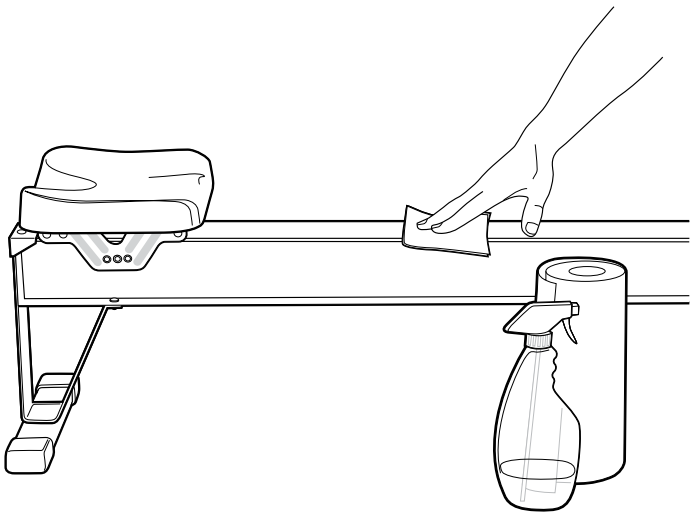
在每天使用后清洁

所需的工具:

布

清洁剂

无机酸
漂白剂
粗糙研磨剂



EN LUBRICATING CHAIN
Every 50 Hours of Use

Use 1 teaspoon of 20 weight oil.

Wipe off excess.

Repeat if needed.

FR 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.

DE SCHMIERUNG DER KETTE
Nach 50 Stunden Gebrauch

Benutzen Sie 1 Teelöffel W20 Öl.

Wischen Sie überschüssiges Öl ab.

Wiederholen Sie den Vorgang, wenn notwendig.

ES CÓMO LUBRICAR LA CADENA
Cada 50 Horas de Uso

Use 1 cucharadita de aceite 20W

Limpie 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 ledere 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.

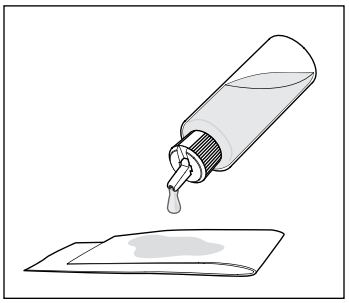
Toista tarvittaessa.

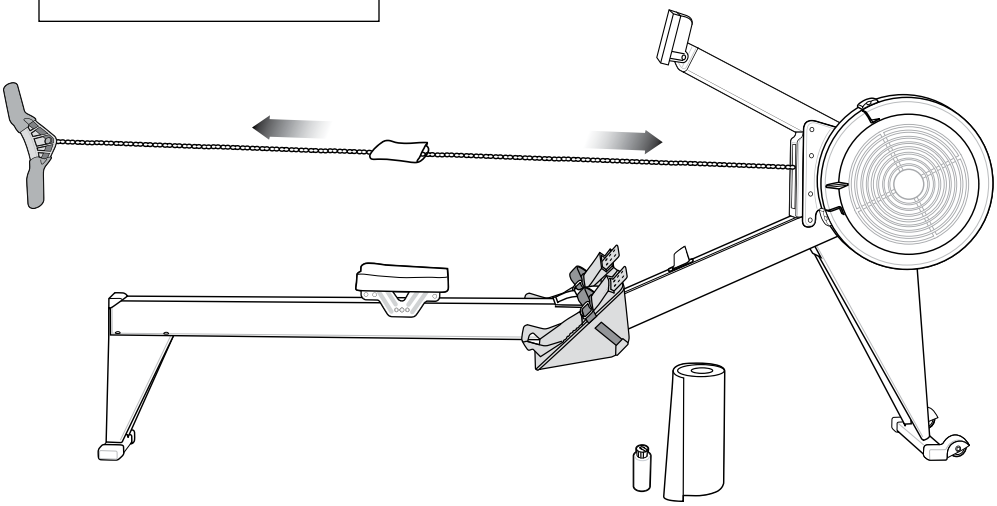
日 チェーンに潤滑油を
使用時間 50 時間毎

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。





EN 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.

FR 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.

DE 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

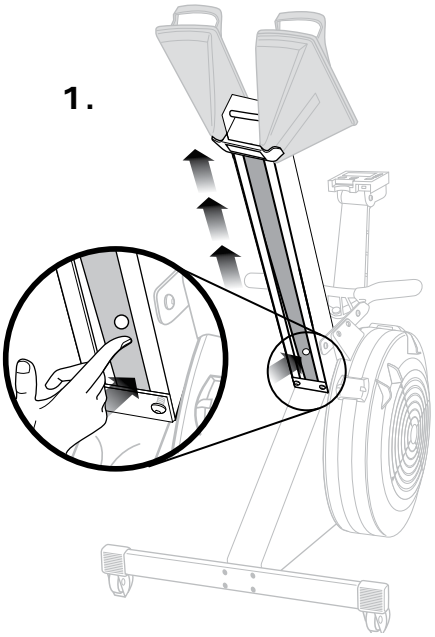
Käytä vain Concept2-liikkeen kautta saatavaa palautinkumia. Muiden palautinkumien käyttö vaikuttaa merkittävästi laitteen toimintaan.

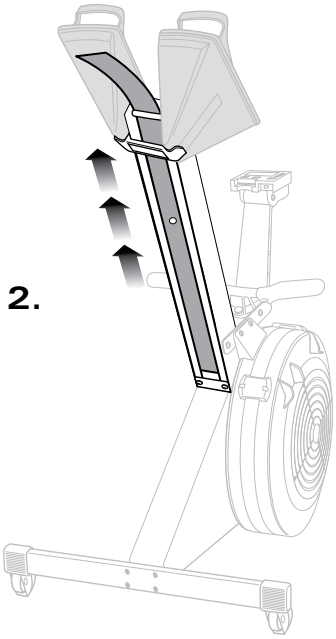
日 ショックコードの調整

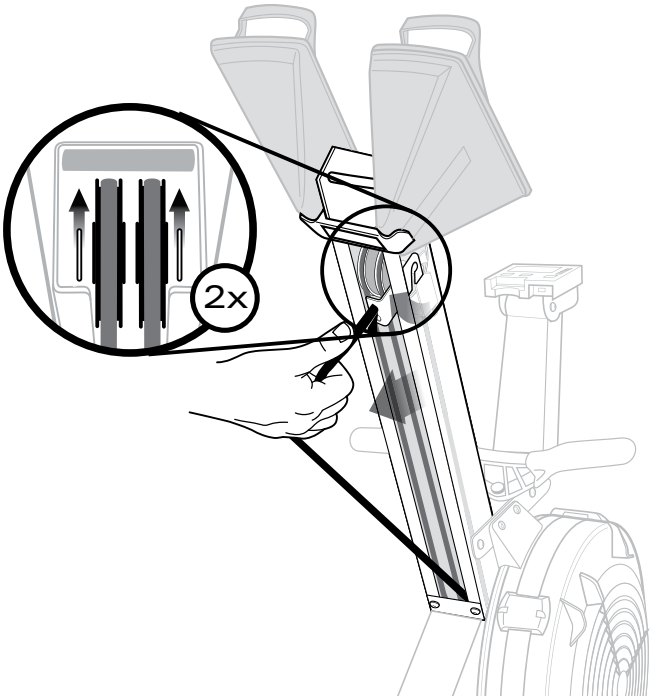
コンセプトIIの提供しているショックコードを必ず使用してください。それ以外のものの使用は、機械のパフォーマンスに大きく影響します。

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

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

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

DE 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.).

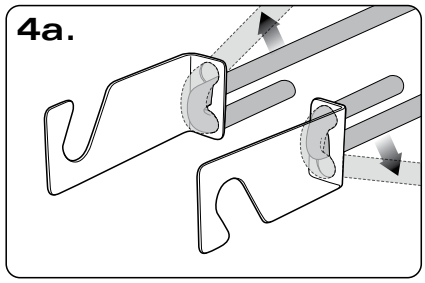
NL Duw een even lang deel van het elastiek door beide mechanismen voor het bijstellen van het spanningskoord (S.C.A.M.).

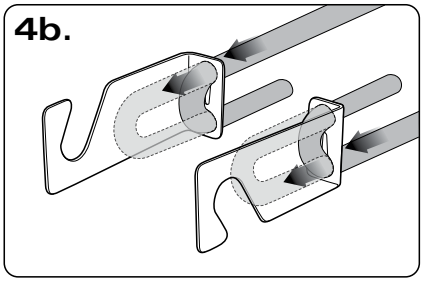
SV Skjut in en lika stor mängd lina genom bägge justermekanismerna för stötlinan (Shock Cord Adjustment Mechanism, S.C.A.M.).

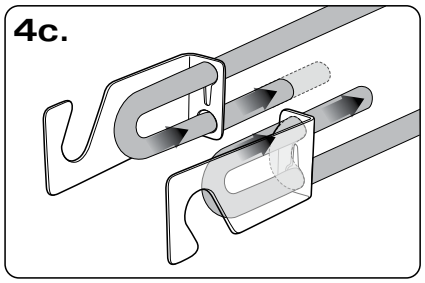
FI Työnnä kummankin palautinkumin säätömekanismin (S.C.A.M.) läpi saman verran palautinkumia.

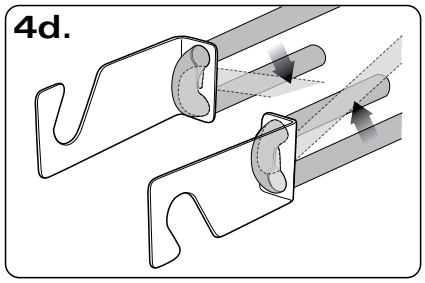
日 ショックコード調整機構を通して同量のコードを押し入れてください。

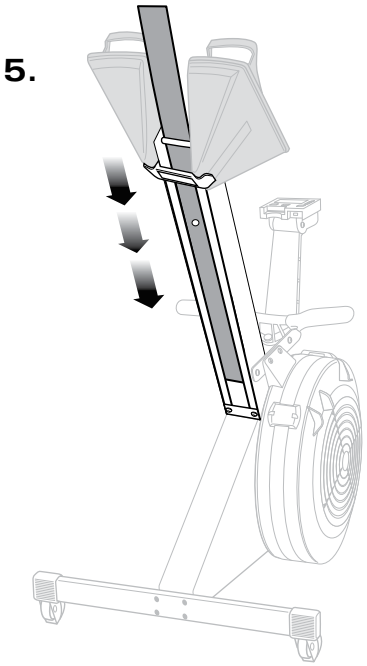
中 将等量的减震绳穿过两个减震绳调整装置 (S.C.A.M.) 。

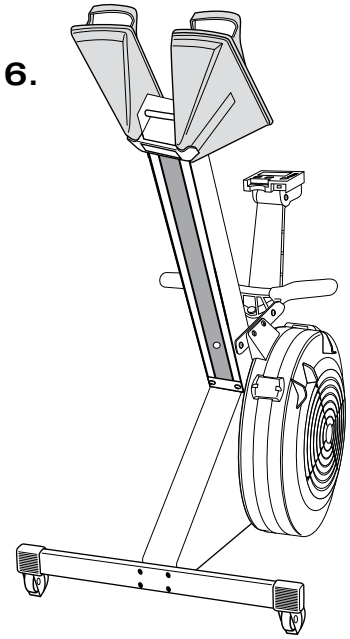












EN FLYWHEEL OPENING & CLEANING

Every 250 Hours of Use

Vacuum if needed.

FR OUVERTURE ET NETTOYAGE DE LA ROUE LIBRE

Toutes les 250 heures d'utilisation

Aspirateur selon les besoins.

DE 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

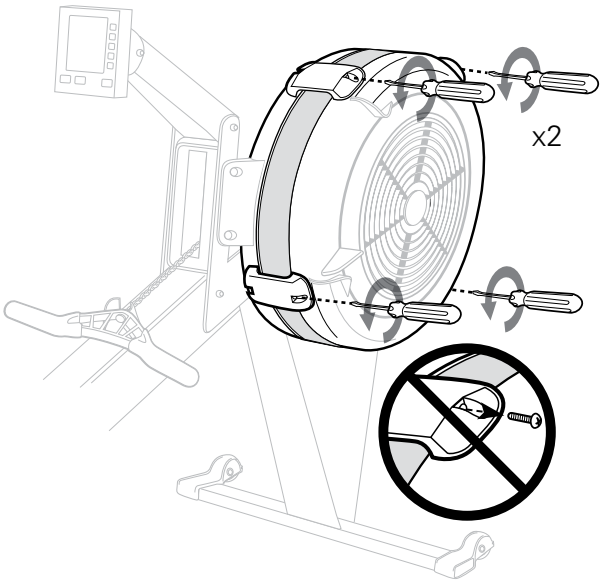
必要な場合には掃除機

中 飞轮的打开和清洁

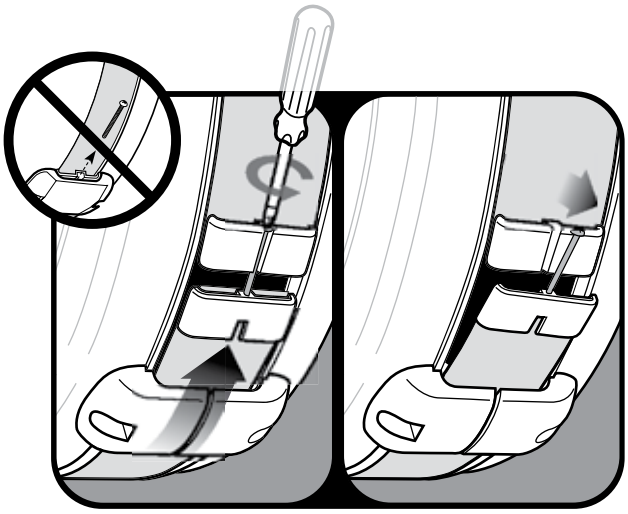
每使用 250 个小时

如果需要，用真空吸尘器吸走灰尘。

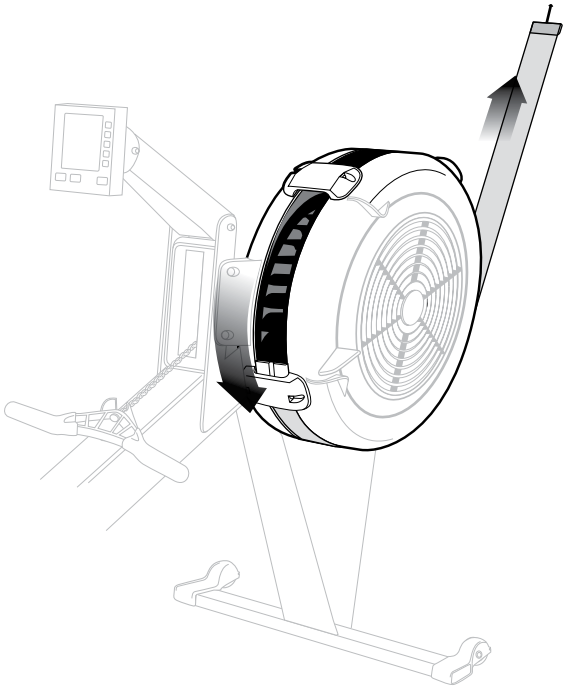
1.



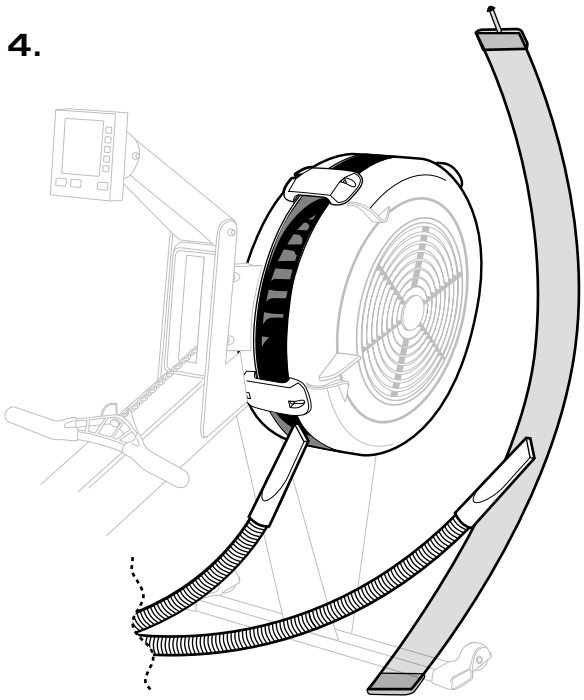
2.



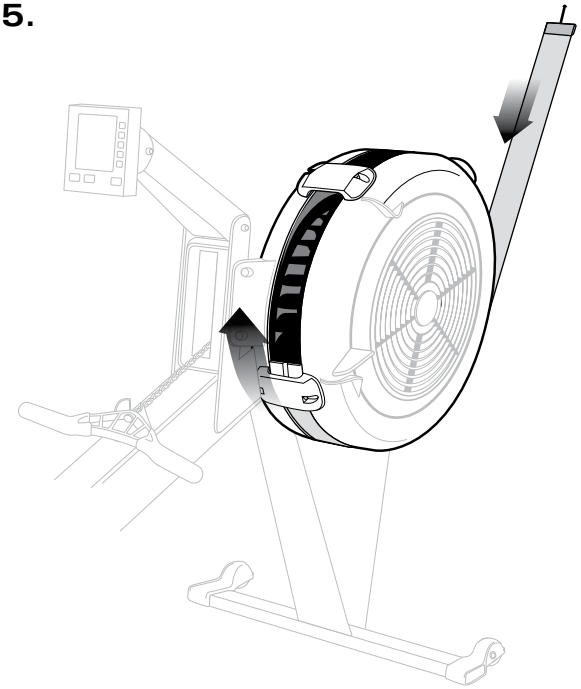
3.



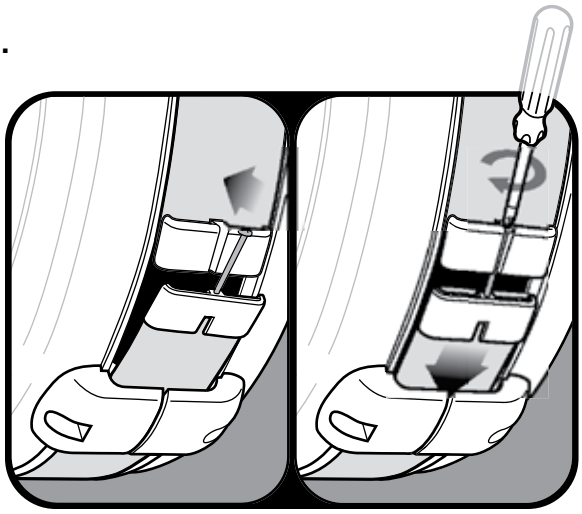
4.



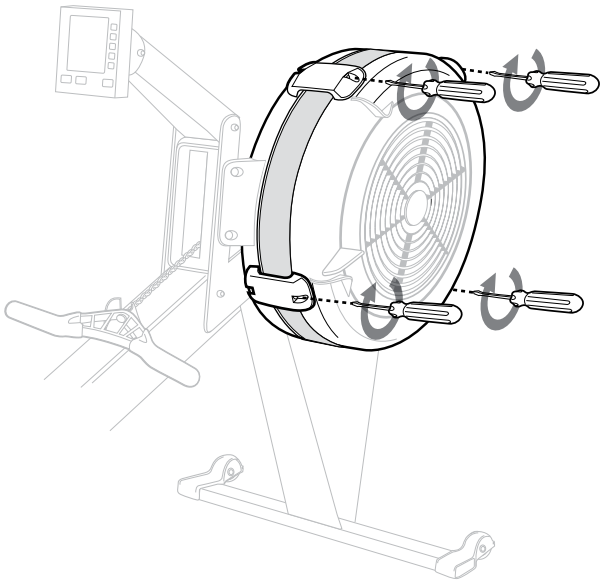
5.



6.



7.



CONCEPT2 INDOOR ROWER WARRANTY INFORMATION

EN

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.

FR

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.

DE

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。

This manual was printed using sound environmental practices. It is printed on FSC-SFI-Certified paper with 10% post-consumer recycled content. This paper is acid free and archival quality and meets all EPA and FTC guidelines for recycled paper. Soy based ink is used on the printing.