



# R-400



[www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com)



# Wichtige Sicherheits Hinweise

## WICHTIGE HINWEISE: BEACHTEN SIE DIE FOLGENDEN VORSICHTSMAßNAHMEN VOR DER MONTAGE UND BEDIENUNG DER MASCHINE.

- ▶ Dieser Trainer ist für ein Körpergewicht von bis zu 150 kg ausgelegt.
- ▶ Folgen Sie den Schritten der Aufbauanleitung aufs genaueste.
- ▶ Verwenden Sie ausschliesslich die mitgelieferten Originalteile.
- ▶ Vor dem Zusammenbau überprüfen Sie anhand der beigefügten Liste die Vollständigkeit der Lieferung.
- ▶ Für die Montage verwenden Sie bitte ausschliesslich das geeignete Werkzeug.
- ▶ Stellen Sie den Trainer auf ebenem und trockenem Untergrund auf.
- ▶ Diese Maschine kann nur für den Innenbereich verwendet werden. Dies ist eine Klasse H (Home Use) gerät, nur für Gebrauch geeignet in privaten Haushalten, wo Zugriff auf die Ausrüstung vom Eigentümer (die Person, die die rechtliche Verantwortung hat) geregelt wird.
- ▶ Vor Sie dem Training beginnen, entfernen Sie alle Objekte in einem 2-Meter-Radius von der Maschine.
- ▶ Der freie Bereich um die Maschine darf nicht weniger als 0.6 Meter in die Richtung aus der das Gerät zugegriffen wird, einschließlich offener Raum für den Notfall.
- ▶ Das Gerät nicht in feuchten Bereichen verwenden da es zu Korrosionsschäden führen kann.
- ▶ Überprüfen Sie vor dem ersten Training und danach in einem Rhythmus von 1-2 Monaten, ob alle Verbindungsteile fest sitzen und in einwandfreiem Zustand sind.
- ▶ Tragen Sie immer angemessene Trainingskleidung und Schuhe, wenn Sie das Gerät benutzen.
- ▶ Ersetzen Sie schadhafte Teile sofort und/oder benutzen Sie den Trainer erst wieder nach der Reparatur.
- ▶ Für die Reparatur verwenden Sie bitte nur Originalersatzteile und fragen Sie Ihren Händler um Rat.
- ▶ Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel.
- ▶ Erst nach der korrekten Montage und deren Überprüfung dürfen Sie mit dem Training beginnen.
- ▶ Bei allen verstellbaren Teilen stellen Sie bitte sicher, dass die Maximalstellung nicht überschritten wird.
- ▶ Dieser Trainer ist für Erwachsene ausgelegt.
- ▶ Diese Maschine darf nur von einer Person zu einem Zeitpunkt verwendet werden.
- ▶ Behinderte Personen sollte diese Maschine nicht ohne eine qualifizierte Person oder behandelnde Arzt verwenden.
- ▶ Stellen Sie sicher, dass Kinder den Trainer nur unter der Aufsicht Erwachsenen benutzen.
- ▶ Stellen Sie sicher, dass sich alle Anwesenden einer möglichen Gefahr durch bewegliche Teile während des Trainings bewusst sind.
- ▶ Folgen Sie bitte den Ratschlägen für ein korrektes Training wie in der Trainingsanleitung angegeben.

**WARNUNG! Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt bevor Sie mit dem Ueben auf diesem Gerät anfangen, um jegliches Risiko zu vermeiden. Dies ist besonders wichtig für Menschen im Alter von 35 oder solche mit bereits bestehenden gesundheitlichen Probleme.**

**WARNUNG! Diese Maschine ist nicht für therapeutische oder medizinische Zwecke geeignet.**

**WARNUNG! Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere anormale Symptome beenden Sie Ihr Training SOFORT UND KONSULTIEREN SIE EIN ARZT OHNE VERZÖGERUNG.**

**WARNUNG! unsachgemäßer Benutzung dieser Maschine unter dem Einfluss von Drogen oder Alkohol ist nicht im Einklang mit den Anweisungen und kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.**

**WARNUNG! Falsche / übermäßiges Training kann Gesundheitsschäden verursachen.**

- ▶ Das Handbuch ist ausschliesslich für den Kundengebrauch.
- ▶ Der Lieferant übernimmt keine Garantie für Übersetzungsfehler oder technische Änderungen.
- ▶ DKN-Technology ÜBERNIMMT KEINE VERANTWORTUNG FÜR PERSONENSCHÄDEN ODER SACHSCHÄDEN DURCH ODER ANHALTENDER DURCH DIE NUTZUNG DIESES PRODUKT.

## **IMPORTANT SAFETY NOTICE:**

### **NOTE THE FOLLOWING PRECAUTIONS BEFORE ASSEMBLING OR OPERATING THIS MACHINE.**

- ▶ This exerciser has been tested up to a max. body weight of 150 kg/330 lbs.
- ▶ Follow carefully the different steps of the assembly instructions.
- ▶ Use only original parts as delivered.
- ▶ Before starting the assembly, be sure to check if delivery is complete by using the included parts-list.
- ▶ For assembly use only suitable tools and ask for assistance with assembly if necessary.
- ▶ Place the exerciser on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of any exerciser in moist areas is not recommended.
- ▶ This machine is for indoor home use only. This is a class H (Home Use) exerciser and suitable for use in private places where access to the equipment is regulated by the owner (the person who has the legal responsibility).
- ▶ Before beginning training, remove all objects within a 2-meter radius of the machine.
- ▶ The free area around the machine shall not be less than 0.6 metres in the direction from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount.
- ▶ Check before the first training and every 2 months that all connecting elements are tight fit and in the correct condition.
- ▶ Always wear appropriate workout clothing and shoes when exercising.
- ▶ Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- ▶ For repairs, use only original spare parts.
- ▶ In case of repair please ask your dealer for advice.
- ▶ Avoid the use of aggressive detergents when cleaning.
- ▶ Ensure that training starts only after correct assembly and inspection.
- ▶ For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
- ▶ This exerciser is designed for adults. Ensure that children use the exerciser only under the supervision of an adult.
- ▶ This machine may only be used by one person at a time.
- ▶ Disabled persons should not use this machine without a qualified person or physician in attendance.
- ▶ Ensure that those present are aware of possible hazards, e. g. movable parts during training.
- ▶ Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries.
- ▶ Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.
- ▶ Read all instructions before using the rowing machine.

**WARNING! Consult your physician before starting with any exercise program. He can advise on the kind of training and which impact is suitable.**

**WARNING! This machine is not suitable for therapeutic or medical purpose.**

**WARNING! Over exercising may result in serious injury or death. If you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms STOP EXERCISING IMMEDIATELY AND CONSULT A PHYSICIAN WITHOUT DELAY.**

**WARNING! Inappropriate use of this machine such as while under the influence of drugs or alcohol, not in line with instructions or excessive usage, may result serious injury or death.**

**WARNING! Incorrect/excessive training may cause health injuries.**

- ▶ The owner's manual is only for customers' reference.
- ▶ The supplier cannot guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.
- ▶ DKN-Technology ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

## **AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE :**

**LEA LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES ANTES DE ARMAR Y USAR LA MÁQUINA.**

- ▶ Este aparato se ha fabricado para soportar un peso de 150 kg.
- ▶ Siga los pasos de las instrucciones de montaje atentamente.
- ▶ Utilice solamente partes originales.
- ▶ Antes el montaje, controle si la entrega de las piezas está completa, utilizando la lista de partes incluida.
- ▶ Para el montaje solamente emplee los materiales provistos y solicite ayuda cuando sea necesario.
- ▶ Controle antes el primer entrenamiento y cada 2 meses que todos los elementos están en buena condición.
- ▶ Esta máquina es para uso en interiores, en casa solamente
- ▶ Este es un máquina de clase H y es adecuado para uso en casas particulares donde el acceso a los equipos está regulada por el propietario (la persona que tiene la responsabilidad legal).
- ▶ Antes de comenzar el entrenamiento, retire todos los objetos dentro de un radio de 2 metros de la máquina.
- ▶ El área libre alrededor del aparato no deberá ser inferior a 0.6 metros en la dirección desde la que se accede al equipo. La zona de libre también debe incluir el área de desmonte de emergencia.
- ▶ Reemplace los componentes defectos inmediatamente y no utilice el aparato hasta la reparación
- ▶ Para reparaciones, solamente utilice componentes originales.
- ▶ En caso de reparación, por favor solicite ayuda a vuestro distribuidor.
- ▶ Para el aseo, no utilice detergentes agresivos.
- ▶ Asegurese de comenzar el entrenamiento solo después de un correcto montaje e inspección.
- ▶ Asegurese que las partes ajustables estén en su máxima posición de ajuste.
- ▶ El aparato ha sido ensayado para adultos. Asegurese de que los niños utilicen este aparato solo bajo la supervisión de un adulto.
- ▶ Asegurese que los presentes estén conscientes de posibles peligros, p.e partes móviles durante el entrenamiento.
- ▶ Por favor siga los consejos para un entrenamiento correcto de acuerdo a lo detallado en las instrucciones de entrenamiento.

**ADVERTENCIA ! Consulte vuestro médico antes de empezar con el programa de entrenamiento. El lo puede asesorar en el tipo de entrenamiento y cual es el impacto adecuado.**

**ADVERTENCIA ! Esta máquina no es adecuada para el propósito terapéutico o médico.**

**ADVERTENCIA ! El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o la muerte. Si usted siente mareos, náuseas, dolor de pecho o cualquier otro síntoma anormal DEBE DETENER INMEDIATAMENTE LA Y CONSULTE AL MEDICO SIN DEMORA.**

**ADVERTENCIA ! El uso inadecuado de la máquina, como bajo la influencia de drogas o alcohol, puede provocar lesiones graves o la muerte.**

**ADVERTENCIA ! Un entrenamiento incorrecto / excesiva puede causar daños a la salud.**

- ▶ El manual es solo para información del cliente.
- ▶ El productor no se hace responsable faltas de traducción o de eventuales cambios en las especificaciones técnicas.
- ▶ DKN-Technology ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR LESIONES O DAÑOS SUFRIDOS POR PERSONALES O MEDIANTE EL USO DESTE PRODUCTO.

## AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT:

**LIRE LES PRÉCAUTIONS et PRÉCONISATIONS SUIVANTES AVANT D'ASSEMBLER ET UTILISER VOTRE RAMEUR.**

- ▶ Exploitez l'appareil sur un sol plat et non glissant. L'utilisation prolongée du rameur dans des pièces humides est fortement déconseillé et ce afin d'éviter une possible corrosion.
- ▶ Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (tous les 1 ou 2 mois), veuillez vérifier que l'état de l'appareil est bon et que l'assemblage des pièces est correct.
- ▶ Pour l'entretien et les réparations, n'utilisez que des pièces d'origine en cas de besoin.
- ▶ Si des doutes ou des questions persistent, adressez-vous à votre revendeur spécialisé. ▶ Limites d'exploitation de l'appareil: 150 kg. ▶ Ceci est un produit de classe H (Utilisation à domicile) adaptée pour un usage dans des endroits privées où l'accès à l'équipement est réglementé par le propriétaire (la personne qui a la responsabilité légale).
- ▶ Avant de commencer, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres de la machine.
- ▶ La zone de libre autour de la machine ne doit pas être inférieure à 0,6 mètre dans la direction à partir de laquelle l'équipement est accessible. La zone de libre doit également inclure la zone de démontage d'urgence.
- ▶ N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif et évitez de laisser pénétrer des liquides dans le mécanisme de l'appareil.
- ▶ Assurez-vous que la mise en service n'ait lieu qu'après un montage conforme et une vérification de l'appareil.
- ▶ Tenez compte, pour les parties réglables, des positions maximales.
- ▶ L'appareil est conçu pour un entraînement d'adultes.
- ▶ Assurez-vous que les enfants ne puissent l'utiliser sans la surveillance d'adultes.
- ▶ Les personnes handicapées ne devraient pas utiliser cette machine sans une personne qualifiée ou un médecin traitant.
- ▶ Avertissez les personnes présentes des éventuels dangers, liés par exemple aux pièces détachables, lors des entraînements.
- ▶ Reportez-vous à la notice d'entraînement pour des conseils quant au contenu des entraînements.

**ATTENTION ! Dans le cas que vous n'ayez pas pratiqué de sport depuis longtemps, veuillez consulter votre médecin, votre kinésithérapeute, votre cardiologue avant de commencer un programme d'entraînement.**

**ATTENTION ! Ce rameur ne convient pas pour un usage de réhabilitation thérapeutique ou médical.**

**ATTENTION ! Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques, ou tout autre symptôme anormal ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT ET CONSULTEZ UN MÉDECIN SANS DÉLAI.**

**ATTENTION ! L'utilisation inappropriée de cette machine, comme sous l'influence de drogues ou d'alcool, ou l'utilisation excessive peut entraîner des blessures graves .**

**ATTENTION ! Des exercices incorrectes / excessifs peuvent causer des dommages sur votre état de santé.**

- ▶ Le manuel d'utilisation n'est rédigé que pour vous apporter des informations générales .
- ▶ Le fournisseur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs de traduction ou d'éventuelles modifications techniques du produit.
- ▶ DKN-Technology DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES CORPORELS OU DES BIENS, ET/OU DES DOMMAGES SUBIS PAR OU PAR L'UTILISATION DE CE PRODUIT



## **AVVISO IMPORTANTE DI SICUREZZA:**

### **OSSERVARE LE SEGUENTI AVVERTENZE PRIMA DEL MONTAGGIO E IL FUNZIONAMENTO DELLA MACCHINA.**

- ▶ Il presente apparecchio è stato concepito può sostenere un peso corporeo massimo di 150 kg.
- ▶ Seguite attentamente le istruzioni di ciascuna fase del montaggio.
- ▶ Utilizzate esclusivamente le parti originali fornite in dotazione.
- ▶ Prima del montaggio, controllate la lista degli accessori e assicuratevi che ci siano tutti.
- ▶ Per il montaggio, utilizzate solamente gli strumenti appropriati e fatevi aiutare da qualcuno in caso di necessità.
- ▶ Il apparecchio deve essere posizionato su una superficie piana e non scivolosa. Si sconsiglia l'utilizzo di qualsiasi apparecchio simile in posti umidi, che potrebbero causare problemi di corrosione.
- ▶ Questa è una macchina di classe H (Home User ed è adatto solo per uso in case private dove l'accesso alle apparecchiature è regolata dal proprietario (la persona che ha la responsabilità legale).
- ▶ Prima di iniziare l'addestramento, rimuovere tutti gli oggetti all'interno di un raggio di 2 metri della macchina.
- ▶ La zona libera attorno alla macchina non deve essere inferiore a 0,6 metri nella direzione da cui si accede l'apparecchiatura. La zona di libero deve comprendere anche l'area per smontaggio di emergenza.
- ▶ Controllate, prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta e ad intervalli regolari (ogni 1 o 2 mesi), che tutte le giunture siano ben strette ed in buone condizioni.
- ▶ Sostituite immediatamente ogni pezzo difettoso e/o non utilizzate l'apparecchio prima che questo venga riparato.
- ▶ In caso di riparazione utilizzate solo pezzi di ricambio originali e preghiamo di rivolgervi al rivenditore.
- ▶ Quando pulite l'apparecchio, evitate l'uso di detergenti aggressivi e non fate penetrare liquidi al suo interno.
- ▶ Assicuratevi di iniziare l'allenamento solo dopo aver correttamente montato l'apparecchio ed aver controllato che tutto è come da istruzioni.
- ▶ Per il posizionamento delle parti regolabili, non andate oltre i limiti massimi consentiti.
- ▶ Il presente apparecchio è stato concepito per gli adulti. Vi preghiamo di far sì che i bambini possano utilizzarlo solo in vostra presenza.
- ▶ Accertatevi che chi partecipa ai vostri allenamenti sia consapevole del fatto che alcune parti potrebbero staccarsi durante l'allenamento, provocando dei danni.
- ▶ Per allenarvi nel modo corretto, potrete far riferimento alle istruzioni da noi fornite.

**AVVERTIMENTO! Rivolgersi al proprio medico prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizi.**

**Egli sarà in grado di fornire consigli sul tipo di allenamento e gli effetti più idonei.**

**AVVERTIMENTO! Questa macchina non è adatta a scopo terapeutico o medico.**

**AVVERTIMENTO! Per evitare rischi alla salute e se non si è fisicamente attivi da un lungo periodo di tempo, si raccomanda di consultare il medico di fiducia prima di iniziare l'allenamento.**

**AVVERTIMENTO! In caso di capogiri, nausea, dolore al petto, o altri sintomi anormali SMETTERE DI ESERCITARE IMMEDIATAMENTE E CONSULTARE UN MEDICO SENZA INDUGIO.**

**AVVERTIMENTO ! L'uso improprio di questa macchina, come sotto l'effetto di droghe o alcol o l'uso eccessivo, può provocare lesioni gravi o morte.**

- ▶ Il manuale d'uso viene fornito unicamente quale materiale di consultazione per il cliente.
- ▶ Il fornitore non è in grado di prestare alcuna garanzia per quanto concerne l'assenza di errori di traduzione o causati da variazioni delle specifiche tecniche del prodotto.
- ▶ DKN-Technology NON SI ASSUME ALCUNA RESPONSABILITÀ PER DANNI A PERSONE O, E / O DANNI SOSTENUTI CON O PER L'USO DI QUESTO PRODOTTO.

## **BELANGRIJKE VEILIGHEIDSWAARSCHUWING: LEES VOLGENDE VOORZORGSMAATREGELEN VÓÓR MONTAGE EN GEBRUIK VAN DIT APPARAAT.**

- ▶ Gebruik enkel de originele onderdelen.
- ▶ Verifieer aan de hand van de onderdelenlijst of er geen onderdelen ontbreken of beschadigd zijn vooraleer de montage aan te vatten. Gebruik het juiste gereedschap bij de montage.
- ▶ Plaats het apparaat op een vlakke droge ondergrond en zeker niet in een vochtige omgeving.
- ▶ Dit apparaat kan enkel binnenshuis gebruikt worden. Het is een klasse H (thuisgebruik toestel) en enkel geschikt voor gebruik in particuliere plaatsen waar de toegang tot het toestel wordt geregeld door de eigenaar (of de persoon die de wettelijke verantwoordelijkheid draagt).
- ▶ Verwijder alle objecten binnen een straal van 2 meter van de machine vooraleer u begint te oefenen.
- ▶ De vrije ruimte rondom de machine mag niet minder dan 0,6 meter bedragen in de richting van waaruit men het toestel gebruikt. De vrije ruimte moet ook ruimte bieden voor een eventuele noodstop.
- ▶ Controleer alle moeren en bouten vooraleer U begint te oefenen. We raden U eveneens aan op regelmatige basis dit te blijven controleren.
- ▶ Gebruik enkel originele onderdelen voor het onderhoud en bij eventuele herstellingen.
- ▶ Reinig Uw apparaat met een weinig vochtige doek. Vermijd het gebruik van detergenten.
- ▶ Vergewis U ervan dat de montage compleet afgewerkt is conform deze handleiding vooraleer U begint te oefenen.
- ▶ Een aantal onderdelen zijn voorzien van regelbare posities naargelang de gebruiker: respecteer de opgegeven maxima.
- ▶ Dit toestel is ontworpen voor een probleemloos gebruik gedurende een lange periode, kijk alle bouten en moeren zorgvuldig na en geef de bewegende onderdelen regelmatig een smeerbeurt.
- ▶ Houd het toestel buiten het bereik van kinderen
- ▶ Draag geen losse kleding, deze kan verstrikt raken tussen de bewegende onderdelen
- ▶ Oefen nooit 45 minuten voor u gaat eten en/of 1 uur na het eten.
- ▶ Gebruikerslimiet: 150 kg.

**WAARSCHUWING ! Raadpleeg uw arts voordat u begint met een trainingsprogramma. Hij/zij kan adviseren over de aard en intensiteit van de training.**

**WAARSCHUWING ! Dit apparaat is niet geschikt voor therapeutische noch voor medische doeleinden.**

**WAARSCHUWING ! Te veel oefenen kan leiden tot ernstig letsel of zelfs de dood.**

**WAARSCHUWING ! In geval van duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere abnormale symptomen: ONMIDDELIJK STOPPEN MET TRAINEN EN ZONDER VERTRAGING EEN ARTS RAADPLEGEN.**

**WAARSCHUWING ! Ongepast gebruik van dit toestel onder invloed van drugs of alcohol, kan leiden tot ernstig letsel of de dood.**

**WAARSCHUWING ! Om eventuele risico's te vermijden is het aan te raden uw huisarts te raadplegen alvorens u start met oefenen, zeker wanneer u gedurende een langere periode geen fysieke inspanningen heeft geleverd. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 of personen met gekende gezondheidsproblemen.**

- ▶ Deze handleiding kan enkel gebruikt worden als leidraad.
- ▶ De leverancier kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor eventuele fouten bij de vertaling noch voor eventuele veranderingen in de technische specificaties.
- ▶ DKN-Technology IS NIET VERANTWOORDELIJK VOOR PERSOONLIJK LETSEL OF MATERIËLE SCHADE DOOR OF GERELATEERD AAN HET GEBRUIK VAN DIT TOESTEL.



## VIKTIGT SÄKERHETSMEDDELANDE:

**OBS! FÖLJANDE FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER FÖR ATT MONTERA ELLER ANVÄNDA DENNA MASKIN.**

- ▶ Denna tränare har testats upp till max. kroppsvikt på 150 kg.
- ▶ Följ noga de olika stegen i monteringsanvisningarna.
- ▶ Använd endast originaldelar som levereras.
- ▶ Innan du börjar monteringen, se till att leveransen är klar med hjälp av den medföljande listan.
- ▶ För montering, använd endast lämpliga verktyg och be om hjälp med montering vid behov.
- ▶ Placera övningen på en jämn, halkfri yta. På grund av eventuell korrosion rekommenderas inte användning av träningsanläggningar i fuktiga områden.
- ▶ Den här maskinen är endast för inomhusbruk. Detta är en klass H (Hem) och lämpar sig för hushållsbruk i privata hem där tillgången till utrustningen regleras av ägaren (personen som har det juridiska ansvaret).
- ▶ Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en 2-meters radie från maskinen.
- ▶ Det fria området runt maskinen får inte vara mindre än 0,6 meter i den riktning som utrustningen nås från. Det fria området måste också inkludera området för nödmontering.
- ▶ Kontrollera före den första träningen och varannan månad att alla anslutningselement är tätt passade och i rätt skick.
- ▶ Bär alltid lämpliga träningskläder och skor när du tränar.
- ▶ Byt omedelbart ut defekta komponenter och / eller förvara utrustningen ur användning tills den repareras.
- ▶ Använd endast originaldelar för reparationer.
- ▶ Vid reparation, fråga din återförsäljare om råd.
- ▶ Undvik användning av aggressiva tvättmedel vid rengöring.
- ▶ Se till att träningen endast startar efter korrekt montering och inspektion.
- ▶ För alla justerbara delar ska du vara medveten om de maximala lägena som de kan justeras till.
- ▶ Denna tränare är designad för vuxna. Se till att barn endast använder träningspass under övervakning av en vuxen.
- ▶ Den här maskinen får endast användas av en person åt gången.
- ▶ Funktionshindrade personer bör inte använda denna maskin utan en kvalificerad person eller läkare närvarande.
- ▶ Se till att de närvarande är medvetna om möjliga faror, t.ex. g. rörliga delar under träningen.
- ▶ Varning: felaktig / överdriven träning kan orsaka hälsoskador.
- ▶ Följ råden för korrekt träning enligt instruktionerna i träningen.
- ▶ Läs alla instruktioner innan du använder maskinen.

**VARNING! Rådgör med din läkare innan du börjar med något träningsprogram. Han kan ge råd om vilken typ av träning och vilken inverkan som är lämplig.**

**VARNING! Den här maskinen är inte lämplig för terapeutiskt eller medicinskt syfte.**

**VARNING! Överträning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom. STOPA ÖVNING Omedelbart och konsultera en läkare utan försening.**

**VARNING! Otillräcklig användning av denna maskin, till exempel under påverkan av droger eller alkohol, inte i enlighet med instruktioner eller överdriven användning, kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.**

**VARNING! Felaktig / överdriven träning kan orsaka hälsoskador.**

- ▶ Ägarmanualen är endast avsedd för kundreferenser.
- ▶ DKN-Technology antar INGEN ANSVAR FÖR PERSONLIGT SKADA ELLER FASTIGHETSKADA SOM SKA Hållas av eller genom användning av denna produkt.

# Instruções de Segurança

## **AVISO DE SEGURANÇA IMPORTANTE:**

### **NOTA AS SEGUINTE PRECAUÇÕES ANTES DA MONTAGEM E OPERAÇÃO DA MÁQUINA.**

- ▶ Este aparelho foi fabricado e testado para um peso de 150 kg.
- ▶ Siga atentamente as etapas das instruções de montagem.
- ▶ Utilize apenas peças originais.
- ▶ Antes da montagem, controle se tem o conjunto completo, utilizando a lista incluída.
- ▶ Para a montagem, utilize apenas materiais adequados e peça ajuda quando necessário
- ▶ Coloque o aparelho numa superfície regular e anti-derrapante. A sua utilização em áreas húmidas não é aconselhável, dada a possibilidade de corrosão.
- ▶ Esta máquina é apenas para uso interno, em casa. Esta é uma máquina de classe H (Home Use) e é adequado para uso doméstico em casas particulares, onde o acesso ao equipamento é regulado pelo proprietário (a pessoa que tem a responsabilidade legal).
- ▶ Antes de iniciar o treinamento, retire todos os objetos dentro de um raio de dois metros da máquina.
- ▶ A área livre ao redor da máquina não deve ser inferior a 0,6 metros na direção do equipamento de que é acessado. A área livre deve incluir a área útil para desmontar emergência.
- ▶ Certifique-se, antes do primeiro treino e cada 1-2 meses, que todos os elementos se encontram bem fixos e ligados e estão em boas condições.
- ▶ Substitua os elementos defeituosos imediatamente e não utilize o aparelho até este ser reparado.
- ▶ Para reparações, utilize somente peças e componentes originais e questione o seu distribuidor.
- ▶ Não utilize detergentes agressivos.
- ▶ Assegure-se de que só inicia o treino após a correcta montagem e verificação da mesma.
- ▶ Assegure-se da posição máxima das partes ajustáveis.
- ▶ Aparelho foi testado para adultos. Assegure-se de que as crianças o utilizam sob vigilância de um adulto.
- ▶ Assegure-se que os presentes têm consciência dos possíveis problemas, p.e., partes móveis durante o treino.
- ▶ Por favor siga o conselho para um treino correcto.

**AVISO ! Consulte o seu médico antes de começar o programa de treino. Poderá aconselhá-lo acerca do tipo de treino e intensidade do mesmo.**

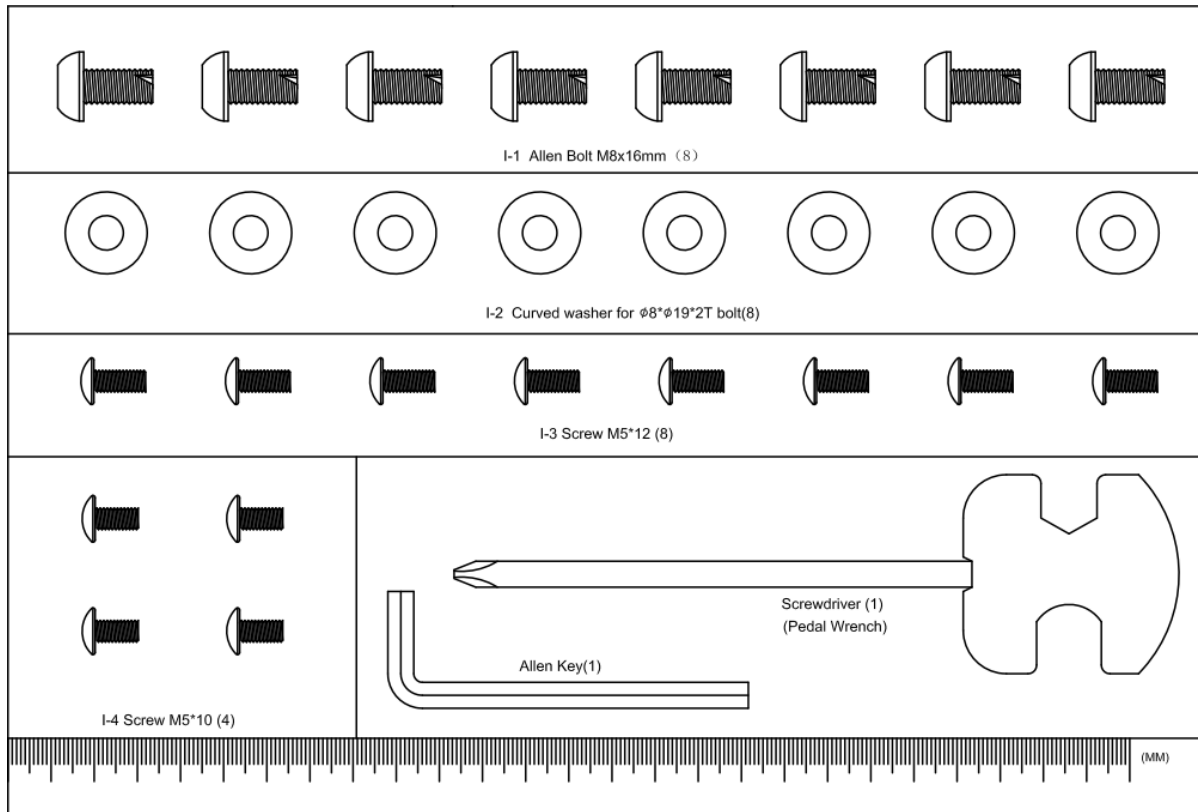
**AVISO ! Esta máquina não é adequado para fins terapêuticos ou médica.**

**AVISO ! Sobre o exercício resultado de maio em ferimentos graves ou morte. Se sentir tonturas, náuseas, dor no peito ou quaisquer outros sintomas anormais IMEDIATAMENTE PARAR DE SE EXERCITAR E CONSULTE UM MEDICO SEM DEMORA.**

**AVISO ! Uso inadequado da máquina zoals sob a influência ou drogas ou álcool ou o uso excessivo, de maio resultantes ferimentos graves ou morte.**

**AVISO ! O treinamento incorreto / excessivo pode causar danos à saúde.**

- ▶ Manual deve ser utilizado somente para obtenção de informação geral.
- ▶ Não se poderá responsabilizar o fornecedor por eventuais erros ocorridos devidos a alterações nas especificações técnicas.
- ▶ DKN-Technology NÃO É RESPONSÁVEL POR LESÃO OU BENS PESSOAIS DANOS OU ATRAVES DA UTILIZAÇÃO DESTA UNIDADE.

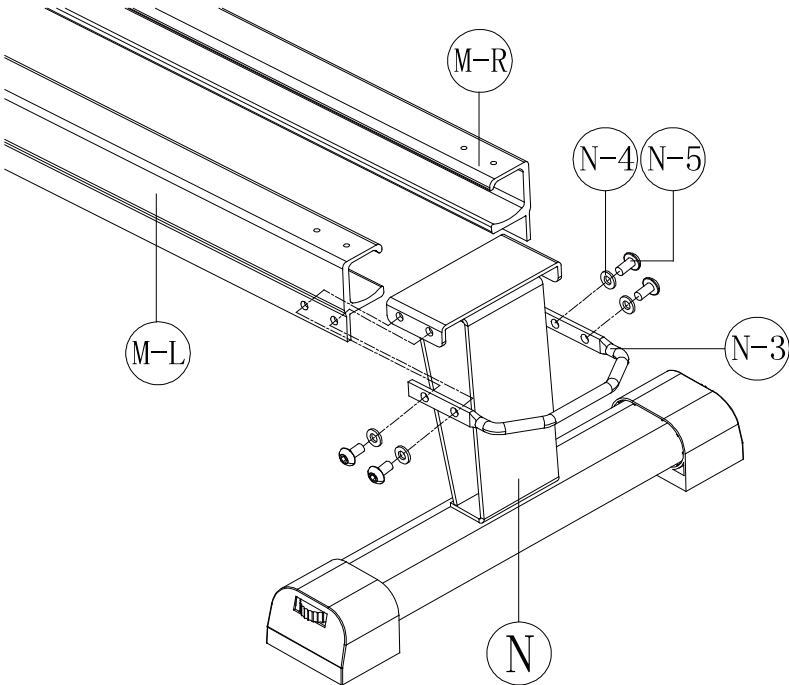


## WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around this machine without adult supervision.
- Keep body, clothing, and hair free of all moving parts.
- Replace label if damaged, illegible or removed.

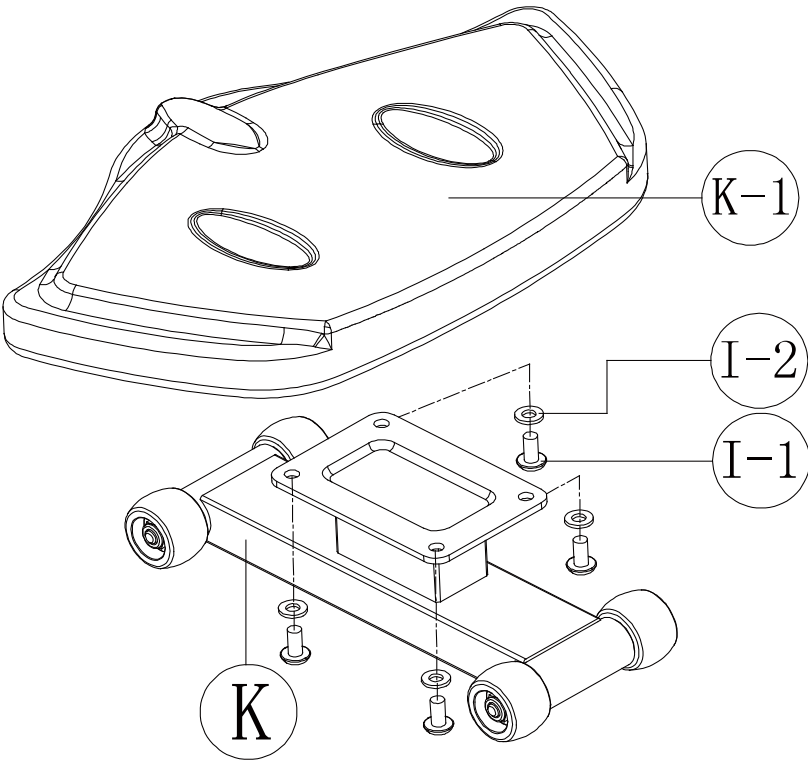
**STEP 1.**

|                                                                                   |                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| #N-5                                                                              | #N-4                                                                              | <b>X4</b> |
|  |  |           |

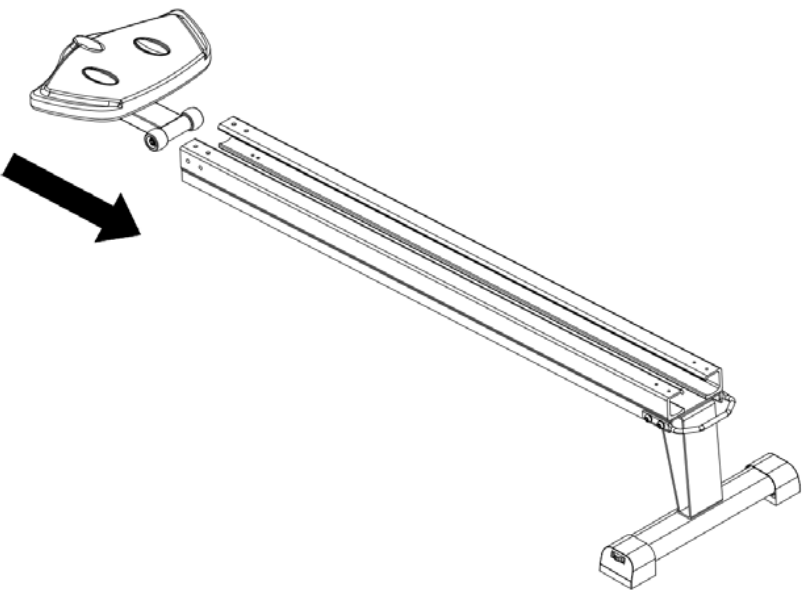


**STEP 2.**

|                                                                                     |                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| #I-1                                                                                | #I-2                                                                                | <b>X4</b> |
|  |  |           |

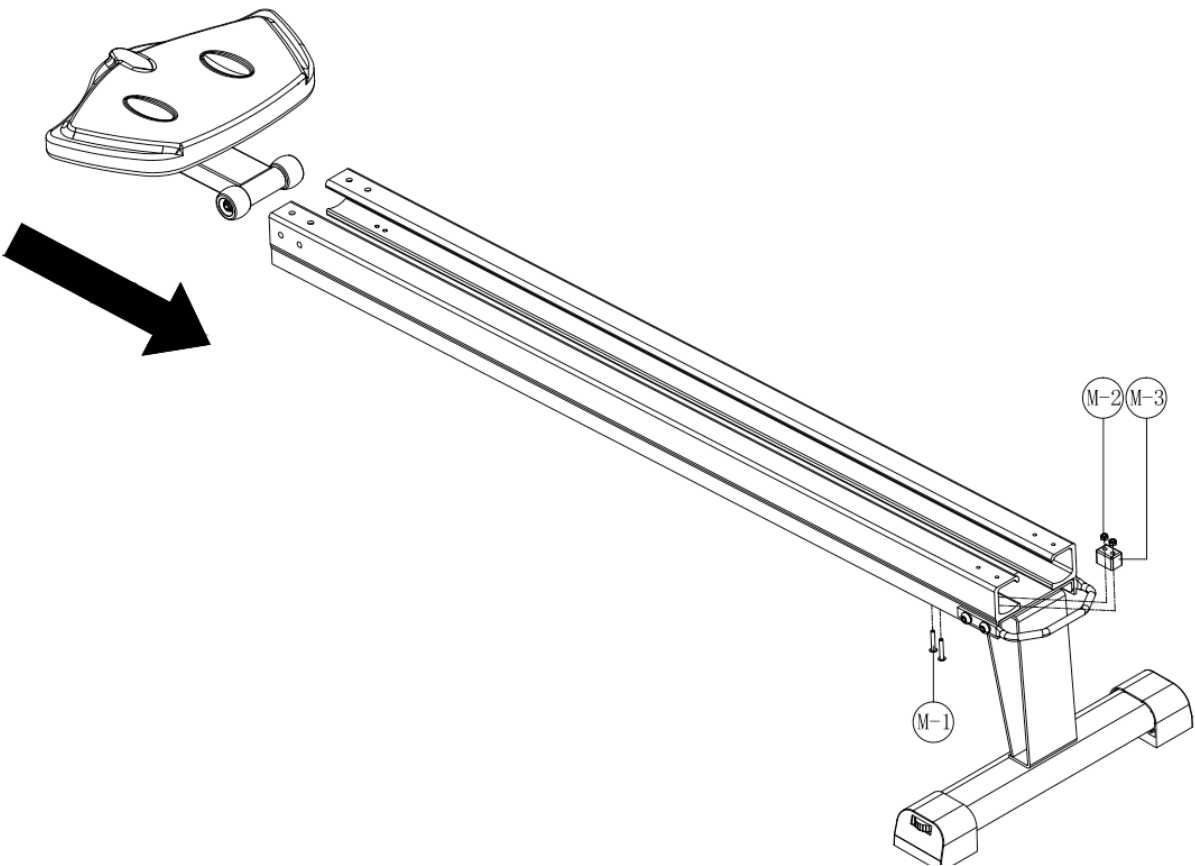


**STEP 3.**



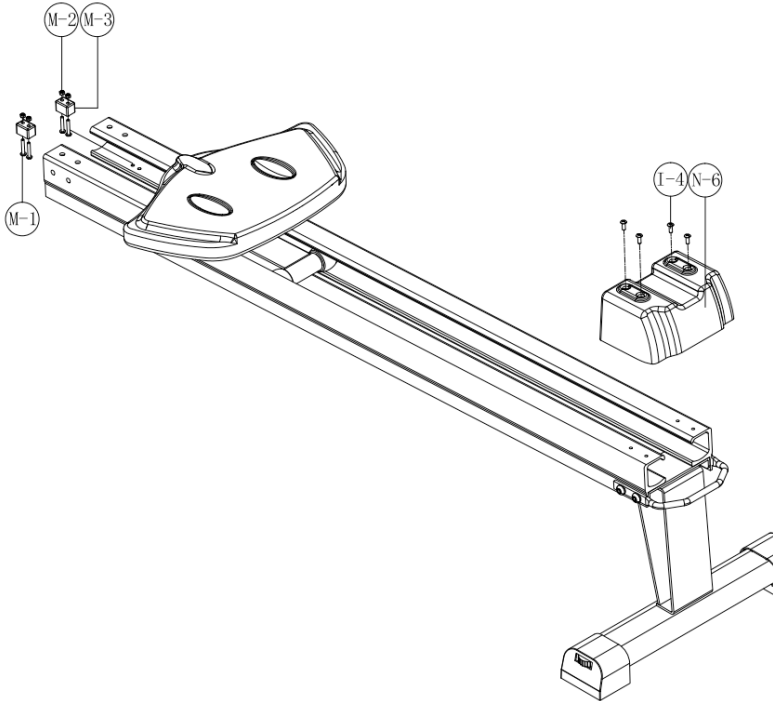
**STEP 4.**

|                                                                                     |           |                                                                                     |           |                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| #M-1                                                                                | <b>X2</b> | #M-2                                                                                | <b>X2</b> | #M-3                                                                                | <b>X1</b> |
|  |           |  |           |  |           |



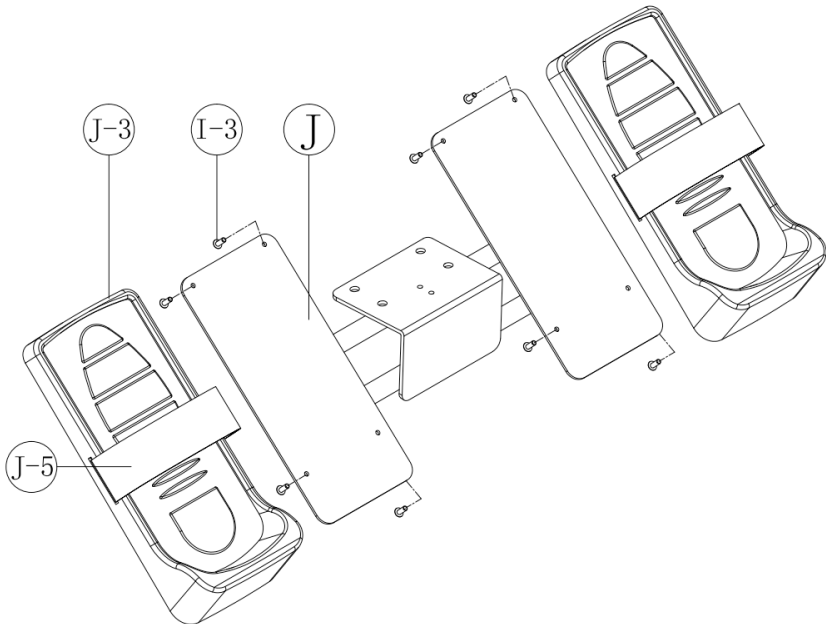
STEP 5.

|                                                                                   |    |                                                                                   |    |                                                                                   |    |                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| #M-1                                                                              | X4 | #M-2                                                                              | X4 | #M-3                                                                              | X2 | #I-4                                                                                | X4 |
|  |    |  |    |  |    |  |    |



STEP 6.

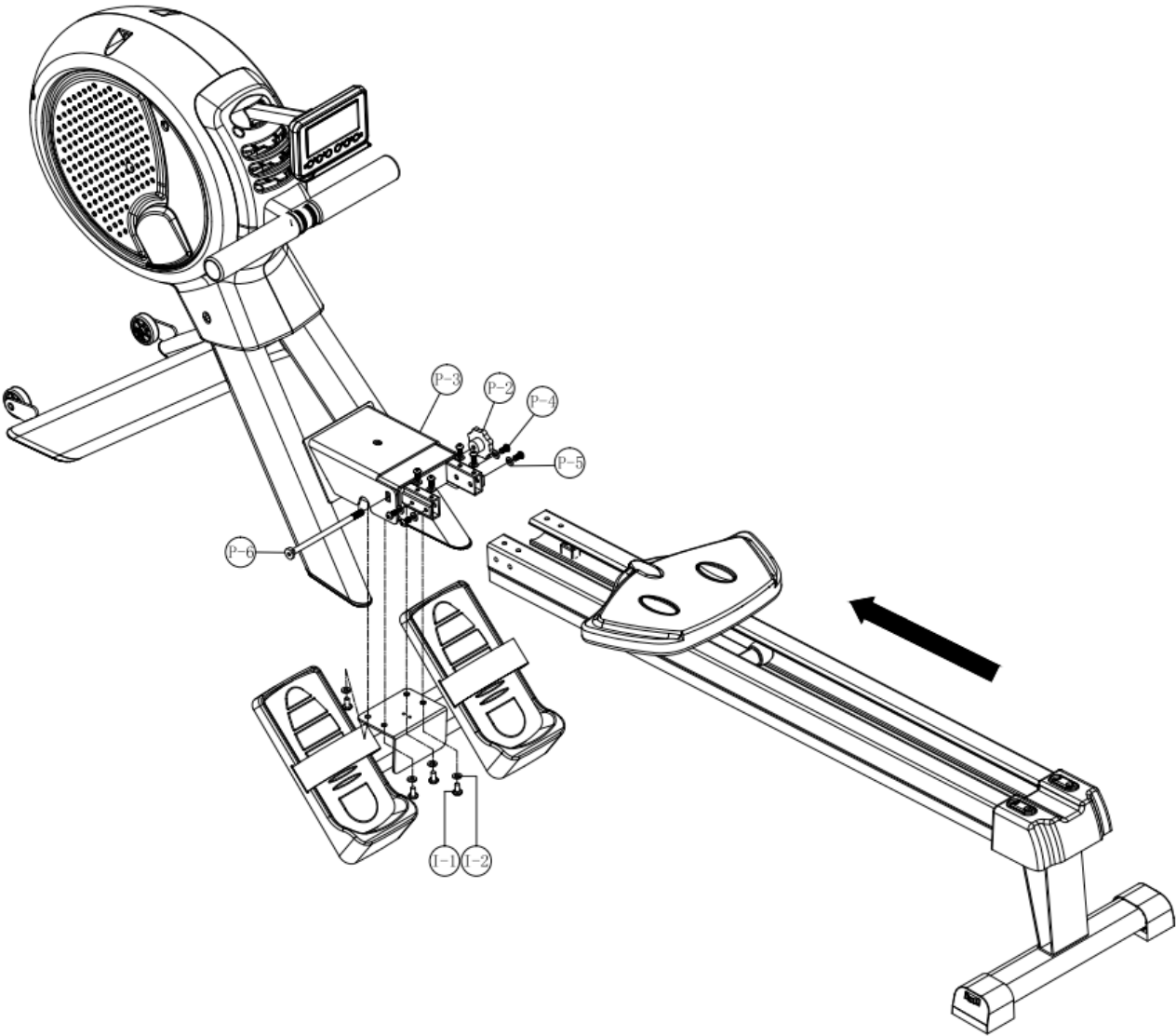
|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| #I-3                                                                                | X8 |
|  |    |



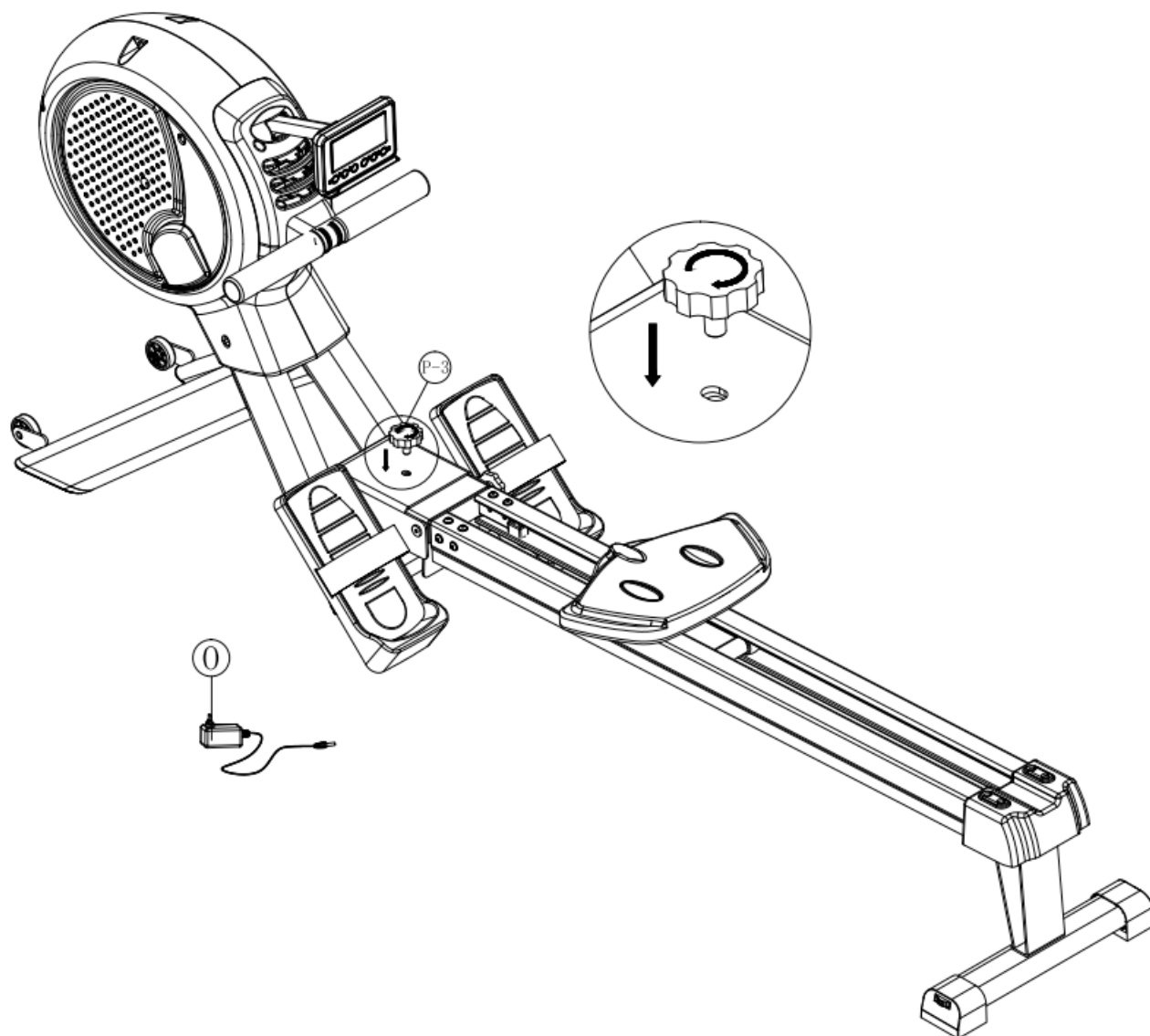


**STEP 7.**

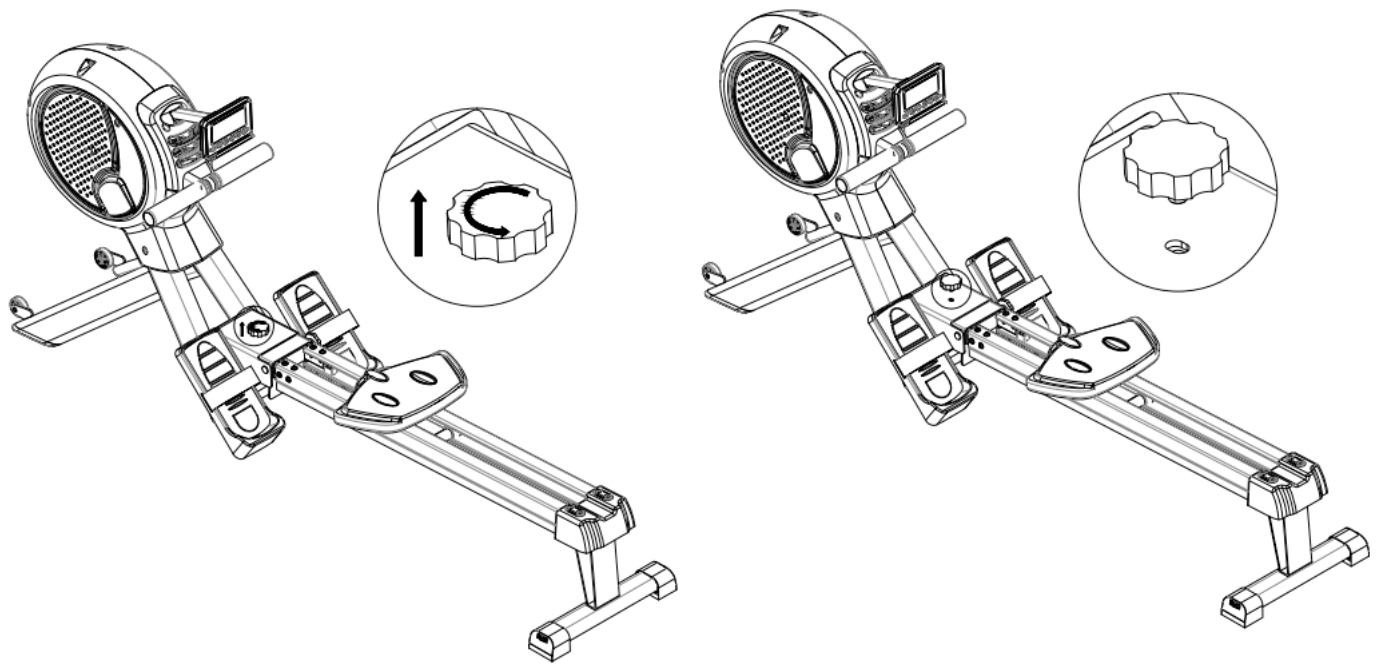
|                                                                                   |                                                                                   |           |                                                                                   |                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| #P-4                                                                              | #P-5                                                                              | <b>X8</b> | #I-1                                                                              | #I-2                                                                              | <b>X4</b> |
|  |  |           |  |  |           |



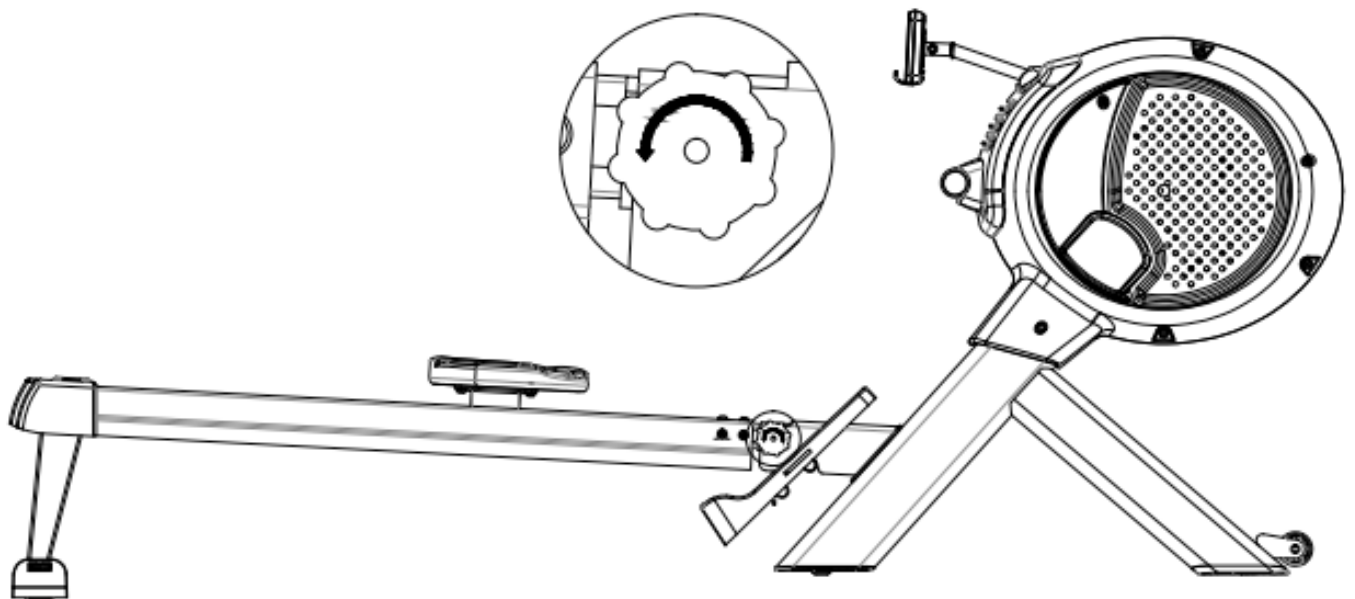
## **STEP 8.**



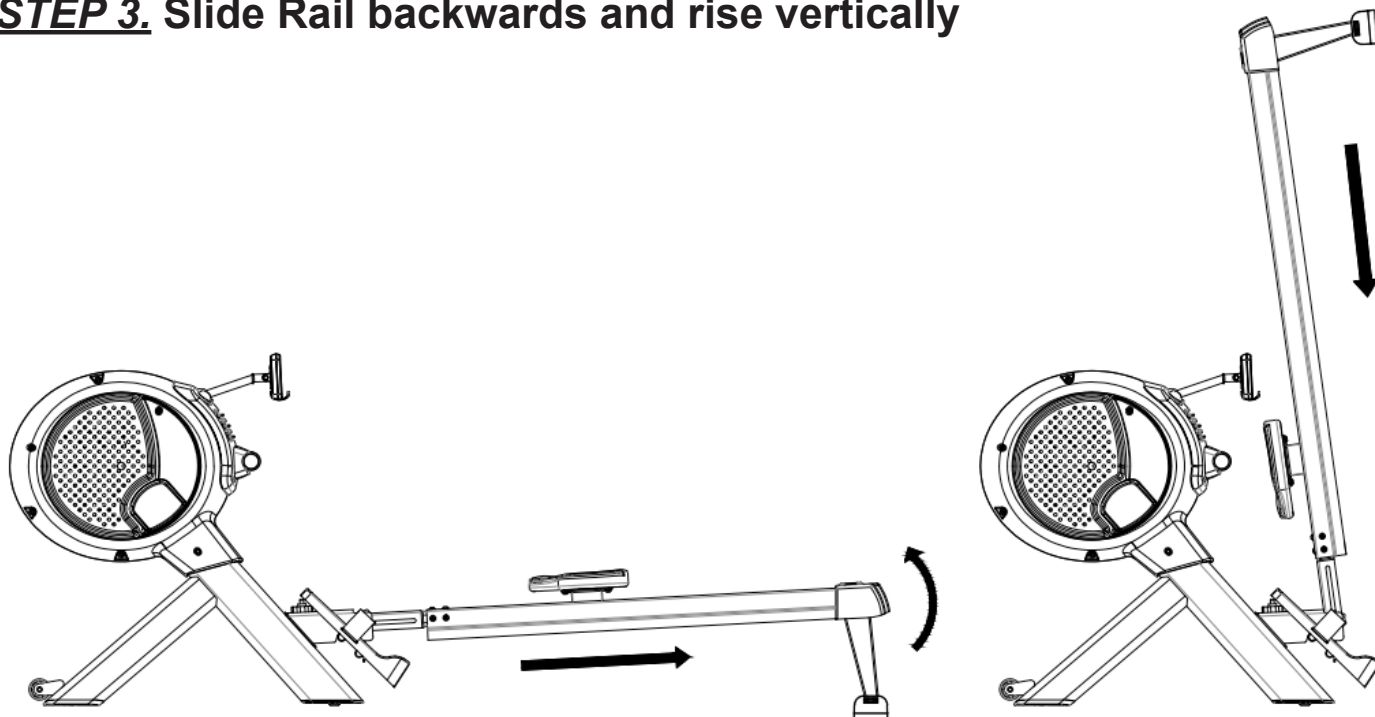
## **STEP 1. Release Top Knob**



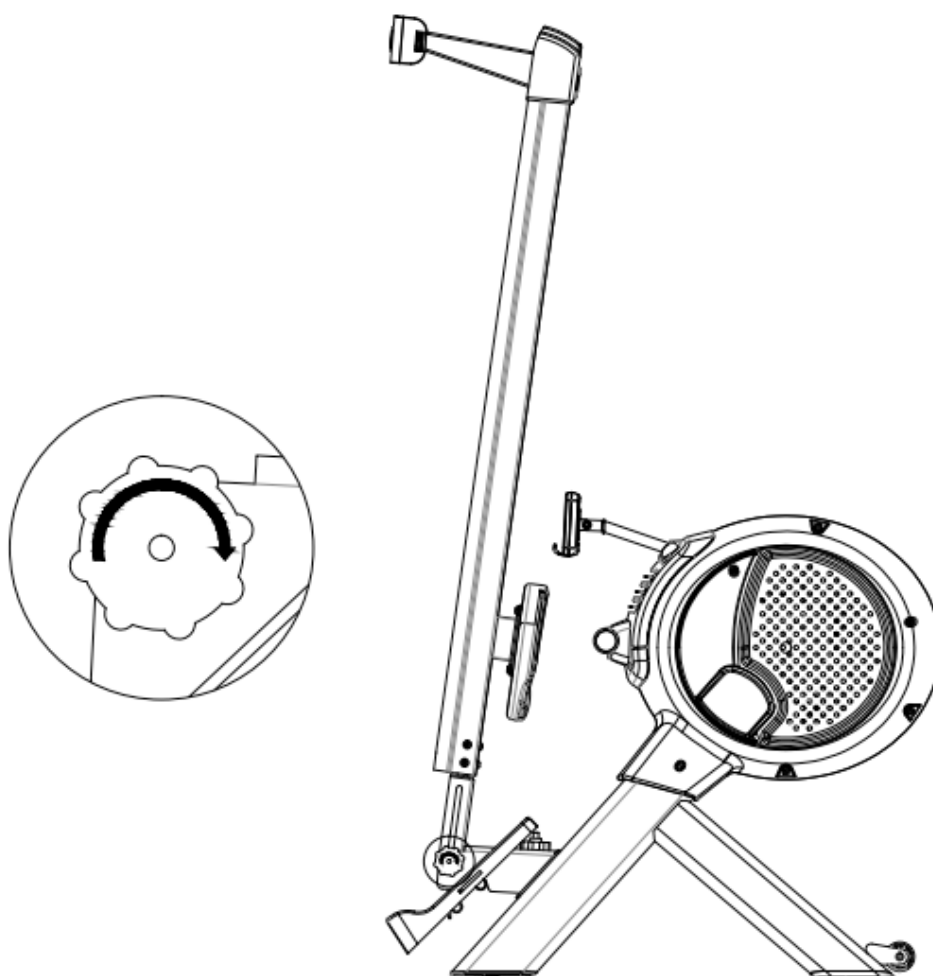
## **STEP 2. Loosen Side Knob**



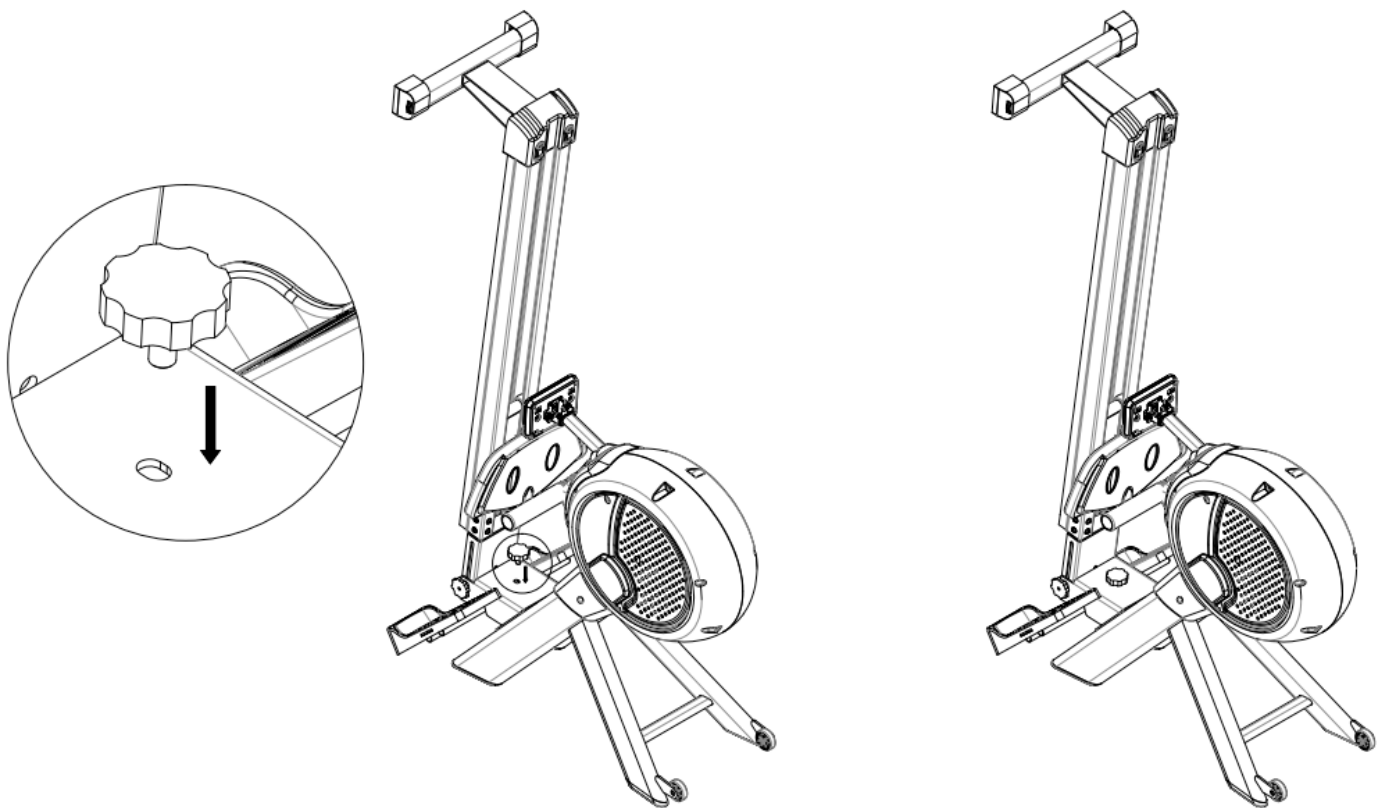
## **STEP 3.** Slide Rail backwards and rise vertically



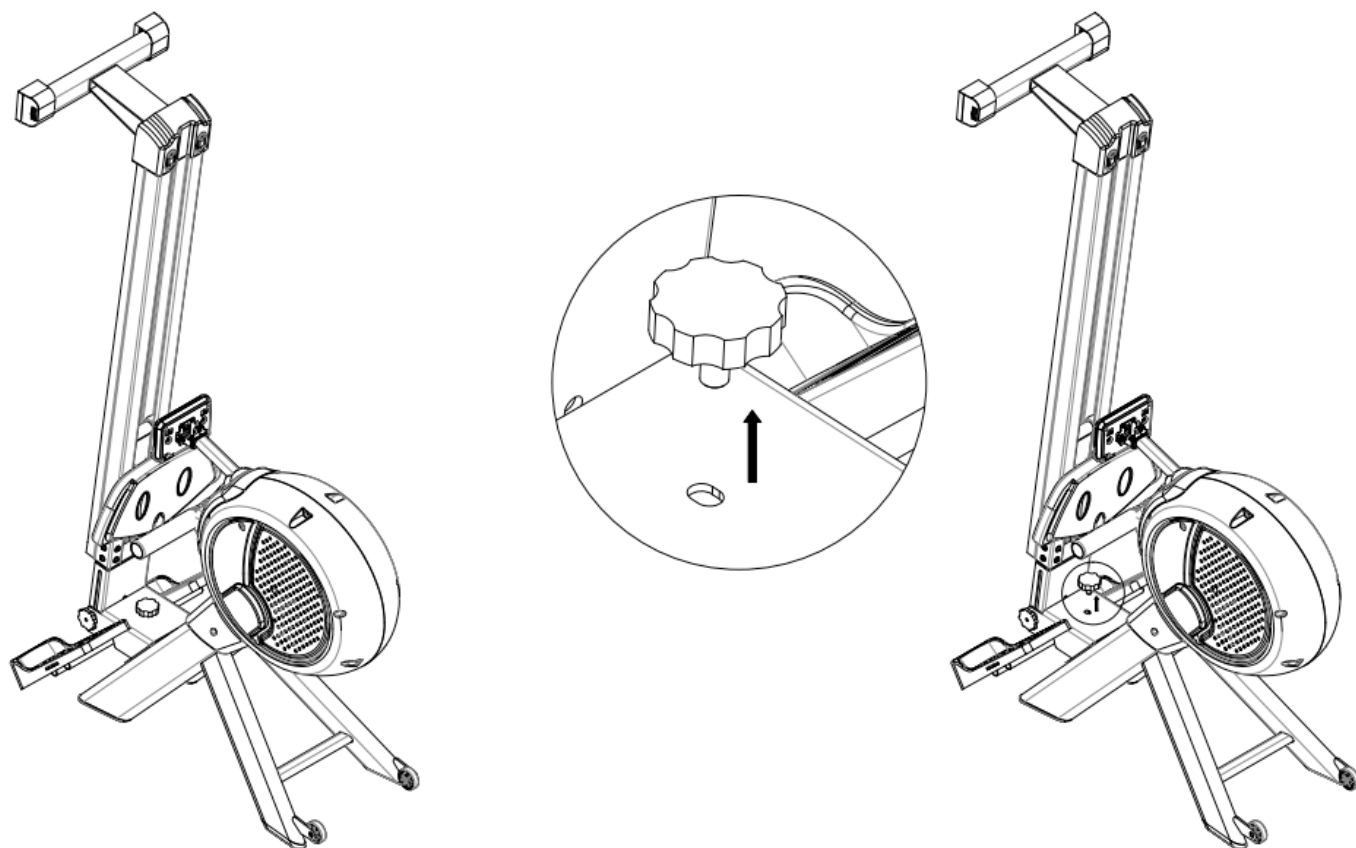
## **STEP 4.** Fasten Side Knob tightly



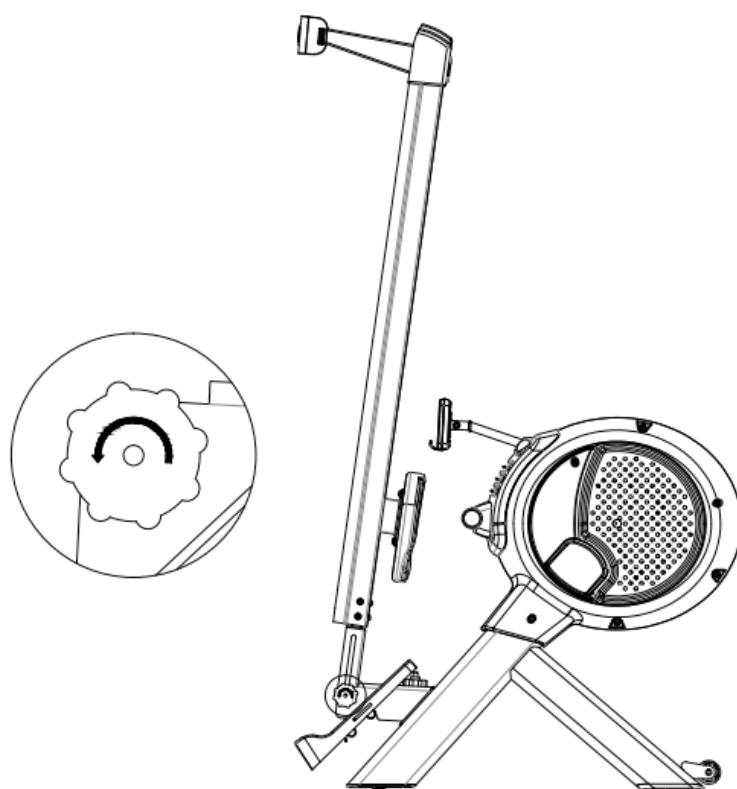
## **STEP 4.** Store Top Knob



## **STEP 1. Remove Top Knob**

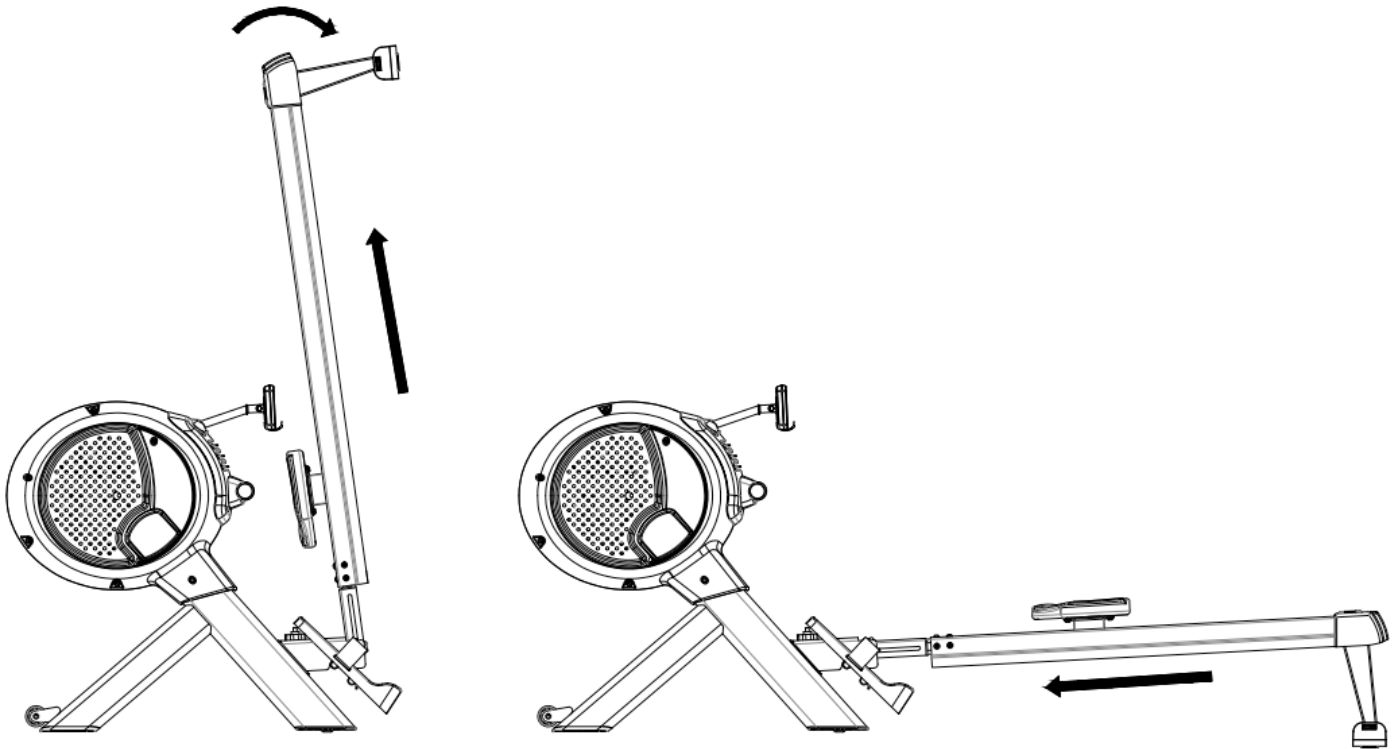


## **STEP 2. Release Side Knob**

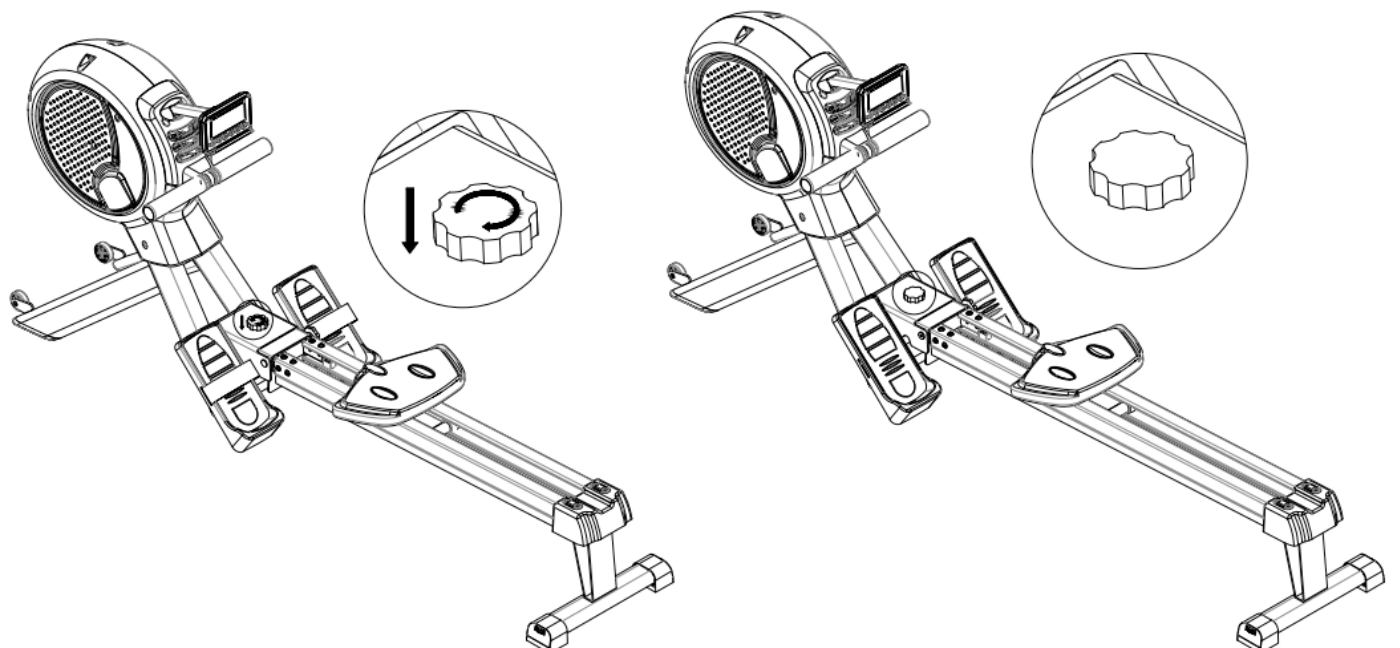




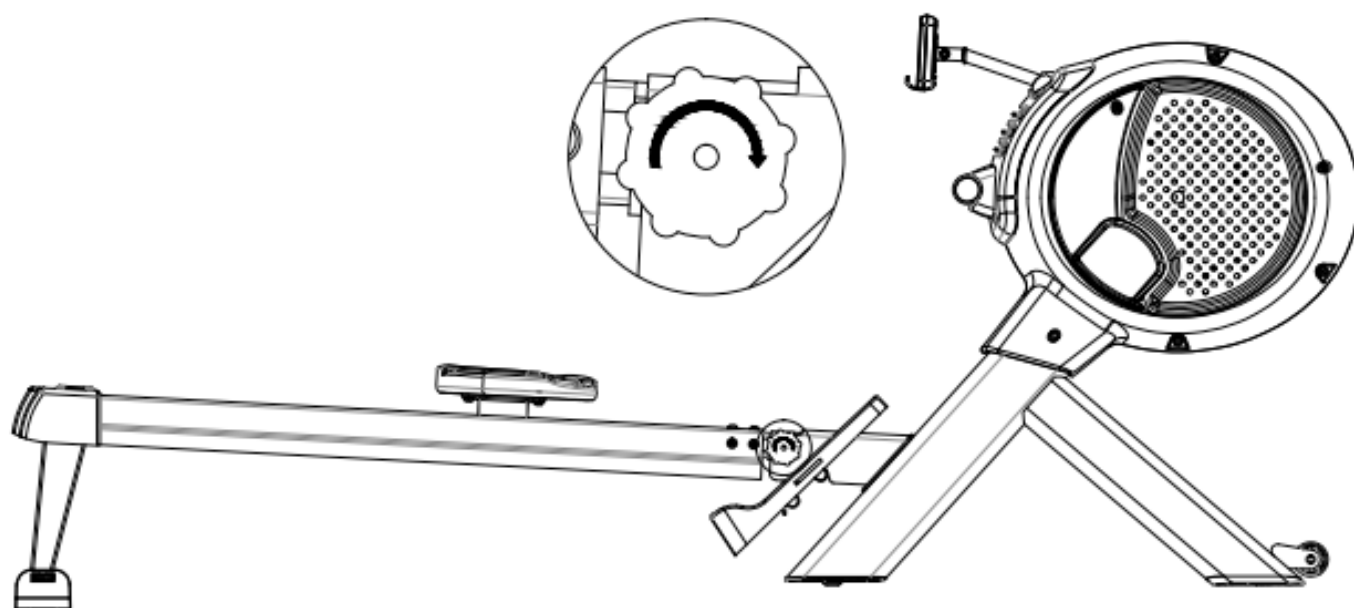
## **STEP 3.** Lift and lower Rail, slide forward to 'click' position



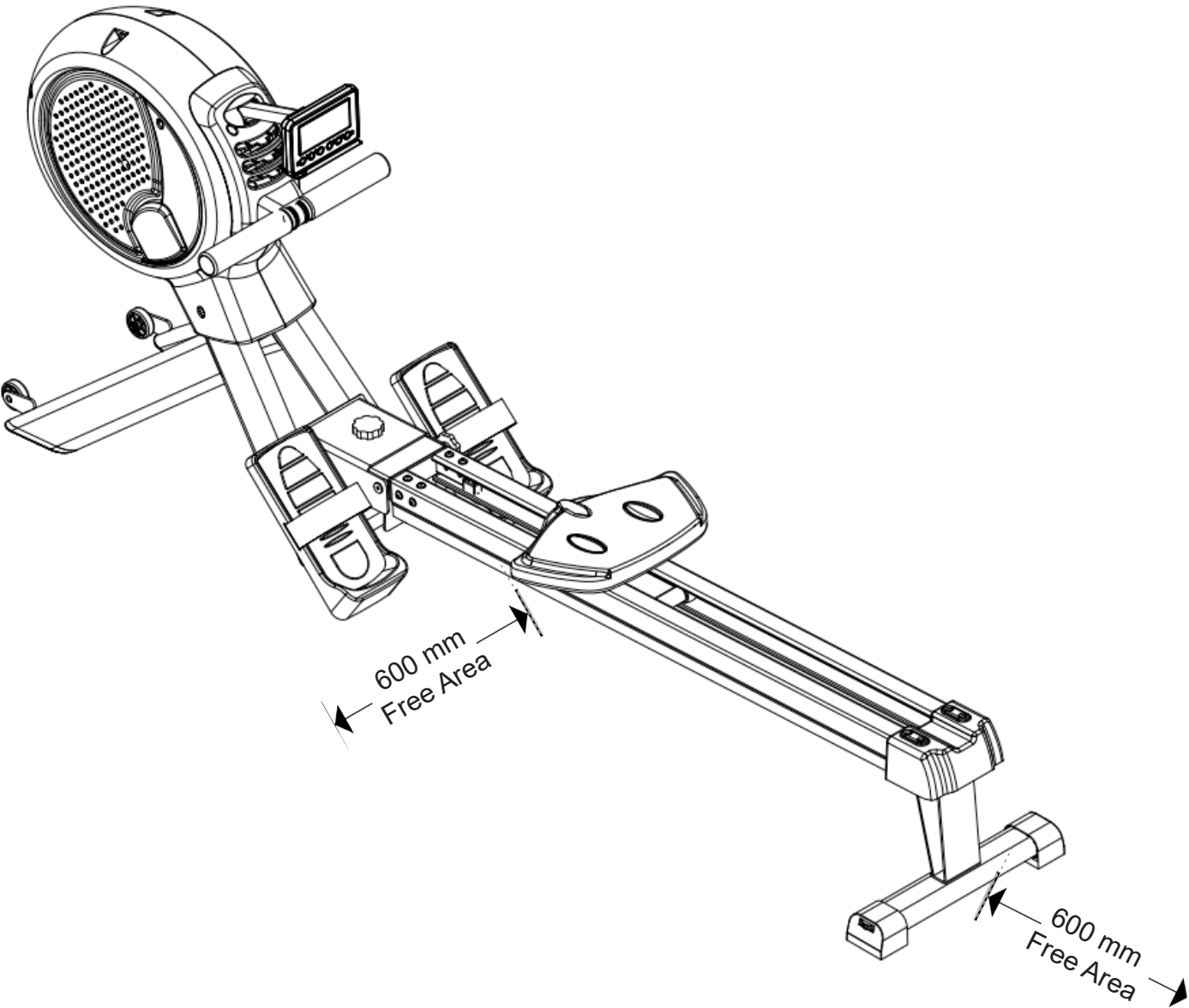
## **STEP 4.** Fasten Top Knob



**STEP 4. Fasten Side Knob**



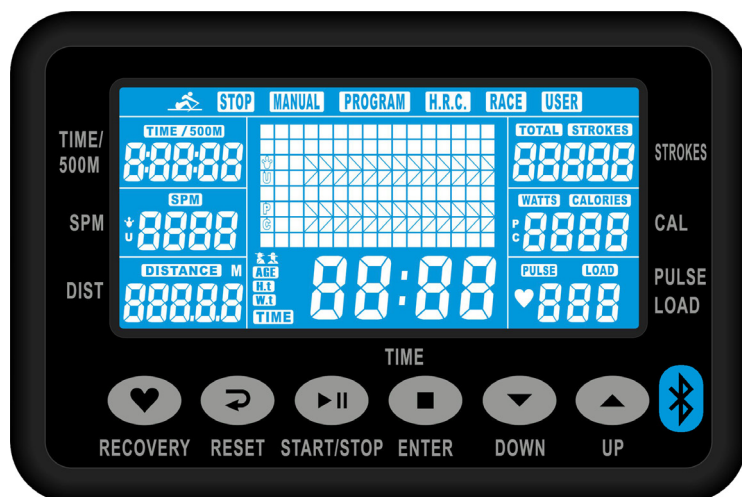
*Live Area Dimensions*



# Gebrauchsanweisung



**BITTE BEACHTEN VOR GEBRAUCH DES GERÄTES.**



## Einschalten

Stecken Sie den Adapter ein, die Konsole wird aktiviert und zeigt Stop, Manual, Program, H.R.C. und Race.

## Funktionstasten

**RECOVERY** Drücken Sie, um einen 60-Sekunden-Pulswiederherstellungstest durchzuführen.

**START/STOP** Drücken Sie, um die Trainingseinheit zu starten, anzuhalten oder zu beenden.

**RESET** Drücken Sie, um die letzte Dateneingabe zu löschen. Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt um die Anzeige zu löschen.

**START/STOP** Drücken Sie, um die Trainingseinheit zu starten, anzuhalten oder zu beenden.

**▲ ▼** Zum Einstellen von Werten für Zeit, Kalorienanzahl und Entfernen.  
Drücken Sie zur Programmauswahl.

## Display Anzeigefunktionen

**TIME** Trainingszeit.

**TIME/500M** Durchschnittliche Zeit von 500 Metern.

**DISTANCE** Trainingsentfernung.

**CALORIES** Kalorienverbrauch.

**STROKES** Aktuelle Striche.

**SPM** Hübe pro Minute.

**PULSE** Anzeige des aktuellen Pulswertes.  
Erfordert einen optionalen Brustgurt.  
Nach etwa 30 Sekunden bis einer Minute wird die Herzfrequenz angezeigt.

## Training anfangen

### Training in der Funktion MANUAL

- Wählen Sie Manual, geben Sie den Widerstand 'L' (load) mittels up und down ein, bestätigen Sie mittels enter (dieser Computer bietet Ihnen 16 Widerstandsebenen).
- Time leuchtet auf, geben Sie die gewünschte Trainingszeit ein mittels up und down und bestätigen Sie mittels enter. Möchten Sie keine Zeit eingeben, können Sie direkt auf enter drücken.
- Distance wird angezeigt, geben Sie die gewünschte Strecke über up und down und bestätigen Sie mittels enter. Drücken Sie direkt auf mode, wird kein Wert eingegeben.
- Calories erscheint als nächster Begriff. Geben Sie die Kalorienverbrauchs menge ein, wiederum mit Hilfe der up und down, ebenfalls mit enter bestätigen. Falls Sie keine Kalorienmenge eingeben wollen, können Sie auch hier unverzüglich auf die enter-Taste drücken.
- Pulse wird als letzter Begriff erscheinen, hier geben Sie die gewünschte Herzfrequenz ein, wie gehabt mit den up und down-Tasten, bestätigen Sie wieder mit enter. Auch diesen Schritt können Sie überspringen, indem Sie sofort auf enter drücken.
- Indem Sie jetzt auf st/stop drücken, können Sie mit der Übung anfangen.

### Training in der Funktion PROGRAM

- Selektieren Sie Programm und wählen eins der Programme : P01 bis P12, mittels up und down, bestätigen mit enter.
- Drücken Sie erneut auf enter und geben Sie die Werte für time, distance, calories und pulse ein. Des weiteren verfahren Sie wie in der oben behandelten Funktion manual. Möchten Sie keine Werte eingeben, können Sie direkt st/stop aktivieren und mit der Übung anfangen.

### Training in der Funktion USER

Selektieren Sie User.

- Legen Sie Ihr persönliches Profil/Programm fest mit Hilfe der ▲ ▼ Tasten, (16 Ebenen und 16 Segmente). Bestätigen Sie die Eingabe in jedem Segment mit enter.
- Drücken Sie auf st/stop um unverzüglich mit der Übung anfangen zu können. Möchten Sie persönliche Werte eingeben, betätigen Sie die Taste st/stop nochmals und die Anzeige wird folgende Begriffe wiedergeben: time, distance, calories und pulse. Dann fahren Sie weiter wie in der Funktion Manual.
- Nachdem Sie jetzt die st/stopTaste aktivieren, können Sie mit der Übung anfangen.

### Training in der Funktion HRC

- Wählen Sie HRC, und speichern Sie Ihr Alter mit Hilfe der ▲ ▼ Tasten.
- Drücken Sie danach auf enter, die Zahl 55% blinkt. Durch betätigen der ▲ ▼ Tasten können Sie zwischen 55, 75, 90% oder TAG wählen, bestätigt wird Ihre Wahl mit enter.
- Wenn Sie 55, 75 oder 90% selektieren, leuchtet Time auf. Danach verfahren Sie wie oben benannt um Ihre persönlichen Werte einzugeben.

# Gebrauchsanweisung

- Wenn Sie TAG selektieren leuchtet Pulse 100% auf, mit Hilfe der ▲ ▼ Tasten geben Sie eine Herzfrequenz ein. Danach können Sie time, distance, calories und pulse speichern, wie gewünscht.
- Bestätigen Sie Ihre Wahl mit enter.
- Drücken Sie auf Start/Stop und Sie können jetzt mit der Übung anfangen.
- Falls Sie einen Herzfrequenzwert eingegeben haben sollten, wird der Widerstand im 30 Sekunden-Takt automatisch angepasst an Ihre in dem Moment gemessene Herzfrequenz. Das heisst, dass sich der Widerstand verringert wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz in Bezug auf den eingegebenen Wert zu hoch liegt, dies geschieht ab dann im 15 Sekunden-Intervall.

## Training in der Funktion RACE

- Selektieren Sie Race, geben Sie den Widerstand 'L'(load) mittels up und down ein, bestätigen Sie mittels enter.

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| L1 = 8:00  | L2 = 7:30  | L3 = 7:00  |
| L4 = 6:30  | L5 = 6:00  | L6 = 5:30  |
| L7 = 5:00  | L8 = 4:30  | L9 = 4:00  |
| L10 = 3:30 | L11 = 3:00 | L12 = 2:30 |
| L13 = 2:00 | L14 = 1:30 | L15 = 1:00 |

- Distance wird angezeigt, geben Sie die gewünschte Strecke über up und down und bestätigen Sie mittels enter.
- Jetzt bitte auf st/stop drücken und Sie können mit der Übung anfangen.

## WARNUNG:

**Für HR-Training brauchen Sie der optional Bluetooth Brustgurt (20409).**



Die Herzfrequenzmessung des Computers ist eine ungefähre, nicht geeichte Widergabe und darf nicht als Richtlinie in einer herzrelevanten Therapie verwendet werden.

Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere anormale Symptome beenden Sie Ihr Training SOFORT und konsultieren Sie einen Arzt ohne Verzögerung.

Das Handbuch ist nur für den Kundengebrauch bestimmt. Der Lieferant übernimmt keine Garantie für Übersetzungsfehler und technische Änderungen.

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt bevor Sie mit dem Üben auf diesem Gerät anfangen, um jegliches Risiko zu vermeiden, besonders wenn Sie sich während längerer Zeit nicht irgendeiner physischen Belastung ausgesetzt haben. Dies ist besonders wichtig für Menschen im Alter von 35 oder solche mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen.

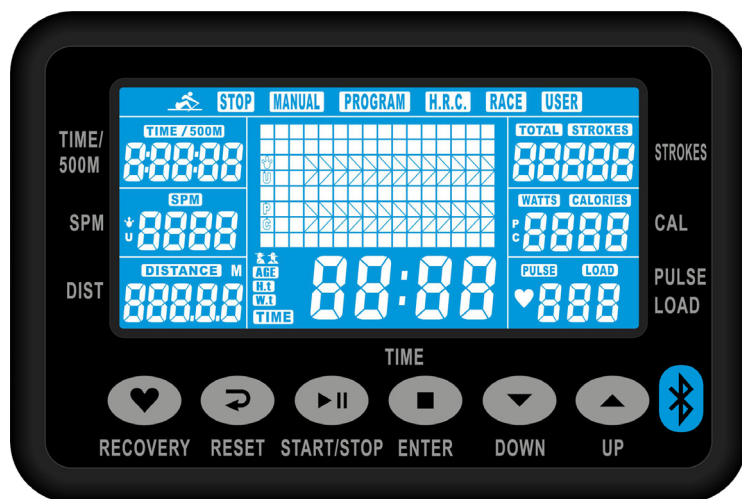
**Sollten Sie noch weitere Fragen haben, kontaktieren Sie uns bitte: [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com).**



# Operating Instructions



READ CAREFULLY BEFORE USING.



## Switch on

Plug in the adapter, the home page will be activated and show Stop, Manual, Program, H.R.C. and Race.

## Function buttons

**RECOVERY** Press this button for recovery function after exercising, while the LCD is still active. The computer will run a time down for 60 seconds, after which your recovery rate will be displayed, grades 1 up to 6. Level 1 featuring fast recovery, level 6 slow recovery. Chestbelt compulsory !

**RESET** Press to clear last data entry.  
Hold for 3 seconds to reset the display.

**START/STOP** Press to start, pause or stop training session

**ENTER** Press to confirm Program Selection or Parameter Settings.

**▲ ▼** To set values for time, calories, count and distance.  
Press for program selection.

## Display Functions

**TIME** Training time.

**TIME/500M** Average 500 meter time.

**DISTANCE** Distance.

**CALORIES** Calorieburn.

**STROKES** Current strokes.

**SPM** Strokes per minute.

**PULSE** Current heart rate.

## Let's get started

### Training in MANUAL MODE

Select Manual via ▲ ▼ and confirm with enter.

- Use ▲ ▼ to load level 'L', confirm selection by pressing enter.
- Time flashes: use ▲ ▼ to set exercise time, confirm selection by pressing enter. If you do not intend setting exercise time, simply press enter.
- Distance flashes: use ▲ ▼ to set distance, confirm selection by pressing enter. If you do not intend setting exercise distance, simply press enter.
- Calories flashes: use ▲ ▼ to set calorie consumption, confirm selection by pressing 'enter'. If you do not intend setting calorie consumption, simply press enter.
- Pulse flashes: use ▲ ▼ to set maximum heart rate, confirm selection by pressing enter. If you do not intend setting a heart rate level, simply press enter, the monitor will display current heart rate value.
- Start exercising by pressing st/stop.

### Training in PROGRAM MODE

Select P1-12 (program) via ▲ ▼ and confirm with enter.

- Set target value for level, time, distance, calories and pulse.
- If you do not intend setting any target value, start exercising by pressing st/stop.

### Training in USER MODE

Select User to set up your own profile.

- Set load settings for each segment via ▲ ▼ and confirm with enter.
- Press enter again for 2 seconds and set target value for level, time, distance, calories and pulse.
- If you do not intend setting any target value, start exercising by pressing st/stop.
- Start exercising by pressing st/stop.

### Training in HRC. MODE

Select HRC and use ▲ ▼ to set your age, confirm with enter.

- Select 55%, 75%, 90% or TAG.
- In TAG you may preset your target heart rate value via ▲ ▼. Confirm with enter.
- Set target value for level, time, distance, calories and pulse.
- If you do not intend setting any target value, start exercising by pressing st/stop.
- Upon entering rate in Bpm (Beats per minute) the load tension will be controlled by current heart rate.
- The resistance will be auto-adjusted according to current heart rate figure. If your heart rate figure is under the target pulse, the tension will be up-adjusted one level every 30 seconds, up to the maximum level 16.
- As soon as your heart rate figure has achieved the target pulse, tension will be down adjusted one level immediately.



# Operating Instructions

- In case of overspec the level will be down adjusted one level immediately, and keep down-adjusting each 15 seconds until your heart rate figure has achieved the target pulse.
- If the current heart rate is still overspec at L1, the computer wil shut down automatically after 30 seconds.

## Training in RACE MODE

Select Race and confirm with enter.

- Use ▲ ▼ to adjust load level 'L', confirm selection by pressing enter.

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| L1 = 8:00  | L2 = 7:30  | L3 = 7:00  |
| L4 = 6:30  | L5 = 6:00  | L6 = 5:30  |
| L7 = 5:00  | L8 = 4:30  | L9 = 4:00  |
| L10 = 3:30 | L11 = 3:00 | L12 = 2:30 |
| L13 = 2:00 | L14 = 1:30 | L15 = 1:00 |

- Set target distance via ▲ ▼ and confirm with enter.
- Start race by pressing st/stop.
- Screen displays U & PC. The exercise will be finished after the total distance has been covered.

## WARNING:

**For hr training the use of the optional Bluetooth chest-belt transmitter (20409) is compulsory.**



Heart rate displayed is a random indication and may be inaccurate, and cannot be used as guidance in any cardio-vascular related medical or paramedical program.

IF YOU EXPERIENCE DIZZINESS, NAUSEA, CHEST PAIN, OR ANY OTHER ABNORMAL SYMPTOMS STOP EXERCISING IMMEDIATELY AND CONSULT A PHYSICIAN WITHOUT DELAY.

The owner's manual is for customers' reference only. The supplier cannot guarantee for mistakes occurring due to translation or changes in technical specifications of the product.

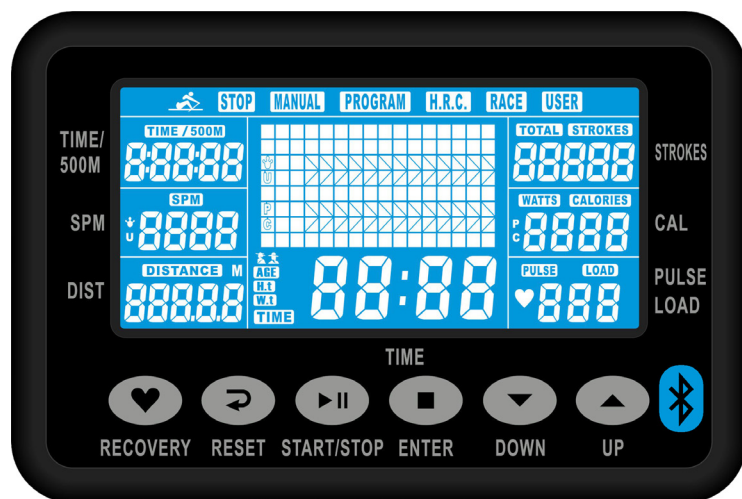
**WARNING: BEFORE BEGINNING USING THIS MACHINE OR DOING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR DOCTOR. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR PEOPLE OVER THE AGE OF 35 OR THOSE WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS.**

The supplier assumes no responsibility for personal injury or property, and/or damage sustained by or through the use of this product.

**For customer care the best way to contact us is via [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com).**



**POR FAVOR LEA ATENTAMENTE  
ANTES DE UTILIZAR EL APARATO.**



## Encender

Enchufe el adaptador, la página de inicio se activará y mostrará Stop, Manual, Program, H.R.C. y Race.

## Botones de funcion

- RECOVERY** Pulse para ejecutar la prueba de recuperación de pulso de 60 segundos.
- START/STOP** Pulse para iniciar, pausar o detener la sesión de entrenamiento.
- RESET** Presione para borrar la última entrada de datos.  
Mantenga pulsado durante 3 segundos para restablecer la pantalla.
- ENTER** Presione para confirmar la selección de programa o parámetro configuraciones.
- ▲ ▼** Para establecer valores de tiempo, calorías, conteo y distancia.  
Presione para seleccionar el programa.

## Pantalla funciones

- TIME** Tiempo de entrenamiento.
- TIME/500M** Tiempo promedio de 500 metros.
- DISTANCE** Distancia de entrenamiento.
- CALORIES** Consumo de calorías.
- STROKES** Golpes actuales.
- SPM** Golpes por minuto.
- PULSE** Frecuencia cardíaca actual.

## Empecemos

### Entrenamiento en MODO MANUAL

Seleccione manual con las flechas hacia arriba y hacia abajo (▲ ▼) y confirme pulsando enter.

- Utilice las flechas ▲ ▼ para ajustar el nivel de resistencia 'L' entre el nivel L1 y L16 y confirme la selección apretando enter.
- Tiempo: el indicador de tiempo parpadeará, utilice ▲ ▼ para seleccionar el tiempo que dese, confirme pulsando enter. Cuando no tiene la intención de confirmar el tiempo de ejercicio, simplemente apriete enter.
- Distancia: el indicador de distancia parpadeará, utilice ▲ ▼ para confirmar distancia, confirme pulsando enter. Cuando no quiera indicar la distancia de su ejercicio, simplemente apriete enter.
- Calorías: su indicador parpadeará, utilice ▲ ▼ para indicar la cantidad de calorías que quiere consumir, confirme pulsando enter. Cuando no tiene la intención de indicar el consumo de calorías simplemente apriete enter.
- Pulse: el indicador de las pulsaciones parpadeará, utilice up/down para indicar nivel de pulsaciones máxima que quiere llegar, confirme pulsando enter. Cuando no tiene la intención de indicar el nivel máximo de pulsaciones, simplemente apriete enter, el monitor mostrará el valor actual de sus pulsaciones.
- Empiece el ejercicio apretando el botón st/stop.

### Entrenamiento en MODE PROGRAM

Seleccione un programa entre los 12 programas existentes (Program 1 – P12), para confirmar la elección pulsar enter.

- Apriete enter de nuevo y confirme time, distance, calories pulse. Siga el procedimiento como descrito arriba. Cuando no quiera introducir valores, apriete directamente en st/stop para comenzar con el ejercicio.
- Entrenamiento en MODE USER (modo Usuario)
- Seleccione user para definir su propio perfil de usuario.
- Utilice ▲ ▼ para ajustar el nivel de trabajo de cada segmento (16 niveles y 20 segmentos) y confirme pulsando enter.
- Pulse enter de nuevo durante 2 segundos e introduzca el objetivo que desea para level (nivel) time (tiempo), distance (distancia), calories (calorías) y pulse (pulsaciones).
- Apriete st/stop para comenzar a ejercercicio.

### Entrenamiento en MODO HRC

Seleccione HRC e introduzca su edad, la pantalla le mostrará el valor que viene predeterminado de 25 años. Con las flechas ▲ ▼ introduzca su edad y confirme con enter.

- Seleccione después el porcentaje de su ritmo cardíaco con que quiere ejercitarse entre 55%, 75%, 90% o TAG. Si selecciona tag Vd puede introducir el valor de sus pulsaciones máximas que desea. Pulse enter para confirmar.
- Después puede introducir los valores que desee para la duración (time), distancia (distance), Remadas (strokes) y Pulsaciones (pulse) siguiendo el mismo procedimiento como arriba indicado.

# Manual para el ordenador

- Si Vd no desea introducir ningún valor como objetivo, simplemente apriete st/stop para empezar el ejercicio.
- Una vez introducida las pulsaciones por minuto (bpm) la resistencia será controlada por el valor actual de las pulsaciones. La resistencia se auto-ajustará de acuerdo al valor de sus pulsaciones actuales. Si el valor de sus pulsaciones es inferior a las pulsaciones que ha marcado como objetivo, la tensión se auto-ajustará subiendo un nivel cada 30 segundos, hasta un máximo de 16 niveles. En cuanto su corazón haga alcanzado las pulsaciones marcadas como objetivo, la resistencia bajará inmediatamente un nivel en su autoajuste. En caso de sobrepasarlas se bajará inmediatamente un nivel en su autoajuste y continuará bajando cada 15 segundos hasta que el valor de sus pulsaciones llegue al nivel de pulsaciones que se haya marcado como objetivo.

## Entrenamiento en MODE RACE (CARRERA)

Selecciona race y confirme con enter.

Se entiende que es una carrera de 500 metros, en donde si selecciona el nivel 1 tiene 8 minutos de tiempo para realizarla, y así según el nivel que elija:

- Utilice ▲ ▼ para ajustar el nivel 'L'

•

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| L1 = 8:00  | L2 = 7:30  | L3 = 7:00  |
| L4 = 6:30  | L5 = 6:00  | L6 = 5:30  |
| L7 = 5:00  | L8 = 4:30  | L9 = 4:00  |
| L10 = 3:30 | L11 = 3:00 | L12 = 2:30 |
| L13 = 2:00 | L14 = 1:30 | L15 = 1:00 |

- Utilice ▲ ▼ para introducir la distancia que desee, pulse enter para confirmar.
- Empiece el ejercicio aprietando el boton st/stop.

## ADVERTENCIA !

Para el entrenamiento de hora, el uso del transmisor de cinturón de pecho Bluetooth opcional (20409) es obligatorio.



La lectura de frecuencia cardíaca a la que nos referimos en este manual es aproximada. No puede utilizarse como guía en cualquier programa cardio-vascular relacionado con enfermos, en este caso debe dirigirse a su médico.

**SI USTED SIENTE MAREOS, NÁUSEAS, DOLOR DE PECHO O CUALQUIER OTRO SÍNTOMA ANORMAL DEBE DETENER INMEDIATAMENTE EL EJERCICIO. Y CONSULTE AL MÉDICO SIN DEMORA.**

El manual de instrucciones es sólo para referencia de los clientes.

El proveedor no puede garantizar por los errores producido como consecuencia de la traducción o cambios en las especificaciones técnicas del producto.

**SI USTED NO HA ESTADO FÍSICAMENTE ACTIVO DURANTE UN LARGO PERIODO DE TIEMPO Y / O PARA EVITAR RIESGOS PARA LA SALUD, DEBE CONSULTAR A SU MÉDICO DE CABECERA ANTES DE COMENZAR CUALQUIER EJERCICIO.**

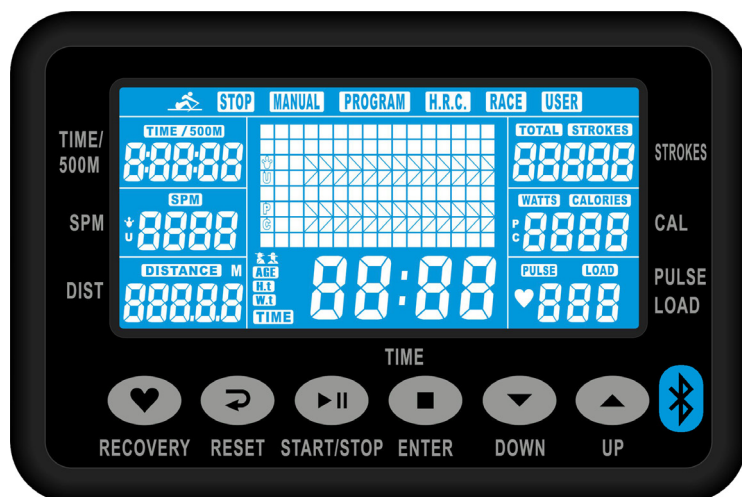
El proveedor no asume ninguna responsabilidad por lesiones o daños materiales, y / o daños sufridos por oa través del uso de este producto.

Para la atención al cliente, la mejor manera de contactarnos es a través de [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com).

# Instructions d'utilisation



**LIRE ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.**



## Mise en marche

Branchez l'adaptateur. L'écran lance le test de segmentation par un long bip, puis passe en mode initial (de veille), et les touches stop, manual, program, H.r.c. and race scintilleront. Appuyez sur ▲▼ pour sélectionner les fonctions puis sur ENTER pour confirmer.

## Touches de fonction

**RECOVERY** Exécuter un test de récupération du pouls de 60 secondes.

**RESET** Effacer la dernière entrée de données. Maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour effacer l'affichage.

**START/STOP** Démarrer, mettre en pause ou arrêter.

**ENTER** Confirmer sélection du programme ou des paramètres.

**▲ ▼** Entrer les données dans les fonctions temps, nombre de coups, calories et distance. Sélection programme.

## Fonctions d'affichage

**TIME** Temps.

**TIME/500M** Temps moyen sur 500 mètres.

**DISTANCE** Distance.

**CALORIES** Consommation calorique.

**STROKES** Coups de rame.

**SPM** Coups d'aviron par minute.

**PULSE** Fréquence cardiaque.

## Entraînement en MODE MANUEL

- Sélectionnez MANUAL avec les touches ▲▼/ENTER. L1 scintillera sur l'écran pour régler la résistance. Vous pouvez prédéfinir la résistance cible entre L1 et L16 en appuyant sur les touches ▲▼/ENTER
- Après confirmation, vous pouvez prédéfinir une valeur cible pour la durée, la distance, les coups de rames, les calories et les impulsions de la même manière.
- Remarque: lors du réglage de la durée, la distance ne peut être définie.
- Si vous réglez la durée cible pendant laquelle vous souhaitez vous entraîner, chaque segment doit contenir la durée de valeur cible divisée par 16. Lors du réglage de la distance, la durée ne peut être définie.
- Si vous réglez la distance cible sur laquelle vous souhaitez vous entraîner, chaque segment doit contenir la distance de valeur cible divisée par 16. Si vous n'avez pas défini la valeur de la durée ou de la distance, chaque segment est par défaut d'une distance de 100 m.
- Pour commencer l'exercice, appuyez sur la touche start (départ). Le symbole stop (arrêt) disparaît. Toutes les valeurs commencent à défiler vers le haut ou vers le bas.
- Appuyez sur la touche ▲▼ pour régler la résistance comme vous le souhaitez et le chiffre s'affichera à l'écran (niveau 1 à 16).
- Lorsque la valeur cible que vous avez définie est atteinte ou que vous appuyez sur le bouton stop, l'écran s'arrête et affiche le chiffre moyen de time/500m.

## Entraînement en MODE PROGRAMME

L'utilisateur peut sélectionner un profil de programme de P1 à P12 en appuyant sur les touches ▲▼/ENTER.

- L1 clignotera ensuite à l'écran, et vous pourrez appuyer sur les touches ▲▼/ENTER pour régler le niveau d'exercice cible sur L1 à L16.
- Après confirmation du niveau, vous pouvez prédéfinir une valeur cible pour la durée, la distance, les coups de rames, les calories et les impulsions de la même manière.
- Démarrer l'entraînement.

## Entraînement en MODE USER

Entrez dans cette fonction, vous pouvez définir votre profil de programme d'entraînement favori, appuyez sur les touches ▲▼/ENTER pour définir le graphique d'exercices de votre choix.

- Une fois la fonction d'utilisateur confirmée, vous pouvez voir la première colonne clignoter à l'écran, appuyez sur ▲▼/mode pour définir le niveau entre 1 et 16. Chaque incrément de grille est de 2 niveaux. Maintenez la touche enter enfoncée pendant 2 secondes pour passer en mode initial (de veille).
- Vous pouvez ensuite définir la valeur cible pour la durée, la distance, les coups de rame, les calories et les impulsions.
- Pour commencer l'exercice, appuyez sur la touche start (départ). Le symbole stop (arrêt) disparaît. Toutes les valeurs commencent à défiler vers le haut ou vers le bas.
- Vous pouvez appuyer sur la touche up ou down pour régler la résistance de chaque profil de programme qui clignote, comme vous le souhaitez (tous les profils clignotent automatiquement dans l'ordre).



# Instructions d'utilisation

- temps/500 m, les coups de rame, le total des coups de rame et les calories commuteront automatiquement toutes les 6 secondes.
- Vous pouvez aussi appuyer sur enter pour afficher l'heure, la spm, la distance, les coups de rame et les calories sur l'écran principal (centre).
- Appuyez sur la touche stop pour arrêter l'exercice, l'écran s'arrête et affiche votre rythme cardiaque actuel sur l'écran principal (centre), et les valeurs de durée et temps/500 m clignoteront.

## Entraînement en MODE HRC

Vous pouvez régler le pourcentage cible de contrôle du rythme cardiaque pour cette fonction.

- L'écran clignotera avec age 25. Appuyez sur les touches ▲▼/ENTER pour définir votre âge à l'avance.
- Après confirmation, vous pouvez sélectionner un pourcentage de rythme cardiaque de 55 %, 75 % ou 90 % et tag s'affiche dans la zone d'impulsions lorsque vous appuyez sur les touches ▲▼/ENTER pour définir le rythme cardiaque cible.
- Si le pourcentage du rythme cardiaque ne correspond pas à vos besoins, vous pouvez aussi définir une valeur de votre choix en appuyant sur les touches ▲▼/ENTER.
- Après confirmation du rythme cardiaque, vous pouvez prédéfinir une valeur cible pour la durée, la distance, les coups de rames, les calories et les impulsions de la même manière.
- Pour commencer l'exercice, appuyez sur la touche start (départ). Le symbole stop (arrêt) disparaît. Toutes les valeurs commencent à défiler vers le haut ou vers le bas. Lors de l'exercice, la valeur de durée et de temps/500 m, les coups de rame, le total des coups de rame et les calories commuteront automatiquement toutes les 6 secondes.
- Lorsqu'une valeur cible définie atteint zero (l'ordinateur émet un bip) ou que vous appuyez sur le bouton stop, l'écran s'arrête et affiche votre rythme cardiaque actuel.
- Remarque : l'ordinateur suit votre rythme cardiaque et règle automatiquement la résistance lors de l'exercice.
- Lorsque votre rythme cardiaque est inférieur à la valeur cible, la résistance est automatiquement remontée d'un niveau (L1, L2, L3, etc.) par l'ordinateur toutes les 30 secondes, jusqu'à L16.
- Lorsque votre rythme cardiaque atteint la valeur cible, la résistance est immédiatement abaissée d'un niveau. Si votre rythme cardiaque reste supérieur à la valeur cible, la résistance est abaissée automatiquement d'un niveau (L16, L15, L14, etc.) par l'ordinateur toutes les 15 secondes.
- Lorsque votre rythme cardiaque est supérieur à la valeur cible et que la résistance est sur le réglage le plus bas (L1) ou que votre rythme cardiaque est inférieur à la valeur cible et que la résistance a atteint le réglage le plus haut (L16), l'ordinateur émet un bip.
- Lorsque votre rythme cardiaque dépasse la valeur cible pendant plus de 30 secondes alors que la résistance est la plus faible (L1), l'ordinateur s'arrête automatiquement. Il s'agit d'un système de protection permettant de contrôler le rythme cardiaque.

## Entraînement en MODE RACE

Le temps/500 m affiche 8:00. Vous pouvez appuyer sur les touches up ou down pour régler la difficulté sur L1 à L15, puis appuyez sur enter pour confirmer.

Vous pouvez ensuite définir la distance de course cible en appuyant sur les touches ▲▼/ENTER

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| L1 = 8:00  | L2 = 7:30  | L3 = 7:00  |
| L4 = 6:30  | L5 = 6:00  | L6 = 5:30  |
| L7 = 5:00  | L8 = 4:30  | L9 = 4:00  |
| L10 = 3:30 | L11 = 3:00 | L12 = 2:30 |
| L13 = 2:00 | L14 = 1:30 | L15 = 1:00 |

- Pour commencer la course, appuyez sur la touche start. Le symbole stop disparaît. L'U & PC s'affiche à l'écran. L'affichage s'arrête lorsque vous avez atteint la distance de course définie auparavant.
- Puis l'écran affiche PC win (victoire PC) ou User win (victoire utilisateur) et peut afficher des chiffres relatifs à la valeur SPM pendant tout l'exercice après 6 secondes.
- Une fois la course terminée, vous pouvez appuyer sur start pour refaire une course, puis réinitialiser pour arrêter la course.

**Attention: pour le programme cardio la ceinture blue tooth optionel (20409) est indispensable et necessaire!**



La fréquence cardiaque enregistrée est une lecture approximative. Elle n'est pas conforme aux normes dans le cadre d'un programme de rééducation cardio vasculaire.

**SI VOUS RESSENTEZ DES ÉTOURDISSEMENTS, DES NAUSÉES, DES DOULEURS THORACIQUES, OU TOUT AUTRE SYMPTÔME ANORMAL ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT ET CONSULTEZ UN MÉDECIN SANS DELAI.**

Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. Le fournisseur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs de traduction ou d'éventuelles modifications techniques du produit.

**DANS LE CAS OÙ VOUS N'AURIEZ PAS PRATiqué DE SPORT DEPUIS LONGTEMPS, VEUILLEZ CONSULTER VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.**

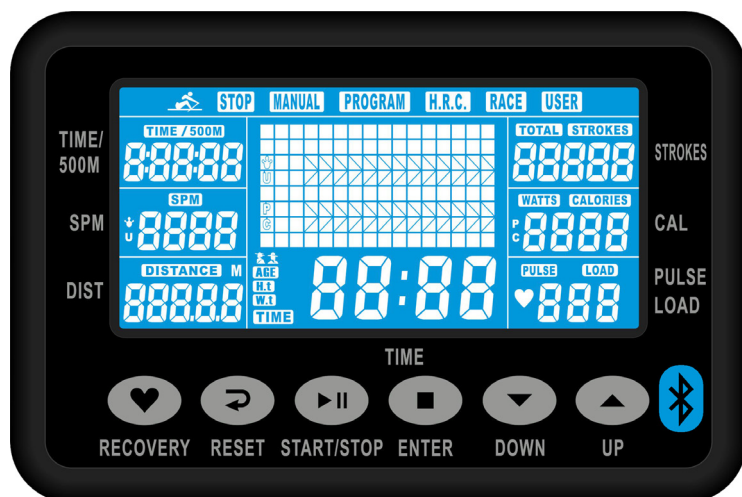
Le fournisseur décline toute responsabilité pour les dommages corporels ou des biens, et/ou des dommages subis par ou par l'utilisation de ce produit.

Posez vos questions sur [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com).

# Funzioni del computer



**SI PREGA DI LEGGERE ATTENTAMENTE LA SPECIFICA.**



## Avvio

Collegare la presa e la home page sarà attivata e arresto di esposizione, manuale, programma, h.r.c. e razza.

La consolle passerà alla modalità standby se non viene registrato alcun movimento per 4 minuti. Tutte le impostazioni e i dati di esercizio vengono salvati finché non si esegue nuovamente l'esercizio.

## Funzioni operative

**RECOVERY** Premere per eseguire 60 secondi del test di recupero del polso .

**RESET** Premere per cancellare l'ultima immissione di dati. Tenere premuto per 3 secondi per azzerare il display.

**START/STOP** Premere per avviare, mettere in pausa o interrompere la sessione di allenamento

**ENTER** Premere per confermare la selezione del programma o le impostazioni dei parametri.

**▲ ▼** Per impostare i valori di tempo, calorie, conteggio e distanza.  
Premere per la selezione del programma.

## Funzioni di visualizzazione

**TIME** Tempo di allenamento.

**TIME/500M** Tempo medio di 500 metri.

**DISTANCE** Distanza.

**CALORIES** Consumo calorico.

**STROKES** Colpi di canottaggio.

**SPM** Colpi di canottaggio al minuto.

**PULSE** Frequenza cardiaca attuale.

## Allenamento in MODO MANUALE

- Selezionare manual con i tasti up e down in modo tale da programmare la resistenza 'L' (16 livelli di difficoltà), quindi convalidare con il tasto enter.
- La funzione time lampeggia, selezionare il tempo di allenamento desiderato con i tasti up e down, quindi convalidare con il tasto enter.
- La funzione distance lampeggia, selezionare la distanza da percorrere con i tasti up e down, quindi convalidare con il tasto enter.
- La funzione calories lampeggia, selezionare le calorie da spendere con i tasti up e down, quindi convalidare con il tasto enter.
- La funzione pulse lampeggia, selezionare la zona obiettivo da non superare con i tasti up e down, quindi convalidare con il tasto enter.
- Avviare l'allenamento con il tasto st/stop.

## Allenamento in MODO PROGRAMMA

- Selezionare program con i tasti up e down“ per visualizzare i profili degli esercizi da 1 a 12, quindi convalidare il profilo scelto con il tasto enter.
- Premere nuovamente il tasto enter quindi programmare time, distance, calories e pulse con i tasti ▲ ▼ ed enter, come precedentemente indicato.
- Avviare l'allenamento con il tasto st/stop.

## Allenamento in MODO USER

- Si può personalizzare la curva di allenamento: cioè si configura punto per punto il proprio percorso tramite i tasti ▲ ▼, quindi si convalida con ENTER (16 livelli)
- Premere il tasto st/stop per avviare l'esercizio, premere nuovamente il tasto st/stop, le funzioni p (pausa) e time lampeggeranno, quindi programmare come precedentemente indicato. Se non viene effettuata nessuna programmazione, il display visualizzerà i valori attuali.
- Avviare l'allenamento con il tasto st/stop.

## Allenamento in modo HRC

- Se si utilizza il tasto HRC dopo convalida con il tasto enter, selezionare prima l'età dell'utente con ▲ ▼ quindi convalidare con enter.
- Il valore “55%” lampeggerà, selezionare il tasso di allenamento cardiaco desiderato (la frequenza cardiaca ideale per età è programmata) 55%, 75%, 90% o TAG.
- Se si opta per una percentuale, la funzione time lampeggerà, programmare quindi come precedentemente indicato.
- Se si seleziona TAG, la frequenza cardiaca è definita dall'utente con i tasti up e down.
- Convalidare con il tasto enter.
- Avviare l'allenamento con il tasto st/stop.
- Inserire la zona obiettivo di frequenza cardiaca da non superare con i tasti up e down. La resistenza si adatterà automaticamente a seconda del valore inserito (per intervalli di 30 secondi).
- Se si supera questo valore, la resistenza sarà corretta automaticamente per intervalli di 15 secondi. Nel caso in cui si supera la frequenza cardiaca selezionata, un segnale acustico lo segnalerà. Se questa situazione dura più di 30 secondi, il computer fermerà l'esercizio e sarà attivato il livello 1.



# Funzioni del computer

## Allenamento in modo RACE

- Selezionare Race con i tasti up e down in modo tale da programmare la resistenza 'L' (16 livelli di difficoltà), quindi convalidare con il tasto enter.

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| L1 = 8:00  | L2 = 7:30  | L3 = 7:00  |
| L4 = 6:30  | L5 = 6:00  | L6 = 5:30  |
| L7 = 5:00  | L8 = 4:30  | L9 = 4:00  |
| L10 = 3:30 | L11 = 3:00 | L12 = 2:30 |
| L13 = 2:00 | L14 = 1:30 | L15 = 1:00 |

- Selezionare la distanza da percorrere con i tasti up e down, quindi convalidare con il tasto enter.
- Avviare l'allenamento con il tasto st/stop.

## AVVERTIMENTO!

**Per la formazione professionale l'uso dell'opzionale trasmettitore Bluetooth per cintura toracica (20409) è obbligatorio.**



La frequenza cardiaca visualizzata è una lettura approssimativa e non può essere utilizzata come consiglio in alcun programma medico o paramedico cardiovascolare.

**IN CASO DI CAPOGIRI, NAUSEA, DOLORE AL PETTO, O ALTRI SINTOMI ANORMALI SMETTERE DI ESERCITARE IMMEDIATAMENTE E CONSULTARE UN MEDICO SENZA INDUGIO.**

Il manuale d'uso è soltanto per riferimento dei clienti. Il fornitore non può garantire per gli errori che si verificano a causa di traduzione o modifiche alle specifiche tecniche del prodotto.

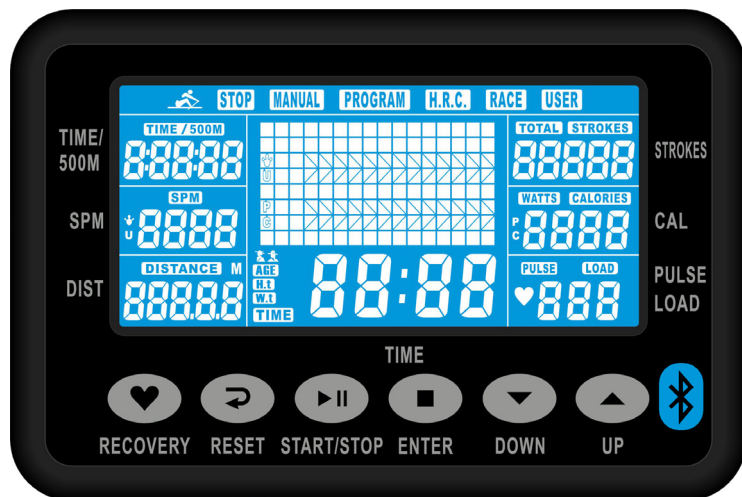
**PER EVITARE RISCHI ALLA SALUTE E SE NON SI È FISICAMENTE ATTIVI DA UN LUNGO PERIODO DI TEMPO, SI RACCOMANDA DI CONSULTARE IL MEDICO DI FIDUCIA PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO.**

Il fornitore non si assume alcuna responsabilità per danni a persone o, e / o danni sostenuti con o per l'uso di questo prodotto.

**Per qualsiasi chiarimento, rivolgersi al proprio rivenditore DKN, [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com).**



**LEES AANDACHTIG ALVORENS HET TOESTEL TE GEBRUIKEN.**



## Inschakelen

Sluit de netstroomadapter aan. Het basisscherm licht op en de functies manual, program, h.r.c. en race worden weergegeven in het topmenu.

U kunt de verschillende modi selecteren via ▲▼/ENTER.

De display schakelt over naar de standby-modus als er gedurende 4 minuten geen beweging wordt geregistreerd.

## Functie toetsen

**RECOVERY** Druk voor een 60 seconden hartslagrecuperatie test.

**RESET** Om de laatste gegevensinvoer te wissen. Gedurende 3 seconden ingedrukt houden voor een reset.

**START/STOP** Starten, pauzeren of stoppen.

**ENTER** Programmaselectie of parameterinstellingen.

**▲▼** Waarden ingave voor de functies tijd, afstand, aantal roeibewegingen en calorieverbruik. Druk voor programmeuze.

## Weergavefuncties

**TIME** Trainingstijd.

**TIME/500M** Gemiddelde tijd over 500 meter.

**DISTANCE** Afstand.

**CALORIES** Calorieverbruik.

**STROKES** Aantal roeibewegingen.

**SPM** Roeibewegingen per minuut.

**PULSE** Hartslag.

## Training in functie MANUAL

(Oefenen zonder voorprogrammatie)

Selecteer manual. L1 verschijnt op het scherm.

- Stel de weerstand (L) in via ▲▼ en bevestig met enter.
- Time licht op, stel de gewenste oefentijd in via ▲▼ en bevestig met enter. Wenst u geen waarde in te stellen, druk dan direct op enter.
- Distance licht op, stel de gewenste afstand in via ▲▼ en bevestig met enter.
- Calories licht op, stel het gewenste calorieverbruik in via ▲▼ en bevestig met enter.
- Pulse licht op, stel het gewenste hartslagniveau in via ▲▼ en bevestig met enter.
- Opmerking: bij programmatie van een doel afstand kan oefentijd niet geprogrammeerd worden, en vice versa. Indien oefentijd noch afstand worden voorgeprogrammeerd, dan bedraagt de afstand voor elk segment standaard 100m.
- Druk op st/stop om de oefening aan te vatten.
- Na afloop van de oefening verschijnt op het scherm de gemiddelde tijd over 500m.

## Training in functie PROGRAM

(Oefenen met voorprogrammatie)

Selecteer Program.

- Kies een programma P01 tot P12 via ▲▼ en bevestig met enter.
- Druk opnieuw op enter en stel waarden in voor time, distance, calories en pulse. Volg daartoe de procedure zoals hierboven beschreven.
- Wenst u geen waarden in te stellen, druk dan direct op st/stop om de oefening aan te vatten.

## Training in functie USER

(Stel zelf uw trainingsprofiel samen)

Stel uw gepersonaliseerd profiel/programma op. Wanneer u deze modus selecteert zal het eerste segment oplichten.

- Stel de weerstand in voor elk segment (16 niveau's). Bevestig uw instelling in elk segment via enter.
- Na de 16 segmenten te hebben geprogrammeerd dient u de enter toets 2 seconden ingedrukt te houden
- Stel waarden in voor time, distance, calories en pulse. Volg daartoe de procedure zoals hierboven beschreven.
- Wenst u geen waarden in te stellen, druk dan direct op st/stop om de oefening aan te vatten.
- Druk op st/stop om te beginnen met oefenen.
- U kunt steeds de weerstand manueel aanpassen tijdens de oefening.

## Training in functie HRC.

(Oefenen via hartslag)

Hartslag preselectie.

- Selecteer HRC, en programmeer uw leeftijd via ▲▼.
- Druk vervolgens op enter, en maak een selectie uit 55%, 75%, 90% of TAG, bevestig via enter.

# Handleiding

- Als u 55, 75 of 90% kunt u vervolgens de procedure zoals hierboven beschreven volgen om gepersonaliseerde waarden in te geven.
- Als u TAG selecteert gebruik dan ▲▼ om een hartslag-niveau in te stellen. Vervolgens kan u time, distance, calories en pulse ingeven, als u dit wenst.
- Bevestig uw selectie via enter.
- Druk op st/stop om te beginnen met oefenen.
- Wanneer een hartslagritme is ingesteld wordt de weerstand automatisch geregeld met een interval van 30 seconden, in functie van de hartslag.
- Eens de ingestelde hartslag bereikt is blijft de computer dit monitoren en eventueel aanpassen indien nodig om dit niveau te handhaven.
- In geval van een te hoge waarde, zal de weerstand verminderd worden in functie van de ingestelde waarde, met een interval van 15 seconden.
- Indien bij L1 de geregistreerde hartslag nog steeds te hoog is, zal de computer de oefening stopzetten.

## Training in functie RACE

U kunt een wedstrijd roeien tegen de computer (Pc versus User).

- Gebruik ▲▼/enter om het regime in te stellen.

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| L1 = 8:00  | L2 = 7:30  | L3 = 7:00  |
| L4 = 6:30  | L5 = 6:00  | L6 = 5:30  |
| L7 = 5:00  | L8 = 4:30  | L9 = 4:00  |
| L10 = 3:30 | L11 = 3:00 | L12 = 2:30 |
| L13 = 2:00 | L14 = 1:30 | L15 = 1:00 |
- Stel de gewenste afstand in via ▲▼ en bevestig met enter.
- Druk op st/stop om te beginnen met oefenen.
- De oefening stopt wanneer de ingestelde afstand is afgelegd, en het scherm toont aan wie gewonnen heeft (Pc of Gebruiker).

## WAARSCHUWING:

HR training vereist het gebruik van de optionele Bluetooth ZENDER (20409).



Hartslaglezing via deze computer is een benaderende niet geijkte waarde, en mag niet als leidraad aangewend worden in een cardio-gerelateerde therapie.

**IN GEVAL VAN DUIZELIGHEID, MISSELIJKHEID, PIJN OP DE BORST OF ANDERE ABNORMALE SYMPTOMEN: ONMIDDELIJK STOPPEN MET TRAINEN EN EEN ARTS RAADPLEGEN ZONDER VERTRAGING.**

Deze handleiding kan enkel gebruikt worden als leidraad. De fabrikant kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor eventuele fouten bij de vertaling noch voor eventuele veranderingen in de technische specificaties.

**OM EVENTUELE RISICO'S TE VERMIJDEN IS HET AAN TE RADEN UW HUISARTS TE RAADPLEGEN ALVORENS U START MET OEFENEN, ZEKER WANNEER U GEDURENDE EEN LANGERE PERIODE GEEN FYSIEKE INSPANNINGEN HEEFT GELEVERD. DIT IS VOORAL BELANGRIJK VOOR MENSEN OUDER DAN 35 OF MENSEN MET GEKENDE GEZONDHEIDSPROBLEMEN.**

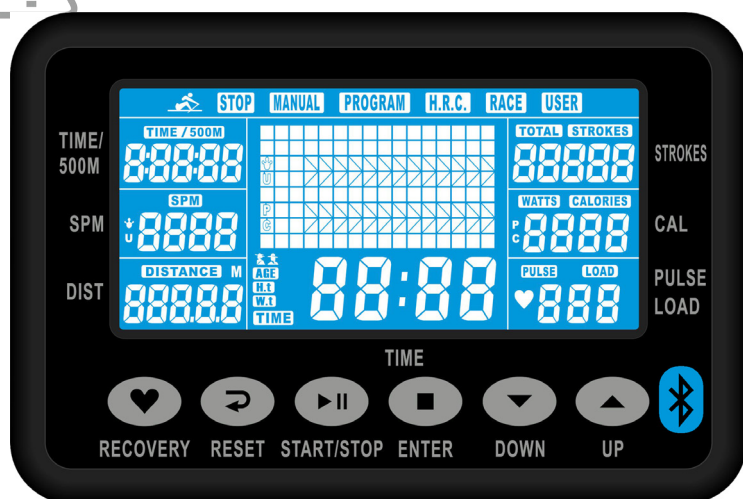
De fabrikant is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of materiële schade door of via het gebruik van dit product.

**Mocht U nog verdere vragen hebben, contacteer dan de klantendienst via [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com).**

# Bruksanvisningar



ÄS NU innan du använder.



## Slå på

Anslut adaptorn, startsidan aktiveras och visar Stop, Manual, Program, H.R.C. och ras.

## Funktionsknappar

**RECOVERY** Tryck för att köra 60 sekunder Pulse Recovery Test

**RESET** Tryck för att rensa senaste datainmatning. Håll i 3 sekunder för att återställa displayen.

**START/STOP** Starta, pausa eller stoppa träningen.

**ENTER** Att bekräfta programval eller parameterinställningar.

**▲ ▼** Ställa in värden för tid, kalorier, räkning och avstånd.  
Tryck för programval.

## Displayfunktioner

**TIME** Träningsdags.

**TIME/500M** Genomsnitt 500 meter tid.

**DISTANCE** Distans.

**CALORIES** Kaloriförbrukning.

**STROKES** Aktuella slag.

**SPM** Slag per minut.

**PULSE** Aktuell hjärtfrekvens.

## Låt oss börja

### Utbildning i MANUELLT LÄGE

- Välj Manual via ▲ ▼ och bekräfta med enter.
- Använd ▲ ▼ för att ladda nivå 'L', bekräfta valet genom att trycka på enter.
- Tiden blinkar: använd ▲ ▼ för att ställa in träningstid, bekräfta valet genom att trycka på enter. Om du inte tänker ställa in träningstid trycker du helt enkelt på Enter.
- Avstånd blinkar: använd ▲ ▼ för att ställa in avstånd, bekräfta valet genom att trycka på enter. Om du inte tänker ställa in träningsavstånd, tryck helt enkelt på Enter.
- Kalorier blinkar: använd ▲ ▼ för att ställa in kaloriförbrukning, bekräfta valet genom att trycka på "enter". Om du inte tänker ställa in kaloriförbrukning, tryck bara på enter.
- Puls blinkar: använd ▲ ▼ för att ställa in maximal hjärtfrekvens, bekräfta valet genom att trycka på enter. Om du inte tänker ställa in en pulsnivå, tryck helt enkelt på enter, monitorn visar aktuellt pulsvärde.
- Börja träna genom att trycka på st/stop.

### Träning i PROGRAMLÄGE

- Välj P1-12 (program) via ▲ ▼ och bekräfta med enter.
- Ställ in målvärde för nivå, tid, avstånd, kalorier och puls.
- Om du inte tänker ställa in något målvärde, börja träna genom att trycka på st/stop.

### Träning i ANVÄNDARLÄGE

Välj Användare för att skapa din egen profil.

- Ställ in lastinställningar för varje segment via ▲ ▼ och bekräfta med enter.
- Tryck på Enter igen i 2 sekunder och ställ in målvärde för nivå, tid, distans, kalorier och puls.
- Om du inte tänker ställa in något målvärde, börja träna genom att trycka på st/stop.
- Börja träna genom att trycka på st/stopp.

### Utbildning i HRC. LÄGE

Välj HRC och använd ▲ ▼ för att ställa in din ålder, bekräfta med enter.

- Välj 55%, 75%, 90% eller TAG.
- I TAG kan du förinställa ditt målpulsvärde via ▲ ▼. Bekräfta med enter.
- Ställ in målvärde för nivå, tid, avstånd, kalorier och puls.
- Om du inte tänker ställa in något målvärde, börja träna genom att trycka på st / stop.
- När du matar in hastigheten i Bpm (slag per minut) styrs belastningen med aktuell hjärtfrekvens.
- Motståndet justeras automatiskt enligt den aktuella hjärtfrekvenssiffran. Om din hjärtfrekvens är under målpulsen justeras spänningen en nivå var 30: e sekund, upp till maximal nivå 16.
- Så snart din hjärtfrekvens har uppnått målpulsen kommer spänningen att justeras en nivå omedelbart.

# Operating Instructions

- Vid överspecifikation kommer nivån att justeras ned en nivå omedelbart, och fortsatt nedjustera var 15: e sekund tills din hjärtfrekvens har nått målpulsen.
- Om den aktuella hjärtfrekvensen fortfarande är för hög vid L1 stängs datorn av automatiskt efter 30 sekunder.

## Träning i RACE MODE

- Välj Race och bekräfta med enter.
- Använd ▲ ▼ för att justera lastnivån "L", bekräfta valet genom att trycka på enter.

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| L1 = 8:00  | L2 = 7:30  | L3 = 7:00  |
| L4 = 6:30  | L5 = 6:00  | L6 = 5:30  |
| L7 = 5:00  | L8 = 4:30  | L9 = 4:00  |
| L10 = 3:30 | L11 = 3:00 | L12 = 2:30 |
| L13 = 2:00 | L14 = 1:30 | L15 = 1:00 |
- Ställ in målavstånd via ▲ ▼ och bekräfta med enter.
- Starta loppet genom att trycka på st/stop.
- Skärmen visar U & PC. Övningen kommer att avslutas när det totala avståndet har täckts.

## VARNING:

För HR-utbildning är det obligatoriskt att använda den valfria Bluetooth-sändaren (20409).



**DEN VISADE HJÄRTFREKVENSEN ÄR EN SLUM-PMÄSSIG INDIKATION OCH KAN VARA FELAKTIG OCH KAN INTE ANVÄNDAS SOM VÄGLEDNING I NÅGOT KARDIOVASKULÄRT RELATERAT MEDICINSKT ELLER PARAMEDICINSKT PROGRAM.**

**OM DU UPPLEVER YRSEL, ILLAMÅENDE, BRÖSTSMÄRTA ELLER ANDRA ONORMALA SYMTOM. STOPPA ÖVNING OMEDELBART OCH KONSULTERA EN LÄKARE UTAN FÖRSENING.**

**ÄGARMANUALEN ÄR ENDAST AVSEDD FÖR KUNDREFERENSER. LEVERANTÖREN KAN INTE GARANTERA FÖR FEL SOM UPPSTÅR PÅ GRUND AV ÖVERSÄTTNING ELLER FÖRÄNDRINGAR I PRODUKTENS TEKNISKA SPECIFIKATIONER.**

**VARNING: INNAN DU BÖRJAR ANVÄNDA DEN HÄR MASKINEN ELLER GÖRA NÅGOT TRÄNINGSPROGRAM, KONTAKTA DIN LÄKARE. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER ÖVER 35 ÅR ELLER PERSONER MED TIDIGARE HÄLSOPROBLEM.**

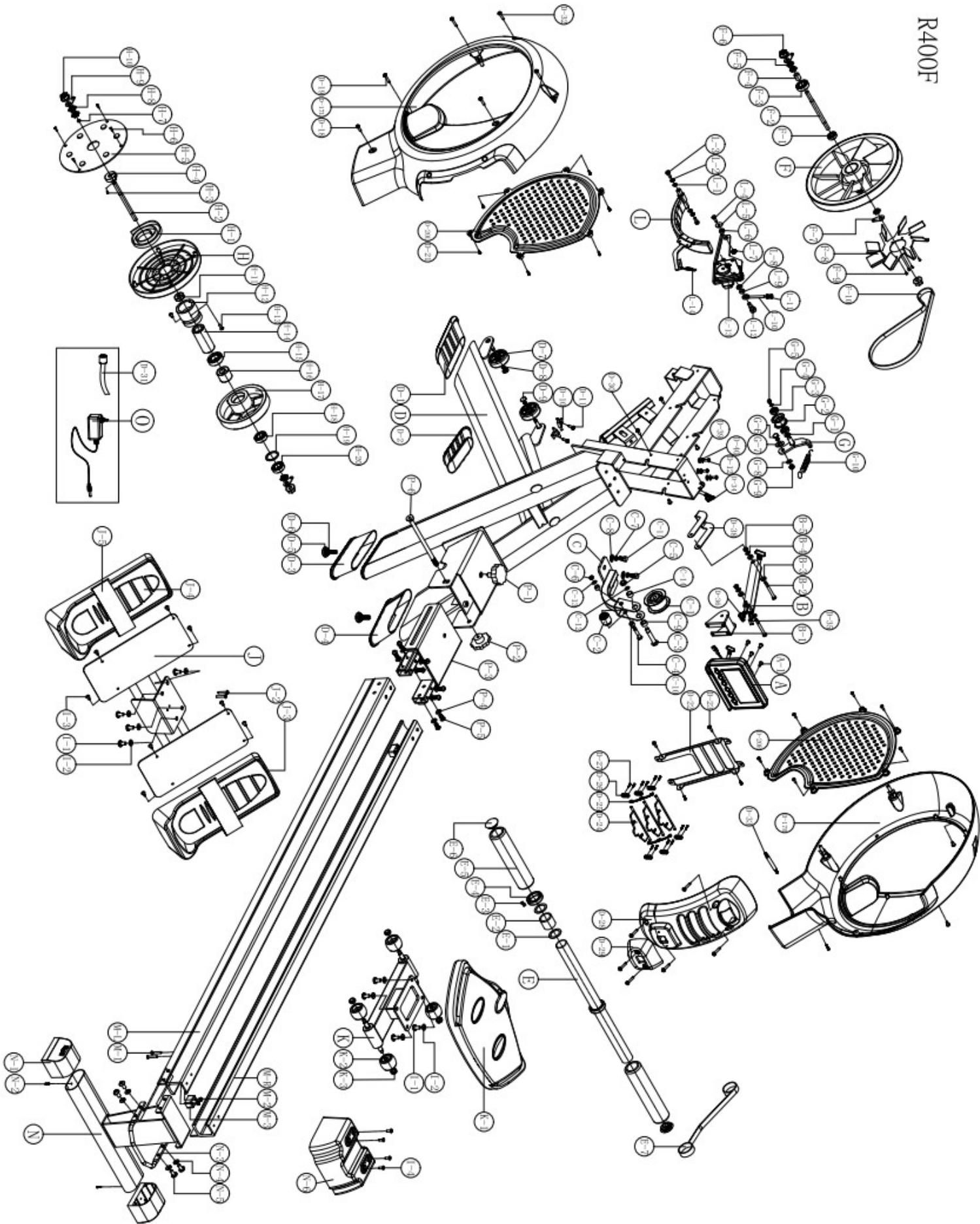
**LEVERANTÖREN TAR INGET ANSVAR FÖR PERSONSKADA ELLER EGENDOM OCH / ELLER SKADOR SOM UPPSTÅTT GENOM ELLER GENOM ANVÄNDNING AV DENNA PRODUKT.**

För kundvård är det bästa sättet att kontakta oss via [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com)



Exploded Diagram

R400F





# Parts List

| No.   | Description                                            | QTY | No.   | Description                                              | QTY |
|-------|--------------------------------------------------------|-----|-------|----------------------------------------------------------|-----|
| A     | CONSOLE                                                | 1   | D-30  | SCREW M5 x 8 L                                           | 4   |
| A-1   | SCREW FOR FIXING COMPUTER                              | 4   | D-31  | DC WIRE                                                  | 1   |
| B     | SUPPORTING TUBE FOR BRACKET                            | 1   | D-32  | SCREW M5 x 8 L                                           | 4   |
| B-1   | BRACKET FOR FIXING COMPUTER                            | 1   | D-33  | CONNECTION BAR                                           | 1   |
| B-2   | SCREW                                                  | 2   | D-34  | CABLE 500L                                               | 1   |
| B-3   | FIXING CAP                                             | 4   | D-36  | CABLE 410L                                               | 1   |
| B-4   | FLAT WASHER $\phi 6 \times \phi 16 \times 1 \text{ T}$ | 2   | D-38  | BRACKET FOR FIXING CONSOLE                               | 1   |
| B-5   | NYLON NUT M6                                           | 2   | D-39  | FLAT WASHER $\phi 5 \times \phi 10 \times 1 \text{ T}$   | 3   |
| C     | BRACKET FOR ROLLER                                     | 1   | D-40  | SPRING WASHER $\phi 5$                                   | 3   |
| C-1   | DRIVING PULLEY                                         | 1   | D-41  | SENSOR BRACKET                                           | 2   |
| C-2   | ROLLER                                                 | 1   | E     | HANDLEBAR                                                | 1   |
| C-3   | SCREW $3/8 \times 54 \text{ L}$                        | 1   | E-1   | PLASTIC WASHER $\phi 45 \times \phi 32$                  | 2   |
| C-4   | SCREW M6 x 50 L                                        | 1   | E-2   | BUSHING $\phi 32.2 \times \phi 44.3 \times 29 \text{ L}$ | 1   |
| C-5   | NYLON NUT $3/8 \times 7 \text{ T}$                     | 1   | E-3   | HEXAGONAL SCREW M6 x 5 L                                 | 2   |
| C-6   | NYLON NUT M6                                           | 1   | E-4   | BUSHING OF FOAM $\phi 32.2 \times 10 \text{ L}$          | 1   |
| C-7   | SCREW M8 x P1.25 x 35 L(6m/m)                          | 2   | E-5   | HANDLEBAR FOAM                                           | 2   |
| C-8   | FLAT WASHER $\phi 8 \times \phi 19 \times 2 \text{ T}$ | 2   | E-6   | CAP                                                      | 2   |
| C-9   | BUSHING $\phi 10 \times \phi 14 \times 6 \text{ mm L}$ | 2   | E-7   | INKLE                                                    | 1   |
| C-10  | BUSHING $\phi 6 \times \phi 8.5 \times 3 \text{ mm L}$ | 2   | F1~9  | FLYWHEEL SET                                             | 1   |
| C-11  | SCREW M8 x P1.25 x 16 L                                | 2   | F-10  | DRIVING BELT                                             | 1   |
| C-12  | FLAT WASHER                                            | 1   | G1~10 | IDER WHEEL SET                                           | 1   |
| C-13  | FLAT WASHER                                            | 1   | H1~20 | SPRING BOX                                               | 1   |
| C-14  | BUSHING                                                | 1   | I-1   | ALLEN BOLT M8 x 16mm                                     | 8   |
| D     | MAIN FRAME                                             | 1   | I-2   | CURVED WASHER $\phi 8 \times \phi 19 \times 2 \text{ T}$ | 8   |
| D-1   | CAP FOR FRONT STABILIZER(L)                            | 1   | I-3   | SCREW M5 x 12                                            | 8   |
| D-2   | CAP FOR FRONT STABILIZER(R)                            | 1   | I-4   | SCREW M5 x 10                                            | 4   |
| D-3   | SUPPORTING CAP(LEFT)                                   | 1   | J     | PEDAL HOLDER                                             | 1   |
| D-4   | SUPPORTING CAP(RIGHT)                                  | 1   | J-3   | PEDAL                                                    | 2   |
| D-5   | ADJUSTING CAP                                          | 2   | J-4   | PAD OF PEDAL                                             | 2   |
| D-6   | HEXAGONAL SCREW $3/8 \times 16 \times 3 \text{ T}$     | 2   | J-5   | FIX BAND OF PEDAL                                        | 2   |
| D-7   | TRANSPORATION                                          | 2   | K     | ROLLING SLIDER                                           | 1   |
| D-8   | C-TYPE RING $\phi 8$                                   | 2   | K-1   | SADDLE                                                   | 1   |
| D-9   | SPEEDY NUT M8                                          | 2   | K-2   | ROLLER                                                   | 4   |
| D-10  | SENSOR                                                 | 2   | K-3   | NYLON NUT M8                                             | 4   |
| D-11  | SCREW M4 x 10 L                                        | 2   | L1~4  | MAGNETIC BRACKET                                         | 1   |
| D-12  | SCREW M5 x 12 L                                        | 3   | M-L   | LEFT SLIPPERY RAIL                                       | 1   |
| D-13  | SCREW M8 x P1.25 x 16 L                                | 8   | M-R   | RIGHT SLIPPERY RAIL                                      | 1   |
| D-14  | FLAT WASHER $\phi 8 \times \phi 19 \times 2 \text{ T}$ | 8   | M-1   | SCREW M5 x 30 L                                          | 6   |
| D-15  | FRONT CAP FOR SLIDER                                   | 1   | M-2   | NYLON NUT M5                                             | 6   |
| D-16  | SCREW M5 x 10 L                                        | 3   | M-3   | STOPPER FOR SILDER                                       | 3   |
| D-17L | LEFT COVER(LOWER)                                      | 1   | N     | REAR STABILIZER                                          | 1   |
| D-17R | RIGHT COVER(LOWER)                                     | 1   | N-1   | ADJUSTING CAP                                            | 2   |
| D-18  | SCREW $3/16$                                           | 2   | N-2   | SCREW $3/16$                                             | 2   |
| D-19  | SCREW M4 x 50 L                                        | 3   | N-3   | CARRY BAR                                                | 1   |
| D-20L | SIDE COVER(LEFT)                                       | 1   | N-4   | FLAT WASHER $\phi 8 \times \phi 16 \times 2 \text{ T}$   | 4   |
| D-20R | SIDE COVER(RIGHT)                                      | 1   | N-5   | SCREW M8 x P1.25 x 20 L                                  | 4   |
| D-21  | SCREW M4 x 8 L                                         | 12  | N-6   | REAR COVER FOR SLIDER                                    | 1   |
| D-22  | CONNCTION PIN OF COVER                                 | 1   | O     | DC ADAPTOR                                               | 1   |
| D-23  | SCREW M4 x 12 L                                        | 10  | P-1   | KNOB SCREW M12 x P1.75 x 20 L                            | 1   |
| D-24  | DIVERSION OF FAN                                       | 3   | P-2   | KNOB NUT M10 x P1.5 x 23 L                               | 1   |
| D-25  | POLE                                                   | 2   | P-3   | SLIDE RAIL CONNECTING SEAT                               | 1   |
| D-26  | FIXING SOCKET OF FAB                                   | 6   | P-4   | FLAT WASHER $\phi 8 \times \phi 19 \times 2 \text{ T}$   | 8   |
| D-27  | SCREW M3 x 8                                           | 12  | P-5   | SCREW M8 x P1.25 x 16 L                                  | 8   |
| D-28  | COVER OF FAN                                           | 1   | P-6   | FOLDING SUPPORT ROD                                      | 1   |
| D-29  | FAN COVER                                              | 1   |       |                                                          |     |

## **Kundendienst.**

Möchten Sie Hilfe zum diesem Produkt benötigen, sammeln Sie bitte die folgenden Informationen und kontaktieren Sie uns mit die Details:

- Produkt nr – Finden Sie auf dem Product Etikett
- Kaufdatum
- Ort des Kaufs
- Informationen über den Ort und die Bedingungen für die Verwendung
- Genaue Beschreibung des Problems oder Defekt

**WICHTIG!!** - Bitte bewahren Sie den Kaufbeleg. DKN-Technology Customer Care kann das Kaufnachweis verlangen um Garantieleistung zu validieren.

Garantieschutz beginnt ab dem Kaufdatum der Ausschreibung des Produkts.

Der beste Weg, uns zu kontaktieren ist über [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com).

## **Customer Support.**

Should you require any assistance regarding this product please gather the following information and then contact us using the details below:

- Product nr - This can be found on the product label
- Original purchase date
- Place of purchase
- Information about the place and conditions of use
- Precise description of the issue or defect

**IMPORTANT!!** - Please retain your sales receipt, DKN-Technology Customer Care may request proof of purchase to validate eligibility for warranty service.

Warranty cover starts from the date shown on the proof of purchase.

The best way to contact us is via [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com).

## **Atención al cliente.**

En caso de necesitar asistencia con respecto a este producto, reunir la siguiente información y contacto con nosotros utilizando los datos a continuación:

- Nr producto - Este se puede encontrar en la etiqueta del producto
- Fecha de compra original
- Lugar de compra
- Información sobre el lugar y condiciones de uso
- La descripción clara del problema o defecto

**¡¡IMPORTANTE!!** - Por favor, guarde el recibo de compra. DKN-Technology Customer Care puede solicitar una prueba de compra para validar la elegibilidad para el servicio de garantía.

Cobertura de la garantía comienza a partir de la fecha indicada en el comprobante de compra.

La mejor manera de contactarnos es a través de [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com).

### **Service client.**

Si vous avez besoin d'aide concernant ce produit svp recueillir les informations suivantes, puis nous contacter en utilisant les détails ci-dessous:

- nr produit – se retrouve sur l'étiquette du produit
- date d'achat originale
- Lieu d'achat
- Information sur le lieu et les conditions d'utilisation
- Une description précise de la question ou d'un défaut

**IMPORTANT!!** - Conservez votre reçu de vente, DKN-Technology Customer Care peut demander une preuve d'achat pour confirmer la garantie.

La couverture de garantie s'applique pour une durée d'un (1) an, à partir de la date indiquée sur la preuve d'achat. La meilleure façon de nous contacter est via [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com).

### **Supporto clienti.**

Se hai bisogno di assistenza per quanto riguarda questo prodotto, raccogliere le seguenti informazioni e quindi contattarci utilizzando i dati qui di seguito:

- nr del prodotto - Questo può essere trovato sull'etichetta del prodotto
- data di acquisto originale
- Luogo d'acquisto
- Informazioni sul luogo e le condizioni d'uso
- descrizione precisa del problema o difetto.

**IMPORTANTE!!** - Conservare lo scontrino di vendita, DKN-Technology Customer Care può richiedere la prova di acquisto per convalidare l'idoneità per il servizio di garanzia.

Copertura della garanzia decorre dalla data indicata sulla prova di acquisto.

Il modo migliore per contattarci è via [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com).

### **Klanten service.**

Mocht u hulp nodig hebben met betrekking tot dit product, verzamel dan de volgende informatie en neem contact met ons op met onderstaande gegevens:

- Product Nr - kunt u vinden op het productlabel
- Originele aankoopdatum
- Plaats van aankoop
- Informatie over gebruiksvoorwaarden
- Precieze beschrijving van het probleem of defect.

**BELANGRIJK!!** - Bewaar uw kassabon, DKN-Technology Customer Care kan een kopij van uw aankoopbewijs vragen om eventuele garantie te valideren.

Garantiedekking begint vanaf de datum op het aankoopbewijs.

De beste manier om ons te contacteren is via [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com).

**Kundsupport.**

Om du behöver hjälp med denna produkt, samla in följande information och kontakta oss med hjälp av informationen nedan:

- Produkt nr - Detta finns på produktetiketten
- Original köpdatum
- Köpplats
- Information om platsen och användningsvillkoren
- Exakt beskrivning av problemet eller defekten

**VIKTIG!!** - Behåll ditt försäljningskvitto. DKN-Technology Kundtjänst kan begära köpbevis för att bekräfta kvalificering för garantiservice.

Garantitäckning börjar från det datum som visas på köpbeviset.

Det bästa sättet att kontakta oss är via [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com).

**Atención al cliente.**

En caso de necesitar asistencia con respecto a este producto, reunir la siguiente información y contacto con nosotros utilizando los datos a continuación:

- Nr producto - Este se puede encontrar en la etiqueta del producto
- Fecha de compra original
- Lugar de compra
- Información sobre el lugar y condiciones de uso
- La descripción clara del problema o defecto

**¡¡IMPORTANTE!!** - Por favor, guarde el recibo de compra. DKN-Technology Customer Care puede solicitar una prueba de compra para validar la elegibilidad para el servicio de garantía.

Cobertura de la garantía comienza a partir de la fecha indicada en el comprobante de compra.

La mejor manera de contactarnos es a través de [www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com).

# **Garantie - Warranty - Garancia - Garanzia - Garantie - Εγγύηση**

DKN-Technology garantiert, dass dieses Produkt frei von Material zum Zeitpunkt der Ausschreibung des Produkts der Lieferung. Diese 'Carry-in' Garantie umfasst alle Herstellungs- und Materialfehler von DKN Produkten, die bei einem lizenzierten DKN-Technology Händler erworben wurden innerhalb eines Zeitraumes von 2 Jahren nach Kaufdatum.

Diese Garantie ist nicht übertragbar und gilt nicht für normale Abnutzung (einschließlich, aber nicht zu, Schaden begrenzt und tragen zu Batterien, Federn, Lager, Betrieb Matten, Hydrauliksysteme, Seile, Riemen, Riemenscheiben, Macht Schocks, Antriebsriemen und andere kurzlebige Teile, etc. ..).

Diese eingeschränkte Gewährleistung ist nichtig, wenn das Produkt durch Unfall, unsachgemäßen Gebrauch, unsachgemäßen Service, Missachtung von Anweisungen, Modifikation von seinem ursprünglichen Zustand, oder andere Ursachen nicht ermittelt, die sich aus Material-, Folgen unsachgemäßer Behandlung, schlechte folgen beschädigt ist.

Die folgenden Schäden sind nicht durch die Garantie abgedeckt: Falsche Installation, falsche Montage oder Manipulation der Teile durch fehlerhafte Montage, unsachgemäße Verwendung der Maschine (zB zu schwere Last in der Zeit, Gewicht etc. ..), Probleme, die durch mangelnde Wartung verursacht werden, Abweichungen von der Standard-Maschine, wie Licht Erschütterungen oder Lärm, etc...

Transportkosten, Reise-Gebühren für Techniker und Händler möglich und/oder Workshop Gebühren sind von dieser Garantie ausgenommen und wird auf alleinige Kosten des Besitzers sein.

Der Hersteller ist in keinem Fall für Begleit- und Folgeschäden, Beschädigungen oder Ausgaben in Verbindung mit dem Trainingsgerät.

---

DKN-Technology warrants this product to be free from defects in material at the time of the product's tender of delivery. This 'Carry-in' Limited Warranty applies for a period of two (2) years, beginning on the date mentioned on your product invoice or proof of purchase of product sold through the DKN Authorized Dealer Network to the original retail purchaser and authenticated by proof of purchase from a retailer a product sold by an authorized DKN-Technology dealer.

This Limited Warranty is not transferable and does not cover normal wear and tear (including, but not limited to, damage and wear to batteries, springs, bearings, running mats, hydraulic systems, ropes, belts, pulleys, power shocks, drive belts and other non-durable parts, etc...).

This Limited Warranty is void if the product is damaged by accident, unreasonable use, improper service, failure to follow instructions provided, modification from its original state, or other causes determined not arising out of defects in material, the consequences of improper treatment, bad installation, wrong assembly or tampering of the parts by incorrect assembly, improper use of the machine (eg. too heavy load in time, weight etc...), problems caused by lack of maintenance, deviations of the standard machine, such as light vibrations or noise, etc...

Transport charges, travel charges for technicians, and possible trader and/ or workshop charges are excluded from this warranty, and will be at the sole cost of the owner.

The liability of the manufacturer under this Limited Warranty shall not include any liability for direct, indirect, or consequential damages resulting from any defect nor the use of this machine.

---



# Garantie - Warranty - Garancia - Garanzia - Garantie - Εγγύηση

DKN-Technology garantiza que este producto está libre de defectos de material en el momento de la venta, del envío y de la entrega. La duración de la garantía de este producto está limitada a un periodo de dos (2) años a partir de la fecha de la compra, esta debe de estar indicada en su factura o ticket de compra. Este comprobante de compra debe de ser facilitado por la Red de Distribuidores Autorizados DKN-Technology al comprador final.

Esta garantía limitada es intransferible y no cubre el desgaste normal por el uso (incluyendo piezas dañadas por el desgaste como baterías, muelles, rodamientos, piezas de funcionamiento, sistemas hidráulicos, cables, correas, poleas, amortiguadores, correas de transmisión de energía y otras partes no duraderas, que se han estropeado debido al mal uso y a la falta de mantenimiento).

Esta Garantía Limitada será considerada nula si el producto: Ha sido golpeado, o ha tenido un mantenimiento inadecuado, o si el usuario no ha seguido las instrucciones del montaje, o si el usuario ha modificado su estado original, o por otras causas que determinen que no existen defectos en el material debido a consecuencias de un tratamiento inadecuado, mala instalación, montaje incorrecto, que el usuario tenga un peso superior al peso máximo de usuario, subida de tensión, etc...

Los gastos de transporte y gastos de desplazamiento de los técnicos, están excluidos de esta garantía y estarán a cargo exclusivo del cliente.

La responsabilidad del fabricante bajo esta Garantía Limitada, no incluirá responsabilidad alguna por daños directos, indirectos o consecuentes resultantes de cualquier defecto o mal uso de la maquina.

---

DKN-Technology garantit que ce produit est exempt de tous vices de forme, entre sa mise sur le marché et sa livraison. La garantie de prise en charge s'applique pour une durée de deux (2) ans, débutant le jour mentionné sur la facture d'achat auprès d'un revendeur agréé.

Cette garantie limitée n'est pas cessible et ne couvre pas l'usure normale (comprenant, mais pas exclusivement, les dommages et l'usure des piles, ressorts, roulements à billes, systèmes hydrauliques, cordes, courroies, poulies, et d'autres pièces non durables, ou suite à des variations de tensions électriques...).

Cette garantie limitée n'est pas applicable si le produit est endommagé par accident, utilisation abusive ou non adaptée (club à but lucratif), mauvais entretien, non-respect des instructions fournies, modification de son état d'origine, par d'autres causes non inhérentes à un défaut du matériel, ou suite à un traitement inadéquat, une mauvaise installation, un montage erroné altérant les pièces, une mauvaise manipulation, etc...

Les frais de transport, le déplacement d'un technicien, et les frais éventuels d'un intervenant agréé DKN-Technology sont toujours une prestation en sus. Les frais de réparation en atelier si mauvais usage ne sont pas compris dans la garantie, et seront à la seule charge de l'acquéreur.

Le fabricant en vertu de la présente garantie ne peut être tenu responsable d'aucun dommage direct, indirect ou consécutif, résultant d'un défaut, ou de l'utilisation de cette machine.

---

# Garantie - Warranty - Garancia - Garanzia - Garantie - Εγγύηση

DKN-Technology garantisce che questo prodotto è esente da difetti materiali al momento della consegna del prodotto per il periodo di tempo indicato nelle pagine degli elementi per uso domestico.

La Garanzia Limitata “carry-in” è valida per un periodo di due (2) anni, a partire dalla data indicata sulla fattura del prodotto o sulla prova di acquisto del prodotto venduto dalla rete di rivenditori autorizzati DKN-Technology al cliente.

Questa Garanzia Limitata non è trasferibile e non copre la normale usura (ivi inclusi, ma non limitatamente a, danni e usura alle batterie, molle, cuscinetti, nastro di corsa, sistemi idraulici, funi, cinghie, pulegge, scosse elettriche, cinghie di trasmissione ed altri componenti non durevoli, ecc.)

Questa Garanzia Limitata non è valida se il prodotto è danneggiato da incidente, uso irragionevole, uso improprio, mancata osservanza delle istruzioni fornite, la modifica dal suo stato originale, o altre cause non determinate derivanti da difetti nel materiale, le conseguenze di trattamento improprio, errata installazione, montaggio errato o manomissione dei componenti da montaggio, uso improprio della macchina (es. Carico troppo pesante nel tempo, peso, ecc.), problemi causati dalla mancanza di manutenzione (come leggere vibrazioni o rumore).

Spese di trasporto, spese di viaggio per i tecnici e l'eventuale professionista e/o le spese di laboratorio sono escluse da questa garanzia, e saranno a carico esclusivo del cliente.

La presente Garanzia Limitata esclude il produttore da qualsiasi responsabilità derivante da danni diretti, indiretti o consequenziali risultanti da qualsiasi difetto nell'uso di questa macchina.

---

Deze ‘carry-in’ garantie is geldig voor een periode van twee (2) jaar vanaf de datum op de kassa of aankoopbon van het product dat door een gemachtigd DKN-Technology handelaar werd verkocht. Garantie is niet overdraagbaar. Garantie kan worden ingeroepen wanneer het apparaat steeds in het bezit is geweest van de originele koper, en het originele aankoopbewijs kan worden voorgelegd.

De garantie geldt niet voor: normale slijtage, de gevolgen van een ondeskundige behandeling, manipulatie door de koper of door derden, slechte installatie, foutieve montage of het onklaar maken van onderdelen door onjuiste montage, oneigenlijk gebruik van het apparaat (bv. te zware belasting in tijd, gewicht enz...), problemen die voortvloeien uit een gebrek aan onderhoud, afwijkingen van het standaard apparaat, zoals lichte vibraties of geluiden die het functioneren van het apparaat niet beïnvloeden, die onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage zoals: batterijen, veren, lagers, looptapijten, hydraulische systemen, touwen, aandrijfriemen, katrollen, enz..., schade aan het apparaat veroorzaakt door het transport van het apparaat.

Transportkosten, voorrijkosten van een monteur, en de eventuele handelaars en/of werkplaatskosten worden uitgesloten van deze garantie, en zijn dus voor rekening van de bezitter van het apparaat.

De fabrikant kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor schade, verlies of kosten, incidenteel noch gerelateerd, ten gevolge van gebruik van dit toestel.

---

# Garantia - Warranty - Garancia - Garanzia - Garantie - Εγγύηση

Esta garantia é válida durante os dois (2) anos seguintes para qualquer manufactura e danos materiais de produtos de fitness DKN-Technology adquiridos a vendedores autorizados pela DKN. Se pretender efectuar uma reclamação durante o período de garantia, a DKN-Technology tem a responsabilidade de reparar ou substituir o aparelho/peça com anomalias, à sua descrição. Os custos de transporte e custos relacionados com o vendedor deverão ser suportados pelo proprietário do aparelho.

Se quiser utilizar os seus direitos de garantia, leve o seu certificado de garantia à loja onde adquiriu o seu aparelho. O vendedor local agirá em conformidade com a situação. Se não tiver essa possibilidade, contacte o seu importador nacional DKN-Technology.

A garantia não é válida para os seguintes casos: desgaste normal, consequências de utilização imprópria, danos causados pelo comprador do aparelho e defeitos devidos a circunstâncias excepcionais. Não se pode recorrer a esta garantia depois de terem sido efectuadas alterações à construção original, ou se não se tiver utilizado peças DKN-Technology em caso de reparação ou substituição de peças.

Os custos de transporte, despesas de viagem de um mecânico, e qualquer vendedor e/ou custos da oficina estão excluídos desta garantia, e são, portanto, a cargo do proprietário da unidade.

O fabricante não pode ser responsabilizado por perdas acidentais ou consequenciais, danos ou despesas relacionadas com a utilização deste aparelho.

---

DKN-Technology garanterar att denna produkt är fri från materialfel vid tidpunkten för produktens anbud. Denna «Carry-in» begränsade garanti gäller under en period av två (2) år, från och med det datum som nämns på din produktfaktura eller bevis för att köpa produktutgåva av DKN-Technology.

Denna begränsade garanti är inte överförbar och täcker inte normalt slitage (inklusive, men inte begränsat till, skador och slitage på batterier, fjädrar, lager, löparmattor, hydraulsystem, rep, remmar, remskivor, elstötär, drivrem och andra icke hållbara delar osv ...).

Denna begränsade garanti ogiltigförklaras om produkten skadas av olycka, orimlig användning, felaktig service, underlåtenhet att följa anvisningarna, modifiering från sitt ursprungliga tillstånd eller andra orsaker som fastställts som inte uppstår på grund av materialfel, konsekvenserna av felaktig behandling, dålig installation, fel montering eller manipulering av delarna genom felaktig montering, felaktig användning av maskinen (t.ex. för tung belastning i tid, vikt osv ...), problem orsakade av bristande underhåll, avvikelser från standardmaskinen, t.ex. ljus vibrationer eller brus osv ...

Transportavgifter, resekostnader för tekniker och eventuella avgifter för näringsidkare och / eller verkstäder är undantagna från denna garanti och kommer att vara till ägarens enskilda kostnader.

Tillverkarens ansvar enligt denna begränsade garanti ska inte innehålla något ansvar för direkta, indirekta eller följdskador till följd av fel eller användning av denna maskin.

---

**WICHTIGE WEEE-INFORMATION**

Das WEEE-Zeichen gilt für Länder mit WEEE und E-Müll – Vorschriften (die Europäische Richtlinie 2002/96/EG). Geräte werden nach lokalen Vorschriften für Elektro-Altgeräte (WEEE) gekennzeichnet. Diese Vorschriften regeln den Rahmen für die Rücknahme und das Recycling gebrauchter Geräte, sofern in den einzelnen Geografien anwendbar. Dieses Zeichen gilt für verschiedene Produkte und gibt an, dass ein Produkt nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden darf, sondern einer Sammelstelle zugeführt werden muss, die diese Altgeräte wiederverwendet.

Benutzer von Elektro-Altgeräten mit WEEE-Markierung dürfen nicht mehr benutzte Elektrogeräte nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern verwenden das entsprechende Sammelsystem, um diese Geräte zurückzugeben, zu recyceln und zurückzugewinnen, um so schädliche Auswirkungen dieser Elektro-Altgeräte auf die Umwelt und die Gesundheit zu minimieren, denn in diesen Geräten sind gefährliche Substanzen vorhanden.

**IMPORTANT WEEE INFORMATION**

The WEEE marking applies to countries with WEEE and e-waste regulations, European Directive 2002/96/EC. Appliances are labelled in accordance with local regulations concerning waste electrical and electronic equipment (WEEE). These regulations determine the framework for the return and recycling of used appliances as applicable within each geography. This label is applied to various products to indicate that the product is not to be thrown away, but rather put in the established collective systems for reclaiming these end of life products.

Users of electrical and electronic equipment (EEE) with the WEEE marking must not dispose of end of life EEE as unsorted municipal waste, but use the collection framework available to them for the return, recycle, and recovery of WEEE and to minimize any potential effects of EEE on the environment and human health due to the presence of hazardous substances.

**INFORMACION DE RAEE IMPORTANTE**

La marca RAEE se aplica a países con normativas de RAEE y residuos electrónicos (la Directiva Europea 2002/96/EC). Los aparatos se etiquetan de acuerdo con los normativas locales relacionadas con residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Estas normativas determinan la forma en que se devolverán y reciclarán los aparatos usados dependiendo de cada región. Esta etiqueta se aplica a varios productos para indicar que el producto no se puede tirar, sino que hay que dejarlo en los sistemas de recolección establecidos para reclamar estos productos al final de su vida útil.

Los usuarios de aparatos eléctricos y electrónicos (AEE) con la marca RAEE no se deben tirar al final de su vida útil a la basura municipal común, sino que es necesario utilizar la estructura de recolección disponible para cada uno de ellos, para así devolver, reciclar y recuperar los RAEE y minimizar cualquier efecto potencial que los AEE puedan tener en el medio ambiente y en la salud humana debido a la presencia de sustancias peligrosas.

**INFORMATIONS WEEE IMPORTANTES**

La marque WEEE s'applique aux pays ayant adopté les réglementations WEEE et e-waste (la directive européenne 2002/96/EC). Les appareils sont étiquetés conformément aux réglementations locales relatives aux déchets d'équipements électriques et électroniques (WEEE). Ces réglementations déterminent le cadre pour le retour et le recyclage des appareils usagés conformément à chaque zone géographique. Cette étiquette est appliquée sur divers produits pour indiquer que le produit ne doit pas être jeté, mais déposé dans des systèmes de collecte établis agréés pouvant récupérer ces produits et ce en fin de vie. Les utilisateurs en possession de ce type d'équipements électriques et électroniques (EEE) identifiés WEEE ne doivent pas les jeter avec cette l'annotation les EEE de fin de vie comme déchet municipal non trié, mais solliciter le cadre de la collecte légale disponible pour renvoyer, recycler et récupérer ces produits WEEE et réduire tous les effets possibles sur l'environnement et la santé humaine dus à la présence de substances dangereuses pour notre environnement.

**IMPORTANTI INFORMAZIONI WEEE**

Il marchio WEEE è adottato nelle nazioni in cui sono in vigore le normative e-waste e WEEE (Direttiva Europea 2002/96/EC). Il dispositivo sono etichettati in base alle normative locali sullo smaltimento di attrezzature elettroniche ed elettriche (WEEE). Tali normative definiscono le disposizioni, in base alla nazione, per la restituzione e il riciclo di apparecchi usati. L'etichetta viene applicata a diversi prodotti per indicare che essi non devono essere smaltiti come normali rifiuti domestici, viceversa devono essere portati nei centri di raccolta specifici per tali prodotti.

Gli utilizzatori di apparecchi elettronici ed elettrici (EEE) dotati del marchio WEEE non devono smaltire i prodotti EEE usati come normali rifiuti alla raccolta locale indifferenziata, ma devono utilizzare le strutture dedicate per consentire la restituzione, il riciclo e recupero dei prodotti WEEE in modo da ridurre al minimo gli effetti potenziali che gli EEE possono avere sull'ambiente e sulla salute a causa della presenza di sostanze pericolose.

**BELANGRIJKE WEEE-INFORMATIE**

De WEEE-markering geldt voor landen met WEEE regelgeving en regelgeving voor elektronisch afval (Europese richtlijn 2002/96/EG). Apparaten krijgen labels overeenkomstig lokale regelgeving betreffende afval en elektrische en elektronische apparatuur (WEEE). Deze regelgeving bepaalt hoe gebruikte apparatuur in elk gebied wordt teruggebracht en gerecycleerd. Dit label wordt op verschillende producten aangebracht om aan te geven dat het product niet mag worden weggegooid, maar dat het naar inzamelpunten moet worden gebracht op het einde van de levensduur.

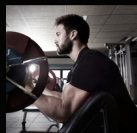
Gebruikers van elektrische en elektronische apparatuur (EEE) met het WEEE label mogen deze op het einde van hun levensduur niet als huis houdelijk afval weggooien, maar moeten het inzamelsysteem gebruiken om deze apparatuur in te zamelen, te recyclen en te hergebruiken om de mogelijke effecten van deze apparatuur op het milieu en de gezondheid tengevolge van gevaarlijke stoffen te minimaliseren.

**VIKTIGT WEEE-INFORMATION**

WEEE-märkningarna gäller för länder med WEEE- och e-avfallsföreskrifter, Europeiska direktiv 2002/96 / EG. Hushållsapparater är märkta i enlighet med lokala bestämmelser om elektrisk och elektronisk utrustning (WEEE). Dessa bestämmelser fastställer ramarna för återlämnande och återvinning av begagnade apparater som är tillämpliga inom varje geografi. Denna etikett appliceras på olika produkter för att indikera att produkten inte ska kastas utan snarare läggas in i de etablerade kollektiva systemen för återvinning av dessa slutprodukter.

Användare av elektrisk och elektronisk utrustning (EEE) med WEEE-märkning får inte bortskaffa livslängd EEE som osorterat kommunalt avfall, utan använder den insamlingsram som finns för dem för återlämnande, återvinning och återvinning av WEEE och för att minimera eventuella effekter av EEE på miljön och människors hälsa på grund av förekomsten av farliga ämnen.





**www.dkn-technology.com**