

concept 2[®]

RowERG[®]

PRODUCT MANUAL



For complete product information,
scan the QR code or go to:

concept2.com/start

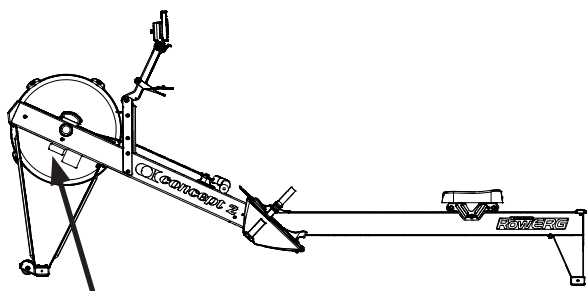


Download our **FREE**
ErgData app for:

- Workouts
- More data displays
- Real time rowing with the
Concept2 community

concept2.com/ergdata





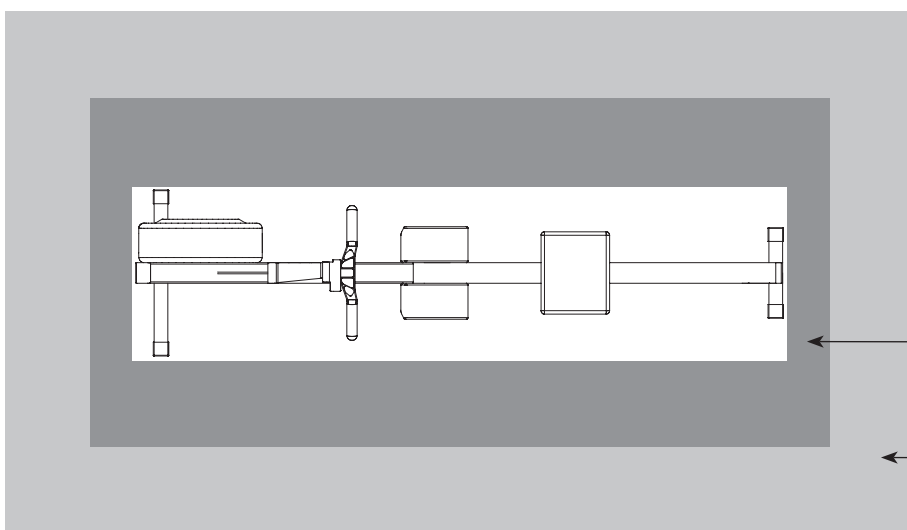
Serial number location



IMPORTANT NOTE:

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

concept2.com/registration



MACHINE DIMENSIONS

2 ft x 8 ft
61 cm x 244 cm

WEIGHT CAPACITY

as tested by Concept2*

500 lb
227 kg

TRAINING AREA

4 ft x 9 ft
122 cm x 274 cm

FREE AREA

6 ft x 11 ft
183 cm x 336 cm

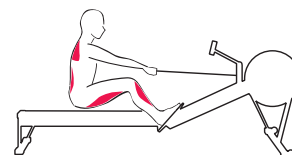
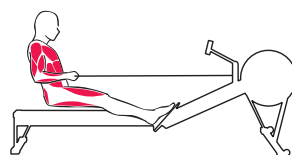
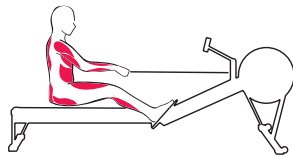
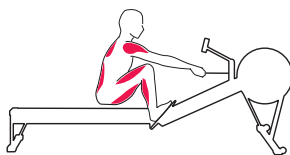
*300 lb (135 kg) as tested per European Stationary Fitness Equipment Testing Standard EN 20957-7

The Concept2 RowErg is designed and produced to Usage Class rating "S" for professional, institutional and/or commercial use, and Accuracy Class "A" for High Accuracy Training Data, as defined per ISO 20957-1 Safety Standards.



ROWING TECHNIQUE

concept2.com/technique



BEFORE YOUR FIRST ROW

- Consult your physician. Be sure that it is not dangerous for you to undertake a strenuous exercise program.
- Carefully review the rowing technique information. Improper technique such as extreme layback or jumping off the seat can result in injury.

concept2.com/technique

DOWNLOAD CONCEPT2'S FREE ERGDATA APP

(IOS AND ANDROID)

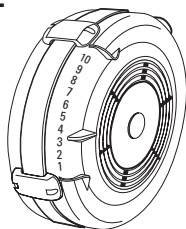
ErgData connects wirelessly to the PM5 via Bluetooth. Set up workouts right from the app, view additional data, customize your displays, track progress, and sync to the Concept2 Online Logbook. Share workouts, take part in the Workout of the Day and more.

concept2.com/ergdata

DAMPER SETTINGS ON THE FLYWHEEL

The damper setting is like bicycle gearing. It affects the feel of your workout but does not directly affect the resistance. We recommend a damper setting of 3-5 for the best aerobic workout.

concept2.com/damper



RECOMMENDED MAINTENANCE SCHEDULE

DAILY

Wipe stainless monorail top with a cloth or non-abrasive scouring pad after use with a household all-purpose cleaner. Do not use bleach products, mineral acids or coarse abrasives.

EVERY 50 HOURS OF USE (Weekly for Institutional Users):

Lubricate the chain with a teaspoon of purified mineral oil, 3-IN-ONE® oil, or 20W motor oil. Apply oil to a paper towel, and rub the paper towel along entire length of chain. Wipe off the excess. Repeat if needed. Do not clean the chain with any kind of cleaner or solvent, e.g. WD-40®.

EVERY 250 HOURS OF USE (Monthly for institutional users):

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

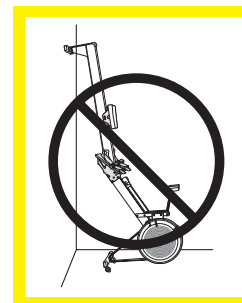
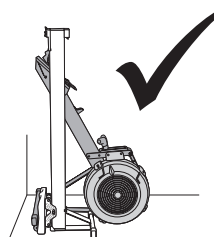
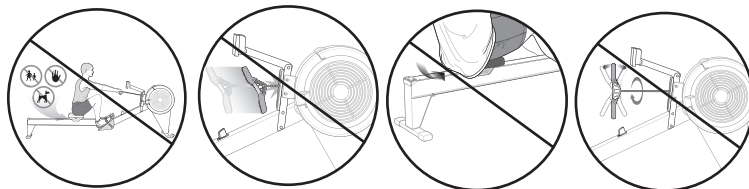
For complete maintenance information and instructions:

concept2.com/service

IMPORTANT USE AND SAFETY NOTES

- Use of this machine with a worn or weakened part, such as the chain, sprockets, chain/swivel connector, handle U-bolt or shock cord, may result in injury to the user. When in doubt about the condition of any part, Concept2 strongly advises that it be replaced immediately. Use only genuine Concept2 parts. Use of other parts may result in injury or poor performance of machine.
- The machine should be used on a stable, level surface.
- The machine should NOT be bolted or permanently fixed to the floor. Doing so may result in permanent damage to the frame.
- **WARNING:** Keep unsupervised children away from the equipment. Keep pets, fingers and clothing away from seat rollers. Seat rollers can cause injury.
- Perform proper maintenance as described in the Maintenance section of this manual.
- Pull straight back with both hands. Do not row with one hand only. Abuse of the chain can result in injury.
- Never twist chain or pull from side to side.
- Place handle against the chain guide or in handle hooks before letting go. Do not let handle fly into chain guide.
- **Always put the framelock in the locked position when the flywheel and monorail sections are connected and before moving the RowErg. Failure to do so may result in injury if the unit is lifted or moved.**
- **To avoid possible injury, use caution while attaching the monorail section to the flywheel section and while operating the framelock.**
- **DO NOT stand the RowErg up on end as it may tip over.**

WARNING! Replace defective components immediately to ensure safety and performance, or keep the machine out of use until it is repaired. Incorrect or over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.



WARRANTY

Concept2 RowErgs are backed by a limited 2 year and 5 year warranty. For complete warranty information in the US and Canada, visit concept2.com/warranty.

For complete warranty information outside the US and Canada, contact the authorized Concept2 Preferred Reseller in your territory. A list of authorized Concept2 Preferred Resellers can be found at concept2.com/international. If you do not find a Preferred Reseller in your territory email c2global@concept2.com.

AVANT LE PREMIER ENTRAÎNEMENT

- Consultez votre médecin. Assurez-vous qu'il ne soit pas dangereux d'entreprendre un programme d'exercice intense.
- Relisez attentivement l'information sur la technique recommandée pour ramer, voir pages suivantes. Une mauvaise technique pourrait entraîner des blessures.

concept2.com/technique

TÉLÉCHARGEZ L'APP GRATUITE ERGDATA (IOS ET ANDROID)

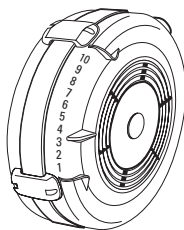
ErgData se connecte sans fil au PM5 via Bluetooth. Configurez des entraînements à partir de l'application, affichez des données supplémentaires, personnalisez vos affichages, suivez vos progrès et synchronisez-les avec le journal de bord en ligne Concept2. Partagez des entraînements, participez à l'entraînement du jour et bien plus encore.

concept2.com/ergdata

RÉGLER L'ARRIVÉE D'AIR DE LA ROUE

Le réglage de la résistance est comme le braquet en vélo. Cela affecte la dureté, mais n'affecte pas directement la résistance. Nous recommandons un réglage de résistance de 3 à 5 pour un meilleur entraînement aérobie.

concept2.com/damper



FREQUENCE D'ENTRETIEN RECOMMANDE

QUOTIDIEN

Essuyez le monorail avec un chiffon ou une éponge non abrasive et un nettoyeur ménager « tous usages » après utilisation. Ne pas utiliser de solvant, d'eau de javel ou de produit abrasif.

TOUTES LES 50 HEURES D'UTILISATION (Hebdomadaire pour les utilisateurs institutionnels) :

Lubrifiez la chaîne avec une huile fluide type 3-IN-ONE® ou une huile minérale type huile pour moteur 20W. Appliquez sur un papier tissé (essuie-tout) sur toute la longueur de chaîne. Essuyez l'excès de dépôt. N'utilisez pas de solvant type WD 40®. Voir concept2.com.

TOUTES LES 250 HEURES D'UTILISATION

(Mensuellement pour les utilisateurs institutionnels) :

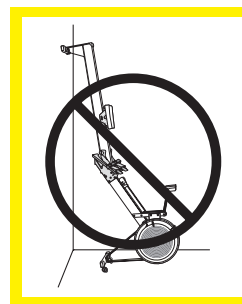
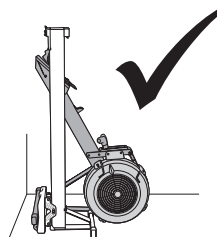
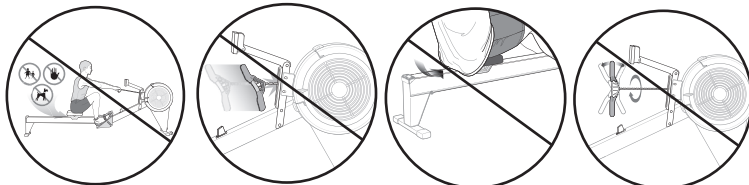
1. Inspectez la chaîne pour les maillons rigides. Si une lubrification n'aide pas, la chaîne doit être remplacée.
2. Inspectez la connexion de la chaîne à la poignée. Si le trou est déformé, ou le boulon en U est usé, remplacez l'ensemble de la connexion.
3. Raccourcissez la corde élastique si la poignée ne revient pas complètement vers la roue.
4. Vérifier que les vis soient bien serrées, y compris celles utilisés pour l'assemblage.
5. Serrez ou desserrez les écrous sur les côtés du Moniteur si nécessaire.
6. Vérifiez qu'il n'y ait pas de poussière à l'intérieur de la cage de roue avec une lampe de poche. Videz si nécessaire.

Pour des instructions complètes de maintenance, rendez-vous sur

concept2.com/service

CONSIGNES IMPORTANTES SUR L'UTILISATION ET LA SECURITE

- L'utilisation de ce matériel lorsqu'une pièce telle que la chaîne, le pignon, la connexion chaîne poignée ou encore la corde élastique est usée ou abimée peut entraîner des risques pour l'utilisateur. En cas de doute, veuillez remplacer le plus rapidement par une pièce d'origine Concept2. Des pièces d'autre provenance peuvent être défectueuses.
- Le rameur doit être utilisé sur une surface stable et de niveau.
- Les 2 pieds du rameur NE DOIVENT PAS être fixés au sol. Vous risqueriez d'endommager définitivement le châssis.
- **AVERTISSEMENT!** Ne laissez pas votre équipement sans surveillance et éloignez les enfants. Gardez les animaux domestiques, les doigts et les vêtements éloignés des rouleaux du siège. Les rouleaux du siège peuvent provoquer des blessures.
- Assurez un entretien régulier comme il est décrit dans la section Entretien de ce document.
- Tirez en arrière avec les deux mains. Ne pas ramer avec une seule main. Une mauvaise utilisation de la chaîne pourrait entraîner des blessures.
- Ne pas tordre la chaîne ni tirer de droite à gauche.
- Placez la poignée contre le guide-chaîne ou dans le retient-poignée avant de lâcher prise.
- **Vérifiez que le monorail soit solidaire de l'avant du rameur pour le déplacer. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures si l'unité est soulevée ou déplacée.**
- **Pour éviter des blessures potentielles, soyez prudent lorsque vous attachez la section du monorail à la section de la roue libre.**
- **Ne mettez pas le RowErg à la verticale car il pourrait tomber.**



AVERTISSEMENT! Remplacez immédiatement les pièces défectueuses pour garantir la sécurité et les performances ou gardez la machine hors d'utilisation jusqu'à ce qu'elle soit réparée.

Une utilisation incorrecte ou excessive peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.

GARANTIE

Les RowErgs sont garantis 2 et 5 ans (châssis). Pour obtenir des informations complètes sur les garanties offertes aux Etats-Unis et au Canada, visitez concept2.com/warranty.

Pour obtenir des informations sur les garanties en dehors des Etats-Unis et du Canada, contactez le distributeur agréé Concept2 dans votre région. La liste de distributeurs agréés est disponible sur concept2.com/international.

Si vous ne trouvez pas de distributeur local dans votre région, visitez concept2.com ou envoyez un courriel à c2global@concept2.com.

VOR IHREM ERSTEN RUDERTRAINING

- Konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergewissern Sie sich, dass für Sie bei der Durchführung eines Trainingsprogramms kein Gesundheitsrisiko besteht.
- Lesen Sie die Informationen zur richtigen Technik. Eine falsche Technik kann zu Verletzungen führen.

concept2.de/rudertechnik

LADEN SIE UNSERE KOSTENFREIE ERGDATA

APP HERUNTER (IOS UND ANDROID)

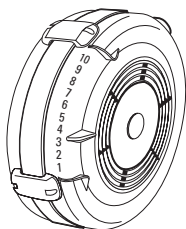
ErgData verbindet sich kabellos über Bluetooth mit dem PM5. Richten Sie Trainings in der App ein, sehen Sie sich zusätzliche Daten an, passen Sie Ihre Display-Anzeigen an, verfolgen Sie Ihren Fortschritt und synchronisieren Sie sich mit dem Concept2 Online Logbook. Teilen Sie Ihre Trainings, nehmen Sie am Workout of the Day teil und vieles mehr.

concept2.de/ergdata

LUFTKLAPPENEINSTELLUNG

Die Luftklappeneinstellung ist mit der Gangschaltung eines Fahrrads vergleichbar. Die Einstellung beeinflusst das Rudergefühl, jedoch nicht direkt den Widerstand. Für das beste aerobische Training empfehlen wir eine Luftklappeneinstellung von 3-5.

concept2.de/luftklappeneinstellung



EMPFOHLENE WARTUNGSINTERVALLE

TÄGLICH

Wischen Sie die Oberseite der Edelstahl-Monoschiene vor und nach Gebrauch mit einem Tuch oder einem nicht scheuernden Schwamm mit einem handelsüblichen Allzweckreiniger ab. Verwenden Sie keine Bleichmittel, Säuren oder grobe Schleifmittel.

ALLE 50 BETRIEBSSTUNDEN

(Wöchentlich bei gewerblicher Nutzung): Bitte nehmen Sie in etwa einen Teelöffel Mineralöl (3-IN-ONE® Öl oder 20W Motoren Öl), um damit die Kette zu schmieren. Dabei träufeln Sie das Öl auf ein Papierhandtuch und schmieren somit die Kette ihrer Gesamtlänge. Das überschüssige Öl bitte von der Kette entfernen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, wenn nötig. Wichtig: bitte auf keinen Fall die Kette mit Reinigungsmitteln säubern.

ALLE 250 BETRIEBSSTUNDEN (Monatlich bei gewerblicher Nutzung):

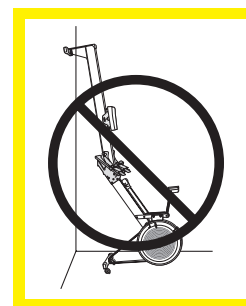
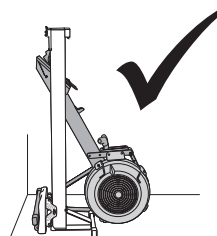
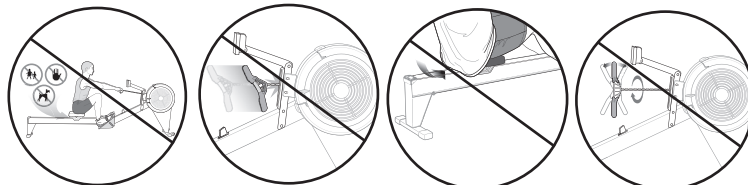
1. Überprüfen Sie die Kette auf steife Glieder. Wenn steife Kettenglieder gefunden werden, die trotz gründlicher Schmierung nicht gelockert werden können, sollte die Kette ersetzt werden.
2. Überprüfen Sie das Verbindungsstück zwischen Kette und Griff auf Verschleißerscheinungen. Wenn das Loch eine längliche Form hat oder die U-Schraube um die Hälfte verschlissen ist, ersetzen Sie das komplette Verbindungsstück.
3. Wenn der Griff nicht vollständig bis an das Windradgehäuse zurückgeholt wird, spannen Sie das Stretchband nach.
4. Den festen Sitz aller Schrauben prüfen.
5. Die Schrauben des Monitorarm Gelenks je nach Bedarf lockern bzw. festziehen.
6. Kontrollieren Sie mithilfe einer Taschenlampe, ob sich Staub im Windrad gesammelt hat. Windrad bei Bedarf mit einem Staubsauger reinigen.

Vollständige Wartungsinformationen und -anweisungen finden Sie unter

concept2.de/service

WICHTIGE GEBRAUCHS- UND SICHERHEITSHINWEISE

- Die Verwendung dieses Gerätes mit einem verschlissenen oder geschwächten Teil, wie z. B. der Kette, den Kettenrädern, dem Ketten-/Schwengelenk, dem U-Bolzen des Griffs oder dem Zugseil, kann zu Verletzungen des Benutzers führen. Wenn Sie Zweifel am Zustand eines Teils haben, rät Concept2 dringend dazu, es sofort auszutauschen. Verwenden Sie nur Originalteile von Concept2. Die Verwendung anderer Teile kann zu Verletzungen oder einer schlechten Leistung des Gerätes führen.
- Das Gerät sollte auf einer stabilen, ebenen Oberfläche verwendet werden.
- Das Gerät darf NICHT am Boden verschraubt oder dauerhaft befestigt werden. Dies kann zu einer dauerhaften Beschädigung des Rahmens führen.
- **WARNUNG!** Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern. Halten Sie Haustiere, Finger und Kleidung von den Sitzrollen fern. Sitzrollen können Verletzungen verursachen.
- Führen Sie eine ordnungsgemäße Wartung durch, wie im Abschnitt "Wartung" in dieser Anleitung beschrieben.
- Ziehen Sie mit beiden Händen gerade nach hinten. Rudern Sie nicht mit nur einer Hand. Eine missbräuchliche Verwendung der Kette kann zu Verletzungen führen.
- Niemals die Kette verdrehen oder von einer Seite zur anderen ziehen.
- Legen Sie den Griff gegen die Kettenführung oder in die Griffhalterung, bevor Sie loslassen. Lassen Sie den Griff nicht in die Kettenführung fliegen.
- **Stellen sie die Verriegelung immer in die gesicherte Position, wenn Vorderteil und Monoschiene miteinander verbunden sind und bevor Sie das Rudergeät bewegen. Nichtbeachtung kann zu Verletzungen führen, wenn das Gerät angehoben oder bewegt wird.**
- **Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, gehen Sie beim Anbringen der Monoschiene am Vorderteil und bei der Bedienung der Verriegelung vorsichtig vor.**
- **Stellen Sie den RowErg NICHT senkrecht hin, da er umkippen kann.**



⚠️ WARNUNG! Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, um die Sicherheit und Funktion zu gewährleisten, oder setzen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
Falsches oder übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Für die Concept2 RowErgs gilt eine eingeschränkte Garantie von 2, bzw. 5 Jahren. Vollständige Informationen zur Garantie in den USA und Kanada finden Sie unter concept2.com/warranty.

Für vollständige Garantieinformationen außerhalb der USA und Kanada, wenden Sie sich bitte an den autorisierten Concept2 Preferred Reseller in Ihrem Gebiet. Eine Liste der autorisierten Concept2 Preferred Reseller finden Sie unter concept2.com/international.

Wenn Sie keinen Preferred Reseller in Ihrem Gebiet finden, besuchen Sie concept2.com oder schreiben Sie eine E-Mail an c2global@concept2.com.

ANTES DE TU PRIMERA REMADA

- Consulta con el médico. Asegúrate de que no es peligroso para ti iniciar un programa de ejercicio intenso.
- Revisa cuidadosamente la información sobre la técnica de remo. Una técnica inapropiada como tumbarse demasiado o saltar en el carro puede resultar en lesión.

concept2.com/technique

DESCARGA ERGDATA LA APP GRATUITA DE CONCEPT2 (IOS Y ANDROID)

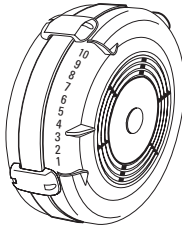
ErgData se conecta inalámbricamente al PM5 vía Bluetooth. Determina entrenamientos desde la app, visualiza datos adicionales, personaliza tus pantallas, sigue tu progreso y sincronízate al Concept2 Online Logbook. Comparte entrenamientos, participa en el Workout of the Day y mucho más.

concept2.com/ergdata

DETERMINACIÓN DE LA PALANCA DEL VENTILADOR

El ajuste del regulador es como el cambio de una bicicleta. Afecta a la sensación del remo, aunque no afecta directamente a la resistencia. Recomendamos un ajuste del regulador entre las posiciones 3 y 5 para un entrenamiento aeróbico óptimo.

concept2.com/damper



ESQUEMA DE MANTENIMIENTO RECOMENDADO

DIARIAMENTE

Limpia la placa de acero inoxidable del monorraíl con un trapo o un paño suave después de utilizar un limpiador multiuso. No utilices lejías, ácidos minerales o lijas gruesas.

CADA 50 HORAS DE USO (Semanalmente para usuarios institucionales):

Lubrica la cadena con una cucharadita de aceite mineral purificado, aceite 3-IN-ONE® o aceite de motor de 20W. Aplica el aceite a una toalla de papel y pasa esta toalla a través de toda la longitud de la cadena. Quita el exceso de aceite. Repite si es necesario. No limpies la cadena con cualquier limpiador o disolvente, como por ejemplo WD-40®.

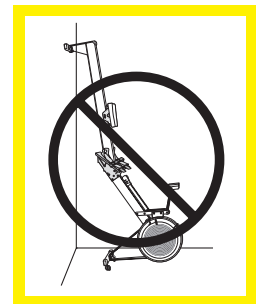
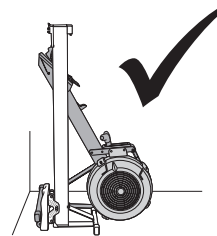
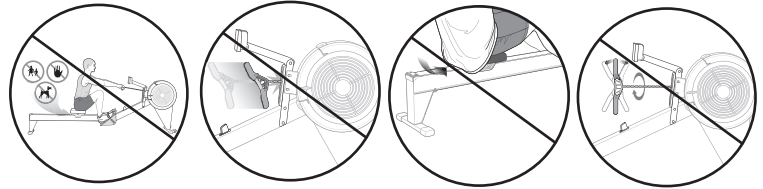
CADA 250 HORAS DE USO (mensualmente para usuarios institucionales):

1. Inspecciona la cadena por si hay eslabones rígidos. Si la lubricación no ayuda, se debe cambiar la cadena.
2. Inspecciona la conexión empuñadura-cadena por si hay desgastes. Si el orificio se ha agrandado, o el gancho en U está medio gastado, reemplaza la conexión entera.
3. Aprieta la goma si la empuñadura no retorna todo el recorrido hasta la cubierta del ventilador.
4. Comprueba el apretado de los tornillos, incluyendo aquellos usados en el montaje.
5. Afloja o aprieta las tuercas del brazo del Monitor de Rendimiento si es necesario.
6. Comprueba con una linterna si hay polvo dentro del ventilador. Límpialo si es necesario.

concept2.com/service

NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD Y USO

- El uso de esta máquina con partes gastadas o debilitadas, como la cadena, los piñones, el conector de la cadena, la tuerca U de la empuñadura o la goma, puede resultar en lesión para el usuario. En caso de duda respecto al estado de cualquier parte, Concept2 recomienda que se reemplace de forma inmediata. Utiliza solo recambios originales de Concept2. El uso de otros recambios puede resultar en lesión o en un pobre rendimiento de la máquina.
- La máquina debería utilizarse en una superficie estable y nivelada.
- La máquina NO debería atornillarse o fijarse de forma permanente al suelo. Hacerlo puede resultar en daños permanentes en la estructura.
- **¡AVISO!** Mantén a los niños sin supervisión alejados del equipamiento. Mantén a las mascotas, los dedos y las prendas de ropa alejadas de los rodillos del asiento. Los rodillos del asiento pueden causar lesiones.
- Realiza el mantenimiento adecuado tal y como se describe en la sección de Mantenimiento de este manual.
- Tira recto con ambas manos. No remes con una sola mano. Abusar de la cadena puede resultar en lesión.
- Nunca gires la cadena o tires de lado a lado.
- Coloca la empuñadura contra la estructura o en el gancho de la empuñadura antes de soltarla. No dejes que al soltarla golpee contra la estructura.
- **Siempre pon la pestaña de bloqueo de la estructura en posición de cerrado cuando las secciones del ventilador y del monorraíl estén conectadas y antes de mover el RowErg. El no hacerlo puede resultar en lesión si la unidad se levanta o se mueve.**
- **Para evitar una posible lesión, ten cuidado al unir la sección del monorraíl a la sección del ventilador y mientras hagas funcionar el cierre.**
- **NO pongas el RowErg de pie sobre un extremo ya que puede volcarse.**



INFORMACIÓN DE LA GARANTÍA

Los RowErgs Concept2 están cubiertos por una garantía limitada de 2 años y de 5 años.

Para información completa sobre la garantía en EE.UU. y Canadá visita concept2.com/warranty.

Para información completa sobre la garantía fuera de EE.UU. y Canadá contacta con el Distribuidor Preferente de Concept2 en tu territorio. Puedes encontrar una lista de los Distribuidores Preferentes de Concept2 en concept2.com/international. Si no encuentras un Distribuidor Preferente en tu territorio visita concept2.com o envía un email a c2global@concept2.com.

⚠ ¡AVISO! Reemplaza los componentes defectuosos inmediatamente para garantizar la seguridad y el buen funcionamiento o deja la máquina fuera de uso hasta que sea reparada.

El ejercicio incorrecto o el sobre-ejercicio puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si te sientes mareado, deja el ejercicio inmediatamente.

PRIMA DI INIZIARE

- Consultare il medico. Assicurarsi che non sia pericoloso iniziare un programma di allenamento intensivo.
- Visionare con attenzione le informazioni per la corretta tecnica di vogata. L'uso di una tecnica sbagliata come sdraiarsi indietro oppure saltare giù dal carrello può causare infortuni.

concept2.com/technique

SCARICA L'APP GRATUITA DI CONCEPT2 ERGDATA

(IOS E ANDROID)

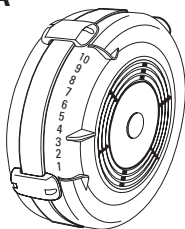
ErgData si connette in modalità wireless al PM5 tramite Bluetooth. Imposta gli allenamenti dall'app, visualizza dati aggiuntivi, personalizza i tuoi display, monitora i progressi e sincronizzati con il logbook online Concept2. Condividi allenamenti, partecipa all'allenamento del giorno e molto altro ancora.

concept2.com/ergdata

POSIZIONAMENTO DEL DAMPER SULLA VENTOLA

L'impostazione del damper è come il cambio di una bicicletta. Influisce sulla sensazione della vogata ma non direttamente sulla resistenza. Consigliamo un'impostazione del damper su 3-5 per il miglior allenamento aerobico.

concept2.com/damper



MANUTENZIONE GENERALE CONSIGLIATA

OGNI GIORNO

Pulire i copri monorotaia con un panno morbido utilizzando un detergente non aggressivo per superfici. Non utilizzare candeggina, acidi minerali o abrasivi.

OGNI 50 ORE DI UTILIZZO. (Ogni settimana per centri fitness ed istituzioni)

Lubrificare la catena con un cucchiaino di olio minerale purificato, 3-IN-ONE®, oppure 20W olio da motore. Applicare l'olio ad un pezzo di carta assorbente e passare la carta sull'intera lunghezza della catena. Togliere eventuale eccesso e ripetere se necessario. Non pulire la catena con detersivi o solventi, per esempio WD-40®.

OGNI 250 ORE DI UTILIZZO (ogni mese per centri fitness o istituzioni)

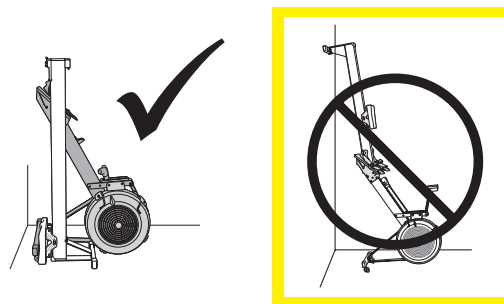
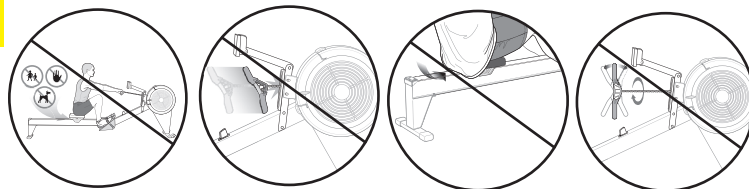
1. Ispezionare la catena e verificare se gli anelli sono rigidi. Se non si ammorbidisce con la lubrificazione, la catena dovrebbe essere sostituita.
2. Ispezionare il collegamento tra la catena e l'impugnatura per usura. Se il foro si è allungato oppure il bullone ad U si è consumato a metà, sostituire tutto il collegamento.
3. Aggiustare l'elastico se l'impugnatura non ritorna fino alla ventola.
4. Controllare che tutte le viti (comprese quelle utilizzate nel montaggio) siano strette al punto giusto.
5. Allentare o stringere i bulloni sul braccio che sostiene il monitor.
6. Controllare con una luce che non ci sia un accumulo di polvere dentro la ventola. Utilizzare un'aspirapolvere se necessario.

Per istruzioni complete sulla manutenzione, visita

concept2.com/service

AVVISO IMPORTANTE PER L'USO IN SICUREZZA

- L'utilizzo del prodotto con componenti usurate o indebolite quali ad esempio catena, sprocket, connettore della catena, collegamento all'impugnatura, elastico etc, può provocare infortuni. In caso di dubbi sulle condizioni di qualsiasi componente, Concept2 consiglia fortemente la sostituzione immediata. Utilizza soltanto componenti originali Concept2. L'uso di altri componenti potrebbe causare infortuni o compromettere il rendimento dell'attrezzo.
- La macchina deve essere utilizzata su una superficie stabile e in piano.
- La macchina NON DEVE essere imbullonata o fissata in modo permanente al pavimento. Questo potrebbe causare danni permanenti al telaio.
- **AVVERTIMENTO!** Tenere i bambini non sorvegliati lontani dall'apparecchiatura. Tenere gli animali domestici, le dita e gli indumenti lontano dalle rotelle del sedile. I rulli del sedile possono causare lesioni..
- Esegui una corretta manutenzione come descritto nella sezione Manutenzione di questo manuale.
- Tirare in linea orizzontale con due mani. Non remare con una sola mano. L'uso improprio della catena può essere causa di infortuni.
- Non torcere o stratonare la catena da un lato all'altro.
- Appoggiare l'impugnatura nell'apposito gancio prima di lasciarla. Non lasciare che la catena rimbalzi verso la ventola.
- **Prima di spostare il rowerg, posizionare il framelock sempre in posizione di chiusura quando la ventola e la monorotaia sono agganciati. Se no, potrebbe risultare in infortunio se l'unita' viene sollevato o spostato.**
- **Per evitare possibili infortuni, presta molta attenzione durante la fase di aggancio della monorotaia alla sezione della ventola, e quando si opera la chiusura.**
- **NON METTERE il RowErg in verticale perché potrebbe cadere.**



AVVERTIMENTO! Sostituire immediatamente le componenti difettose per garantire la sicurezza e le prestazioni o tenere la macchina fuori uso fino alla riparazione.

Un esercizio errato o eccessivo può provocare lesioni gravi o mortali. Se ti senti debole, interrompi immediatamente l'esercizio.

GARANZIA

I Concept2 RowErg sono coperti da una garanzia limitata di 2 e 5 anni. Per informazioni complete sulla garanzia, visitare concept2.com/warranty.

Per informazioni complete sulla garanzia al di fuori degli Stati Uniti e del Canada, contattare il distributore Concept2 nel proprio territorio. Un elenco dei distributori autorizzati Concept2 è disponibile su concept2.com/internazionale. Se non trovi un distributore autorizzato nel tuo territorio, invia un'e-mail a c2global@concept2.com.

ANTES DA PRIMEIRA REMADA

- Consulte o seu médico. Certifique-se que não é perigoso para si empreender um programa de treino árduo.
- Analise cuidadosamente a informação técnica de remo. Técnica inadequada, como cair demasiado atrás ou saltar fora do assento pode resultar em lesões.

concept2.com/technique

BAIXE O ERGDATA, A APP GRATUITA DA CONCEPT2

(IOS E ANDROID)

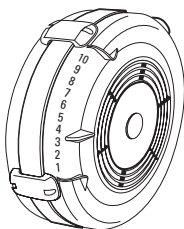
O ErgData liga-se sem fios ao PM5 via Bluetooth. Configure treinos a partir do aplicativo, visualize dados adicionais, personalize os ecrãs, acompanhe o progresso e sincronize com o Logbook on-line da Concept2. Compartilhe treinos, participe do Treino do Dia e muito mais.

concept2.com/ergdata

DEFINIR OS NÍVEIS DA RESISTÊNCIA

A definição do registo funciona como as velocidades das bicicletas. Afecta a sensibilidade dos movimentos, mas não afecta directamente a resistência. Recomendamos uma definição do registo entre 3-5 para conseguir o melhor exercício aeróbico.

concept2.com/damper



CALENDÁRIO DE MANUTENÇÃO RECOMENDADO

DIARIAMENTE

Limpe a parte superior do monocarril inoxidável com um pano ou esfregão não abrasivo após o uso com um produto de limpeza doméstico multiusos. Não use produtos com lixívia, ácidos minerais ou abrasivos.

A CADA 50 HORAS DE USO

(Semanalmente para utilizadores profissionais):

Lubrifique a corrente com uma colher de chá de óleo purificado mineral, óleo de 3-IN-ONE®, ou óleo de motor 20W. Aplique óleo para uma toalha de papel e esfregue a toalha de papel ao longo de todo o comprimento da corrente.

Limpe o excesso. Repita se necessário. Não limpe a corrente com qualquer tipo de produto de limpeza ou solvente, por exemplo, WD-40®.

A CADA 250 HORAS DE USO

(Mensalmente para utilizadores profissionais):

1. Inspeccione a corrente para identificar elos presos. Se a lubrificação não resolver, a corrente deverá ser substituída.
2. Inspeccionar o desgaste da ligação da corrente ao punho. Se o furo estiver alongado ou o parafuso em U estiver gasto pela metade, deverá trocar a ligação.
3. Ajuste o elástico caso do punho não seja totalmente puxado em direcção à roda de inércia.
4. Verifique o aperto dos parafusos, incluindo os usados na montagem.
5. Afrouxar ou apertar as porcas do braço do monitor, caso necessário.
6. Inspeccione o interior da roda de inércia com uma lanterna e remova a poeira com um aspirador, caso necessário.

Para obter informações e instruções completas de manutenção, visite

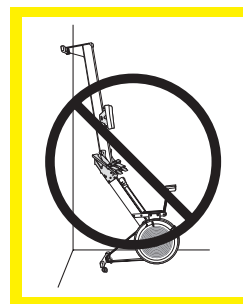
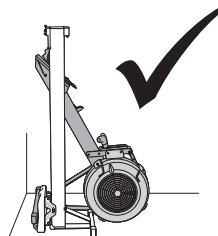
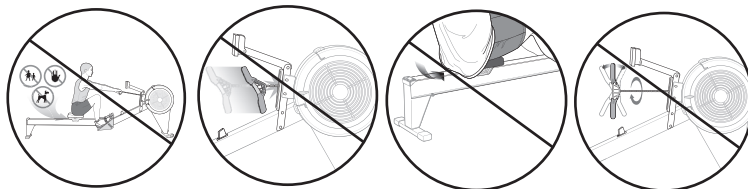
concept2.com/service

NOTAS IMPORTANTES DE USO E SEGURANÇA

- O uso desta máquina com uma peça desgastada ou enfraquecida, como a corrente, rodas dentadas, ligador da corrente, ligador em U ou elástico, pode resultar em ferimentos no utilizador. Em caso de dúvida sobre o estado de qualquer peça, a Concept2 recomenda enfaticamente que ela seja substituída imediatamente. Use apenas peças Concept2 genuínas. O uso de outras peças pode resultar em ferimentos ou mau desempenho da máquina.
- A máquina deve ser usada em uma superfície estável e nivelada.
- A máquina NÃO deve ser aparafusada ou fixada permanentemente ao chão. Isso pode resultar em danos permanentes à estrutura.
- **AVISO!** Mantenha crianças sem supervisão longe do equipamento. Mantenha os animais de estimação, dedos e roupas longe dos roletes do assento. Os roletes do assento podem causar ferimentos.
- Execute a manutenção adequada conforme descrito na seção Manutenção deste manual.
- Puxe para trás com as duas mãos. Não reme com uma mão apenas. A utilização abusiva da corrente pode resultar em lesões.
- Nunca torça a corrente ou puxe de um lado para o outro.
- Coloque o punho contra o guia da corrente ou no ganchos de apoio antes de o largar. Não atire o punho para o guia da corrente.
- **Coloque sempre a tranca da estrutura na posição travada quando as seções da roda de inércia e do monocarril estiverem ligadas e antes de mover o rowerg. Não o fazer pode resultar em lesões se a unidade for levantada ou movida.**
- **Para evitar possíveis ferimentos, tenha cuidado ao prender a secção do monocarril à secção da roda de inércia e ao operar a tranca da estrutura.**
- **NÃO coloque o RowErg em pé, pois ele pode tombar.**

AVISO! Substitua imediatamente os componentes defeituosos para garantir a segurança e o desempenho ou mantenha a máquina fora de uso até que seja reparada.

O exercício incorreto ou excessivo pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se se sentir a desmaiar, pare de se exercitar imediatamente.



INFORMAÇÃO DE GARANTIA

Os RowErgs Concept2 são apoiados por uma garantia limitada de 2 e 5 anos.

Para obter informações completas sobre a garantia nos EUA e no Canadá, visite concept2.com/warranty.

Para obter informações completas sobre a garantia fora dos EUA e Canadá, entre em contato com o revendedor autorizado Concept2 da sua região. Uma lista de revendedores autorizados Concept2 pode ser encontrada em concept2.com/international. Se não encontrar um revendedor na sua região, visite concept2.com ou envie um e-mail para c2global@concept2.com.

FØR DIN FØRSTE ROTUR

- Konsulter din træner. Vær sikker på det ikke er farligt for dig at gennemgå et anstrengende træningsprogram.
- Gennemgå omhyggeligt ro teknik informationer. Ukorrekt teknik så som ekstrem lænen sig tilbage eller falden af sædet kan resultere i skader.

concept2.com/technique

HENT CONCEPT2'S GRATIS ERGDATA APP

(IOS OG ANDROID)

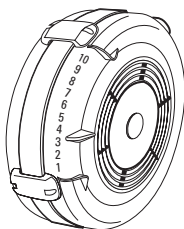
ErgData forbinder trådløst til PM5 via Bluetooth. Opsæt workouts fra app'en, se yderligere data, tilpas displays, følg fremskridt, og synkroniser med Concept2 Online Logbook. Del træningspas, deltag i Workout of the Day og meget mere.

concept2.com/ergdata

VINDDÆMPER INDSTILLING AF SVINGHJUL

Vinddæmperen fungerer som gearet på en cykel. Den har betydning for din rooplevelse, men ikke for selve modstanden. Vi anbefaler imidlertid, at du begynder med at indstille dæmperen på 3-5 for at opnå det bedste resultat.

concept2.com/damper



ANBEFALET VEDLIGEHOLDESE SKEMA

DAGLIGT

Aftør den rustfrie køreskinne med en klud eller med en ridsefri skuresvamp med almindeligt rengøringsmiddel efter brug. Brug ikke blegemiddel, mineralsyrer eller grove slibemidler.

EFTER HVER 50 TIMERS BRUG (Ugentligt for institutionelle brugere):

Smør kæde med syrefri symaskine olie. Kom lidt olie på papir klud og smør kæden i hele længden. Tør overskydende olie væk. Gentag hvis nødvendigt. Rens ikke kæde med nogen form for rens- eller opløsningsmiddel, så som WD-40®.

EFTER 250 TIMERS BRUG (månedligt for institutionelle brugere):

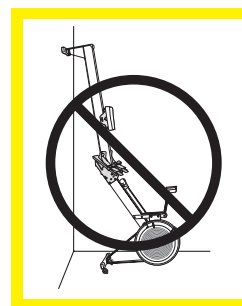
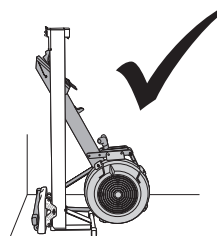
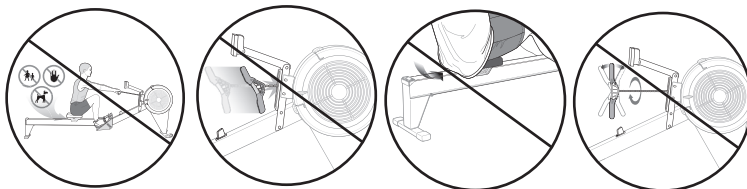
1. Efterse kæde for stive led. Hvis grundig smøring ikke hjælper, bør kæde udskiftes.
2. Efterse kæde-håndtag samling for slid. Hvis hul er blevet aflangt, eller U-bolten er slidt halvt igennem, udskift hele samlingen.
3. Opstram elastik, hvis håndtag ikke returnere hele vejen ind til svinghjuls-kasse.
4. Efterse og stram alle skruer.
5. Løsne eller stram møtrik på Performance Monitor arm led hvis nødvendigt.
6. Efterse for støv indeni svinghjuls-kasse med lommelygte. Rens hvis det behøves.

For fuldstændig information om vedligeholdelse og instruktion se

concept2.com/service

VIGTIG MEDDELELSE OM BRUG OG SIKKERHED

- Brug af denne maskine med slidte eller defekte dele, som f.eks. kæden tandhjul, kæde/svirvel forbindelsesled, håndtagets U-bolt eller elastikken, kan resultere i kvæstelser for bruger. Hvis der er nogen som helst tvivl om tilstanden af en del af maskinen, så anbefaler Concept2 at delen skiftes med det samme. Brug kun originale Concept2 reservedele. Brug af andre reservedele kan resultere i kvæstelser eller lavere præstation af maskinen.
- Når maskinen er i brug bør den stå på et fast og plant underlag.
- Maskinen bør IKKE boltes eller fastmonteres på underlaget, da det kan medføre skade på rammen.
- **ADVARSEL!** Hold børn uden opsyn væk fra udstyret. Hold kæledyr, fingre og tøj væk fra sæderuller. Sæderuller kan forårsage skade.
- Det er vigtigt at udføre regelmæssig vedligeholdelse som beskrevet i afsnittet om Vedligeholdelse i denne manual.
- Træk lige tilbage med begge hænder. Ro ikke kun med den ene hånd. Misbrug af kæden kan resultere i skader.
- Tvist aldrig kæden eller træk fra side til side.
- Anbring håndtaget op ad kædehuset eller i håndtagsskrogen før du giver slip på det. Lad ikke håndtaget flyve mod kædehuset.
- **Sæt altid sektionsslåsen i låse position når svinghjulsdelen og køreskinnen er forbundet og inden du flytter din romaskine. Undladelse af dette kan resultere i skader hvis delen løftes eller flyttes.**
- **Vær forsigtig og opmærksom når køreskinnen forbindes med svinghjulsdelen og mens sektionsslåsen betjenes, så skader undgås.**
- **Stil ikke RowErg på højkant da den kan vælte.**



GARANTI INFORMATIONER

Concept2 RowErg leveres med en begrænset garanti på 2 og 5 år.

Du finder detaljeret information om garanti, gældende for USA og Canada på concept2.com/warranty.

For at få detaljeret information om garanti, gældende udenfor USA og Canada, kan du kontakte den autoriserede Concept2 Preferred forhandler i dit område. En liste over autoriserede Concept2 Preferred forhandlere kan findes på concept2.com/international. Hvis du ikke kan finde en preferred forhandler i dit område så klik ind på concept2.com eller send en email til c2global@concept2.com.

ADVARSEL! Erstat ødelagte dele med det samme af hensyn til sikkerhed og ydelse, eller lad være med at bruge maskinen indtil den er blevet repareret.

Forkert eller overdreven træning kan resultere i alvorlig skade eller død. Hold omgående op med at træne, hvis du føler dig svimmel eller dårlig.

VOOR JE EERSTE TRAINING

- Raadpleeg uw arts. Verzeker uzelf dat u een inspannend trainingsprogramma aankunt.
- Bekijk de techniek informatie zorgvuldig. Slechte techniek, zoals extreem achterovervallen of het opgooien van de rug, kan leiden tot blessures.

concept2.com/technique

DOWNLOAD CONCEPT2'S FREE ERGDATA APP

(IOS AND ANDROID)

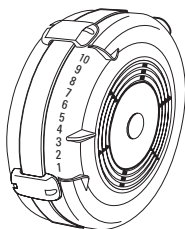
ErgData maakt via Bluetooth draadloos verbinding met de PM5. Stel trainingen in vanuit de app, bekijk aanvullende gegevens, pas uw displays aan, houd de voortgang bij en synchroniseer met het Concept2 Online Logboek. Deel trainingen, doe mee aan de Workout of the Day en nog veel meer.

concept2.com/ergdata

INSTELLEN VAN DE LUCHTSCHUIF

De luchtschuifinstelling is als een fietsversnelling. Hij is van invloed op het gevoel van het roeien, maar niet direct van invloed op de weerstand. Wij adviseren een luchtschuifinstelling van 3-5 voor de beste aerobictraining.

concept2.com/damper



AANBEVOLEN ONDERHOUDSSCHEMA

DAGELIJKS

Veeg de top van de roestvrijstalen monorail af met een doek of niet-schurende spons na gebruik met een huishoudelijke allesreiniger. Gebruik geen bleekmiddelen, minerale zuren of grove schuurmiddelen.

NA IEDERE 50 GEBRUIKSUUR

(iedere week voor gebruik in clubs): Smeer de ketting met een theelepel minerale olie, 3-IN-ONE® olie of 20W motor olie. Doe de olie op een doek en wrijf de doek over de hele lengte van de ketting. Wrijf overtollige olie af. Herhaal als nodig. Maak de ketting niet schoon met een reiniger of oplosmiddel zoals WD-40®.

IEDERE 250 UUR OF MAANDELIJKS VOOR GEBRUIK IN CLUBS.

(monthly for institutional users):

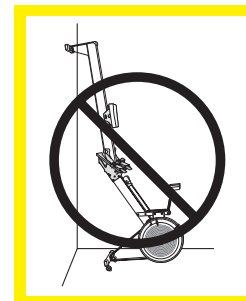
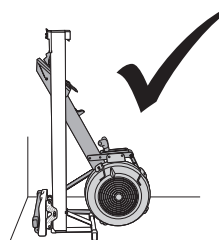
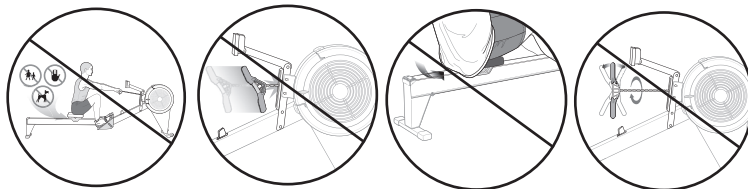
1. Controleer de ketting op stijve schakels. Helpt goed smeren niet, vervang dan de ketting.
2. Controleer de ketting-handle verbinding op slijtage. Als het gat is vervormd of de U-bout half doorgesleten, vervang dan de hele verbinding.
3. Span het elastiek als de handle niet terugkeert tegen het kettingkozijn.
4. Controleer of de schroeven vast zitten, inclusief die gebruikt zijn bij de montage.
5. Draai de bouten van de monitor-arm los of vast als dat nodig is.
6. Controleer met een zaklamp of er stof in de vliegwieltkooi zit. Gebruik een stofzuiger als dat nodig is.

Ga voor volledige onderhoudsinformatie en instructies naar

concept2.com/service

BELANGRIJKE GEBRUIKS- EN VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

- Het gebruik van deze machine met een versleten of verzwakt onderdeel, zoals de ketting, de bankrollers, tandwielen, handle U-bout of elastiek, kan leiden tot letsel aan de gebruiker. Bij twijfel over de staat van een onderdeel adviseert Concept2 ten eerste om het onmiddellijk te vervangen. Gebruik alleen originele Concept2 onderdelen. Het gebruik van andere onderdelen kan leiden tot letsel of slechte prestaties van de machine.
- De machine moet op een stabiel, vlak oppervlak worden gebruikt.
- De machine mag NIET worden vastgeschroefd of permanent aan de vloer worden bevestigd. Als u dit doet, kan dit leiden tot blijvende schade aan het frame.
- **WAARSCHUWING!** Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van de apparatuur. Houd huisdieren, vingers en kleding uit de buurt van de rollers van het bankje. De rollers kunnen letsel veroorzaken.
- Voer het juiste onderhoud uit zoals beschreven in het gedeelte Onderhoud van deze handleiding.
- Trek recht naar achteren met beide handen. Roei niet met slechts één hand. Misbruik van de ketting kan leiden tot letsel.
- Draai nooit aan de ketting of trek nooit van links naar rechts.
- Plaats de handle tegen de kettinggeleider of in de handlehouder voordat u loslaat. Laat de handle niet in de kettinggeleider vliegen.
- **Zet het framelock altijd in de vergrendelde positie wanneer de vliegwielen- en monoraaldelen zijn gemonteerd en voordat u de rowerg verplaatst. Als u dit niet doet, kan dit leiden tot letsel als het apparaat wordt opgetild of verplaatst.**
- **Om mogelijk letsel te voorkomen, moet u voorzichtig zijn bij het bevestigen van het monorailgedeelte aan het vliegwieltgedeelte en tijdens het bedienen van de framelock.**
- **Zet de RowErg NIET op het einde, omdat deze kan omvallen.**



WAARSCHUWING! Vervang defecte onderdelen onmiddellijk om de veiligheid en prestaties te garanderen, of houd de machine buiten gebruik totdat deze is gerepareerd.

Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als het voelt alsof u moet flauwvallen, stop dan onmiddellijk met trainen.

GARANTIE INFORMATIE

Op de Concept2 RowErgs zit een beperkte garantie van 2 jaar en 5 jaar.

Ga voor volledige garantie-informatie in de VS en Canada naar concept2.com/warranty.

Neem voor volledige garantie-informatie buiten de VS en Canada contact op met de geautoriseerde Concept2 Preferred Reseller op uw grondgebied. Een lijst met geautoriseerde Concept2 Preferred Resellers is te vinden op concept2.com/international. Als u geen voorkeursverkoper in uw regio vindt, gaat u naar concept2.com of email c2global@concept2.com.

INNAN DIN FÖRSTA TRÄNING

- Konsultera en läkare för att säkerställa att du kan träna på maskinen utan risk för din hälsa.
- Läs information om korrekt roddteknik. Felaktig teknik kan leda till skador.
concept2.com/technique

LADDA NED CONCEPT2:S GRATIS ERGDATA-APP

(IOS OCH ANDROID)

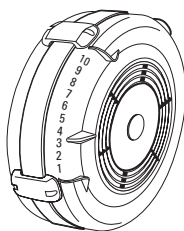
ErgData ansluter trådlöst till PM5 via Bluetooth. Ställ in träningspass från appen, visa ytterligare data, anpassa dina skärmar, spåra framsteg och synkronisera till Concept2 Online Logbook. Dela träningspass, ta del av dagens träningspass och mycket mer.

concept2.com/ergdata

INSTÄLLNING AV LUFTMOTSTÅND

Dämpningsinställningen är som växeln på en cykel. Det påverkar hur rodden känns, men påverkar inte motståndet direkt. Vi rekommenderar en dämpningsinställning på 3-5 för bästa möjliga aerobiska workout.

concept2.com/damper



REKOMMENDERAT UNDERHÅLL

DAGLIGEN

Torka av rostfri monorail-yta med en trasa eller icke-slipande skurplatta efter användning med en allrengöring. Använd inte blekmedel, mineralsyror eller grova slipmedel.

EFTER 50 TIMMARS ANVÄNDNING

Smörj in och torka av kedjan. Smörj kedjan med en fin mineral olja ex. "3-IN-ONE®" eller med en bra motorolja 20W. Det krävs ca 1 msk olja till hela kedjan. Håll upp oljan i en mjuk trasa och arbeta sedan in oljan i kedjan genom att föra trasan fram och tillbaka utmed hela kedjans längd. Torka sedan bort överflödiga olja med en torr trasa.

Använd inte något rengöringsmedel eller annat smörjmedel ex. WD-40®. Detta kan förstöra funktionen och förkorta livslängden på kedjan.

EFTER 250 TIMMARS ANVÄNDNING

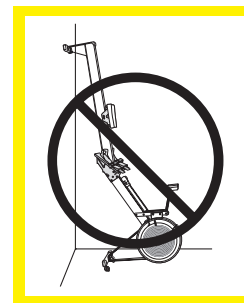
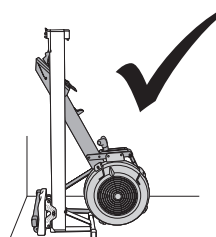
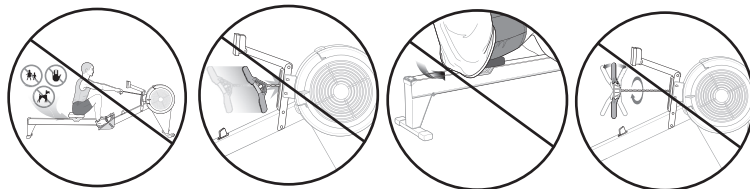
1. Inspektera kedjan. Se om det finns stela länkar eller smuts.
2. Kontrollera infästningen av kedjan till handtaget.
3. Spänn Shock corden i maskinen som drar tillbaka kedjan.
4. Kontrollera alla skruvar under maskinen.
5. Kontrollera skruvarna som håller fast moitorn.
6. Se till att ta bort damm som samlas inne i fläkthjulet. Dammsug om nödvändig.

För fullständig information om underhåll och instruktioner besök

concept2.com/service

VIKTIGA ANVÄNDNING OCH SÄKERHETSANMÄRKNINGAR

- Användning av denna maskin med en sliten eller försvagad del, såsom kedja, kedjehjul, kedja / vridkontakt, handtag U-bult eller returlina kan leda till skada på användaren. När du är i tvivel om delens tillstånd rekommenderar Concept2 att den byts ut omedelbart. Använd endast äkta Concept2-delar. Användning av andra delar kan leda till skador på maskinen eller dålig prestanda.
- Maskinen ska användas på en stabil, jämn yta.
- Maskinen bör INTE bultas eller permanent fästas på golvet. Detta kan leda till permanent skada på ramen.
- **VARNING!** Håll barn utan tillsyn borta från utrustningen. Håll husdjur, fingrar och kläder borta från sitsens rullar. Sitsrullar kan orsaka skador.
- Utför korrekt underhåll enligt beskrivningen i avsnittet Underhåll i denna handbok.
- Dra rakt bakåt med båda händerna. Ro inte bara med en hand. Missbruk av kedjan kan leda till personskada.
- Vrid aldrig kedjan eller dra inte från sida till sida.
- Placera handtaget mot kedjestyrningen eller i handtagskrokarna innan du släpper. Låt inte handtaget flyga in i kedjestyrningen.
- **Tryck alltid in ramlåsen i låst position när svänghjul- och monorail-delarna ansluts och innan du använder rowergon. Om det inte görs kan det resultera i skada om enheten lyfts eller rörs.**
- **Var försiktig när du fäster monorail-delen på svänghjulsdelen och när du använder ramlåset för att undvika eventuella skador.**
- **Ställ INTE RowErgen upp på ändan då den kan välta.**



⚠ VARNING! Byt ut defekta komponenter omedelbart för att säkerställa säkerhet och prestanda eller håll maskinen ur bruk tills den har reparerats.

Felaktig eller överträning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Om du känner dig svimfärdig, sluta träna omedelbart.

GARANTI INFORMATION

Concept2 RowErgs stöds av en begränsad 2 års och 5 års garanti.

För fullständig garantiinformation i USA och Kanada, besök concept2.com/warranty.

För fullständig garantiinformation utanför USA och Kanada, kontakta den auktoriserade Concept2-återförsäljaren i ditt territorium. En lista över auktoriserade Concept2-återförsäljare finns på concept2.com/international. Om du inte hittar en föredragen återförsäljare inom ditt territorium, besök concept2.com eller e-post c2global@concept2.com.

ENNEN ENSIMMÄISTÄ SOUTUA

- Varmista ammattilaisilta että fyysinen harjoittelu ei ole Sinulle vaarallista ja että harjoitusohjelma soveltuu Sinulle.
- Tutustu huolella soutu tekniikkaan. Heikko tai väärä tekniikka kuten liian pitkä "makaava" loppuveto tai putoaminen penkiltä voi johtaa vammautumiseen.

concept2.com/technique

LATAA CONCEPT2:N ILMAINEN ERGDATA-SOVELLUS

(IOS JA ANDROID)

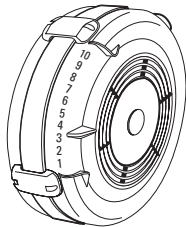
ErgData liitetään langattomasti PM5-laitteeseen Bluetoothin kautta. Luo harjoituksia sovelluksessa, katso lisätietoja, muokkaa näyttösi haluamaksesi, seuraa edistymistäsi ja synkronoi Concept2 Online Logbookiin. Jaa harjoituksia, osallistu päivän harjoitukseen ja paljon muuta.

concept2.com/ergdata

ILMANVASTUKSEN SÄÄTÖ

Vastusasetus toimii polkupyörän vaihteiston tavoin. Se vaikuttaa soutuutuntumaan, mutta ei suoraan vaikuta vastukseen. Aerobisessa harjoittelussa vastusasetus on suositeltavaa asettaa välille 3–5.

concept2.com/damper



SUOSITELTU HUOLTOAIKATAULU

PÄIVITTÄINEN

Pyyhi kisko käytön jälkeen pehmeällä tekstiilillä, käytä mietoa puhdistusainetta. Älä käytä valkaisuaineita, happoja tai karkeita ja hiovia liinoja.

50 TUNNIN VÄLEIN

(Viikoittain laitoksissa ja kuntosaleilla): Öljyä ketju teelusikallisella puhdistettua mineraaliöljyä, 3-IN-ONE® öljyllä tai 20w moottoriöljyllä. Levitä öljy ketjun koko matkalle paperipyyhettä käyttäen. Toista tarvittaessa. Älä puhdistu ketjua millään puhdistusaineella tai liuotimella. esim. WD-40®.

250H VÄLEIN

(kuukausittain laitoksissa ja vilkkailla kuntosaleilla)

1. Tarkista että ketjussa ei ole jäykkiä lukkoja, Mikäli öljyminen ei auta, vaihda ketju.
2. Tarkista kädensijan liitos kulumisen varalta. Mikäli reikä on kasvanut, tai U-pultti on kulunut yli puolen väin, vaihda liitoksen osat.
3. Kiristä palautinkumi mikäli kapula sta loppuu veto onnen kuin se on kiinni vauhtipyörässä.
4. Tarkista kaikkien ruuvien kireys.
5. Kiristä tai löysytä monitorin varren ruuveja tarpeen mukaan.
6. Tarkista vauhtipyörä taskulampulla, mikäli pölyä on runsaasti, avaa vauhtipyörä ja imuroi pöly pois.

Täydelliset huolto ohjeet löytyvät sivulta

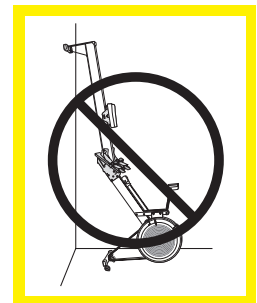
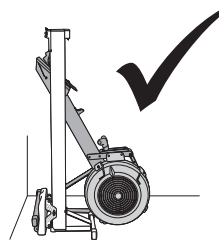
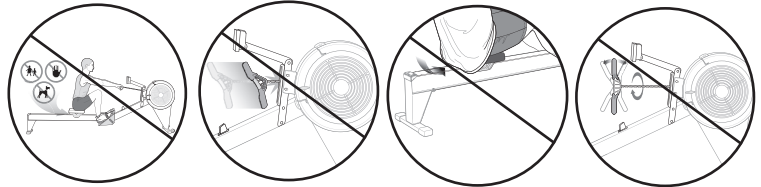
concept2.com/service

TÄRKEÄT KÄYTTÖ JA TURVALLISUUSOHJEET

- Tämän laitteen käyttö, silloin kun siinä on kulunut tai heikentynyt osa, kuten ketju, ratas, ketjun kiinnitys, kädensijan U-pultti tai palautinkumi, saattaa johtaa tapaturmaan. Mikäli epäilet osan kuntoa, Concept2 neuvoo vaihtamaan osan välittömästi. Käytä alkuperäisiä Concept2 osia. Muiden osien käyttö voi johtaa tapaturmaan tai laitteen huonoon toimivuuteen.
- Tätä laitetta tulee käyttää tasaisella pinnalla.
- Tätä laitetta EI SAA pultata lattiaan pysyvästi. Lattian kiinnittäminen saattaa aiheuttaa pysyvää haittaa laitteen rungolle.
- **VAROITUS!** Älä päästä lapsia valvomatta laitteen luokse. Pidä lemmikkieläimet, sormet ja vaatteet poissa istuinrullien ja kiskon välistä. Istuinrullat voivat aiheuttaa vammoja.
- Suorita huoltotoimenpiteet joista kerrotaan oppaan ylläpito / huolto-osassa.
- Vedä suoraan taakse molemmin käsin, älä souda ainoastaan toisella kädellä. Ketjun väärä käyttö voi johtaa tapaturmaan.
- Älä koskaan taivuta ketjua sivuttain, tai vedä puolelta toiselle.
- Aseta kädensija paikalleen ennen käsien irrottamista kädensijasta. Älä päästä kädensijaa lentämään vapaasti päin laitetta.
- **Aseta aina kiskon lukitus kiinni kun vauhtipyörä ja kisko on liitetty yhteen. Tarkista myös ennen laitteen siirtoa. Lukituksen auki jättäminen voi johtaa tapaturmaan.**
- **Vältäaksesi mahdollisen tapaturman noudata varovaisuutta liittäessäsi kiskon vauhtipyöräosaan, ja operoidessasi kiskon lukituksen kanssa.**
- **ÄLÄ aseta laitetta seisomaan etupäällään, koska se voi kaatua.**

VAROITUS! Vaihda vialliset osat välittömästi turvallisuuden ja suorituskyvyn varmistamiseksi tai pidä kone pois käytöstä, kunnes se on korjattu.

Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan. Jos tunnet heikotusta, lopeta harjoittelu välittömästi.



TAKUUTIEDOT

Concept2 RowErg on 2 vuoden rajoitettu ja viiden vuoden takuu.

Täydellisen takuulinformaation löydät USA:n ja Kanadan osalta concept2.com/warranty.

Saadaksesi takuutiedot USA:n ja Kanadan ulkopuolella ota yhteys autorisoituun jälleenmyyjään alueellasi. concept2.com/international

Mikäli et löydä jälleenmyyjää alueeltasi katso concept2.com tai ota yhteyttä c2global@concept2.com.

FØR DIN FØRSTE RO-ØKT

- Rådfør deg med legen din. Pass på at det ikke er farlig for deg å gjennomføre et anstrengende treningsprogram.
- Gjennomgå informasjonen om roteknikk. Feil teknikk som ekstrem bakoverlening eller å hoppe av setet kan føre til personskade.

concept2.com/technique

LAST NED CONCEPT2S GRATIS ERGDATA-APP

(IOS OG ANDROID)

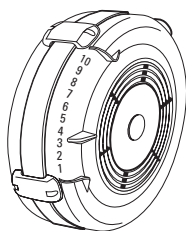
ErgData kobles trådløst til PM5 via Bluetooth (blåtann). Sett opp treningsøker fra appen, se tilleggsdata, tilpass skjermvisningene, spor fremgang og synkroniser med Concept2 Online Logbook. Del treningsøker, delta i Dagens Økt og mye mer.

concept2.com/ergdata

INNSTILLING AV SPJELDET

Spjeldinnstillingen er som gir på en sykkel. Det påvirker følelsen av roingen, men påvirker ikke motstanden direkte. Med litt eksperimentering finner du innstillingen som gir deg den beste treningen og resultatene. Vi anbefaler en innstilling på 3-5 for den beste aerobe treningen.

concept2.com/damper



ANBEFALT VEDLIKEHOLDSPLAN

DAGLIG

Tørk av skinnegangen etter bruk med en klut eller ikke-slipende skurepute med et husholdningsrengjøringsmiddel. Ikke bruk blekeprodukter, mineralsyrer eller grove slipemidler.

HVER 50. BRUKSTIME (Ukentlig for institusjonelle brukere):

Smør kjedet med en teskje rensset mineralolje, 3-IN-ONE® olje eller 20W motorolje. Påfør olje på et papirhåndkle, og gni papirhåndkleet over hele kjedets lengde. Tørk av overflødig, gjenta om nødvendig. Ikke rengjør kjedet med noen form for rengjøringsmiddel eller løsemiddel, f.eks. WD-40®.

HVER 250. BRUKSTIME (Månedlig for institusjonelle brukere):

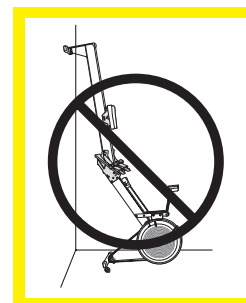
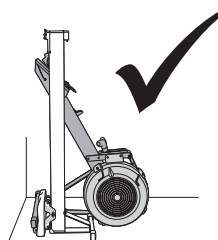
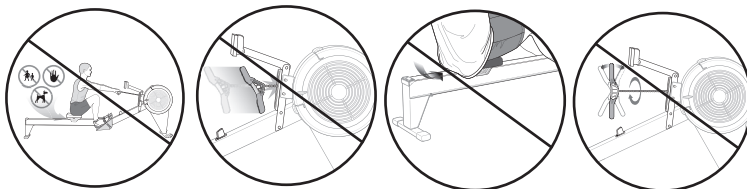
1. Undersøk kjedet for stive ledd. Hvis grundig smøring ikke hjelper, bør kjedet byttes ut.
2. Undersøk koblingen mellom kjedet og håndtak for slitasje. Hvis hullet har blitt langstrakt, eller U-bolten er slitt halvveis, bytt ut hele koblingen.
3. 3Stram strikken hvis håndtaket ikke kommer helt tilbake til monitorarmen.
4. Sjekk skruene, inkludert de som brukes til montering.
5. Løsne eller stram mutrene på leddene på monitorarmen etter behov.
6. Se etter støv i svinghjulet med lommelykt. Støvsug om nødvendig.

For fullstendig vedlikeholdsinformasjon og instruksjoner besøk

concept2.com/service

VIKTIG INFORMASJON OM BRUK OG SIKKERHET

- Bruk av denne maskinen med en slitt eller svekket del, slik som kjede, tannhjul, kjede/svivelkontakt, håndtak U-bolt eller strikk, kan føre til skade på brukeren. Hvis du er i tvil om tilstanden til noen del, anbefaler Concept2 på det sterkeste at den byttes ut umiddelbart. Bruk kun originale Concept2-deler. Bruk av andre deler kan føre til personskade eller dårlig ytelse på maskinen.
- Maskinen skal brukes på et stabilt, plant underlag.
- Maskinen skal IKKE boltes eller festes permanent til gulvet. Dette kan føre til permanent skade på rammen.
- **ADVARSEL!** Hold barn uten tilsyn unna utstyret. Hold kjæledyr, fingre og klær unna setehjulene. Setehjulene kan forårsake skade.
- Utfør riktig vedlikehold som beskrevet i avsnittet Vedlikehold i denne håndboken.
- Trekk rett tilbake med begge hender. Ikke ro med bare en hånd. Misbruk av kjedet kan føre til personskade.
- Vri aldri kjedet eller trekk fra side til side.
- Plasser håndtaket mot kjedeføringen eller i håndtakskrybben før du slipper. Ikke la håndtaket fly inn i kjedeføringen.
- **Sett alltid rammelåsen i låst posisjon når forparten og bakparten er sammenkoblet og før du flytter rowerg. Unnlattelse av å gjøre dette kan medføre personskade hvis maskinen flyttes eller løftes.**
- **For å unngå mulig personskade, vær forsiktig når du fester bakparten til forparten og mens du bruker rammelåsen.**
- **IKKE sett RowErg på høykant da den kan tippe.**



ADVARSEL! Skift ut defekte komponenter umiddelbart av hensyn til sikkerhet og ytelse eller la maskinen være ute av drift til den er reparert.

Feil eller overtrening kan føre til alvorlig skade eller død. Slutt å trene umiddelbart hvis du føler deg svimmel eller uvel.

WARRANTY

Concept2 RowErgs er støttet av en begrenset 2 års og 5 års garanti.

For fullstendig garantiinformasjon i USA og Canada, besøk concept2.com/warranty.

For fullstendig garantiinformasjon utenfor USA og Canada, kontakt den autoriserte Concept2 forhandleren i ditt land. En liste over autoriserte Concept2 forhandlere finner du på concept2.com/international. Hvis du ikke finner en autorisert forhandler i ditt område, besøk concept2.com eller send en til e-post c2global@concept2.com.

首次使用前

- 咨询医生。确保执行艰苦的锻炼计划不会产生危险。
- 仔细阅读第 15 页上的划船技术信息。极端后仰或跳下座位等不正确技巧都可能导致人身损伤。

concept2.com/technique

下载CONCEPT2的免费应用程序-ERGDATA

(适用于IOS和ANDROID)

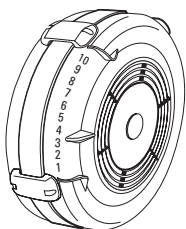
ErgData通过蓝牙与PM5无线连接。从应用程序APP可以设置锻炼内容，查看训练数据，自定义显示，跟踪进展，并将其同步到Concept2在线日志。分享锻炼计划，参加每日训练等等。

concept2.com/ergdata

飞轮上的阻尼器设置

阻尼器设置类似于自行车的变速装置。它会影响到您锻炼时的感受，但并不直接影响阻力。我们推荐使用3-5档的阻尼器设置，以获得最佳的有氧运动效果

concept2.com/damper



推荐的维护日程表

每天

使用家用型全能清洁剂后，请用抹布或无磨砂百洁布将不锈钢单轨顶面擦拭干净。请勿使用漂白产品、矿物酸或粗颗粒磨砂布。

每使用 50 小时

(对于机构用户，每周)：润滑链条可用一匙纯净矿物油，三合一油，或20W机油。将油倒在一张厨房纸巾上，然后用该纸巾擦拭整个链条。将溢出的油擦去。如果需要请重复擦拭。请不要使用任何清洁剂或溶剂比如说WD-40®.进行链条清洁。

每使用 250 小时

(对于机构用户，每月)：

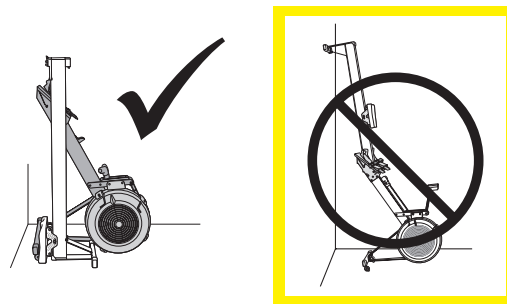
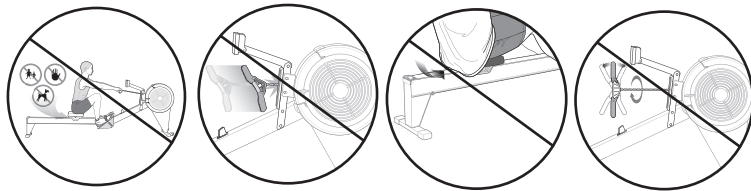
1. 检查链条是否有硬链接。如果润滑无法解决，应更换链条。
2. 检查链条手柄连接件是否磨损。如果孔变长或 U 型螺栓磨损到一半，应更换整个连接件。
3. 如果手柄无法返回到风扇外壳，则将减震索拉紧。参见第 28 页。
4. 检查螺钉是否拧紧，包括组件用螺钉。
5. 如有必要，拧松或拧紧性能监控器手臂接头上的螺母。
6. 使用手电筒来检查飞轮内部是否有灰尘。如有必要进行真空吸尘。参见第 30 页。

若要了解完整内容和说明，请访问

concept2.com/service

重要使用与安全说明

- 如果本器材在使用过程中存在已磨损或损坏的零件，例如传动链、链齿、链条/旋轴连接器、手柄 U 型螺栓或减震索有磨损，则可能会令使用者受伤，如果您对任何零件的状况存在疑虑，Concept2 强烈建议您立即更换。请务必使用正版 Concept2 零件。使用非正版零件可能导致受伤或器材性能下降。
- 使用本器材时应确保其放置在一个稳定的水平面上。
- 不宜将本器材用螺栓固定或永久固定在地面上，否则会对框架造成永久性损坏。
- **警告!** 请务必确保无人监管的儿童远离设备。请务必确保宠物、手指和衣物远离座椅滚轮。因为座椅运行容易造成伤害。
- 请根据本手册“维护”部分的说明进行妥善维护。
- 双手往后拉直。请勿只用单手拉。传动链使用不当可能导致受伤。
- 切勿左右拉或让传动链缠在一起。
- 放开手柄前，确保将手柄靠在传动链导轨上或将其放在手柄挂钩内。请勿让手柄飞进传动链导轨中。
- 当飞轮和单轨部分处于连接状态时以及在搬移 ROWERG 之前，请务必确保框架锁已锁住，否则抬高或移动本器材可能导致受伤。
- 为了避免可能的受伤情况，在连接单轨部分和飞轮部分以及操作框架锁时应小心。
- 请勿以一端为支撑直立放置 RowErg，否则可能会翻倒。



警告! 请及时更换有缺陷的组件，以确保机器的安全和性能，或者在修复之前停止使用机器。

不正确或过度锻炼可能导致严重受伤或死亡。如果感到晕眩，请立即停止运动。

保修声明

Concept2 RowErgs 提供 2 年和 5 年有限保修。

若要了解美国和加拿大的完整保修条例，请访问 concept2.com/warranty。

若要了解美国和加拿大以外其他国家/地区的保修条例，请联系您所在地区的 Concept2 首选认证经销商。请访问 concept2.com/international，查看 Concept2 首选认证经销商清单。如果您所在的地区没有首选认证经销商，请访问 concept2.com 或发送电邮至 c2global@concept2.com。

ご利用の前に

- 医者に相談して、激しい運動を行っても大丈夫か確認してください。
- 14ページのローイングテクニックを十分ご確認ください。過度に上体を倒したり、シートから飛び降りるなどの不適切な行為は、怪我の原因となります。

concept2.com/technique

コンセプト2の無料アプリERGDATA(エルゴデータ)をダウンロードしてください

(IOS, ANDROID)

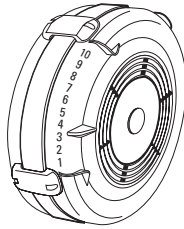
ErgDataはBluetoothでPM5とワイヤレスで繋がります。アプリからワークアウトの設定、追加データの表示、ディスプレイのカスタマイズ、進捗状況のトラック、Concept2オンラインログブックとの同期が可能です。ワークアウトの共有、本日のワークアウトへの参加など、様々なことが可能です。

concept2.com/ergdata

フライホイールのダンパー設定について

ダンパーの設定は自転車のギアと同様に考えられます。漕いだ時の感触に影響しますが、抵抗力に直接影響するわけではありません。最適な有酸素運動をする場合のダンパー設定は3-5をお勧めします。

concept2.com/damper



定期点検の時期について

日々のクリーニング

使用後にステンレス製モノレールの上を布または非研磨性の研磨パッドで家庭用万能クリーナーを使って拭いてください。漂白剤、鉬酸、粗い研磨剤は使用しないでください。

50時間使うごとに (施設でご利用のお客様):

27ページをご確認ください。

250時間使うごとに (Monthly for institutional users):

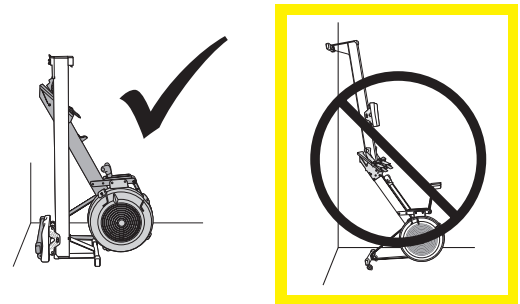
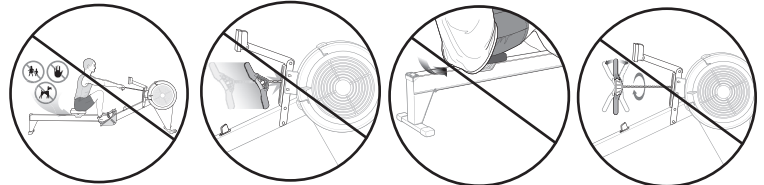
1. チェーンに異常が無いか確認する。磨いても改善されない場合は、チェーンを交換してください。
2. チェーンとハンドルの繋ぎ目が壊れていないか確認する。不自然に長くなっていたり、U-ボルトに異常がある場合は、交換を行ってください。
3. ハンドルが戻りきらない場合、ショックコードを強化する。28ページをご確認ください。
4. 組み立てに用いられているものも含め、スクリューの強度を確認する。
5. 必要に応じて、パフォーマンスモニターアームのジョイントに用いられているナットの締め具合を調節する。
6. フライホイール内部にほこりが詰まっていないか、懐中電灯などを用いて確認し、必要なら取り除く。30ページをご確認ください。

すべてのメンテナンス情報と手順については、concept2.com/service をご覧ください。

concept2.com/service

ご使用上の注意

- チェーン、スプロケット、チェーン/スィベルコネクター、Uボルト、ショックコードなど摩耗が激しいまたは緩くなった部品を使用する場合、ケガをする恐れがあります。部品の状態に疑問がある場合、Concept2は直ちに交換することを強くお勧めします。Concept2が製造した部品のみをご使用ください。他社製の部品を使用する場合、ケガをしたり、製品の性能が低下する恐れがあります。
- 製品は安定した平らな面に置いて使用してください。
- 製品をボルトで固定したり、床に常に固定しないでください。製品のフレームに修理不可能な損傷を与える恐れがあります。
- **警告!** 保護者の目の届かない場合は、子供を機器から離してください。ペット、指、衣類をシートローラーから離してください。シートローラーは怪我の原因となります。
- 本取扱説明書の「メンテナンス」セクションの説明に従い、適切なメンテナンスを実行してください。
- 両手を使いまっすぐ後ろに引きます。片手で漕がないようにしてください。チェーンの乱用はケガにつながる恐れがあります。
- チェーンをねじったり、左右に引っ張ったりしないようにしてください。
- 手を放す前に、ハンドルをチェーンガイドまたはハンドルフックに収めます。ハンドルをチェーンガイドまで勢いよく戻さないようにしてください。
- フライホイール部とモノレール部が接続されている場合は、RowErgを移動する前に、常にフレームロックがロック位置にあることを確認してください。ユニットを持ち上げたり移動したりする場合、ケガをする恐れがあります。
- モノレール部をフライホイール部に取り付けたり、フレームロックを操作する場合は、ケガをしないようご注意ください。
- 転倒する恐れがあるため、RowErgを立てないようにしてください。



警告! 安全性と性能を確保するため、不良部品は直ちに交換するか、修理が完了するまで機械の使用を控えてください。

不適切な運動や過度の運動は、重大な怪我や死亡を引き起こす可能性があります。気分が悪くなった場合は、直ちに運動を中止してください。

保証内容

Concept2 RowErgsには、2年間または5年間の保証書が付いています。

アメリカとカナダにおけるすべての保証情報については、concept2.com/warranty をご覧ください。

アメリカとカナダ以外のすべての保証情報については、お住まいの地域のConcept2認定の優先販売代理店までお問い合わせください。Concept2認定の優先販売代理店リストについては、concept2.com/international をご覧ください。お住まいの地域にConcept2認定の優先販売代理店が見つからない場合は、concept2.com をご覧ください。ただか、2global@concept2.com までメールでご連絡ください。

 **concept 2**[®]



Designed by:
Concept2, Inc.
105 Industrial Park Drive
Morrisville, Vermont 05661 USA
concept2.com/contact

EU Sales & Service Headquarters:
Concept2 Deutschland GmbH
Neumann-Reichardt-Straße 27-33
22041 Hamburg, Germany