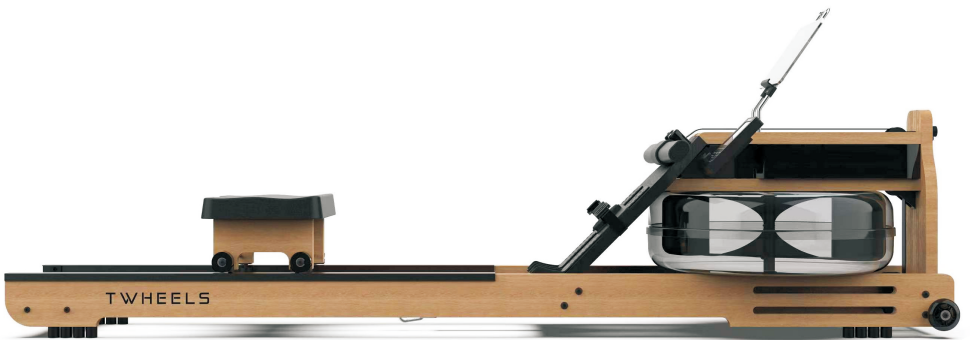




TWHEELS



# Contenu

- 03 Consignes de sécurité
- 04 Liste des pièces
- 06 Instructions de montage
- 10 Remplir/vider le réservoir d'eau
- 11 Réchauffement et refroidissement
- 12 Mode d'emploi de l'ordinateur
- 14 Insérer/changer les piles
- 14 Utilisation d'une ceinture thoracique
- 15 Utilisation des applications FitShow et Kinomap
- 18 Instructions pour les exercices
- 18 Dépannage
- 19 Conditions de garantie

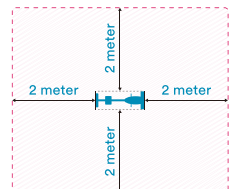


## AVERTISSEMENT

Afin de réduire le risque de blessure, ce manuel doit être lu et compris dans son intégralité avant toute utilisation ! Cet appareil est exclusivement destiné à un usage domestique, conformément aux instructions contenues dans ce manuel. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil insérez l'appareil et conservez le cordon d'utilisation pour une utilisation ultérieure.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que de l'usure et de la détérioration est examinée.
- Si vous donnez cet appareil à quelqu'un d'autre ou si vous laissez quelqu'un l'utiliser, assurez-vous qu'il est en mesure de le faire connaît le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois. La capacité de charge maximale de cet appareil d'entraînement est de 180 kg.
- Vérifiez avant la première utilisation et ensuite également plus tard à intervalles réguliers toutes les vis, les boulons et autres connexions pour qu'elles soient bien fixées.
- Retirez tous les objets à bords tranchants de l'environnement de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
- Ne vous entraînez que sur l'appareil s'il fonctionne correctement.
- Les pièces défectueuses doivent être immédiatement remplacées et/ou l'appareil doit être remplacé. L'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à sa réparation.
- Les parents et autres personnes responsables doivent être conscients de leur responsabilité, en considérant de la nature et l'envie de jouer et d'expérimenter des enfants, pour lesquelles les appareils d'entraînement ne sont pas adaptés.
- Si des enfants sont autorisés à s'entraîner sur l'équipement, vous devez tenir compte de leur développement physique et mental, et surtout de leur tempérament. Le cas échéant, les enfants doivent être autorisés à surveiller et, surtout, à s'assurer qu'ils utilisent l'appareil correctement. En tant que jouets, les enfants ne peuvent en aucun cas être utilisés sur des appareils de fitness.
- Lors de la mise en place de l'appareil, veillez à ce que dans chaque direction, il y ait suffisamment d'espace libre.
- Veuillez noter qu'un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des blessures graves et peut mettre en danger votre santé.
- Veuillez noter que les leviers et autres mécanismes de réglage n'entrent pas dans la zone de mouvement pendant l'exercice et perturber le déroulement.
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas.
- Lors de l'installation de l'appareil, vous devez veiller à ce que l'appareil soit stable et que les éventuelles inégalités du sol soient compensées.
- Si vous vous entraînez sur l'appareil, veillez à porter des vêtements de sport et des baskets adaptés à votre programme de remise en forme. Les vêtements doivent être conçus de manière à ne pas être endommagés ou coincés pendant le transport en raison de leur forme (par exemple, leur longueur). En principe, les chaussures doivent soutenir fermement les pieds et avoir des semelles antidérapantes.
- En principe, avant de commencer un entraînement, vous devez consulter votre médecin. Il pourra vous donner des indications concrètes afin de déterminer l'intensité de l'effort qui vous convient et vous donner des conseils sur l'entraînement et l'alimentation.
- Placez l'appareil dans un endroit sec et plat, à l'abri de l'humidité. Si vous utilisez l'appareil dans un lieu d'installation qui doit être particulièrement protégé des points de tension, de la poussière et des éclaboussures, nous vous recommandons d'acheter une carte de crédit et de placer une surface antidérapante appropriée sous l'appareil.
- En règle générale, les équipements sportifs ne sont pas des jouets. Par conséquent, l'équipement sportif ne doit être utilisé que conformément à l'usage auquel il est destiné et par des personnes qui ont été informées ou qui ont reçu des instructions à cet effet.
- Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou des d'autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
- Enfants et autres personnes. Les personnes handicapées ne doivent utiliser l'équipement qu'en présence d'autres personnes qui peuvent les aider et les conseiller.
- Veillez à ce que vous et d'autres personnes vous sentiez en sécurité ne jamais toucher une partie quelconque du corps dans la zone de des pièces en mouvement.
- Lors du réglage des pièces réglables, tenez compte des points suivants la bonne position ou la position maximale marquée Position de réglage.
- Veuillez vous entraîner avec un zone de dégagement de 2 mètres autour du appareil.

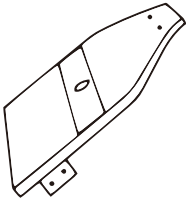


**REMARQUE**

L'appareil est livré dans 2 cartons - Veuillez vérifier le l'intégralité de l'appareil. S'il manque une pièce, contactez le service clientèle.

**Repose-pieds**

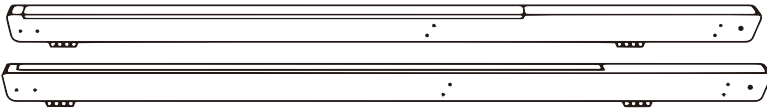
1 pièce

**Repose-pieds**

2 pièces

**Entretoise arrière**

1 pièce

**Rails**

2 pièces

**Vis A**

8 pièces

**Vis B**

4 pièces

**Vis C**

2 pièces

**Bouchon**

2 pièces

**Clé hexagonale**

1 pièce

**Siège**

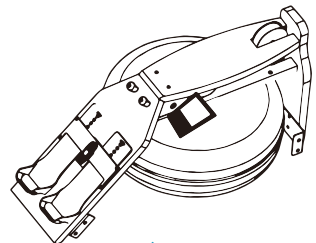
1 pièce

**Pompe à siphon**

1 pièce

**Rouleaux**

2 pièces

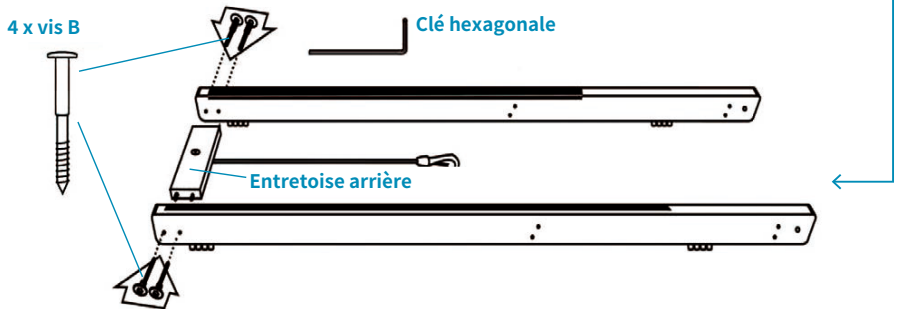
**Réservoir d'eau**

2 pièces



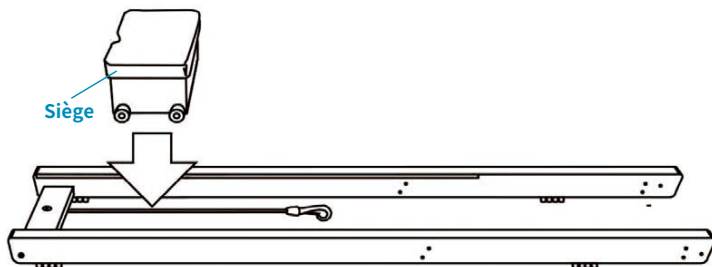
**1**

Nous recommandons que deux personnes assemblent l'unité afin d'éviter les dommages et les blessures. Fixez l'entretoise arrière et le rail à l'aide de 4 vis B comme indiqué.

**2**

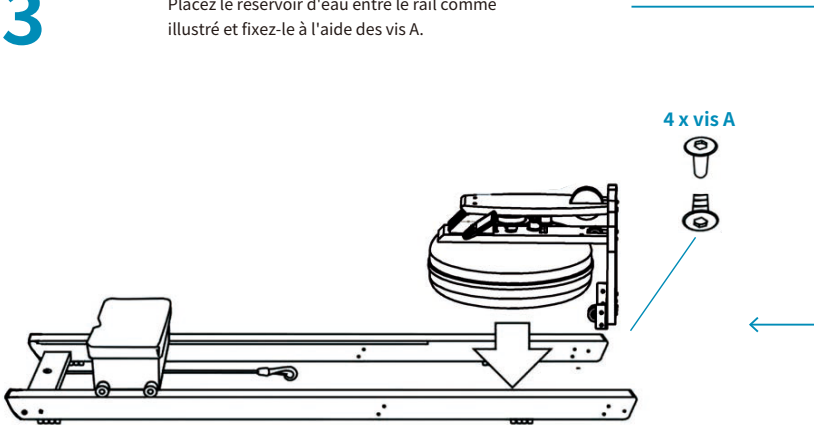
Placez le siège sur les rails comme indiqué sur le dessin.

Veillez à ce que les plus grandes roulettes montées verticalement (les roulettes de charge) reposent sur la partie supérieure des rails en aluminium et que les plus petites, montées horizontalement, reposent sur la partie inférieure. Les galets (les galets de guidage) se déplacent entre les rails.



3

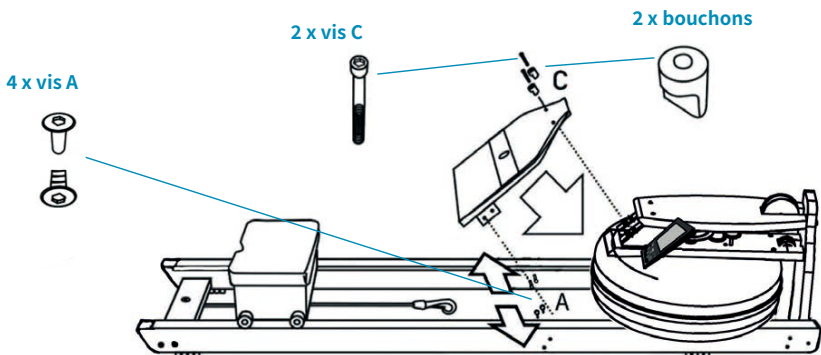
Placez le réservoir d'eau entre le rail comme illustré et fixez-le à l'aide des vis A.

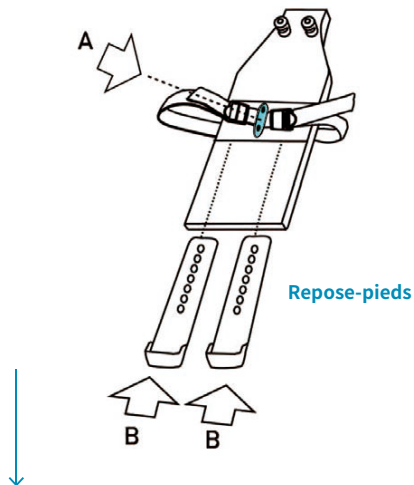


4

Placez le repose-pieds entre les rails - de manière à ce que les deux trous du haut coïncident avec les trous du réservoir - et fixez le repose-pieds à l'aide de la vis A. Fixez les deux butées avec les vis C comme indiqué.

Si vous avez des difficultés à aligner correctement les pièces, desserrez légèrement les raccords existants et ajustez les pièces. Ensuite, fixez à nouveau toutes les pièces avec de l'adhésif.

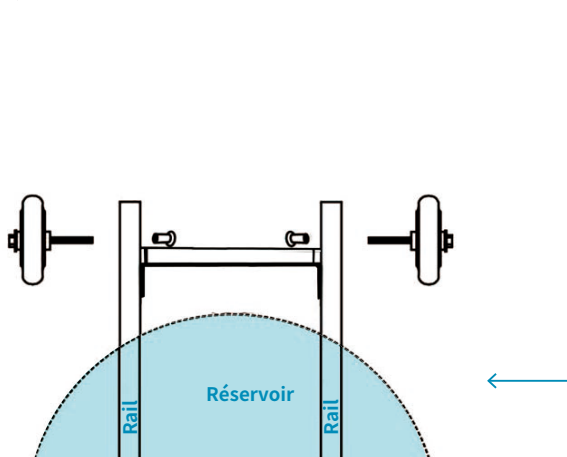


**5**

Appuyez sur le bouton A vers le bas et placez les repose-pieds sous le cache du repose-pied B. Laissez relâcher le bouton pour bloquer les repose-pieds. Vous pouvez régler la position des repose-pieds à vos besoins individuels, afin que vous puissiez utiliser le un soutien optimal des pieds.

**6**

Fixez les deux roulettes à l'extérieur des rails (désigné par Rail sur le dessin).

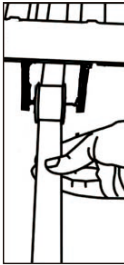




7

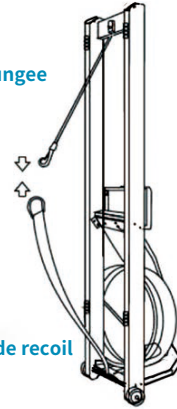


Placez l'appareil en position verticale. Placez le (Recoil Belt) correctement au-dessus de toutes les poulies de guidage et accrochez-la à l'aide d'une corde. l'anneau dans le crochet de la corde élastique.



Bungee

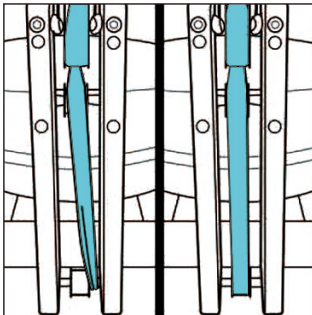
Ceinture de recoil

**FAUX**

ceinture positionnée

**BIEN**

ceinture positionnée

**IMPORTANT**

La ceinture doit être correctement placée au-dessus des rouleaux de guidage!

Vérifiez que toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés avant de l'utiliser!

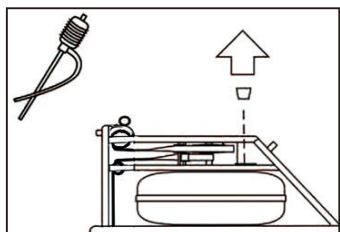


Fig. A

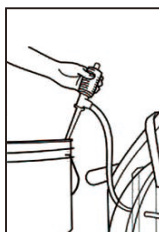


Fig. B

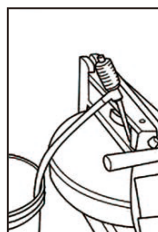


Fig. C

**Fig. A)** Ouvrez le réservoir et tournez la vanne de la pompe à siphon dans le sens des aiguilles d'une montre pour la fermer. Utilisez une source d'eau plus haute que le réservoir.

Observez l'**illustration B)** pour le remplissage et l'**illustration C)** pour la vidange du réservoir. Appuyez 4 à 5 fois sur la pompe jusqu'à ce que l'eau s'écoule correctement. Tournez ensuite la vanne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour que l'air pénètre à nouveau dans la pompe siphonoïde.

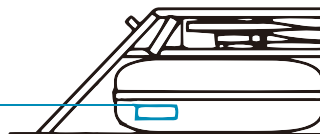
## LE BON NIVEAU DE REMPLISSAGE

Sur le côté du réservoir, vous trouvez une échelle de remplissage. Le réservoir doit être rempli au maximum jusqu'au repère 19. Le réservoir ne doit pas être trop rempli, car cela peut entraîner des dommages et la perte de la garantie. Nous recommandons remplir le réservoir jusqu'au repère 17.

Remarques:

- Changez l'eau régulièrement pour prévenir les bactéries
- Si la qualité de l'eau locale est douteuse, utilisez de l'eau distillée
- Si vous avez l'intention d'utiliser des comprimés de purification d'eau, il est préférable d'en acheter veuillez utiliser uniquement Eau du robinet

NON	19	EXCÈS
	18	
	17	
	16	
	15	
	14	
	13	



Un programme d'entraînement réussi se compose d'une phase d'échauffement, d'une phase d'entraînement et d'une phase de récupération. Pour les débutants, la fréquence d'entraînement devrait être de 2 à 3 fois par semaine avec au moins un jour de repos entre les séances d'entraînement. Après quelques mois, la fréquence peut être augmentée à 4 ou 5 fois par semaine.

## RÉCHAUFFER

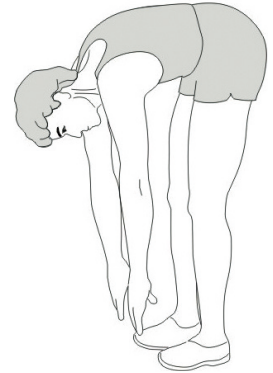
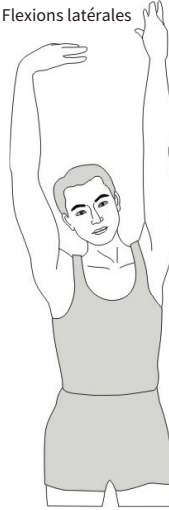
Cette phase améliore le flux sanguin et aide les muscles à travailler correctement. L'échauffement permet de réduire le risque de crampes ou de lésions musculaires. Il est recommandé d'effectuer quelques exercices d'étirement, comme décrit ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, sans forcer ni exercer une pression trop forte – si des douleurs apparaissent, arrête immédiatement ! Les exercices d'échauffement peuvent aussi être la marche, le jogging, le jumping, des exercices de saut à la corde ou la course sur place.

## STRETCHING

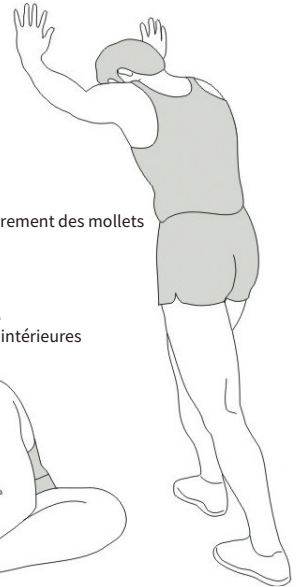
Il est plus facile d'étirer les muscles lorsqu'ils sont chauds. Cela réduit le risque de blessure.

N'oubliez pas de toujours consulter votre médecin en premier lieu, avant de commencer un programme d'entraînement.

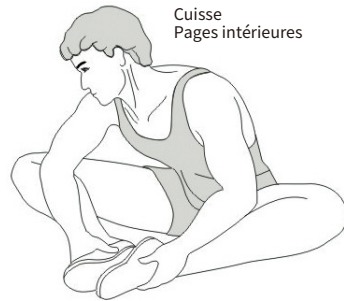
Flexions latérales



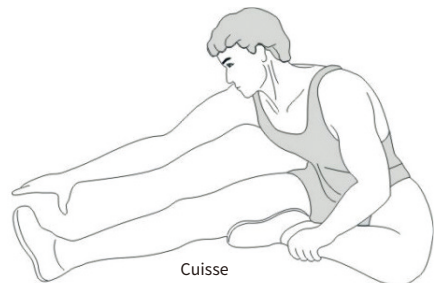
Flexion avant



Étirement des mollets



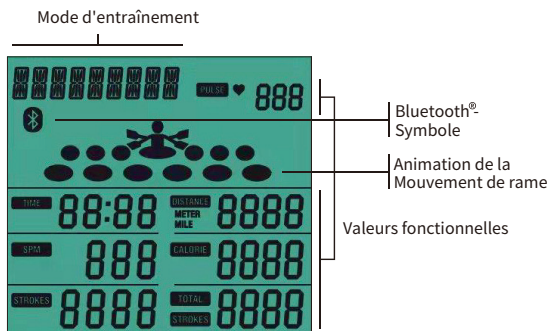
Cuisse  
Pages intérieures



Cuisse

## COOL-DOWN (REFROIDIR)

Cette phase a pour but d'aider votre système cardiovasculaire et de détendre vos muscles. Vous pouvez par exemple réduire le rythme et vous entraîner pendant 5 minutes supplémentaires. Répétez ensuite les exercices d'étirement de la phase d'échauffement – pensez à nouveau à ne pas forcer ou d'exercer une pression trop forte lors de l'étirement.



## SIGNIFICATION DES TOUCHES

<b>MODE</b>	Sélectionnez la fonction ou la valeur. Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée avec UP pendant environ 2 s. Après 2 s, l'unité de mesure de la distance (mètres ou miles) est modifiée.
<b>UP</b>	Augmente les valeurs des fonctions lors de la saisie de prescriptions de formation.
<b>RESET</b>	Appuyez sur la touche pour sélectionner les valeurs par défaut, supprimer une fonction, sélectionner une fonction en sens inverse ou passer en mode veille pour changer de mode. Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pendant environ 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs et réinitialiser l'ordinateur.
<b>RECOVERY</b>	Appuyez sur ce bouton pour afficher la fréquence cardiaque de la mesure du taux de récupération.
<b>START/ STOP</b>	Commencer ou terminer une formation.
<b>BLUE- TOOTH</b>	Active la fonction Bluetooth ou de.
<b>INTERVAL CUSTOM</b>	Passes en mode d'entraînement INTERVALL. avec des consignes individuelles. Celles-ci doivent ensuite être saisies sur l'ordinateur. de l'argent.

L'ordinateur est doté d'un système de mise en marche/arrêt automatique qui l'active en cas de mouvement d'entraînement ou en appuyant sur un bouton. Le bouton de mise en marche permet d'allumer l'appareil ou de l'éteindre automatiquement après environ 4 minutes sans aucun signal.

## LES VALEURS FONCTIONNELLES

<b>TIME (HEURE)</b>	Affiche la durée de l'entraînement (max. 99 minutes)
<b>DISTANCE</b>	Indique la distance parcourue (à la rame). distance (max. 9999 km ou miles)
<b>CALORIES (CALORIES)</b>	Affichage des calories dépensées (max. 9990 kcal). Les valeurs de dépense calorique calculées et affichées par cet ordinateur ne sont données qu'à titre indicatif pour des personnes de taille et de résistance moyennes. Les données relatives à la consommation de calories sont basées sur les réglages de l'appareil et peuvent différer sensiblement de la dépense calorique réelle (médicale).
<b>SPM STROKES</b>	Affiche les coups de rame par minute (fréquence de coups) (max. 999). Affiche le nombre de coups de rame (strokes) dans le mode d'entraînement actuel (max. 9999).
<b>TOTAL ÉLEC- TRICITÉ</b>	Affiche le nombre total de coups de rame (Total Strokes) avec l'appareil (max. 9999). Après une réinitialisation, l'écran affiche le nombre d'éclairs. de l'ordinateur) ou d'un bat Le nombre total d'enfants est à nouveau mis à zéro.
<b>PULSE (SANS POULS) QUENCE)</b>	Affiche le pouls actuel (affichage de l'heure) (plage de 30 à 230 battements par minute). La condition préalable à l'utilisation de cette fonction est l'utilisation d'une ceinture thoracique compatible. Si aucun signal de pouls n'est reçu, P s'affiche.

## DÉMARRAGE RAPIDE

Commencez à vous entraîner.

L'ordinateur s'allume automatiquement en mode manuel et affiche toutes les valeurs de fonctionnement pertinentes. Pour une pause d'entraînement, appuyez sur START/STOP (STOP s'affiche alors à l'écran). Si vous souhaitez reprendre l'entraînement, appuyez à nouveau sur START/STOP.

## SÉLECTION D'UN MODE D'ENTRAÎNEMENT

Allumez l'ordinateur par un simple clic. une simple pression sur MODE. Avec la touche UP, vous pouvez maintenant choisir l'un des trois modes d'entraînement. MANUAL (manuel, comme décrit ci-dessus), INTERVAL (intervalle) ou Sélectionner TARGET (entraînement au transfert cible). Appuyez ensuite à nouveau sur MODE pour commencer à vous entraîner dans ce mode.

## RECOVERY (RÉCUPÉRATION) (CŒUR TAUX DE RÉCUPÉRATION-MESURE)

Cette fonction spéciale vous permet de déterminer la fréquence de récupération cardiaque après l'exercice, qui est un indicateur de l'état de santé et de la condition physique d'un athlète. Plus le taux de récupération cardiaque est élevé (c'est-à-dire plus le rythme cardiaque revient rapidement à la normale), plus le sportif est en bonne santé. A la fin de la séance d'entraînement, gardez la sangle de poitrine compatible. Appuyez maintenant sur le bouton RECOVERY. Observez pendant 60 secondes l'ordinateur mesurer continuellement votre pouls. Lorsque le temps est écoulé, l'ordinateur affiche votre vitesse de récupération évaluée de 1,0 F1 à 6,0 F6, où F1 = très bonne et F6 = insuffisante. Améliorez votre vitesse en vous entraînant régulièrement, idéalement jusqu'à F1 !

## INTERVAL

L'appareil vous propose 3 entraînements à intervalles différents (modes). Après avoir confirmé INTERVAL avec MODE, vous pouvez choisir entre 10/20, 20/10 ou Custom. Pour le programme d'intervalles Custom, il existe même une touche supplémentaire qui vous permet d'accéder plus rapidement à cette sélection.

**10/20** Ici, vous vous entraînez sur 8 tours de 10 secondes d'entraînement (temps de rame) et 20 secondes de pause.

**20/10** Vous vous entraînez sur 8 tours de 20 minutes chacun secondes d'entraînement (temps de rame) et 10 secondes de pause.

**CUSTOM** Vous définissez les tours ainsi que le temps d'entraînement et de pause par tour. Réglez les valeurs en conséquence avec UP et MODE.

Après avoir sélectionné le mode approprié et appuyé sur le bouton "Mode", l'ordinateur affiche "Ready" et compte à rebours 3 secondes avant le début de l'entraînement.

L'entraînement par intervalles commence alors. Pendant la pause, l'appareil émet un bip par seconde et affiche REST xx/xx. Pendant l'entraînement, WORK xx/xx est affiché. A la fin de l'entraînement, "STOP" est affiché et l'ordinateur émet trois bips. Pour quitter rapidement le mode en question, appuyez sur la touche START/STOP, puis sur la touche RESET. Vous passez alors en mode veille. Appuyez ensuite sur la touche "MODE" et sélectionnez à nouveau le mode d'entraînement à l'aide de la touche "UP".

## TARGET

Ce mode vous permet d'entrer une valeur cible. Appuyez sur MODE pour confirmer la sélection du mode, puis utilisez UP pour sélectionner une valeur de fonction (vous ne pouvez sélectionner qu'une seule valeur pour une cible à la fois).

Appuyez sur MODE et entrez la valeur souhaitée avec UP et MODE. La valeur prédéfinie doit maintenant être atteinte au cours de l'entraînement suivant (un compte à rebours s'affiche pour le temps, la distance, les calories et les coups de rame) :

Si la valeur est de 0, l'entraînement est terminé. Si vous avez défini une fréquence cardiaque (uniquement possible si vous utilisez une ceinture pectorale). L'ordinateur émet un bip toutes les secondes. Si vous dépassez la valeur de fréquence cardiaque définie pendant l'entraînement.

A la fin de l'entraînement, STOP apparaît et l'ordinateur émet trois bips. Pour quitter le mode avant, appuyez sur START/STOP puis sur RESET. Vous accédez ainsi au mode Standby. Appuyez maintenant sur MODE pour pouvoir sélectionner à nouveau un mode d'entraînement avec UP.

## INSÉRER/CHANGER LES PILES

L'ordinateur a besoin de 4 piles 1,5V de taille AA (Mignon). Insérez-les dans le compartiment à piles situé à l'arrière de l'ordinateur. Si l'affichage devient faible ou s'interrompt, remplacez toutes les piles.

## RECYCLAGE DES PILES

Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu de rapporter les piles usagées. Vous pouvez remettre vos piles usagées aux points de collecte publics de votre commune ou partout où des piles du type concerné sont vendues.

---

## UTILISATION D'UNE CEINTURE THORACIQUE

L'ordinateur est équipé d'un récepteur intégré pour la transmission sans fil de la fréquence du pouls, au moyen d'une ceinture pectorale en option (fréquence : 5,3 kHz, non inclus dans la livraison). Portée recommandée: 100- 150 cm.

Souhaitez-vous que la ceinture thoracique mesure votre fréquence cardiaque? Procédez comme suit:

1. Veillez à utiliser les bonnes piles (pile bouton, alcaline, type CR-2032, 3V, etc.) pour insérer la ceinture thoracique (émetteur). Pour remplacer les piles : retirez le couvercle au dos de l'émetteur (à l'aide de votre portefeuille). Retirez les piles et insérez des piles neuves avec le signe plus (+) vers le haut. Assurez-vous que le joint est correctement positionné. Remettez le couvercle en place.
2. Humidifiez légèrement les électrodes à l'arrière du transmetteur! Cela augmente la sensibilité des contacts. La qualité de l'image est améliorée et permet une meilleure transmission radio vers le récepteur.
3. Placez la ceinture thoracique de manière à ce que les électrodes soient placées directement sur la poitrine, côté intérieur. Vous pouvez régler la ceinture pectorale à une largeur confortable à l'aide de la bande élastique. Les électrodes doivent cependant être en contact avec votre buste pour pouvoir mesurer une fréquence de pulsation.
4. La ceinture thoracique de 5,3 kHz communique avec le récepteur intégré à l'ordinateur. Dans certaines circonstances, il peut s'écouler jusqu'à une minute avant que la fréquence cardiaque correcte ne soit transmise et affichée.

## AVIS DE SÉCURITÉ

Si vous portez un stimulateur cardiaque, n'utilisez pas la ceinture thoracique avant d'avoir consulté le fabricant du stimulateur cardiaque et/ou votre médecin.

## UTILISATION DES APPLICATIONS FITSHOW ET KINOMAP

L'ordinateur peut être connecté via Bluetooth® pour communiquer avec les applications FitShow ou Kinomap.

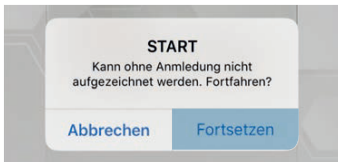
### 1. FITSHOW

Activez le Bluetooth® sur votre appareil mobile, téléchargez l'application et installez-la sur votre appareil iOS ou Android. Vous pouvez la trouver via la fonction de recherche d'application de votre appareil. Une fois l'installation réussie, vous pouvez lancer l'application sur votre appareil mobile.

Pour pouvoir enregistrer des données d'entraînement, vous devez vous enregistrer dans l'application. Toutefois, un entraînement simple sans enregistrement permanent des données est également possible sans enregistrement.

Pour démarrer un entraînement avec l'application, vous devez d'abord activer la fonction Bluetooth® de l'ordinateur de l'appareil (appuyer sur la touche Bluetooth) – le symbole Bluetooth® apparaît sur l'écran.

Le message indique s'il y a un enregistrement :



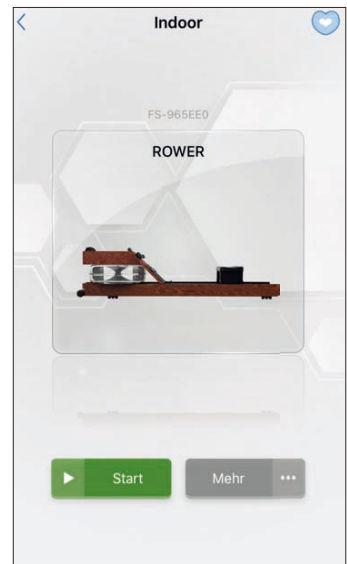
Confirmez en appuyant sur Continuer. Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement et les données correspondantes s'affichent dans l'application (voir illustration page suivante), tandis que l'ordinateur de l'appareil n'affiche que l'icône Bluetooth®.

Si l'ordinateur d'entraînement de votre appareil n'est pas trouvé, vérifiez que les fonctions Bluetooth® soient activées sur l'ordinateur de l'appareil et sur l'appareil mobile.

Dans l'application, tapez sur Sport et Indoor



Tapez sur Démarrer



## UTILISATION DE L'APP PENDANT LES ENTRAÎNEMENTS

Si vous souhaitez arrêter l'entraînement, tapez sur le bouton rouge STOP de l'application et maintenez-le enfoncé.

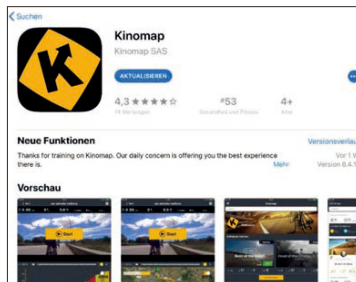
STOP-  
Bouton



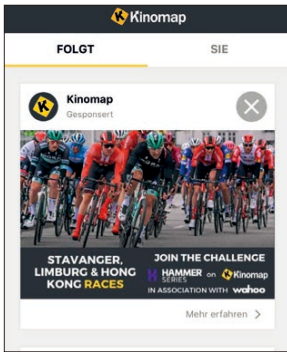
## 2. KINOMAP

L'application gratuite Kinomap vous aide à vous entraîner avec force. Trop chouette ! Choisissez l'une des vidéos de Kinomap et lancez-vous. Votre position est toujours représentée sur la carte. Téléchargez l'application Kinomap dans l'App Store ou le Play Store (pour cela, il suffit de scanner le code QR) ou recherchez Kinomap.

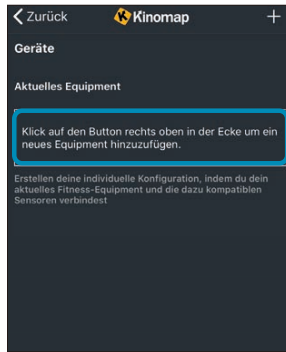
Installez et ouvrez l'application et connectez-vous ou enregistrez-vous. Activez le Bluetooth®. Ajoutez maintenant l'appareil d'entraînement comme suit:







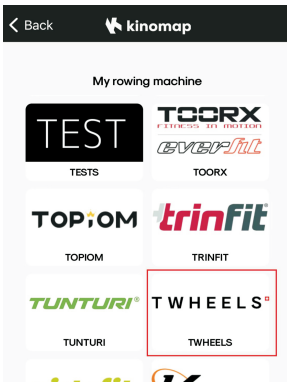
1.



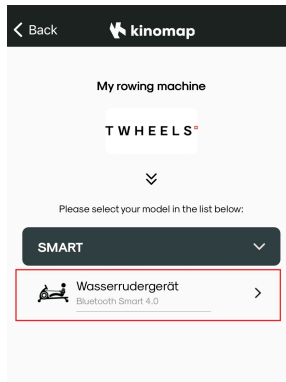
2.



3. Machine de criblage

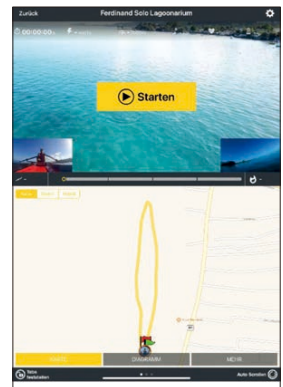
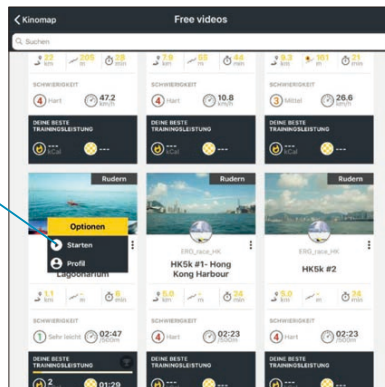


4. TWHEELS



5. Choisissez

Vous pouvez maintenant sélectionner un parcours pour votre entraînement (en fonction du type de compte, seuls certains parcours libres peuvent être sélectionnés). Tapez sur démarrer



## LE MOUVEMENT DES RAMEURS

Asseyez-vous sur le siège et réglez-le en position complètement avancée (genoux pliés), les pieds sur les repose-pieds. Saisissez la poignée de traction centrale par le haut. Veillez à vous asseoir bien droit (gardez le dos droit). Commencez par étendre lentement vos jambes et, lorsqu'elles sont déjà un peu tendues, déplacez-les vers l'arrière avec vos bras qui tiennent également les poignées jusqu'à ce que vos jambes soient presque complètement droites (ne les redressez pas complètement, gardez-les dans une position légèrement fléchie !) Tirez ensuite la poignée de traction centrale vers l'avant et ramenez vos jambes à la position de départ.



## FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Commencez par vous entraîner 5 minutes par jour, deux fois par semaine. Augmentez la fréquence et la durée de manière continue après quelques semaines. En tant qu'athlète avancé, vous pouvez vous entraîner 3 à 4 fois par semaine pendant 30 à 45 minutes par jour d'entraînement.

**Attention:** Consultez votre médecin avant de commencer un entraînement et arrêtez immédiatement l'entraînement si vous vous sentez étourdi ou mal à l'aise.

## DÉPANNAGE

**Problème:** l'eau change de couleur ou devient trouble.

**Solution :** ne pas piéger l'appareil directement dans le soleil. Utilisez de l'eau distillée.

**Raison possible:** l'exposition directe au soleil ou une mauvaise qualité de l'eau.

**Problème:** Les ceintures de sécurité ne restent pas attachées.

**Solution:** repositionnez la ceinture et ramez de manière correcte.

**Cause possible:** tension trop élevée ou force insuffisante l'effort en aviron.

## CONDITIONS DE GARANTIE

Nos équipements sont garantis pour répondre aux conditions de fonctionnement suivantes :

1. Nous réparerons gratuitement les dommages ou les défauts de l'équipement dont il est prouvé qu'ils sont dus à des défauts de fabrication dans les conditions suivantes (points 2 à 5), à condition que nous soyons informés des défauts dès qu'ils sont détectés et dans les 24 mois suivant la livraison à l'utilisateur final. La garantie ne couvre pas les pièces fragiles telles que le verre ou le plastique. Ne sont pas couverts par la garantie : les écarts mineurs par rapport à la qualité théorique qui n'ont qu'une faible incidence sur la valeur et l'adéquation de l'appareil ; les dommages causés par des effets chimiques et électrochimiques ; les infiltrations d'eau et les dommages causés par des cas de force majeure en général.
2. Dans le cadre de la garantie, nous nous engageons, à notre entière discrétion, à réparer les pièces défectueuses ou à les remplacer gratuitement par des pièces en bon état. Le coût des matériaux et de la main-d'œuvre est à notre charge. Les réparations ne peuvent pas être demandées sur le lieu d'installation. La preuve d'achat avec la date d'achat et/ou la date de livraison doit être présentée. Les pièces de rechange sont notre propriété.
3. La garantie est annulée si les réparations ou l'entretien sont effectués par des personnes non agréées par nous, ou si d'autres pièces ou accessoires qui ne conviennent pas à notre matériel sont montés sur celui-ci. En outre, si le matériel est endommagé par suite d'un cas de force majeure.

Les dommages ou la destruction causés par des forces extérieures ou des influences environnementales, les dommages causés par la manipulation (en particulier le non-respect des instructions d'utilisation) ou l'évaluation, ou si l'équipement subit une forme quelconque de dommage mécanique. Suite à une demande téléphonique, le service clientèle peut demander la réparation ou le remplacement des pièces que vous avez envoyées. Dans ce cas, la garantie ne s'applique évidemment pas.

4. Les prestations de garantie n'impliquent ni une Prolonger la période de garantie ni mettre en place une nouvelle période de garantie.
5. Tout autres droits ou revendications, en particulier les droits d'auteur de l'appareil, et en particulier au remboursement des dommages, sont - dans la mesure où une responsabilité n'est pas impérativement est ordonnée par la loi - est exclue.
6. Nos conditions de garantie sont précisées dans nos conditions générales de vente et dans les contrats d'assurance qui comportent des obligations de garantie du vendeur intacte.
7. Les pièces d'usure ne sont pas couvertes par la garantie de l'entreprise.
8. La garantie est annulée si l'équipement n'est pas utilisé comme prévu, par exemple dans les gymnases, les centres de rééducation et les hôtels. Bien que la plupart de nos équipements soient d'une qualité adaptée à une utilisation professionnelle, celle-ci nécessite un accord conjoint distinct.



## CONSEILS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

En fin de vie utile, ce produit ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères mais doit être remis à un point de recyclage des équipements électriques et électroniques. Le produit, le mode d'emploi ou l'emballage sont étiquetés en conséquence. Les matériaux peuvent être recyclés en fonction de leur marquage. En réutilisant, recyclant ou récupérant d'autres formes d'équipements usagés, vous contribuez grandement à la protection de notre environnement. Contactez les autorités locales pour savoir quel point de recyclage est responsable de la collecte de votre équipement.

Pour les pièces de rechange, veuillez contacter l'adresse e-mail suivante:  
[info@twheels.ch](mailto:info@twheels.ch) Der Le service est assuré par: TWHEELS GmbH, Dorfstrasse 49, 8873  
 Amdon, Schwoiz



**Vente et service par**

TWHEELS GmbH  
Rue du village 49  
8873 Amden  
Suisse