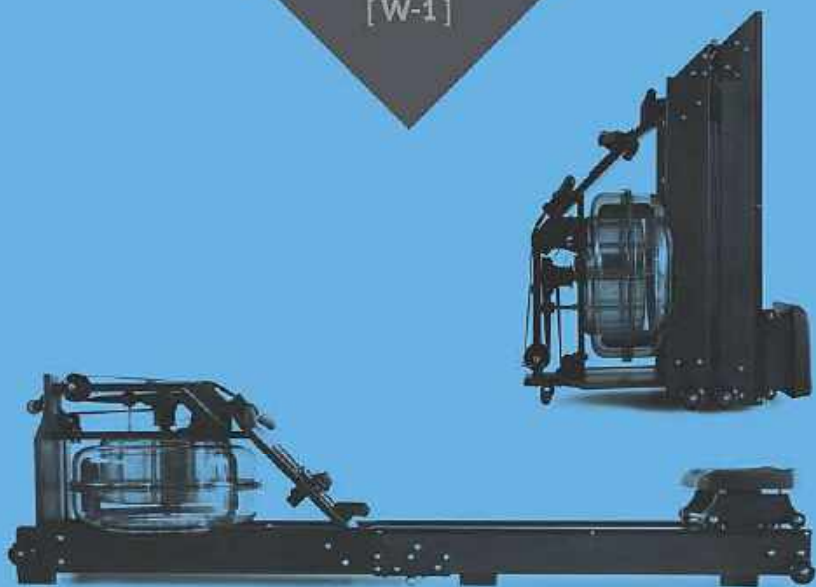


**BLADE** AQUA

[W-1]



CE

# INSTRUCTION MANUAL.

[DE]	BEDIENUNGSANLEITUNG
[ES]	MANUAL DE INSTRUCCIONES
[FR]	GUIDE D'UTILISATION
[IT]	MANUALE DELLE ISTRUZIONI
[NL]	HANDLEIDING
[SE]	INSTRUKTIONSBOK
[PL]	INSTRUKCJA OBSŁUGI

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

**1**

get it on Google Play

Download on the App Store

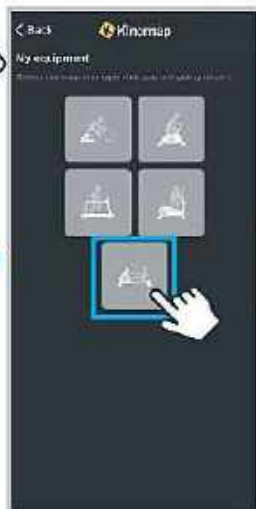
KINOMAP

**2**

**3**

Bluetooth On

**KINOMAP FITNESS APP**



# WELCOME TO **BLUEFIN FITNESS**

***Dear Customer,***

We are pleased that you have chosen a device from the BLUEFIN FITNESS product range. BLUEFIN FITNESS sports equipment offers you the highest quality & latest technology.

In order to take full advantage of the device's performance, & to have many years of pleasure in your device, please read this manual carefully before commissioning & starting the training & use the device according to the instructions. The operational safety & function of the device can only be guaranteed if the general safety & accident prevention regulations of the legislator as well as the safety instructions in this user manual are observed. We assume no liability for damages caused by improper use or incorrect operation.



***Please make sure that all persons  
using the device have read &  
understood the user manual.***

# SAFETY PRECAUTIONS

**PLEASE READ THIS USER GUIDE BEFORE FIRST USING YOUR BLADE AIR. IT IS IMPORTANT TO KEEP THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE.**

- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and person with reduced physical or sensory or mental capabilities or lack of knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children should not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Only use accessory items recommended by the manufacturer.
- CAUTION the instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of the equipment.
- Keep hair, fingers and loose clothing away from moving parts to avoid serious injury.
- This product is intended for home use only.
- Always consult your SP before undertaking any exercise programme.
- This product is not suitable for therapeutic purposes.
- Do not use the product in humid or dusty environments to avoid any risk of electric shock.
- Do not use the product if temperature exceeds 40°C/104°F.
- Ensure the product is on a flat and dry surface before use.
- Only use accessory items recommended by the manufacturer.
- For consumer use only

**WARNING:**

This product can expose you to chemical including [lead], which is known to the State of California to cause cancer, and [Bisphenol A], which is known to the State of California to cause birth defects or other reproductive harm. For more information go to [www.P65Warnings.ca.gov](http://www.P65Warnings.ca.gov).

# SAFETY PRECAUTIONS

- The possibility of serious injuries or death, or both, (if applicable) if caution is not used.
- Keep children away. If the equipment has the potential to cause injury to children, then this statement shall be designed and placed within this label in such a manner that it draws specific attention to this requirement.
- All warnings and instructions be read and followed and, for institutional fitness equipment, that proper instruction be obtained prior to use.
- For consumer fitness equipment, notice shall also be given to refer to the owner's manual for additional warnings and safety information.
- For institutional fitness equipment, cease exercise if you feel faint or dizzy.
- For institutional fitness equipment, keep body, clothing, and fitness accessories clear of all moving parts.
- For institutional fitness equipment, inspect the equipment before use and to not use if the machine appears damaged or inoperable.
- For fitness equipment that displays heart rate, a statement shall be present indicating that the heart rate displayed may be inaccurate and should be used for reference only. This warning may be part of the general warning label or placed in proximity to the heart rate displayed. For consumer fitness equipment, this warning may be placed in the owner's manual.
- Specific additional items that may be addressed in existing ASTM standards for particular fitness equipment.
- Product size: 2070×520×550mm (Folded size: 1130×520×685mm)
- Max user weight: 110kg



## Maintenance:

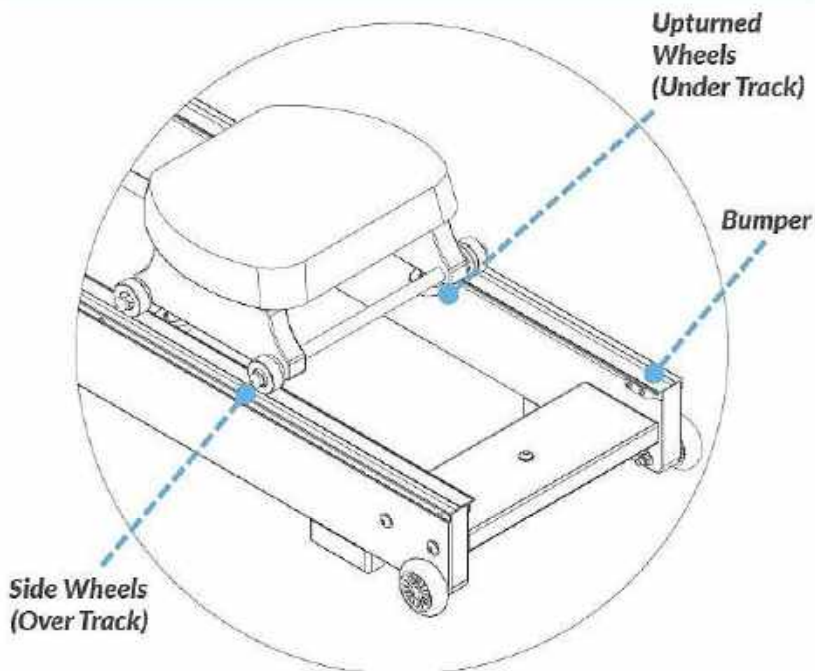
- The effect that the safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. ropes, pulleys, connection points;
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair;
- Special attention to components most susceptible to wear.

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS



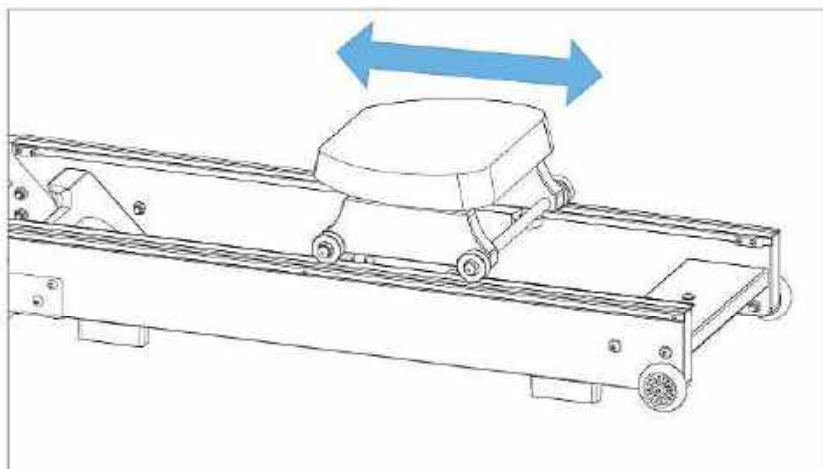
*Your device will arrive almost fully assembled. However, some parts may have become loose in transit. Please inspect all nuts & bolts & ensure they are tightened securely before use.*

## Install the Seat



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

- Unfold the device so it is flat on the floor.
- Unscrew the pre-assembled bumpers on each side of the end of the track to allow access to the rail so you can attach the seat.
- Attach the seat at the end of the track, ensuring that the side wheels run over the track & the upturned wheels run under the track.
- Run the seat along the track to ensure it moves smoothly & without any obstacles.
- Reattach the bumpers & tighten securely. Ensure that the seat stops running when it reaches the bumpers.



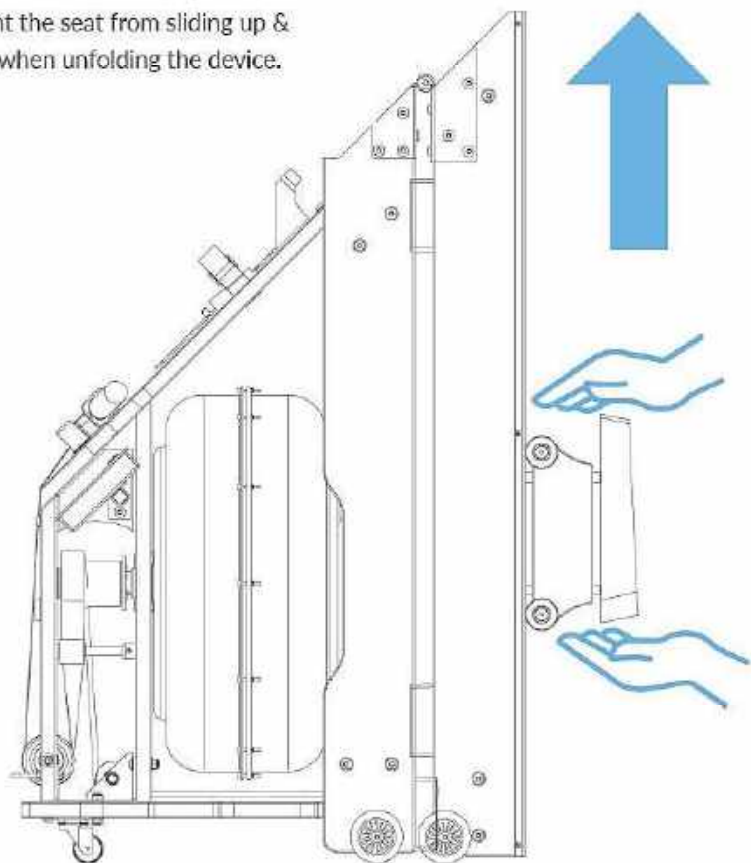
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Unfolding & Folding

---

### Step 1.

Push and hold the seat upwards to prevent the seat from sliding up & down when unfolding the device.



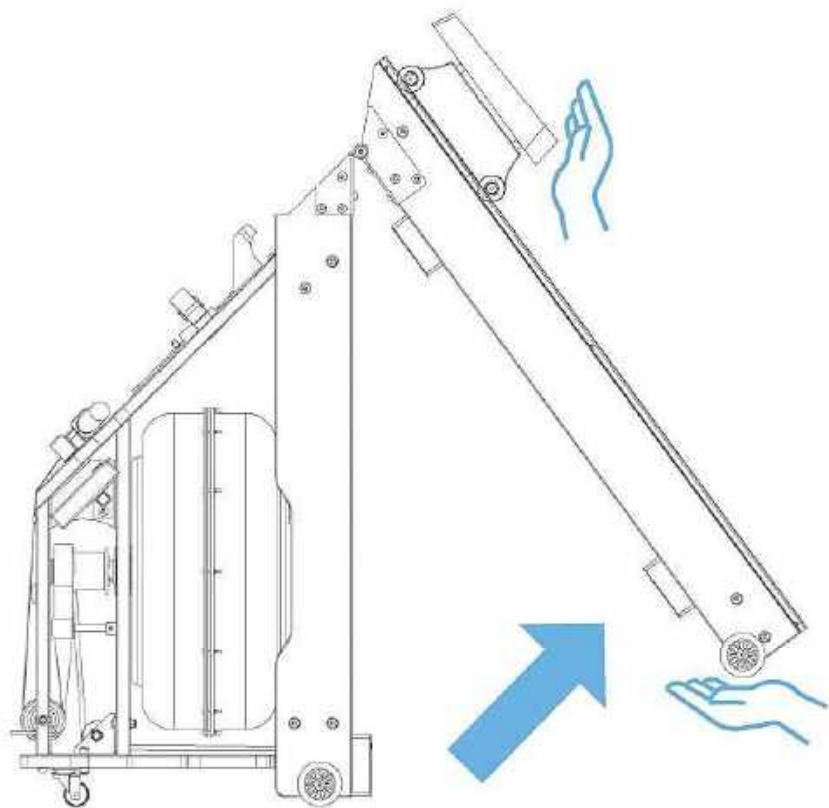
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Unfolding & Folding

---

### Step 2.

Hold the seat to prevent it sliding & gently rotate & lift the folded track.



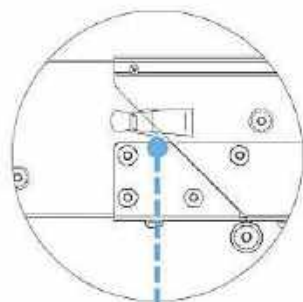
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Unfolding & Folding

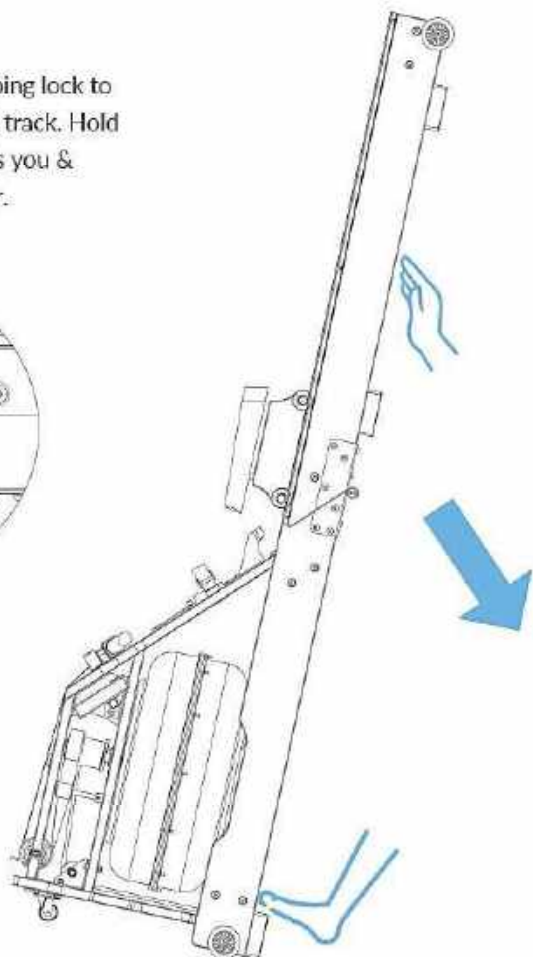
---

### Step 3.

Fasten the central clamping lock to secure both parts of the track. Hold & tilt the device towards you & slowly lower to the floor.



**Clamping Lock**



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

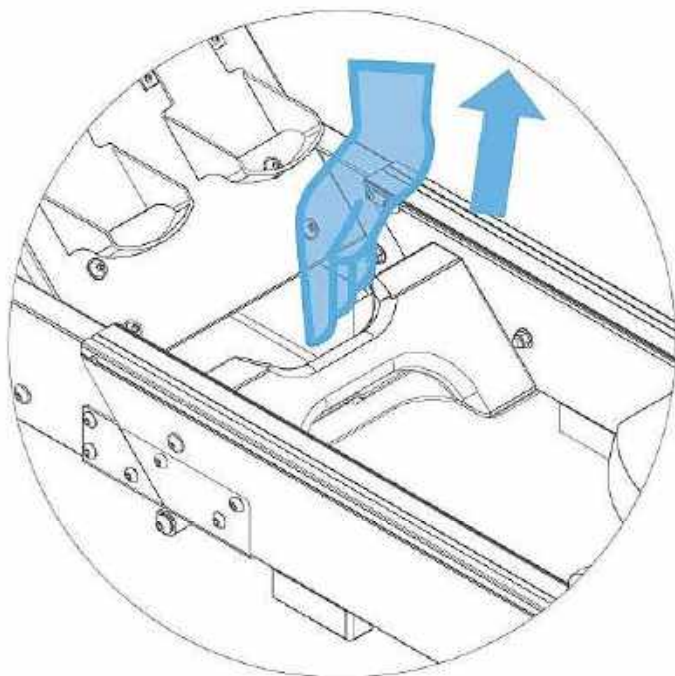
## *Unfolding & Folding*

---

### **Step 4.**

Push the seat to the back of the rail to prevent sliding & unfasten the central clamping lock.

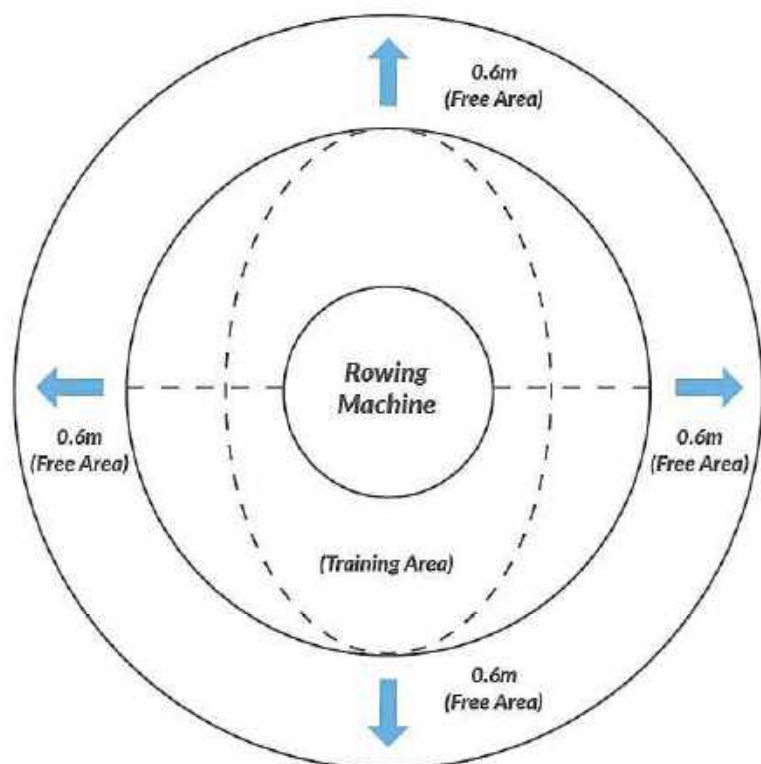
Grip the middle bridge & gently lift the device back into the folded position.



# WORKOUT AREA



*The "Free area" should be no less than 0.6m all around the training area. The free area ensures room for emergency dismount.*



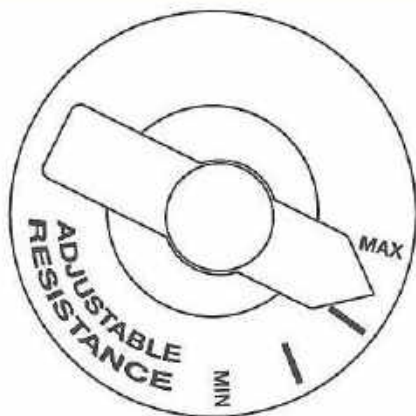
# OPERATION INSTRUCTIONS



*You should begin your "Exercise Period" at the resistance level & speed to suit your needs. Remember to start out slow & work your way up to the fitness level that you desire.*

## **Tension Adjustment Knob**

---



### **Increase & Decrease Tension**

The water tank's resistance features a two-chamber system with water transferred between the active chamber & the passive chamber. Increase tension by turning the knob anti-clockwise (+). Decrease tension by turning the knob clockwise (-).

# OPERATION INSTRUCTIONS

## Console Panel

---



# OPERATION INSTRUCTIONS

---

**BLUETOOTH:**

Enables & disables Bluetooth connectivity for Smart Phone Fitness Applications.

**INTERVAL CUSTOM:**

Quick start for setting custom interval training mode.

**MODE:**

Selects & confirms various modes & settings.

**UP:**

Scroll through various modes & settings.

**START / STOP:**

Commence & pause exercise program.

**RESET:**

Returns to previous selection & resets values.

# OPERATION INSTRUCTIONS

## **Computer Functions**

---

### **Manual Mode**

- Press MODE key.
- Scroll with UP key until MANUAL is highlighted.
- Confirm selection with MODE key.
- Commence rowing to enter Manual Mode.
- TIME, DISTANCE, TOTAL STROKES & CALORIES will accumulate according to custom exercise.

### **Interval Mode**

Interval training combines Exercise & Rest time settings for an effective training program. There are two in-built settings & a customisable setting:

1. Exercise for 20 seconds. Rest for 10 seconds.
2. Exercise for 10 seconds. Rest for 20 seconds.

- Press MODE keys.
- Scroll with UP key until INTERVAL is highlighted.
- Confirm selection with MODE key.
- Select program or enter custom settings & confirm with MODE key.
- Press START / STOP to commence rowing.

# OPERATION INSTRUCTIONS

---

## **Target Mode**

- Press MODE key.
- Scroll with UP key until TARGET is highlighted.
- Confirm selection with MODE key.
- Scroll through TIME, DISTANCE, CALORIES & STROKES to set target values.
- Confirm selection with MODE key when ready.
- Set target values for each desired setting.
- Press START / STOP to commence rowing.



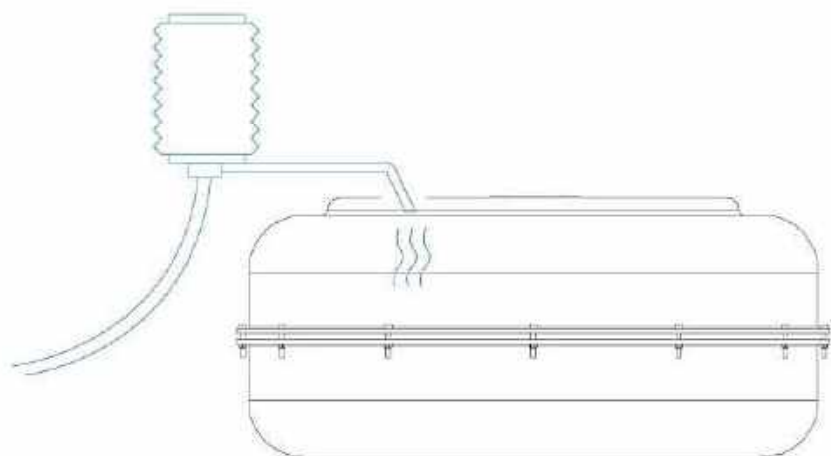
***Battery Replacement: Replace the batteries when the display begins to fade or the values appear to be very inaccurate.***

***To replace the batteries, remove the battery cover on the back of the Console Panel. Ensure the polarity is correctly aligned & reattach the battery cover. NB/ Once the batteries are removed, all data will be cleared to zero.***

# CARE & MAINTENANCE

## *Filling & Emptying the Water Tank*

---

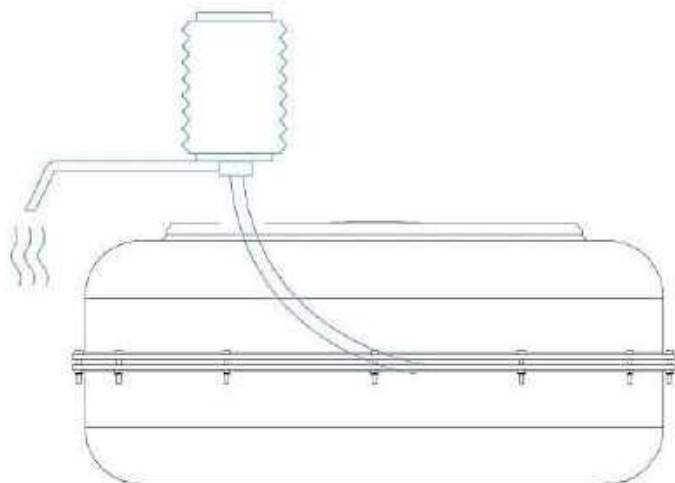


### *Filling the Water Tank*

- Remove the plug from the left side of the tank.
- Insert the Funnel into the tank, then use a cup or the Siphon Pump and a bucket to fill the tank. Use the water level gauge on the side of the tank.
- Do not fill over the maximum filling line.
- Replace the plug & fasten securely after filling.

# CARE & MAINTENANCE

---



## ***Emptying the Water Tank (Reverse the Filling Process)***

- **NB/ Water should be replaced at least every 6 months or if there is any discolouration & signs of algae. Avoid direct & constant contact with sunlight to prolong water life.**
- Remove the plug from the left side of the tank.
- Place a bucket next to the rower, and use the Siphon Pump to pump out the water from the tank into the bucket.
- Replace the plug & fasten securely after filling.
- Wipe excess water off the frame.

# CARE & MAINTENANCE

## ***Water Purification***

---

- Water Purification tablets are for keeping the tank water clean.
- Preferably, you should use distilled water to fill your tank.
- 1 x tablet should be used every 2 - 3 months.
- Once inserted, commence rowing action to stir the tablet thoroughly into the water until fully dissolved.
- Each chlorine tablet contains 167mg of sodium dichloroisocyanurate. Please avoid permanent contact with metal objects to avoid rust & damage.



*Water purification tablets aren't included with the product due to restrictions on international shipping. Please purchase water purification tablets separately from a reliable local vendor or online retailer.*

# WARM UP & COOL DOWN!



*To prevent injuries you should start with warm-up, cool-down & stretching exercises before & after each workout.*

*No matter how much you do sports, please do some stretches to begin. The warm muscles will extend more easily. This reduces the risk of a spasm or muscle injury during exercise. To warm up we suggest the following stretching exercises as shown. Please do not overstretch or pull your muscles: "IF IT HURTS, STOP IT!"*



## **Side Bends:**

Pass your arm over your head & bend your upper body in the same direction. Hold this position for 10 to 15 seconds & slowly straighten yourself up. Repeat this 3 times for each side.



## **Toe Touch:**

Slowly bend forward from your waist, letting your back & shoulders relax as you stretch towards your toes. Reach down as far as you can & hold for 15 counts. Relax & repeat 3 times.

# WARM UP & COOL DOWN!



## **Calf-Achilles Stretch:**

Lean against a wall with your left leg in front of the right & your arms forward. Keep your right leg straight & the left foot on the floor, then bend the left leg & lean forward by moving your hips towards the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts. Relax & repeat 3 times for each leg.



## **Quadriceps Stretch:**

With one hand against a wall for balance, reach behind you & pull your right foot up. Bring your heel close to your buttocks & hold for 10-15 counts. Relax & repeat 3 times for each foot.



## **Inner Thigh Stretch:**

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor & hold for 15 counts. Relax & repeat 3 times.

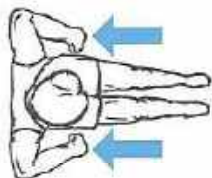
# ROWING EXERCISES

## **Using your Rowing Machine will provide you with several benefits:**

- It will improve your overall physical fitness, strengthening the heart & improving circulation as well as exercising all the major muscle groups: the back, waist, arms, shoulders, hips & legs.
- Tone your muscles & in conjunction with a calorie-controlled diet: it will help you lose weight. Rowing is an extremely effective form of exercise.

## **The Basic Rowing Stroke**

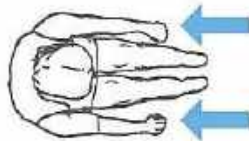
- Sit on the saddle & fasten your feet to the pedals using the straps. Then take hold of the rowing bar.
- Take up the starting position, leaning forward with your arms straight & knees bent as shown in (Fig 1).
- Push yourself backwards, straightening your back & legs at the same time (Fig 2).
- Continue this movement until you are leaning slightly backwards, during this stage you should bring your arms out of the side. (Fig 3). Then return to stage 2 & repeat.



**Fig. 1**



**Fig. 2**



**Fig. 3**

# ROWING EXERCISES

## **Training Time**

Rowing is a strenuous form of exercise, because of this it is best to start with a short & easy exercise programme & **build up** to longer & harder workouts. Start rowing for about 5 minutes & as you progress, increase the length of your workout to match your improving level of fitness. You should eventually be capable of rowing for 15-20 minutes, but do not try to achieve this too quickly. Try to train on alternate days, 3 times a week. This gives your body time to recover between workouts.

## **Alternate Rowing Styles**

**Arms Only Rowing:** This exercise will tone muscles in your arms, shoulders, back & stomach. Sit as shown in Fig 4 with your legs straight, lean forward & grasp the handles. In a gradual & controlled manner lean back to just past the upright position continuing to pull the handles towards your chest. Return to the starting position & repeat.



Fig. 4

Fig. 5

Fig. 6

# ROWING EXERCISES

## **Legs Only Rowing:**

This exercise will help tone muscles in your legs & back. With your back straight & arms stretched out, bend your legs until you are grasping the rowing arm handles in the starting position, (Fig 7.). Use your legs to push your body back whilst keeping your arms & back straight.



Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

## **Muscle Toning**

To tone muscle while on your Rowing Machine you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles & may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness, you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up & cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

## **Weight Loss**

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder & longer you work, the more calories you will burn. This is effectively the same as if you were training to improve your fitness, the difference being the goal.

# MANUFACTURER WARRANTY



*The Bluefin warranty covers any technical faults with your item. If you need to make a warranty claim contact us via email at [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)*

## **Your warranty does not cover the following:**

- General wear and marks from use.
- Water damage.
- Damage due to improper use.
- Chassis damage and scratching due to improper use or dropping.
- Electronic damage due to improper use or dropping.

Your warranty begins on receipt of delivery, technical faults are covered for 12 months!

If you have any questions regarding your warranty please email us at:  
[support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

William Vaughan, CEO  
Bluefin Trading Ltd.

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# EU-DECLARATION OF CONFORMITY

For the latest & up-to-date EU declaration of conformity for this product, please visit:  
[www.bluefinfitness.com/manuals/bladeauqa\\_w1\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/bladeauqa_w1_DoC.pdf)

**EU AUTHORISED REPRESENTATIVE ADDRESS:**

Comply Express Unipessoal Limitada,  
StartUp Madeira, EV141, Campus da Penteadá, 9020 105 Funchal, Portugal

**UK IMPORTER ADDRESS:**

Bluefin Trading Ltd,  
Keelham Farm, Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

**USA IMPORTER ADDRESS:**

Bluefin Trading International LLC  
3500 South DuPont Highway, Suite 300, Dover, DE 19901

## TECHNICAL CHARACTERISTICS

**BLUEFIN FITNESS BLADE AQUA W-1**

**MODEL:** BLADE AQUA W-1 WOODEN ROWER

**CLASS:** HC

**MAX USER WEIGHT:** 110 KG

**BLUETOOTH TYPE:** BLE5.0

**BATTERY TYPE:** AA x 2

**MAX RADIO-FREQUENCY POWER:** 2402-2480 MHz



**WASTE ELECTRICAL AND ELECTRONIC EQUIPMENT**

Do not dispose of this device with domestic waste. The components of the device must be separately recycled or disposed of according to local regulations. The system operator may also return any waste electrical and electronic equipment to the manufacturer at the end of their lifetime.

Charges incurred for transport to the manufacturer will be at the expense of the owner of the waste electrical and electronic equipment.



**RECYCLING OF PACKAGING MATERIALS**

Do not dispose of packaging with domestic waste. All packaging materials can be safely recycled according to local regulations.



# WILLKOMMEN BEI **BLUEFIN FITNESS**

## **Liebe Kundin, lieber Kunde,**

wir freuen uns, dass du dich für ein Gerät aus der BLUEFIN FITNESS-Produktreihe entschieden hast. Die Sportgeräte von BLUEFIN FITNESS bieten dir die höchste Qualität sowie die neueste Technologie.

Damit du dieses Gerät voll ausnutzen kannst und noch viele Jahre Freude daran hast, solltest du dir dieses Handbuch sorgfältig durchlesen, bevor du mit dem Training beginnst und es gemäß den Anweisungen verwendest. Die Betriebssicherheit sowie die Betriebsfunktionen dieses Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn die allgemeinen Sicherheits- und Unfallverhütungsvorschriften des Gesetzgebers sowie die Sicherheitshinweise in dieser Bedienungsanleitung eingehalten werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße oder fehlerhafte Nutzung verursacht wurden.



**Bitte stelle sicher, dass alle Personen, die dieses Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.**

# SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

**BITTE LESEN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG, BEVOR SIE IHREN BLADE AIR ZUM ERSTEN MAL VERWENDEN. ES IST WICHTIG, DIESE ANLEITUNGEN ZUR ZUKÜNFTIGEN BEZUGNAHME AUFZUBEWAHREN.**

- Dieses Gerät darf von Kindern ab 8 Jahren und älter sowie von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelndem Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt oder entsprechend über die sichere Verwendung des Geräts unterrichtet wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder sollten nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es durch den Hersteller, seinen Kundendienst oder ebenso qualifiziertes Personal ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlene Zubehörteile.
- **VORSICHT:** Die Anweisungen müssen sorgfältig befolgt werden, was Montage, Verwendung und Wartung des Geräts betrifft.
- Halten Sie Haare, Finger und lose Kleidung von beweglichen Teilen fern, um schwere Verletzungen zu vermeiden.
- Dieses Produkt ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt.
- Konsultieren Sie immer Ihren SP, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in feuchter oder staubiger Umgebung, um das Risiko eines elektrischen Schlags zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn die Temperatur 40°C/104°F überschreitet.
- Stellen Sie sicher, dass das Produkt auf einer flachen und trockenen Oberfläche steht, bevor Sie es verwenden.
- Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlene Zubehörteile.
- Nur für Verbrauchergebrauch.

## **WARNUNG:**

Dieses Produkt kann Sie Chemikalien, einschließlich [Blei], aussetzen, von denen bekannt ist, dass sie Krebs verursachen, und [Bisphenol A], von dem bekannt ist, dass es Geburtsfehler oder andere Reproduktionsschäden verursachen kann. Weitere Informationen finden Sie unter [www.P65Warnings.ca.gov](http://www.P65Warnings.ca.gov).

# SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

- Die Möglichkeit schwerwiegender Verletzungen oder des Todes oder beides, wenn Vorsicht nicht beachtet wird.
- Kinder fernhalten. Wenn das Gerät das Potenzial hat, Kinder zu verletzen, muss diese Aussage in dieser Kennzeichnung so gestaltet und platziert sein, dass sie speziell auf diese Anforderung hinweist.
- Alle Warnhinweise und Anweisungen müssen gelesen und befolgt werden und für institutionelle Fitnessgeräte muss vor der Verwendung eine ordnungsgemäße Anleitung eingeholt werden.
- Für Fitnessgeräte für Verbraucher muss außerdem darauf hingewiesen werden, das Handbuch des Besitzers für zusätzliche Warnhinweise und Sicherheitshinweise zu konsultieren.
- Für institutionelle Fitnessgeräte das Training abbrechen, wenn Sie sich benommen oder schwindelig fühlen.
- Für institutionelle Fitnessgeräte den Körper, die Kleidung und Fitnesszubehör von allen beweglichen Teilen fernhalten.
- Für institutionelle Fitnessgeräte das Gerät vor der Verwendung überprüfen und nicht verwenden, wenn das Gerät beschädigt oder nicht betriebsbereit erscheint.
- Für Fitnessgeräte, die die Herzfrequenz anzeigen, muss eine Aussage vorhanden sein, die darauf hinweist, dass die angezeigte Herzfrequenz ungenau sein kann und nur als Referenz verwendet werden sollte. Diese Warnung kann Teil des allgemeinen Warnhinweises sein oder in unmittelbarer Nähe der angezeigten Herzfrequenz platziert werden. Für Fitnessgeräte für Verbraucher kann diese Warnung im Handbuch des Besitzers platziert werden.
- Spezifische zusätzliche Punkte, die in bestehenden ASTM-Standards für bestimmte Fitnessgeräte behandelt werden können.
- Produktgröße: 2070 × 520 × 550 mm (Gefaltete Größe: 1130 × 520 × 685 mm)
- Maximales Benutzergewicht: 110kg



## Wartung:

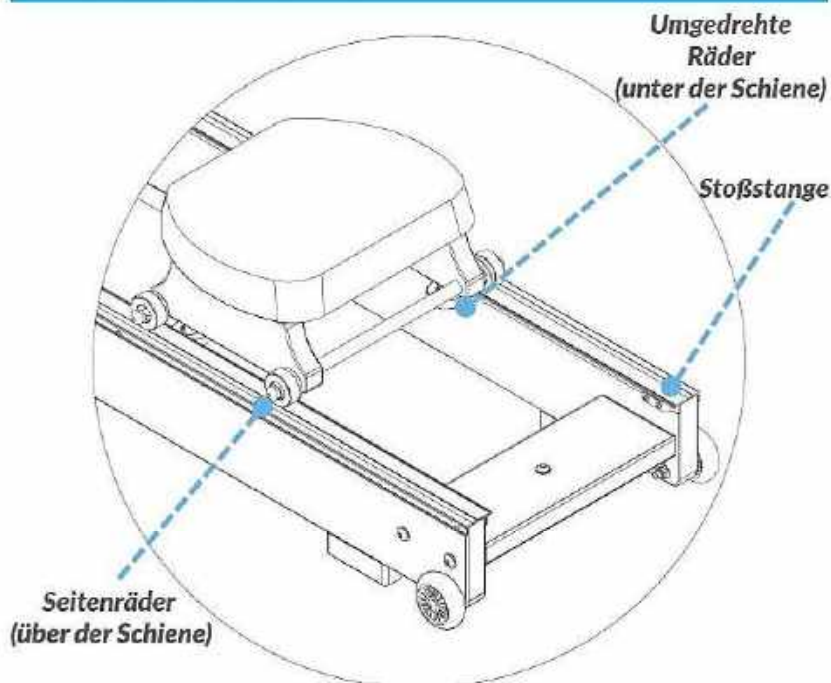
- Die Auswirkung, dass das Sicherheitsniveau des Geräts nur aufrechterhalten werden kann, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird, z. B. Seile, Rollen, Verbindungspunkte;
- Defekte Komponenten sofort ersetzen und/oder das Gerät außer Betrieb halten, bis es repariert ist;
- Besondere Aufmerksamkeit auf besonders verschleißanfällige Komponenten.

# MONTAGE ANLEITUNG



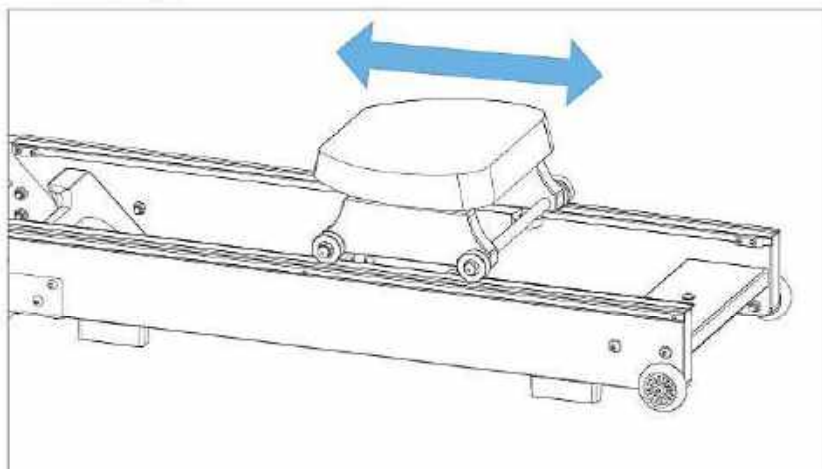
*Dein Gerät wird fast fertig montiert angeliefert. Es kann jedoch sein, dass sich einige Teile während des Transports gelöst haben. Bitte überprüfe alle Schrauben und Muttern und stelle sicher, dass diese vor dem Gebrauch fest angezogen werden.*

## Installation des Sattels



# MONTAGE ANLEITUNG

- Klappe das Gerät so auf, dass es flach auf dem Boden liegt.
- Schraube die vormontierten Stoßstangen an jeder Seite des Schienenendes ab, um den Zugang zur Schiene zu ermöglichen, damit du den Sitz befestigen kannst.
- Befestige den Sitz am Ende der Schiene und achte darauf, dass die Seitenräder oberhalb der Schiene und die umgedrehten Räder unterhalb der Schiene laufen.
- Führe den Sitz entlang der Schiene, um sicherzustellen, dass sich dieser reibungslos bewegen kann.
- Bringe die Stoßstangen wieder an und ziehe sie fest an. Stelle sicher, dass der Sitz nicht weiterbewegt werden kann, wenn er die Stoßstange erreicht hat.



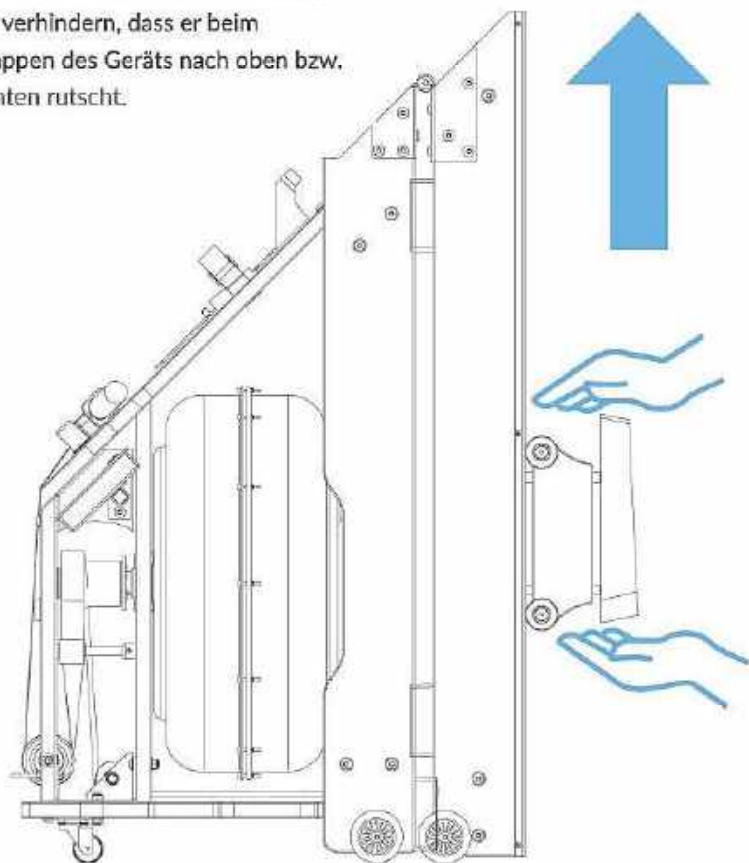
# MONTAGE ANLEITUNG

## Zusammenklappen & Aufklappen

---

### Schritt 1.

Drücke und halte den Sitz nach oben,  
um zu verhindern, dass er beim  
Ausklappen des Geräts nach oben bzw.  
und unten rutscht.



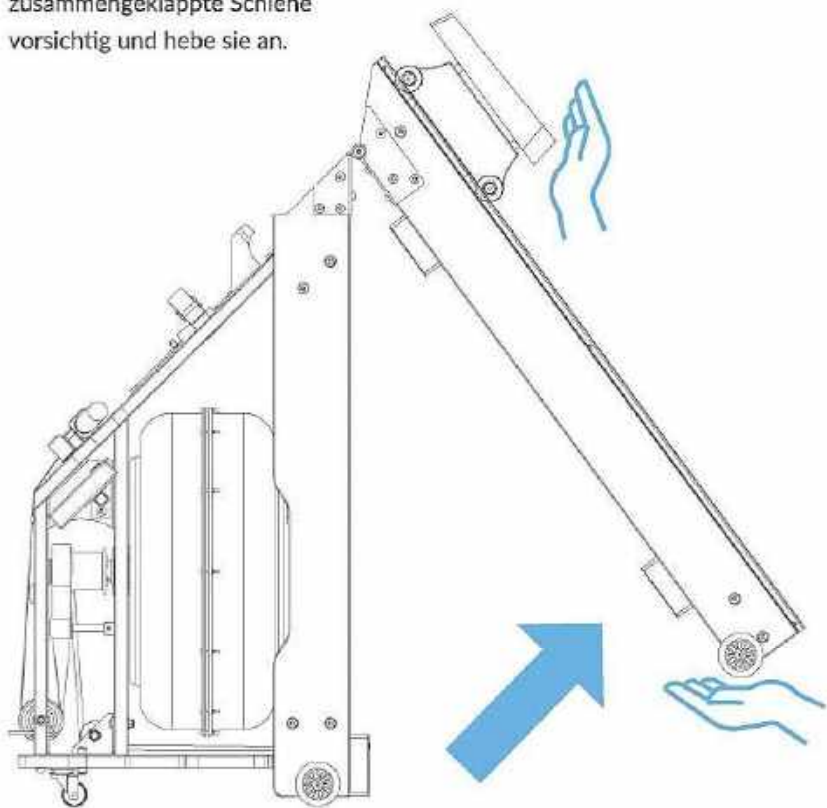
# MONTAGE ANLEITUNG

## Zusammenklappen & Aufklappen

---

### Schritt 2.

Halte den Sitz fest, um zu verhindern, dass er verrutscht. Drehe die zusammengeklappte Schiene vorsichtig und hebe sie an.

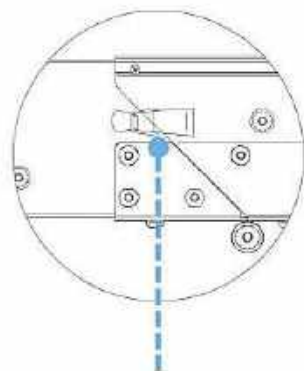


# MONTAGE ANLEITUNG

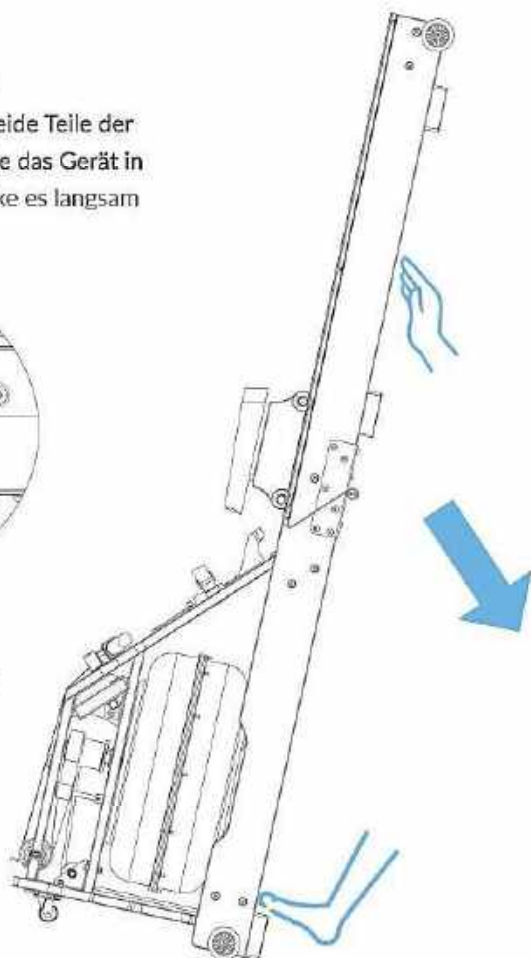
## Zusammenklappen & Aufklappen

### Schritt 3.

Befestige den zentralen Klemmverschluss, um beide Teile der Schiene zu sichern. Halte das Gerät in deine Richtung und senke es langsam auf den Boden ab.



**Klemmverschluss**



# MONTAGE ANLEITUNG

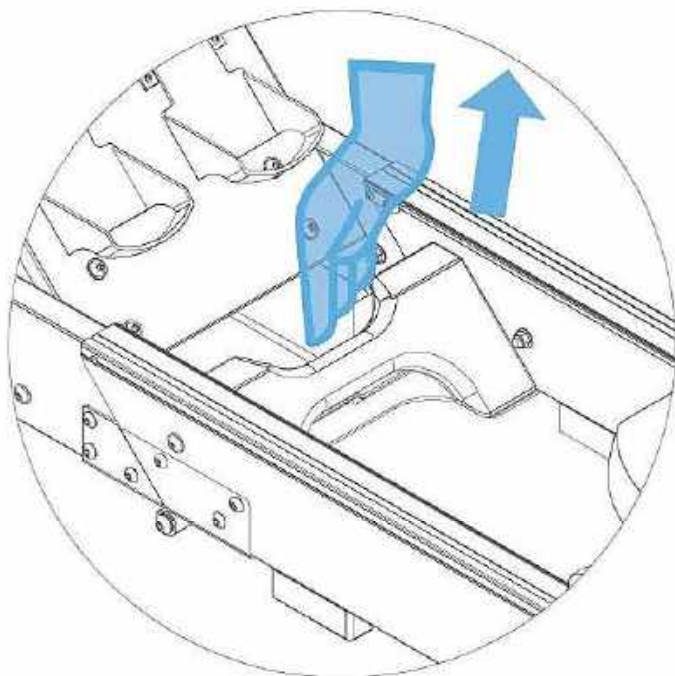
## Zusammenklappen & Aufklappen

---

### Schritt 4.

Schiebe den Sitz auf das hintere Ende der Schiene, um ein Verrutschen zu verhindern und löse den zentralen Klemmverschluss.

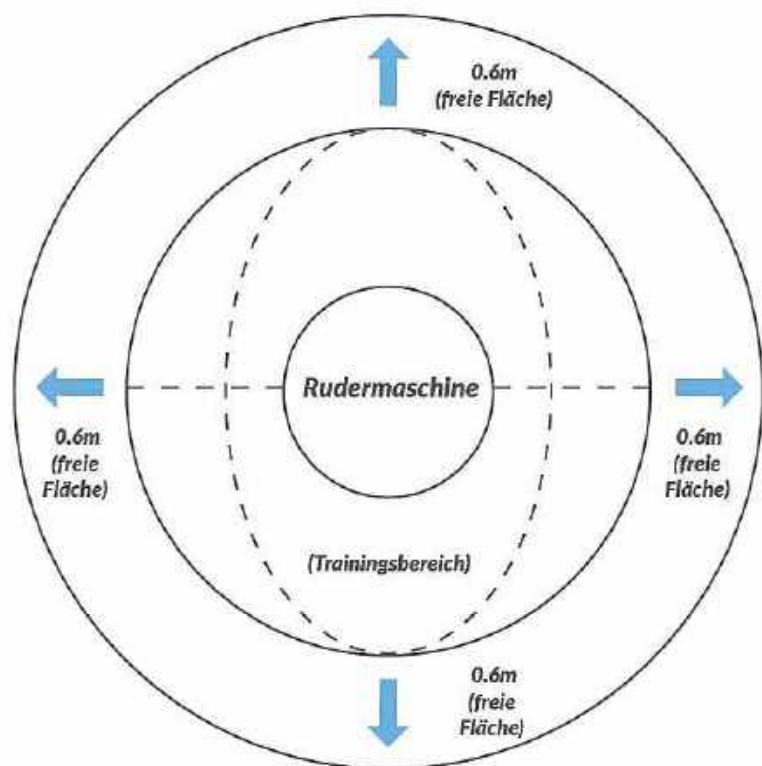
Fasse die mittlere Brücke und hebe das Gerät vorsichtig in die zusammengeklappte Position zurück.



# TRAININGS FLÄCHE



*Der freie Bereich sollte rund um den Trainingsbereich mindestens 0,6 m betragen. Dieser freie Bereich bietet Platz, damit du im Notfall das Gerät verlassen kannst.*



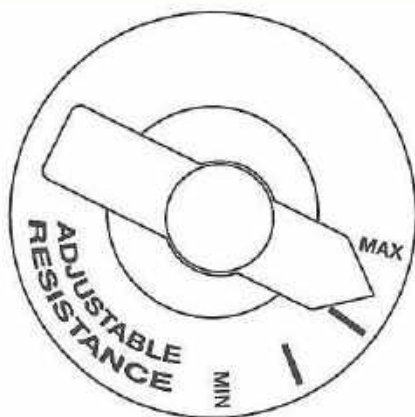
# BEDIENUNGS ANLEITUNG



*Du solltest zu Beginn deines Trainingsprogramms das Widerstandsniveau und die Geschwindigkeit wählen, die deinen Bedürfnissen entsprechen. Denke daran, langsam anzufangen und dich dann auf das gewünschte Fitnessniveau zu steigern.*

## **Knopf zur Widerstandseinstellung**

---



### **Widerstand erhöhen und verringern**

The water tank's resistance features a two-chamber system with water transferred between the active chamber & the passive chamber. Increase tension by turning the knob anti-clockwise (+). Decrease tension by turning the knob clockwise (-).

# BEDIENUNGS ANLEITUNG

## Konsole

---



# BEDIENUNGS ANLEITUNG

---

**BLUETOOTH:**

Aktiviert und deaktiviert die Bluetooth-Verbindung für Smartphone-Fitnessanwendungen.

**INTERVAL CUSTOM:**

Schnellstart zum Einstellen des benutzerdefinierten Intervalltrainingsmodus.

**MODE:**

Wähle und bestätige verschiedene Modi und Einstellungen.

**UP:**

Scrolle durch verschiedene Modi und Einstellungen.

**START / STOP:**

Starte Übungsprogramme und halte sie an.

**RESET:**

Kehre zur vorherigen Auswahl zurück und setze die Werte zurück.

# BEDIENUNGSANLEITUNG

## Computerfunktionen

---

### Manueller Modus

- Drücke die Taste MODE.
- Scrolle mit der UP-Taste, bis MANUAL hervorgehoben ist.
- Bestätige die Auswahl mit der MODE-Taste.
- Beginne mit dem Rudern, um in den manuellen Modus zu wechseln.
- ZEIT, ENTFERNUNG, GESAMTE RUDERSCHLÄGE UND KALORIEN werden je nach individueller Übung gezählt.

### Intervall-Modus

Das Intervalltraining kombiniert Trainings- und Ruhezeiteinstellungen für ein effektives Training. Es gibt zwei integrierte Einstellungen sowie eine anpassbare Einstellung:

1. 20 Sekunden lang trainieren. Zehn Sekunden Pause.
2. 10 Sekunden lang trainieren. 20 Sekunden Pause.

- Drücke die Taste MODE.
- Scrolle mit der UP-Taste, bis INTERVALL hervorgehoben ist.
- Bestätige die Auswahl mit der MODE-Taste.
- Wähle ein Programm aus oder gib benutzerdefinierte Einstellungen ein. Bestätige deine Eingabe mit der MODE-Taste.
- Drücke START / STOP, um mit dem Rudern zu beginnen.

# BEDIENUNGSANLEITUNG

---

## Ziel-Modus

- Drücke die Taste MODE.
- Scrolle mit der UP-Taste, bis TARGET hervorgehoben ist.
- Bestätige die Auswahl mit der MODE-Taste.
- Scrolle durch die Optionen TIME, DISTANCE, CALORIES & STROKES, um die Zielwerte einzustellen.
- Bestätige die Auswahl mit der MODE-Taste, wenn du fertig bist.
- Lege für jede gewünschte Einstellung Zielwerte fest.
- Drücke START / STOP, um mit dem Rudern zu beginnen.



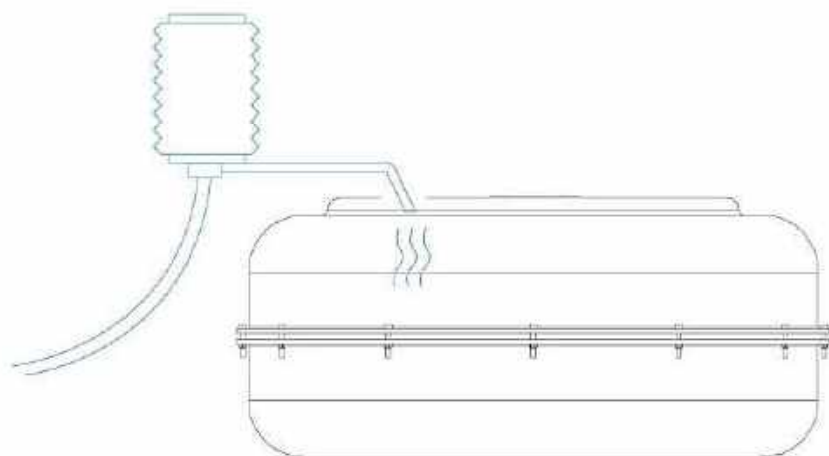
*Ersetze die Batterien, wenn die Anzeige zu verblassen beginnt oder die Werte sehr ungenau erscheinen.*

*Entferne zum Ersetzen der Batterien die Batterieabdeckung auf der Rückseite der Konsole. Stelle sicher, dass die Polarität richtig ausgerichtet ist und bringe die Batterieabdeckung wieder an. Hinweis: Sobald die Batterien entfernt wurden, werden alle Daten auf Null gelöscht.*

# REINIGUNG UND PFLEGE

## ***Befüllen und Entleeren des Wassertanks***

---

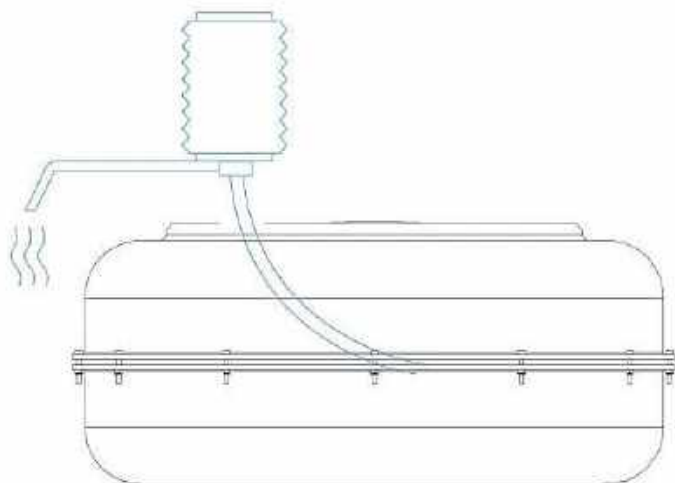


### ***Den Wassertank befüllen***

- Entferne den Stopfen von der linken Seite des Tanks.
- Führe den Trichter in den Tank ein und benutze dann einen Becher oder die Siphonpumpe und einen Eimer, um den Tank mit Wasser zu füllen. Benutze den Wasserstandsanzeiger an der Seite des Tanks.
- Überschreite die maximale Fülllinie nicht.
- Setze den Stopfen wieder ein und befestige ihn nach dem Befüllen sicher.

# REINIGUNG UND PFLEGE

---



## **Wassertank entleeren (Befüllvorgang umkehren)**

- **Hinweis:** Das Wasser sollte mindestens alle sechs Monate bzw. dann ausgetauscht werden, wenn sich Verfärbungen und Anzeichen von Algen ergeben. Vermeide einen direkten und ständigen Kontakt mit Sonnenlicht, damit du das Wasser länger nutzen kannst.
- Entferne den Stopfen von der linken Seite des Tanks.
- Stelle einen Eimer neben das Rudergerät und benutze die Siphonpumpe, um das Wasser aus dem Tank in den Eimer zu pumpen.
- Setze den Stopfen wieder ein und befestige ihn nach dem Befüllen sicher.
- Wische das überschüssige Wasser vom Rahmen ab.

# REINIGUNG UND PFLEGE

## Wasserreinigung

---

- Wasserreinigungstabletten dienen dazu, das Tankwasser sauber zu halten.
- Verwende vorzugsweise destilliertes Wasser, um deinen Tank zu befüllen.
- Alle zwei bis drei Monate sollte eine Tablette verwendet werden.
- Beginne nach dem Einsetzen der Tablette mit dem Rudern, damit sich die Tablette im Wasser vollständig auflöst.
- Jede Chlortablette enthält 167 mg Natriumdichlorisocyanurat.  
Bitte vermeide einen dauerhaften Kontakt mit Metallgegenständen, um Rost und Schäden zu vermeiden.



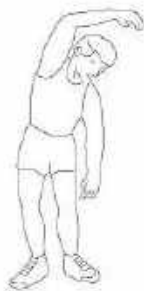
*Hinweis / Wasserreinigungstabletten sind aufgrund von Beschränkungen des internationalen Versands nicht im Produkt enthalten. Bitte kaufe die Wasserreinigungstabletten separat bei einem zuverlässigen lokalen Anbieter bzw. einem Online-Händler.*

# AUFWÄRM- & ABKÜHLPHASE



Um Verletzungen vorzubeugen, solltest du vor jedem Training mit einer Aufwärmphase beginnen und nach jeder Trainingseinheit Abkühl- und Dehnungsübungen machen.

Bitte führe einige Dehnübungen durch, bevor du mit dem Training beginnst, egal wie viel du Sport treibst. Warme Muskeln dehnen sich leichter aus. Dadurch wird das Risiko eines Krampfes oder einer Muskelverletzung während des Trainings verringert. Zum Aufwärmen empfehlen wir die folgenden Dehnübungen wie auf den Bildern gezeigt. Bitte übertreibe es nicht mit den Dehnübungen und zerre nicht an deinen Muskeln: **“WENN ES WEHTUT, DANN HÖRE AUF!”**



## **Seitliches Beugen:**

Führe deinen Arm über deinen Kopf und beuge deinen Oberkörper in die gleiche Richtung. Halte diese Position für 10 bis 15 Sekunden und richte dich dann langsam auf. Wiederhole diese Übung dreimal für jede Seite.



## **Zehen berühren:**

Beuge dich langsam von deiner Taille nach vorne und entspanne dabei deinen Rücken und deine Schultern entspannen, während du dich in Richtung deiner Zehen streckst. Strecke dich so weit wie möglich nach unten und halte diese Position 15 Sekunden lang. Löse danach die Spannung und wiederhole diese Übung dreimal.

# AUFWÄRM- & ABKÜHLPHASE



## **Dehnen der Waden/Achillessehnen:**

Lehne dich an eine Wand. Dein linkes Bein befindet sich vor dem rechten, die Arme sind nach vorn gerichtet. Halte dein rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, beuge dann das linke Bein und lehne dich nach vorne, indem du deine Hüfte zur Wand bewegst. Halte die Spannung und wiederhole die Übung mit dem anderen Bein für 15 Sekunden. Löse die Spannung und wiederhole die Übung dreimal für jedes Bein.



## **Dehnung des Quadrizeps:**

Stütze dich mit einer Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht besser zu halten. Greife nach hinten und ziehe deinen rechten Fuß nach oben. Bringe deine Ferse nahe an dein Gesäß und halte diese Position 10-15 Sekunden lang. Löse die Spannung und wiederhole die Übung dreimal für jedes Bein.



## **Dehnung der inneren Oberschenkel:**

Setze dich auf den Boden und drücke deine Fußsohlen aneinander. Dabei zeigen die Knie nach außen. Ziehe die Füße so nahe wie möglich zur Leiste hin. Schiebe deine Knie vorsichtig in Richtung Boden und halte diese Position für 15 Sekunden. Löse danach die Spannung und wiederhole diese Übung dreimal.

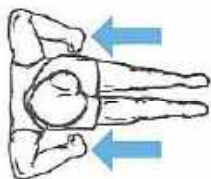
# RUDERÜBUNGEN

## **Das Training mit deinem Rudergerät verschafft mit mehrere Vorteile.**

- Das Rudertraining verbessert deine allgemeine körperliche Fitness, stärkt das Herz, verbessert die Durchblutung und beansprucht alle wichtigen Muskelgruppen: Rücken, Taille, Arme, Schultern, Hüften und Beine.
- Es strafft deine Muskeln und hilft in Verbindung mit einer kalorienkontrollierten Ernährung beim Abnehmen. Das Rudertraining ist eine äußerst effektive Trainingsform.

## **Der grundlegende Ruderschlag**

- Setze dich auf den Sattel und befestige deine Füße mit den Gurten an den Pedalen. Dann greifst du die Ruderstange.
- Nimm die Ausgangsposition ein, neige dich mit gestreckten Armen und gebeugten Knie nach vorne wie in Abb. 1 gezeigt.
- Drücke dich nach hinten und strecke dabei gleichzeitig Rücken und Beine durch (Abb. 2).
- Setze diese Bewegung fort, bis du leicht nach hinten gelehnt bist. Während dieser Phase solltest du deine Arme nach außen führen (Abb.3). Kehre dann zu Stufe 2 zurück und wiederhole das Ganze.



**Abb. 1**



**Abb. 2**



**Abb. 3**

# RUDERÜBUNGEN

## **Trainingszeit**

Rudern ist eine anstrengende Form des Trainings. Aus diesem Grund ist es am besten, mit einem kurzen und einfachen Trainingsprogramm zu beginnen und dich dann für längere und härtere Trainingseinheiten zu steigern. Rudere zu Beginn etwa 5 Minuten lang und wenn du Fortschritte machst, erhöhst du die Trainingsdauer entsprechend deines sich verbessernden Fitnesslevels. Du solltest nach einiger Zeit für 15-20 Minuten lang rudern können. Versuche jedoch nicht, dieses Ziel zu schnell zu erreichen. Versuche, dreimal an wechselnden Tagen zu trainieren. Dies gibt deinem Körper Zeit, um sich zwischen den Trainings zu erholen.

## **Alternative Ruder-Stile**

**Rudern nur mit den Armen:** Diese Übung stärkt die Muskeln in Armen, Schultern, Rücken und Bauch. Setze dich wie in Abb. 4 gezeigt mit geraden Beinen hin, lehne dich nach vorne und fasse die Griffe. Lehne dich schrittweise und kontrolliert zurück bis kurz nach der aufrechten Position und ziehe danach die Griffe weiter in Richtung Brust. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung.



Abb. 4

Abb. 5

Abb. 6

# RUDERÜBUNGEN

**Rudern nur mit den Beinen:** Diese Übung hilft dabei, die Muskeln in Beinen und Rücken zu stärken. Mit geradem Rücken und ausgestreckten Armen beugst du deine Beine, bis du die Ruderarmgriffe in der Ausgangsposition ergreifen kannst (siehe Abb. 7). Benutze deine Beine, um deinen Körper zurückzuschieben, während deine Arme und den Rücken gerade bleiben.



Abb. 7

Abb. 8

Abb. 9

## **Muskeln straffen**

Um während des Trainings mit deinem Rudergerät deine Muskeln zu straffen, musst du den Widerstand ziemlich hoch einstellen. Auf diese Weise belastest du die Beinmuskeln stärker. Es kann sein, dass sich deine Trainingsdauer nun ein wenig verkürzt. Wenn du versuchst, deine Ausdauerfähigkeit zu verbessern, musst du dein Trainingsprogramm ändern. Während der Aufwärm- und Abkühlphase solltest du normal trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase solltest du den Widerstand erhöhen, damit deine Beine härter arbeiten müssen. Um deine Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, musst du die Geschwindigkeit reduzieren.

## **Abnehmen**

Entscheidend ist der Trainingsaufwand, den du investierst. Je härter und länger du trainierst, desto mehr Kalorien verbrennst du. Diese Trainingsform ist im Endeffekt dieselbe, wie wenn du trainierst, um deine Ausdauerfähigkeit zu verbessern. Der Unterschied ist lediglich das Ziel.

# HERSTELLER GARANTIE



*Die Bluefin Garantie deckt alle technischen Fehler deines Gerätes ab. Wenn du einen Garantieanspruch geltend machen möchtest, kontaktiere uns per E-Mail unter [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)*

## **Deine Garantie umfasst die folgenden Aspekte nicht:**

- Allgemeine Gebrauchsspuren und Abnutzungsspuren.
- Wasserschaden. Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch.
- Gehäuseschäden und Kratzer durch unsachgemäßen Gebrauch oder Herunter
- Elektronischer Schaden durch unsachgemäßen Gebrauch oder Herunterfallen.

Deine Garantie beginnt mit dem Erhalt der Lieferung, technische Fehler sind 12 Monate lang versichert und der Motor ist lebenslang versichert!

Wenn du Fragen zu deiner Garantie hast, sende uns bitte eine E-Mail an: [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

William Vaughan, CEO  
Bluefin Trading Ltd.

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# EU-KONFORMITÄT SERKLÄRUNG

Die neueste und aktuelle EU-Konformitätserklärung für dieses Produkt finden Sie unter:  
[www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua\\_w1\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua_w1_DoC.pdf)

## ADRESSE DES BEVOLLMÄCHTIGTEN VERTRETERS DER EU:

Comply Express Unipessoal Limitada,  
StartUp Madeira, EV141, Campus da Penteadá, 9020 105 Funchal, Portugal

## UK IMPORTEUR ADRESSE:

Bluefin Trading Ltd,  
Keelham Farm, Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

## USA IMPORTEUR ADRESSE:

Bluefin Trading International LLC  
3500 South DuPont Highway, Suite 300, Dover, DE 19901

# EIGENSCHAFTEN TECHNISCHE

**BLUEFIN FITNESS BLADE AQUA W-1**

**MODELL: BLADE AQUA W-1 WOODEN ROWER**

**KLASSE: HC**

**MAXIMALES BENUTZERGEWICHT: 110 KG**

**BLUETOOTH-TYP: BLE5.0**

**BATTERIETYP: AA X 2**

**MAXIMALE FUNKFREQUENZLEISTUNG: 2402-2480 MHz**



## ELEKTRO- UND ELEKTRONIKALTGERÄTE

Entsorgen Sie dieses Gerät nicht mit dem Hausmüll. Die Komponenten des Geräts müssen getrennt recycelt oder gemäß den örtlichen Bestimmungen entsorgt werden. Der Anlagenbetreiber kann auch alle Altgeräte am Ende ihrer Lebensdauer dem Hersteller zurücksenden. Die für den Transport zum Hersteller anfallenden Kosten trägt der Besitzer des Elektro- und Elektronikaltgeräts.



## RECYCLING VON VERPACKUNGSMATERIALIEN

Entsorgen Sie Verpackungsmaterialien nicht mit dem Hausmüll. Alle Verpackungsmaterialien können gemäß den örtlichen Bestimmungen sicher recycelt werden.



# BIENVENIDO A BLUEFIN FITNESS

## *Querido cliente,*

Nos encanta que hayas escogido un aparato de la gama de productos de BLUEFIN FITNESS. Los equipos deportivos de BLUEFIN FITNESS te ofrecen la mayor calidad y la última tecnología.

Para que aproveches al máximo el funcionamiento del aparato, y para disfrutar de él durante muchos años, por favor, lee atentamente este manual antes de planear y empezar tu entrenamiento y usa el aparato según las instrucciones. La seguridad y el funcionamiento del aparato sólo se pueden garantizar si se siguen las normas generales de seguridad y prevención de accidentes vigentes y las instrucciones de seguridad de este manual de usuario. No nos responsabilizamos de los daños causados por su uso inapropiado o incorrecto.



*Por favor, asegúrate de que todas las personas que usen este aparato hayan leído y entendido el manual de usuario.*

# PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

**POR FAVOR, LEA ESTA GUÍA DEL USUARIO ANTES DE USAR SU BLADE AIR POR PRIMERA VEZ. ES IMPORTANTE CONSERVAR ESTAS INSTRUCCIONES PARA REFERENCIA FUTURA.**

- Este electrodoméstico puede ser utilizado por niños de 8 años en adelante y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o falta de conocimiento, siempre que cuenten con supervisión o instrucciones sobre el uso seguro del electrodoméstico y comprendan los peligros involucrados.
- Los niños no deben jugar con el electrodoméstico.
- La limpieza y el mantenimiento del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas calificadas de manera similar para evitar peligros.
- Solo use accesorios recomendados por el fabricante.
- **PRECAUCIÓN:** las instrucciones deben seguirse cuidadosamente en el montaje, uso y mantenimiento del equipo.
- Mantenga el cabello, los dedos y la ropa holgada alejados de las piezas en movimiento para evitar lesiones graves.
- Este producto está destinado solo para uso doméstico.
- Consulte siempre con su SP antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- Este producto no es adecuado para fines terapéuticos.
- No utilice el producto en entornos húmedos o polvorientos para evitar riesgos de descarga eléctrica.
- No use el producto si la temperatura supera los 40°C/104°F.
- Asegúrese de que el producto esté sobre una superficie plana y seca antes de usar.
- Solo use accesorios recomendados por el fabricante.
- Solo para uso del consumidor.

## **ADVERTENCIA:**

Este producto puede exponerte a sustancias químicas, incluidos [plomo], que según el Estado de California, causan cáncer, y [Bisfenol A], que según el Estado de California, causan defectos de nacimiento u otros daños reproductivos. Para obtener más información, visita [www.P65Warnings.ca.gov](http://www.P65Warnings.ca.gov).

# PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

- Posibilidad de lesiones graves o muerte, o ambas, (si corresponde) si no se usa precaución.
- Mantener alejados a los niños. Si el equipo tiene el potencial de causar lesiones a los niños, esta declaración debe diseñarse y colocarse dentro de esta etiqueta de manera que llame específicamente la atención sobre este requisito.
- Todas las advertencias e instrucciones deben leerse y seguirse, y para equipos de fitness institucionales, es necesario obtener instrucciones adecuadas antes de usar.
- Para equipos de fitness para consumidores, también se debe indicar que consulten el manual del propietario para obtener advertencias adicionales e información de seguridad.
- Para equipos de fitness institucionales, interrumpa el ejercicio si se siente mareado o débil.
- Para equipos de fitness institucionales, mantenga el cuerpo, la ropa y los accesorios de fitness alejados de todas las piezas móviles.
- Para equipos de fitness institucionales, inspeccione el equipo antes de usarlo y no lo use si la máquina parece dañada o inoperable.
- Para equipos de fitness que muestran la frecuencia cardíaca, debe haber una declaración que indique que la frecuencia cardíaca mostrada puede ser inexacta y debe usarse solo como referencia. Esta advertencia puede formar parte de la etiqueta de advertencia general o colocarse cerca de la frecuencia cardíaca mostrada. Para equipos de fitness para consumidores, esta advertencia puede colocarse en el manual del propietario.
- Artículos adicionales específicos que pueden abordarse en las normas ASTM existentes para equipos de fitness particulares.
- Tamaño del producto: 2070 × 520 × 550 mm (Tamaño plegado: 1130 × 520 × 685 mm)
- Peso máximo del usuario: 110kg.



## Mantenimiento:

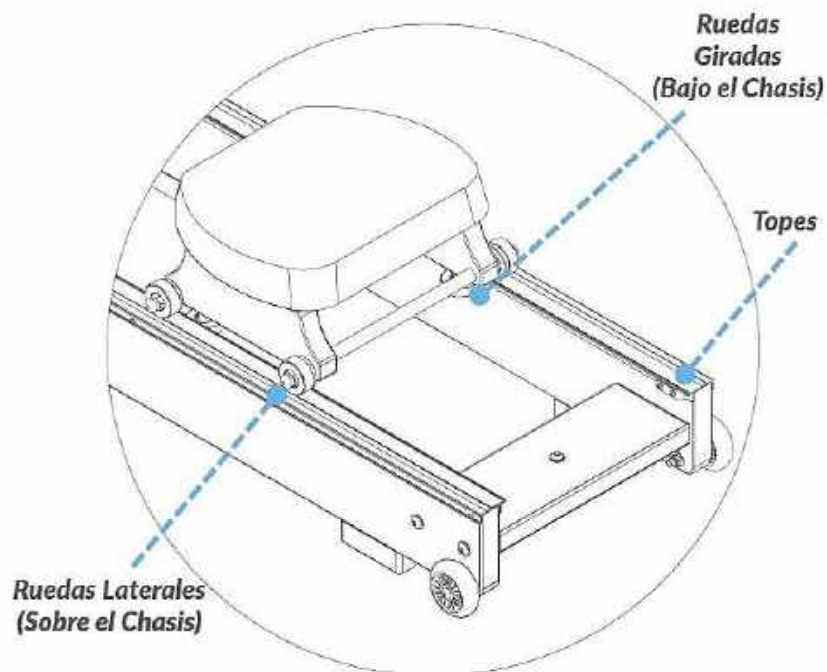
- El efecto de que el nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente en busca de daños y desgaste, por ejemplo, cuerdas, poleas, puntos de conexión;
- Reemplace los componentes defectuosos de inmediato y/o mantenga el equipo fuera de uso hasta su reparación;
- Atención especial a los componentes más susceptibles al desgaste.

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



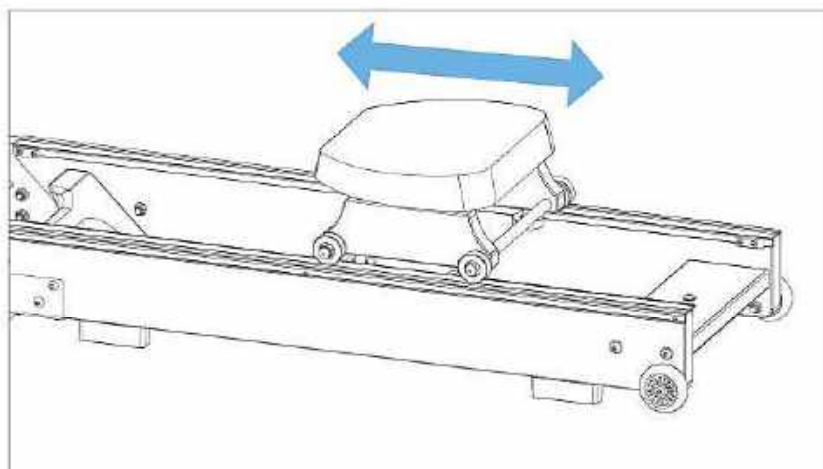
*El aparato llegará casi completamente montado. Sin embargo, algunas piezas se pueden haber aflojado durante el transporte. Por favor, inspecciona todas las tuercas y pernos y asegúrate de que están bien apretados antes de usarlo.*

## Instala el Asiento.



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

- Despliega el aparato de tal forma que quede plano sobre el suelo.
- Desatornilla los topes pre-instalados a cada lado del final del chasis para darte acceso al rail para que puedas montar el asiento.
- Monta el asiento al final del chasis, asegurándote de que las ruedas laterales se deslizan sobre el chasis y la ruedas giradas se deslizan bajo el chasis.
- Desliza el asiento por el chasis para asegurarte de que se mueve suavemente y sin obstáculos.
- Vuelve a montar los topes y apriétalos bien. Asegúrate de que el asiento se frena cuando alcanza los topes.

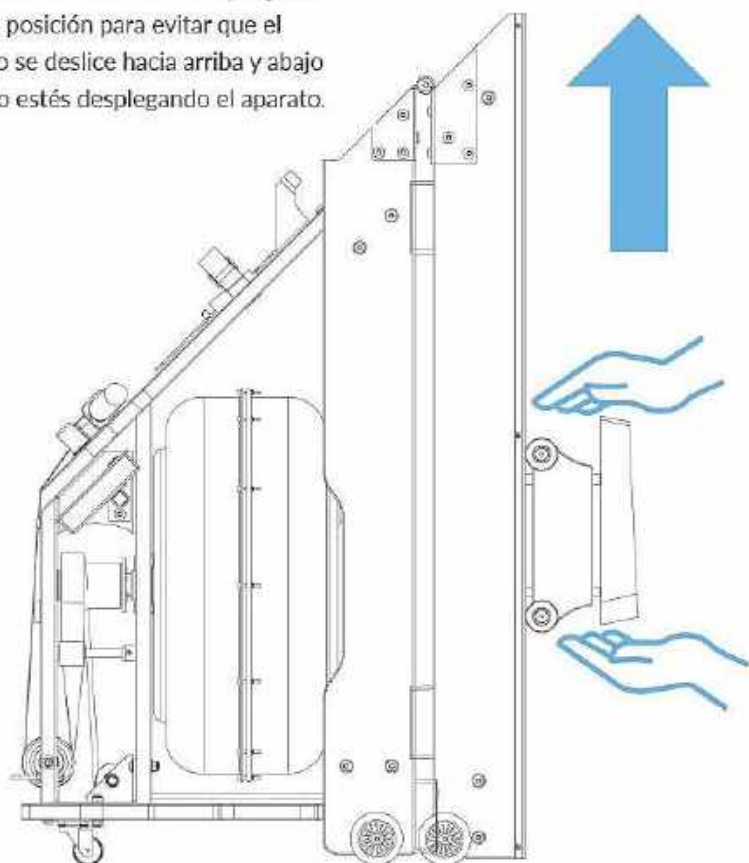


# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## Desplegar y Plegar

### Paso 1.

Tira del asiento hacia arriba y sujétalo en esa posición para evitar que el asiento se deslice hacia arriba y abajo cuando estés desplegando el aparato.



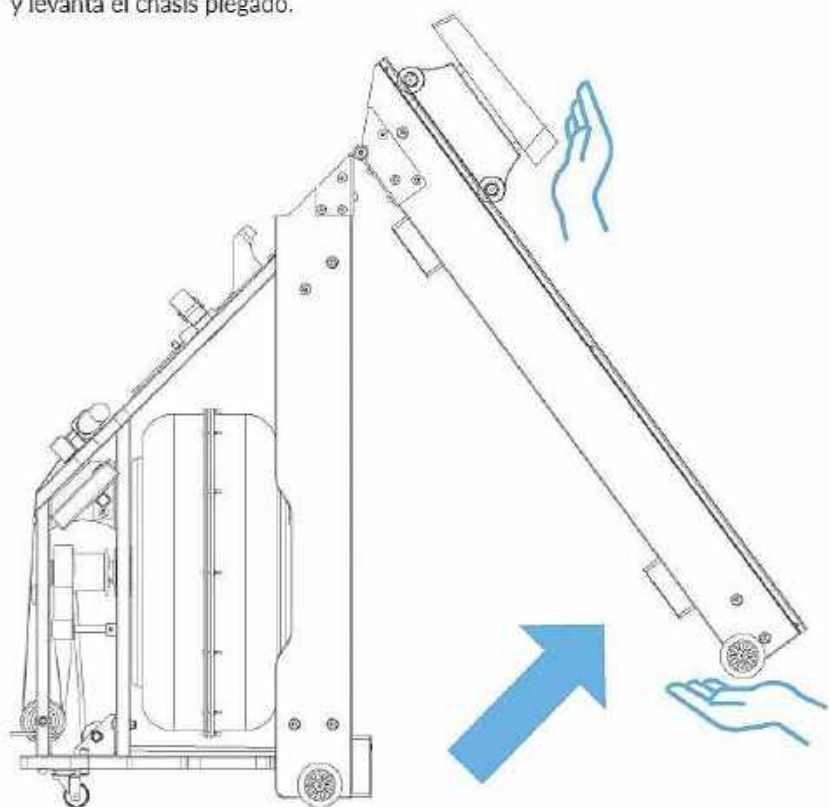
# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## Desplegar y Plegar

---

### Paso 2.

Sujeta el asiento para evitar que se deslice y gíralo con cuidado y levanta el chasis plegado.

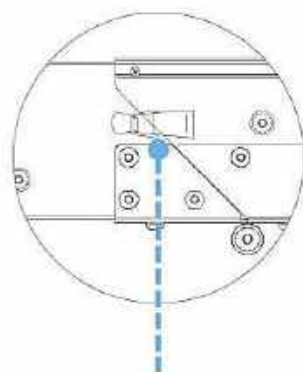


# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

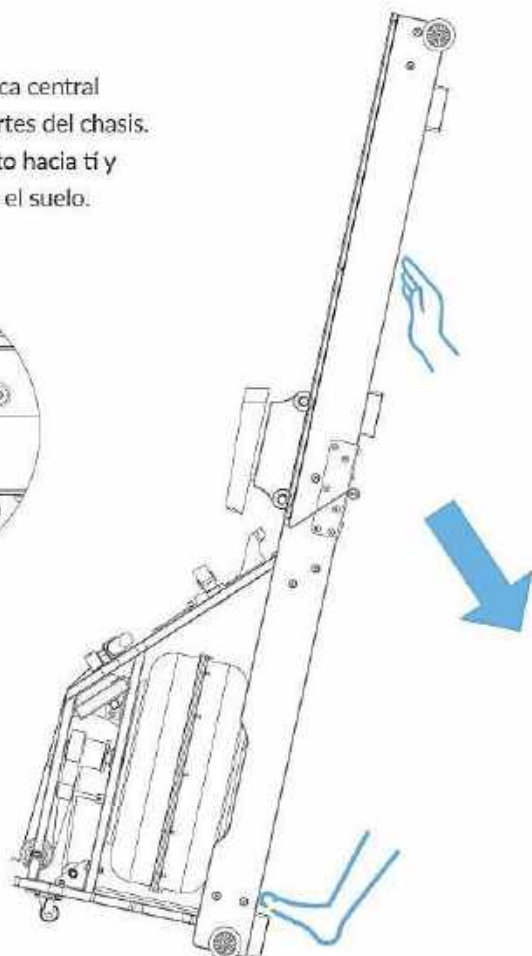
## Desplegar y Plegar

### Paso 3.

Cierra el cierre de palanca central para asegurar ambas partes del chasis.  
Sujeta e inclina el aparato hacia tí y lentamente bájalo hasta el suelo.



**Clamping Lock**



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

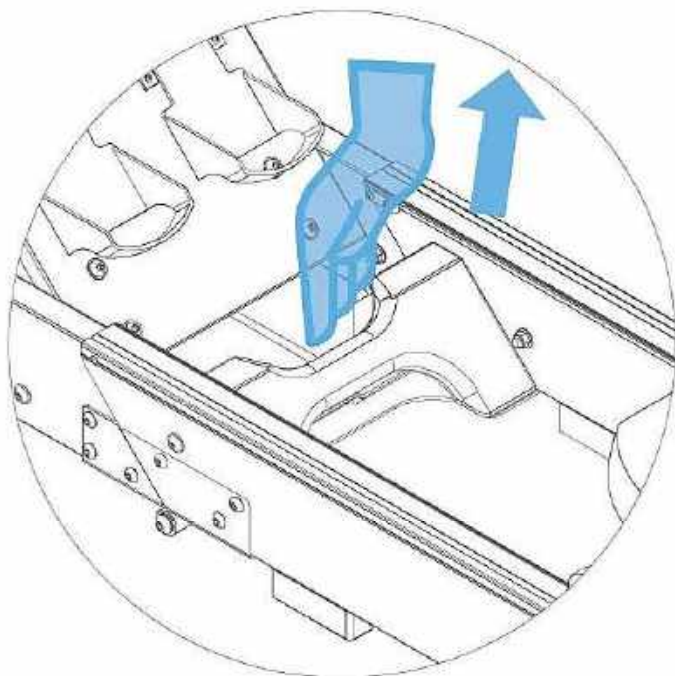
## *Desplegar y Plegar*

---

### *Paso 4.*

Empuja el asiento hasta la parte de atrás del rail para evitar que se deslice y abre el cierre de palanca central.

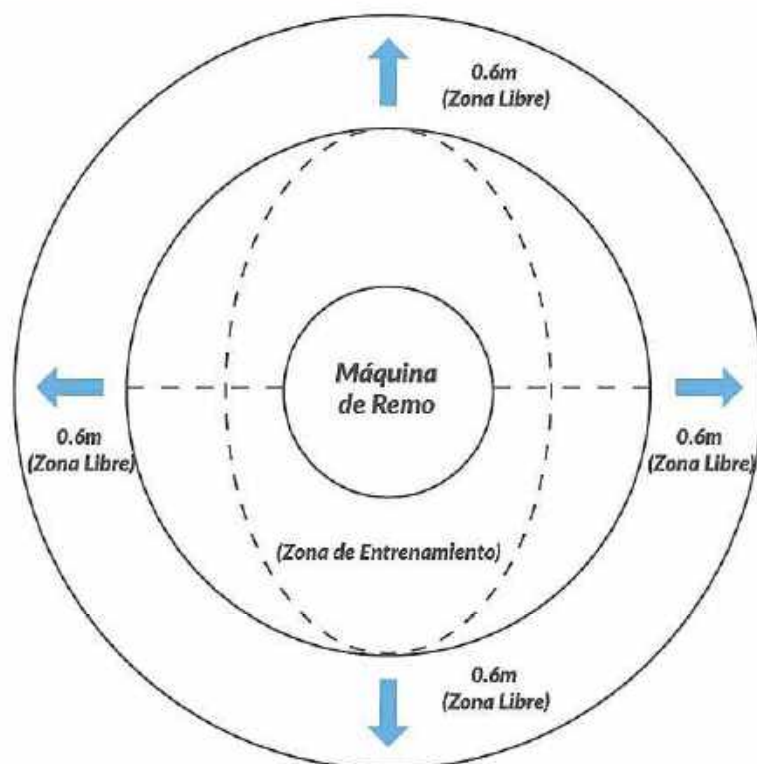
Sujeta el arco central y suavemente levanta el aparato de nuevo a la posición plegada.



# ZONA DE ENTRENAMIENTO



La "Zona Libre" no debería ser menor a 0,6m en todo el perímetro de la zona de entrenamiento. La zona libre te deja espacio libre en caso de una bajada urgente de la máquina.



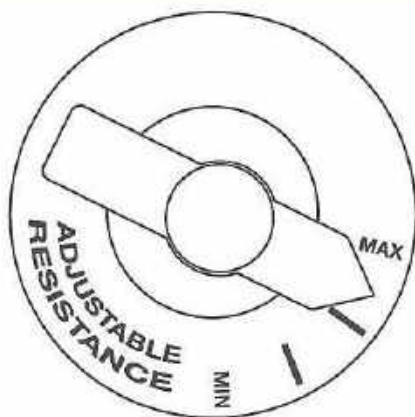
# INSTRUCCIONES DE USO



*Deberías empezar tu "Tiempo de Ejercicio" con el nivel de resistencia y velocidad que se adecúe a tus necesidades. Recuerda empezar lento e ir aumentando hasta llegar al nivel de fitness deseado.*

## **Rueda de Ajuste de Tensión.**

---



### **Aumentar y Disminuir la Tensión.**

La resistencia hidráulica tiene un sistema de doble cámara con agua que se transfiere entre la cámara activa y la cámara pasiva. Aumenta la tensión girando la rueda en contra de las agujas del reloj (+). Disminuye la tensión girando la rueda en la dirección de las agujas del reloj (-).

# INSTRUCCIONES DE USO

## Consola

---



# INSTRUCCIONES DE USO

---

**BLUETOOTH:**

Conecta o desconecta el Bluetooth a las Aplicaciones de Fitness para Smart Phone.

**INTERVAL CUSTOM:**

Para configurar rápidamente el modo de entrenamiento de intervalos personalizado.

**MODE:**

Selecciona y confirma varios modos y configuraciones.

**UP:**

Navega por varios modos y configuraciones.

**START / STOP:**

Comienza y pausa el programa de ejercicios.

**RESET:**

Vuelve a la selección anterior y reinicia los valores.

# INSTRUCCIONES DE USO

## ***Funciones del Ordenador***

---

### ***Modo Manual.***

- Pulsa el botón MODE.
- Navega con el botón UP hasta que se destaque MANUAL.
- Confirma la selección con el botón MODE.
- Comienza a remar para entrar en el Modo Manual.
- TIEMPO, DISTANCIA, TOTAL DE PALADAS Y CALORÍAS se irán sumando según el ejercicio personalizado.

### ***Modo de Intervalos.***

El entrenamiento de intervalos combina ajustes de tiempo de Ejercicio y de Descanso para lograr un programa de entrenamiento efectivo. Hay dos ajustes incorporados y un ajuste personalizable:

1. Haz ejercicio durante 20 segundos. Descansa 10 segundos.
2. Haz ejercicio durante 10 segundos. Descansa 20 segundos.

- Pulsa el botón MODE.
- Navega con el botón UP hasta que se destaque INTERVAL.
- Confirma la selección con el botón MODE.
- Selecciona el programa o introduce ajustes personalizados y confirma con el botón MODE.
- Pulsa START / STOP para comenzar a remar.

# INSTRUCCIONES DE USO

---

## Modo Target

- Pulsa el botón MODE.
- Navega con el botón UP hasta que se destaque TARGET.
- Confirma la selección con el botón MODE.
- Navega por TIME, DISTANCE, CALORIES Y STROKES para fijar los valores objetivo.
- Valores objetivo.
- Confirma la selección con el botón MODE cuando esté listo.
- Fija los valores objetivo para cada ajuste deseado.
- Pulsa START / STOP para empezar a remar.



***Cambiar las Pilas: Cambia las pilas cuando la pantalla empieza a desvanecerse o los valores parecen ser muy inexactos.***

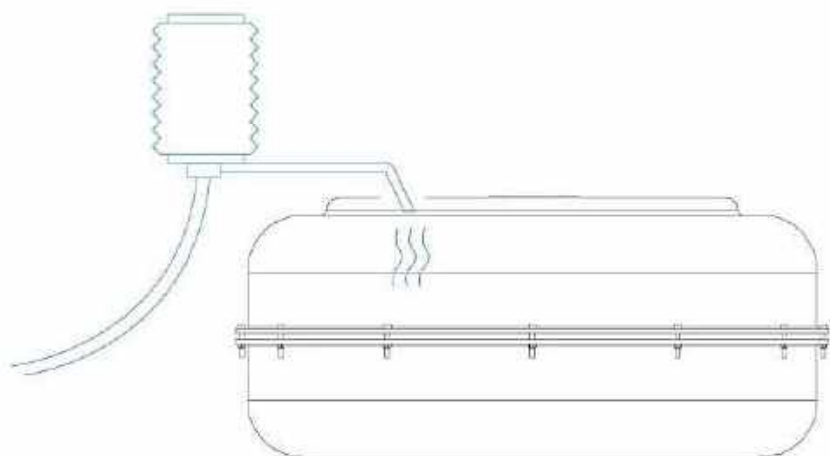
***Para cambiar las pilas, levanta la tapa de las pilas en la parte trasera de la Consola. Asegúrate de que la polaridad coincide y vuelve a colocar la tapa.***

***Nota: Cuando se cambien las pilas, todos los datos volverán a aparecer en cero.***

# CUIDADO Y MANTENIMIENTO

## *Llenar y Vaciar el Depósito de Agua*

---

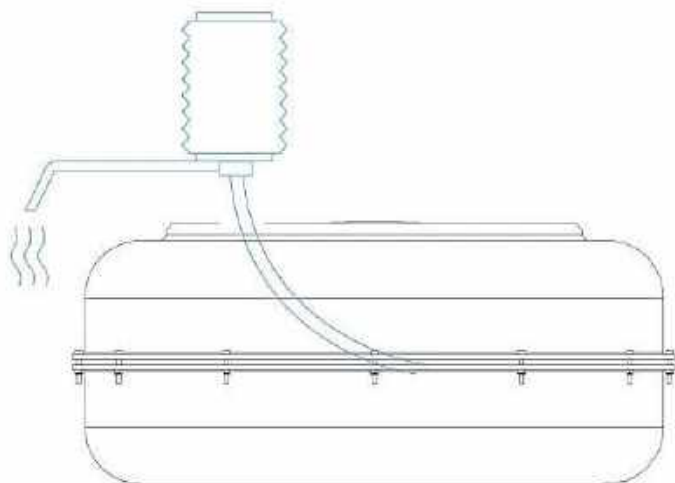


### **Llenar el Depósito de Agua**

- Saca el tapón del lado izquierdo del depósito.
- Inserta el Embudo en el depósito, después usa una taza o la Bomba de Sifón y un cubo para llenar el depósito de agua. Usa el visor de nivel de agua situado en el lateral del depósito.
- No sobrepases la línea de llenado máximo.
- Vuelve a colocar el tapón y ajústalo bien después del llenado.

# CUIDADO Y MANTENIMIENTO

---



## ***Vaciar el Depósito de Agua (Revertir el Proceso de Llenado)***

- **Nota:** El agua debería cambiarse al menos cada 6 meses o si aparece alguna decoloración o signos de algas. Evita el sol directo para prolongar la vida del agua.
- Saca el tapón del lado izquierdo del depósito.
- Coloca un cubo al lado de la máquina de remo y usa la Bomba de Sifón para sacar el agua del depósito y echarla en el cubo.
- Vuelve a colocar el tapón y ajústalo bien después del llenado.
- Seca con un paño cualquier resto de agua de la estructura.

# CUIDADO Y MANTENIMIENTO

## ***Purificación del Agua***

---

- Las Pastillas Purificadoras de Agua sirven para mantener limpia el agua del depósito.
- Preferiblemente, usa agua destilada para llenar el depósito.
- Se debe usar 1 x pastilla cada 2 - 3 meses.
- Una vez introducida, comienza a remar para mezclar bien la pastilla con el agua hasta que se disuelva completamente.
- Cada pastilla de cloro contiene 167mg de dicloroisocianurato de sodio. Por favor, evita el contacto prolongado con objetos de metal para evitar su oxidación o daño.



***Nota: No se incluyen en este producto las pastillas depuradoras de agua debido a las restricciones con respecto a envíos internacionales. Por favor, compra la pastillas depuradoras de agua por separado en tu comercio de confianza o online.***

# ¡CALENTAR Y ECUPERAR!



*Para evitar lesiones deberías empezar calentando, recuperación y ejercicios de estiramiento antes y después de cada entrenamiento.*

*Independientemente de cuanto deporte hagas, por favor, haz algunos estiramientos para empezar. Los músculos calientes serán más flexibles. Esto reduce el riesgo de calambres o lesiones musculares durante el ejercicio. Para calentar sugerimos los siguientes ejercicios de estiramiento. Por favor, no estires demasiado o fuerces tus músculos: "¡SI DUELE, DÉJALO!"*



## **Estiramientos Laterales**

Pasa un brazo sobre la cabeza e inclina tu torso en la misma dirección. Mantén esta posición durante 10 a 15 segundos y lentamente vuelve a la posición inicial. Repite 3 veces por cada lado.



## **Tocar los Dedos de los Pies.**

Lentamente dóblate hacia adelante por la cintura, relajando las espalda y hombros mientras te estiras hacia los dedos de los pies. Estira tanto como puedas y mantén la posición durante 15 segundos. Relaja y repite 3 veces.

# ¡CALENTAR Y ECUPERAR!



## **Estiramiento de Gemelos.**

Apóyate contra una pared con la pierna izquierda por delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantén la pierna derecha recta y el pie izquierdo plano en el suelo, después dobla la pierna izquierda e inclínate hacia adelante moviendo tus caderas hacia la pared. Mantén la posición y después repite con la otra pierna durante 15 segundos. Relaja y repite 3 veces con cada pierna.



## **Estiramiento de Cuádriceps:**

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, cógete el pie derecho por detrás y tira hacia arriba. Tira del talón hacia tus glúteos y mantén la posición durante 10 - 15 segundos. Relaja y repite 3 veces con cada pie.



## **Estiramiento del Muslo Interior.**

Siéntate con las plantas de los pies juntas y tus rodillas apuntando hacia afuera. Tira de tus pies hacia las ingles tanto como puedas. Suavemente, empuja tus rodillas hacia el suelo y mantén la posición durante 15 segundos. Relaja y repite 3 veces.

# EJERCICIOS DE REMO

## **Usar tu Máquina de Remo te proporcionará muchos beneficios:**

- Mejorará tu forma física en general, fortaleciendo el corazón y mejorando la circulación y ejercita todos los grupos de músculos mayores: espalda, cintura, brazos, hombros, caderas y piernas.
- Tonifica los músculos y, junto con una dieta de control de calorías, te ayuda a perder peso. Remar es una forma extremadamente efectiva de ejercicio.

## **La Palada Básica.**

- Siéntate sobre el asiento y sujeta tus pies en los pedales usando las correas. Después agarra la barra de remar.
- Colócate en la posición inicial: inclinado hacia adelante con tus brazos rectos y las rodillas dobladas como en (Fig 1).
- Tira hacia atrás, enderezando tu espalda y la piernas al mismo tiempo (Fig 2.)
- Sigue este movimiento hasta que te inclines un poco hacia atrás, durante esta fase tus brazos deberían sobresalir por los costados (Fig 3). Después vuelve al paso 2 y repite.

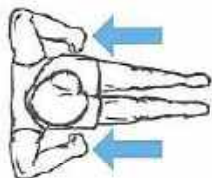


Fig. 1



Fig. 2

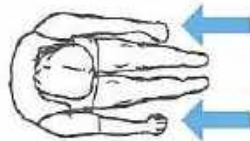


Fig. 3

# EJERCICIOS DE REMO

## **Tiempo de Entrenamiento**

Remar es una forma extenuante de ejercicio, por eso es mejor empezar con un programa corto y fácil e ir aumentando hasta alcanzar entrenamientos más largos y duros. Empieza remando durante 5 minutos y, según vas progresando, aumenta la duración de tus ejercicios para adecuarlos a tu nivel de fitness mejorado. Al final deberías poder remar durante 15-20 minutos, pero no intentes llegar a este nivel demasiado rápido. Intenta entrenar cada dos días, 3 veces por semana. Esto le da tiempo a tu cuerpo a recuperarse entre entrenamientos.

## **Estilos Alternativos de Remo**

**Remar Solo con los Brazos:** Este ejercicio tonificará los músculos de brazos, hombros, espalda y estómago. Siéntate como se muestra en Fig 4 con las piernas rectas, inclínate hacia adelante y sujeta el manillar. De forma gradual y controlada échate hacia atrás, inclinándote un poco más que la posición vertical y sigue tirando del manillar hacia tu pecho. Vuelve a la posición inicial y repite.



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

# EJERCICIOS DE REMO

**Remo Sólo de Piernas:** Este ejercicio te ayudará a tonificar los músculos de las piernas y espalda. Con la espalda recta y los brazos estirados, dobla las piernas hasta que agarres el manillar del remo en la posición de inicio (Fig 7). Usa las piernas para empujar tu cuerpo hacia atrás mientras mantienes tus brazos y la espalda rectos.



Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

## ***Tonificación Muscular***

Para tonificar los músculos mientras estás en la Máquina de Remo, tendrás que poner la resistencia en un nivel bastante alto. Esto forzará más los músculos de las piernas y puede significar que no puedas entrenar durante tanto tiempo como querías. Si también estás intentando mejorar tu fitness, debes cambiar tu programa de entrenamiento. Debes entrenar con normalidad durante las fases de calentamiento y recuperación, pero hacia el final de la fase de ejercicio deberías aumentar la resistencia haciendo que tus piernas trabajen más. Tendrás que reducir la velocidad para mantener tu ritmo cardíaco en la zona objetivo.

## ***Perder Peso***

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que necesitas. Cuanto más duro y durante más tiempo trabajes, más calorías quemarás. En efecto es lo mismo que si estuvieras trabajando para mejorar tu fitness, la diferencia es el objetivo.

# GARANTÍA DEL FABRICANTE.



*La garantía de Bluefin cubre cualquier fallo técnico de su artículo. Si necesita hacer una reclamación, póngase en contacto con nosotros en [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)*

## **Tu garantía no cubre lo siguiente:**

- Uso general y marcas de uso.
- Daño por agua.
- Daño debido a un uso inapropiado.
- Daños o arañazos en el chasis debido a un uso inapropiado o caída.
- Daño electrónico debido a uso inapropiado o caída.

Tu garantía comienza al recibir el pedido, los fallos técnicos se cubren durante 12 meses y el motor está cubierto de por vida.

Si tienes alguna duda con respecto a su garantía, por favor, mándanos un email a: [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

William Vaughan, CEO  
Bluefin Trading Ltd.

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# DECLARACIÓN DE DE CONFORMIDAD DE LA UE

Para obtener la declaración de conformidad de la UE más reciente y actualizada para este producto, visite:

[www.bluefinfitness.com/manuals/bladeauqa\\_w1\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/bladeauqa_w1_DoC.pdf)

**DIRECCIÓN DEL REPRESENTANTE AUTORIZADO DE LA UE:**

Comply Express Unipessoal Limitada,  
StartUp Madeira, EV141, Campus da Penteada, 9020 105 Funchal, Portugal

**UK DIRECCIÓN DEL IMPORTADOR:**

Bluefin Trading Ltd,  
Keelham Farm, Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

**USA DIRECCIÓN DEL IMPORTADOR:**

Bluefin Trading International LLC  
3500 South DuPont Highway, Suite 300, Dover, DE 19901

## TÉCNICAS CARACTERÍSTICAS

**BLUEFIN FITNESS BLADE AQUA W-1**

**MODELO:** BLADE AQUA W-1 WOODEN ROWER

**CLASE:** HC

**PESO MÁXIMO DEL USUARIO:** 110 KG

**TIPO DE BLUETOOTH:** BLE5.0

**TIPO DE BATERÍA:** AA X 2

**POTENCIA MÁXIMA DE FRECUENCIA DE RADIO:** 2402-2480 MHz



**DESECHOS DE EQUIPOS ELECTRÓNICOS Y ELÉCTRICOS**

No deseche este dispositivo con residuos domésticos. Los componentes del dispositivo deben reciclarse o desecharse por separado según las regulaciones locales. El operador del sistema también puede devolver cualquier equipo eléctrico y electrónico al fabricante al final de su vida útil. Los cargos incurridos por el transporte al fabricante serán responsabilidad del propietario del equipo eléctrico y electrónico desechado.



**RECICLAJE DE MATERIALES DE EMBALAJE**

No deseche el embalaje con los residuos domésticos. Todos los materiales de embalaje pueden reciclarse de manera segura según las regulaciones locales.



# BIENVENUE CHEZ BLUEFIN FITNESS

*Cher Client,*

Nous sommes heureux que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits BLUEFIN FITNESS. Les équipements sportifs BLUEFIN FITNESS vous offrent la plus haute qualité et les dernières technologies.

Afin de profiter pleinement des performances de l'appareil et d'en bénéficier pendant de nombreuses années, veuillez lire attentivement ce manuel avant de le mettre en service et de commencer votre entraînement, et afin d'utiliser l'appareil conformément aux instructions. La sécurité opérationnelle et le fonctionnement de l'appareil ne peuvent être garantis que si les prescriptions générales de sécurité et de prévention des accidents du législateur ainsi que les consignes de sécurité de ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages causés par une mauvaise utilisation ou une utilisation incorrecte.



***Veuillez vous assurer que toutes les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisation.***

# PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

**VEUILLEZ LIRE CE GUIDE D'UTILISATION AVANT D'UTILISER POUR LA PREMIÈRE FOIS VOTRE BLADE AIR. IL EST IMPORTANT DE GARDER CES INSTRUCTIONS POUR RÉFÉRENCE FUTURE.**

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque de connaissance, à condition qu'ils aient reçu une supervision ou des instructions sur l'utilisation sûre de l'appareil et qu'ils comprennent les dangers impliqués.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans supervision.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou des personnes également qualifiées afin d'éviter tout danger.
- N'utilisez que des accessoires recommandés par le fabricant.
- ATTENTION, les instructions doivent être suivies avec soin dans l'assemblage, l'utilisation et l'entretien de l'équipement.
- Gardez les cheveux, les doigts et les vêtements amples éloignés des pièces mobiles pour éviter des blessures graves.
- Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement.
- Consultez toujours votre SP avant de commencer tout programme d'exercice.
- Ce produit n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- N'utilisez pas le produit dans des environnements humides ou poussiéreux pour éviter tout risque de choc électrique.
- N'utilisez pas le produit si la température dépasse 40 °C/104 °F.
- Assurez-vous que le produit est sur une surface plate et sèche avant utilisation.
- N'utilisez que des accessoires recommandés par le fabricant.
- Pour un usage domestique uniquement.

## **AVERTISSEMENT :**

Ce produit peut vous exposer à des produits chimiques, y compris [le plomb], qui sont reconnus par l'État de Californie comme pouvant causer le cancer, et [le Bisphénol A], qui est reconnu par l'État de Californie comme pouvant causer des anomalies congénitales ou d'autres problèmes de reproduction. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.P65Warnings.ca.gov](http://www.P65Warnings.ca.gov).

# PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

- Risque de blessures graves, de décès, ou des deux, (si applicable) en cas de négligence.
- Tenir les enfants à l'écart. Si l'équipement peut causer des blessures aux enfants, cette déclaration doit être conçue et placée dans cette étiquette de manière à attirer spécifiquement l'attention sur cette exigence.
- Tous les avertissements et instructions doivent être lus et suivis, et, pour les équipements de fitness institutionnels, des instructions appropriées doivent être obtenues avant utilisation.
- Pour les équipements de fitness grand public, il est également conseillé de se référer au manuel du propriétaire pour des avertissements supplémentaires et des informations de sécurité.
- Pour les équipements de fitness institutionnels, cesser l'exercice en cas d'étourdissement ou de malaise.
- Pour les équipements de fitness institutionnels, maintenir le corps, les vêtements et les accessoires de fitness à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Pour les équipements de fitness institutionnels, inspecter l'équipement avant utilisation et ne pas l'utiliser s'il semble endommagé ou inutilisable.
- Pour les équipements de fitness affichant la fréquence cardiaque, une déclaration doit indiquer que la fréquence cardiaque affichée peut être inexacte et doit être utilisée à titre indicatif uniquement. Cet avertissement peut faire partie de l'étiquette d'avertissement générale ou être placé à proximité de la fréquence cardiaque affichée. Pour les équipements de fitness grand public, cet avertissement peut être placé dans le manuel du propriétaire.
- Des éléments spécifiques supplémentaires qui peuvent être abordés dans les normes ASTM existantes pour des équipements de fitness spécifiques.
- Taille du produit : 2070 × 520 × 550 mm (Taille pliée : 1130 × 520 × 685 mm)
- Poids maximum de l'utilisateur : 110kg



## Maintenance :

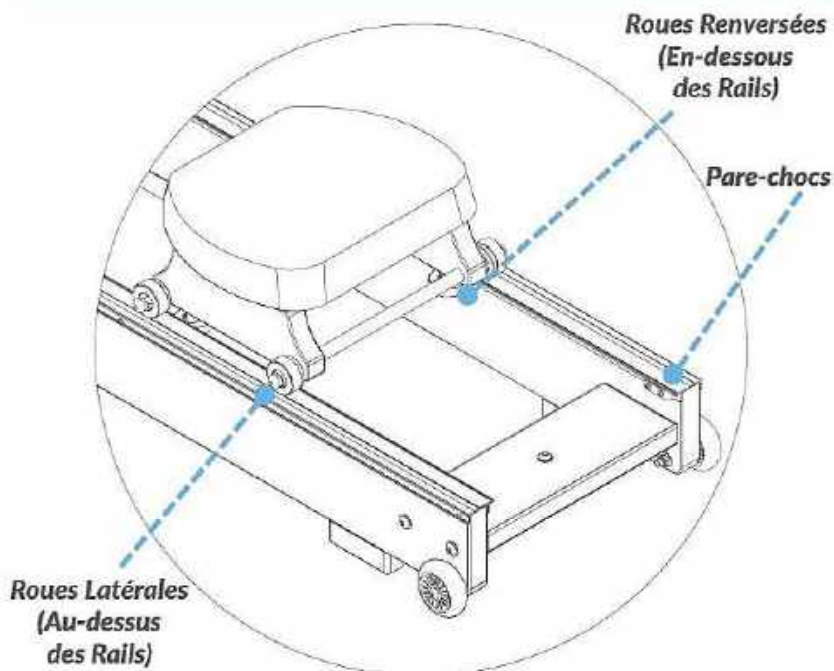
- L'effet que le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter des dommages et de l'usure, par exemple des cordes, des poulies, des points de connexion ;
- Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou maintenez l'équipement hors d'usage jusqu'à la réparation ;
- Une attention particulière aux composants les plus susceptibles à l'usure.

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



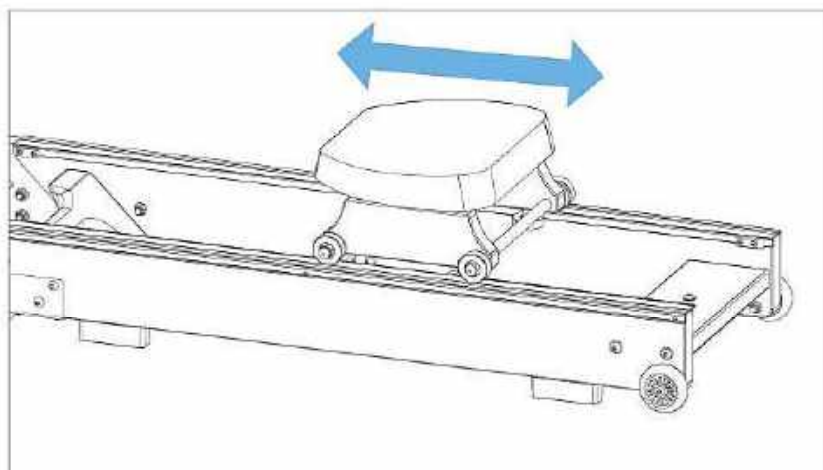
*Votre appareil arrivera presque entièrement assemblé. Cependant, certaines pièces peuvent s'être détachées pendant le transport. Veuillez inspecter tous les écrous et boulons et vous assurer qu'ils sont bien serrés avant utilisation.*

## Installer le Siège



# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

- Dépliez l'appareil pour qu'il soit à plat sur le sol.
- Dévissez les pare-chocs pré-assemblés de chaque côté de l'extrémité du circuit pour permettre l'accès au rail afin de pouvoir fixer le siège.
- Fixez le siège à l'extrémité du circuit, en vous assurant que les roues latérales passent sur les rails et que les roues retournées passent sous les rails.
- Faites courir le siège le long de la piste pour vous assurer qu'il se déplace en douceur et sans aucun obstacle.
- Rattachez les pare-chocs et serrez fermement. Assurez-vous que le siège cesse de fonctionner lorsqu'il atteint les pare-chocs.

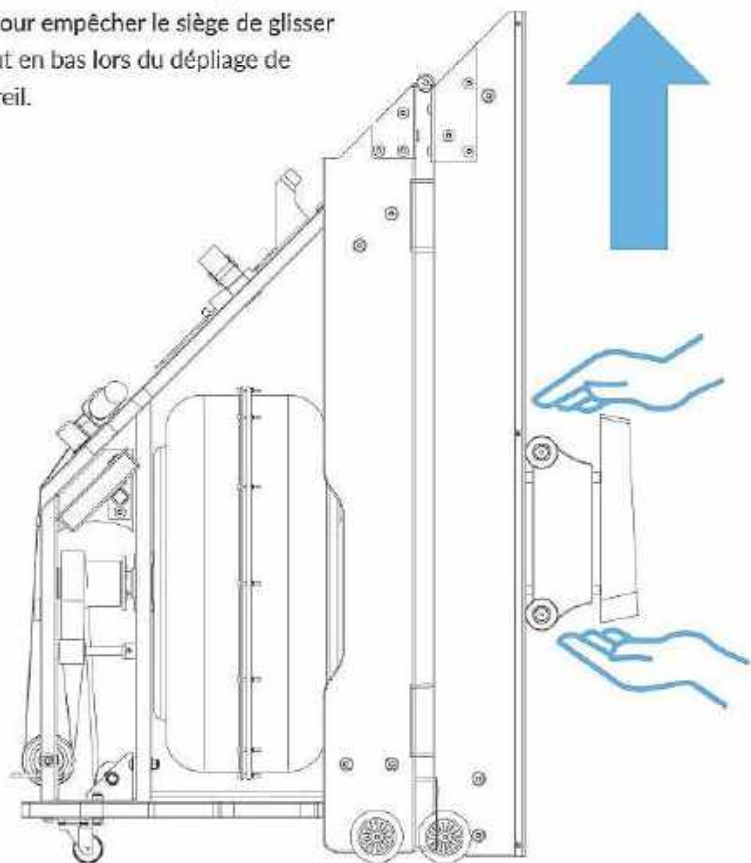


# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

## Dépliage et Pliage

### Étape 1.

Poussez et maintenez le siège vers le haut pour empêcher le siège de glisser de haut en bas lors du dépliage de l'appareil.



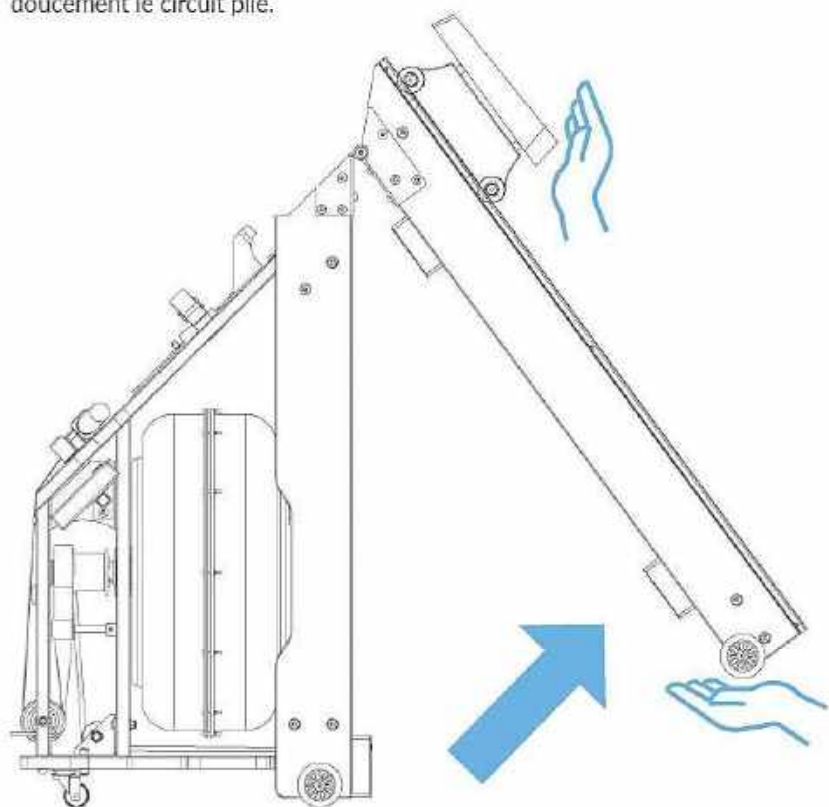
# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

## Dépliage et Pliage

---

### Étape 2.

Tenez le siège pour l'empêcher de glisser et tournez et soulevez doucement le circuit plié.

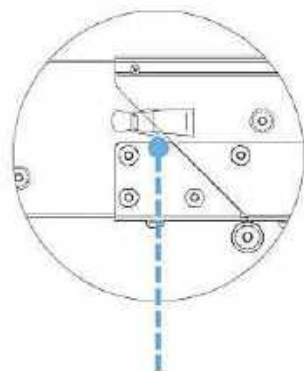


# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

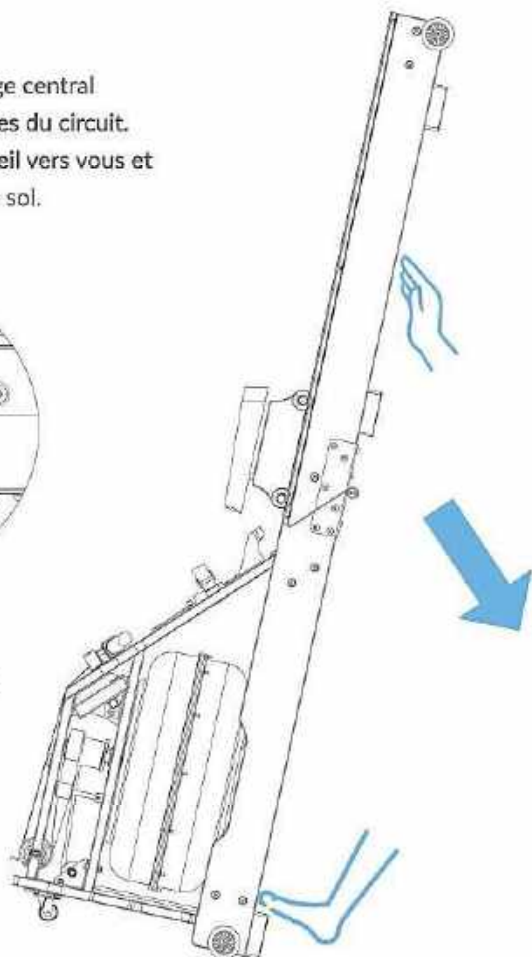
## Dépliage et Pliage

### Étape 3.

Fixez le verrou de serrage central pour fixer les deux parties du circuit.  
Tenez et inclinez l'appareil vers vous et abaissez-le lentement le sol.



**Verrou de serrage**



# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

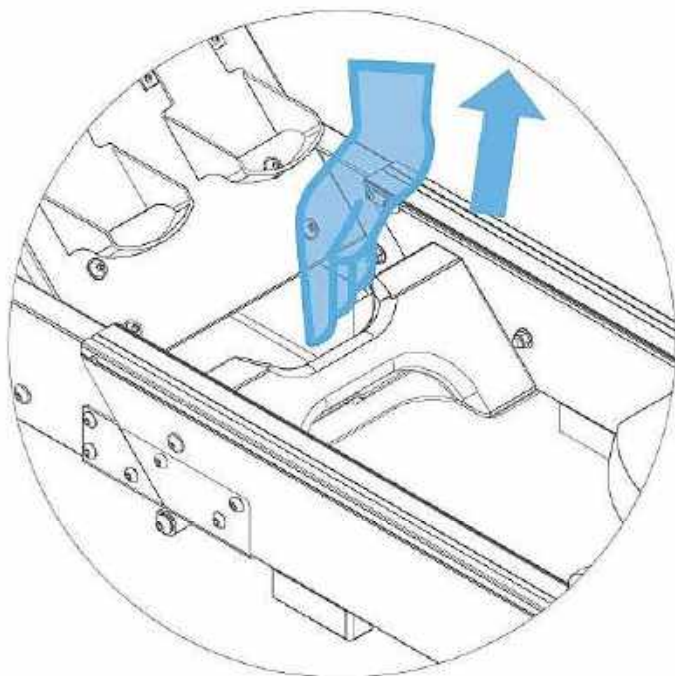
## Dépliage et Pliage

---

### Étape 4.

Poussez le siège vers l'arrière du rail pour empêcher le glissement et desserrez le verrou de serrage central.

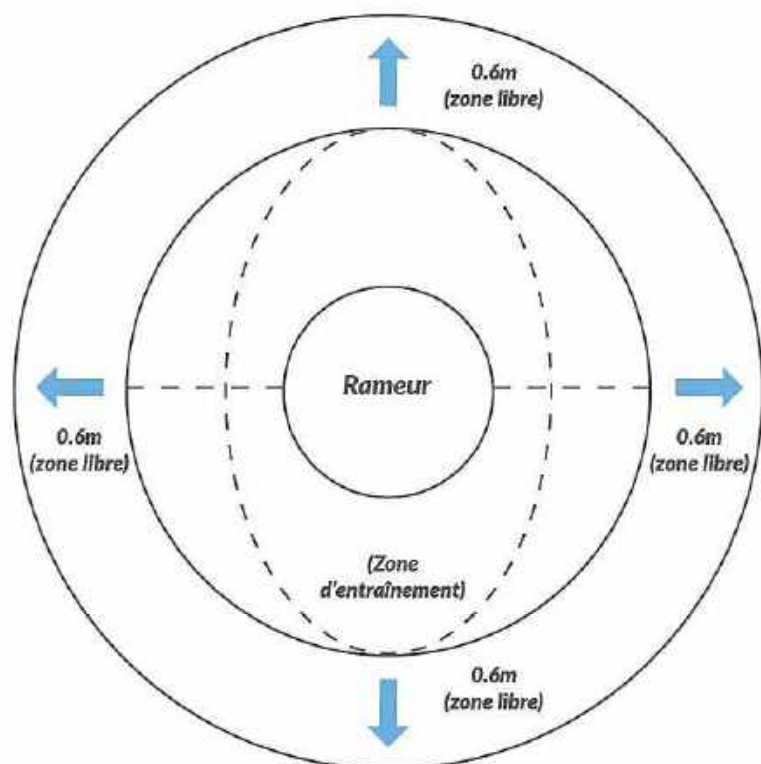
Saisissez le pont central et soulevez doucement l'appareil pour le replier.



# ZONE D'ENTRAÎNEMENT



*La «zone libre» ne doit pas être inférieure à 0,6 m tout autour de la zone d'entraînement. La zone libre garantit un espace pour le démontage d'urgence.*



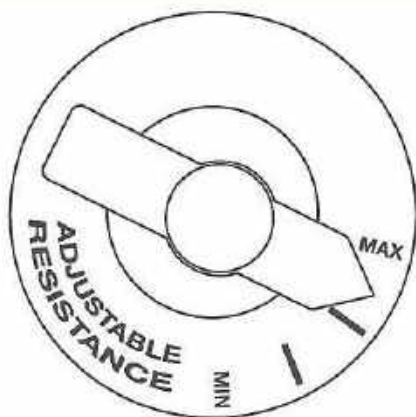
# INSTRUCTIONS D'UTILISATION



*Vous devriez commencer votre «période d'entraînement» au niveau de résistance et à la vitesse correspondant à vos besoins. N'oubliez pas de commencer lentement et de progresser jusqu'au niveau de forme physique que vous désirez.*

## **Bouton de Réglage de la Tension**

---



### **Augmenter et Diminuer la Tension**

La résistance du réservoir d'eau comprend un système à deux chambres avec de l'eau transférée entre la chambre active et la chambre passive. Augmentez la tension en tournant le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (+). Réduisez la tension en tournant le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre (-).

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

## Panneau de Contrôle

---



# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

---

**BLUETOOTH:**

Active et désactive la connectivité Bluetooth pour les applications Smart Phone Fitness.

**INTERVAL CUSTOM:**

Démarrage rapide pour le réglage du mode d'entraînement par intervalles personnalisé.

**MODE:**

Sélectionne et confirme divers modes et paramètres.

**UP:**

Faites défiler les différents modes et paramètres.

**START / STOP:**

Commence et interrompt le programme d'exercice.

**RESET:**

Retourne à la sélection précédente et réinitialise les valeurs

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

## Fonctions Informatiques

---

### Mode Manuel

- Appuyez sur la touche MODE.
- Faites défiler avec la touche UP jusqu'à ce que MANUAL soit en surbrillance.
- Confirmez la sélection avec la touche MODE.
- Commencez à ramer pour passer en Mode Manuel.
- LE TEMPS, LA DISTANCE, LES FOULÉES TOTALES ET LES CALORIES s'accumuleront selon l'exercice personnalisé.

### Mode intervalle

La formation par intervalles combine des paramètres de temps d'exercice et de repos pour un programme d'entraînement. Il existe deux paramètres intégrés et un paramètre personnalisable:

1. Faites de l'exercice pendant 20 secondes. Reposez-vous pendant 10 secondes.
  2. Faites de l'exercice pendant 10 secondes. Reposez-vous pendant 20 secondes.
- Appuyez sur la touche MODE.
  - Faites défiler avec la touche UP jusqu'à ce que INTERVAL soit mis en surbrillance.
  - Confirmer la sélection avec la touche MODE.
  - Sélectionnez le programme ou entrez les paramètres personnalisés et confirmez avec la touche MODE.
  - Appuyez sur START / STOP pour commencer à ramer.

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

## Mode Cible

- Appuyez sur la touche MODE.
- Faites défiler avec la touche UP jusqu'à ce que TARGET soit en surbrillance.
- Confirmez la sélection avec la touche MODE.
- Faites défiler TIME, DISTANCE, CALORIES & STROKES pour régler les valeurs cibles.
- Confirmez la sélection avec la touche MODE lorsque vous êtes prêt.
- Définissez des valeurs cibles pour chaque paramètre souhaité.
- Appuyez sur START / STOP pour commencer à ramer.



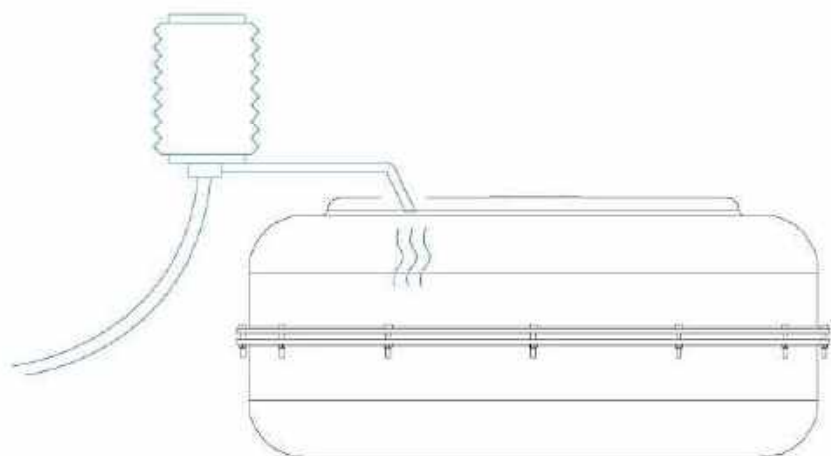
**Remplacement des Piles:** Remplacez les piles lorsque l'affichage commence à s'estomper ou que les valeurs semblent très imprécises.

**Pour remplacer les piles,** retirez le couvercle des piles à l'arrière du Panneau de Contrôle. Assurez-vous que la polarité est correctement alignée et remettez le couvercle des piles en place. NB / Une fois les piles retirées, toutes les données seront mises à zéro.

# ENTRETIEN & MAINTENANCE

## Remplissage et vidange du réservoir d'eau

---

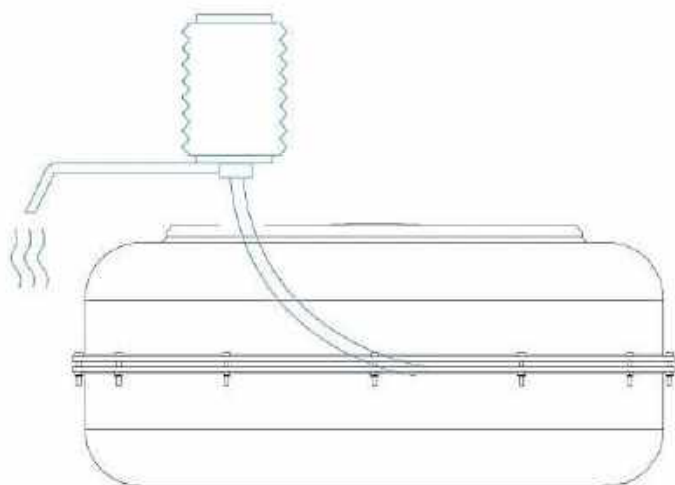


### Remplissage du réservoir d'eau

- Retirez le bouchon du côté gauche du réservoir.
- Insérez l'entonnoir dans le réservoir, puis utilisez un verre ou la pompe à eau et un seau pour remplir d'eau le réservoir. Utilisez la jauge de niveau d'eau sur le côté du réservoir
- Ne dépassez pas la ligne de remplissage maximale.
- Remplacez le bouchon et fixez-le solidement après le remplissage.

# ENTRETIEN & MAINTENANCE

---



## ***Vider le réservoir d'eau (inverser le processus de remplissage)***

- **NB / L'eau doit être remplacée au moins tous les 6 mois ou s'il y a une décoloration et signes d'algues. Évitez tout contact direct et constant avec la lumière du soleil pour prolonger la vie de l'eau.**
- Retirez le bouchon du côté gauche du réservoir.
- Placez un seau près du rameur, et utilisez la pompe à eau pour pomper l'eau du réservoir et la reverser dans le seau.
- Remplacez le bouchon et fixez-le solidement après le remplissage.
- Remettez le bouchon sur le couvercle supérieur du réservoir.

# ENTRETIEN & MAINTENANCE

## ***Purification de l'eau***

---

- Les comprimés de purification de l'eau sont destinés à garder l'eau du réservoir propre.
- De préférence, vous devez utiliser de l'eau distillée pour remplir votre réservoir.
- 1 comprimé doit être utilisé tous les 2 à 3 mois.
- Une fois inséré, commencez à ramer pour bien mélanger le comprimé dans l'eau jusqu'à dissolution complète.
- Chaque comprimé de chlore contient 167 mg de dichloroisocyanurate de sodium. Veuillez éviter tout contact permanent avec des objets métalliques pour éviter la rouille et les dégâts.



***NB : Les tablettes de purification d'eau ne sont pas fournies en raison des restrictions en place pour les livraisons internationales. Veuillez acheter des tablettes de purification d'eau séparément dans un magasin local ou sur un site en ligne de confiance.***

# ÉCHAUFFEZ-VOUS ET REFROIDISSEZ-VOUS!



*Pour éviter les blessures, vous devriez commencer par des exercices d'échauffement, de récupération et d'étirement avant et après chaque séance d'entraînement.*

*Peu importe combien de temps vous faites du sport, veuillez faire quelques étirements pour commencer. Les muscles chauds s'étendent plus facilement. Cela réduit le risque de spasme ou de blessure musculaire pendant l'exercice. Pour nous échauffer, nous suggérons les exercices d'étirement suivants, comme indiqué. Veuillez ne pas trop étirer ou tirer vos muscles: "SI CELA FAIT MAL, ARRÊTEZ !"*



## **Flexions Latérales:**

Passez votre bras sur votre tête et pliez le haut de votre corps dans la même direction. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes et redressez-vous lentement. Répétez cette action 3 fois pour chaque côté.



## **Toucher des Pieds:**

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de votre taille, laissant votre dos et vos épaules se détendre lorsque vous vous étirez vers vos orteils. Atteignez le plus loin possible et maintenez la position pendant 15 comptes. Détendez-vous et répétez 3 fois.

# ÉCHAUFFEZ-VOUS ET REFROIDISSEZ-VOUS!



## **Étirement des Molets/Talons d'Achilles:**

Appuyez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras en avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous en avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez, puis répétez de l'autre côté pendant 15 comptes. Détendez-vous et répétez 3 fois pour chaque jambe.



## **Étirement des Quadriceps:**

Avec une main contre un mur pour l'équilibre, passez la main derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Apportez votre talon près de vos fesses et maintenez pour 10-15 comptes. Détendez-vous et répétez 3 fois pour chaque pied.



## **Étirement de la Cuisse Intérieure:**

Asseyez-vous avec la plante des pieds et les genoux pointés vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près que possible de l'aîne. Poussez doucement vos genoux vers le sol et maintenez la position pendant 15 comptes. Détendez-vous et répétez 3 fois.

# EXERCICES DE RAMEUR

## **L'utilisation de votre Rameur vous procurera plusieurs avantages:**

- Il améliorera votre forme physique globale, renforcera le cœur et améliorera la circulation ainsi que l'exercice de tous les principaux groupes musculaires: le dos, la taille, les bras, les épaules, les hanches et les jambes.
- Tonifiez vos muscles et en conjonction avec un régime calorique contrôlé: cela vous aidera à perdre du poids. Le rameur est une forme d'exercice extrêmement efficace.

## **Les Mouvements de Rameur de Base**

- Asseyez-vous sur la selle et attachez vos pieds aux pédales à l'aide des sangles. Saisissez ensuite la barre du rameur.
- Prenez la position de départ en vous penchant en avant, les bras tendus et les genoux pliés, comme indiqué sur la (Fig 1).
- Poussez-vous vers l'arrière, en redressant le dos et les jambes en même temps (Fig 2).
- Continuez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous incliniez légèrement en arrière, pendant cette étape, vous devez sortir vos bras en-dehors des côtés. (Fig 3). Revenez ensuite à l'étape 2 et répétez.

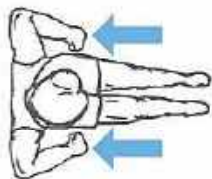


Fig. 1



Fig. 2

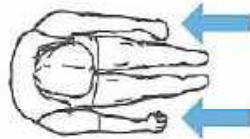


Fig. 3

# EXERCICES DE RAMEUR

## **Temps d'Entraînement**

Le Rameur est une forme d'exercice intense, c'est pourquoi il est préférable de commencer par un programme d'exercice court et facile et de progresser vers des entraînements plus longs et plus difficiles. Commencez à ramer pendant environ 5 minutes et au fur et à mesure que vous progressez, augmentez la durée de votre entraînement pour l'adapter à votre niveau de forme physique. Vous devriez éventuellement être capable de faire du rameur pendant 15 à 20 minutes, mais n'essayez pas d'y parvenir trop rapidement. Essayez de vous entraîner un jour sur deux, 3 fois par semaine. Cela donne à votre corps le temps de récupérer entre les entraînements.

## **Styles Alternatifs de Ramage**

**Ramer uniquement avec les bras:** Cet exercice tonifie les muscles des bras, des épaules, du dos et de l'estomac. Asseyez-vous comme indiqué sur la figure 4, les jambes droites, penchez-vous en avant et saisissez les poignées. De manière graduelle et contrôlée, penchez-vous juste après la position verticale en continuant à tirer les poignées vers votre torse. Revenez à la position de départ et répétez.



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

# EXERCICES DE RAMEUR

**Ramer uniquement avec les jambes:** Cet exercice aidera à tonifier les muscles de vos jambes et de votre dos. Le dos droit et les bras tendus, pliez les jambes jusqu'à ce que vous saisissiez les poignées du rameur dans la position de départ (Fig 7.). Utilisez vos jambes pour repousser votre corps tout en gardant vos bras et votre dos droits.



Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

## ***Tonification Musculaire***

Pour tonifier les muscles pendant que vous êtes sur votre rameur, vous devez paramétrer une résistance assez élevée. Cela mettra plus de pression sur les muscles de vos jambes et peut signifier que vous ne pourrez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous essayez également d'améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement. Vous devez vous entraîner normalement pendant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance, ce qui fera plus travailler vos jambes. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

## ***Perte de Poids***

Le facteur important ici est la quantité d'effort que vous mettez. Plus vous travaillez dur et plus longtemps, plus vous brûlerez de calories. C'est effectivement la même chose que si vous vous entraîniez pour améliorer votre condition physique, la différence étant l'objectif.

# GARANTIE DU FABRICANT



*La garantie Bluefin couvre tous les défauts techniques de votre objet. Si vous devez faire une réclamation de garantie, contactez-nous par email à [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)*

## **Votre garantie ne couvre pas les cas suivants :**

- Usure générale et marques d'usure.
- Dégâts des eaux.
- Dégâts dus à une utilisation inadéquate.
- Dégâts au châssis et éraflures dus à une utilisation inadéquate ou à une chute.
- Dégâts électroniques dus à une utilisation inadéquate ou à une chute.

Votre garantie commence à la réception, les défauts techniques sont garantis pendant 12 mois et le moteur est garanti à vie !

Si vous avez une question concernant la garantie, veuillez nous envoyer un email à :

[support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

William Vaughan, CEO  
Bluefin Trading Ltd.

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# DÉCLARATION DE CONFORMITÉ UE

Pour la déclaration de conformité UE la plus récente et à jour pour ce produit, veuillez visiter:  
[www.bluefinfitness.com/manuals/bladeauqa\\_w1\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/bladeauqa_w1_DoC.pdf)

## ADRESSE DU REPRÉSENTANT AUTORISÉ DE L'UE :

Comply Express Unipessoal Limitada,  
StartUp Madeira, EV141, Campus da Penteadá, 9020 105 Funchal, Portugal

## UK ADRESSE DE L'IMPORTATEUR :

Bluefin Trading Ltd,  
Keelham Farm, Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

## USA ADRESSE DE L'IMPORTATEUR :

Bluefin Trading International LLC  
3500 South DuPont Highway, Suite 300, Dover, DE 19901

# CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

## BLUEFIN FITNESS BLADE AQUA W-1

MODÈLE : BLADE AQUA W-1 WOODEN ROWER

CLASSE : HC

POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR : 110 KG

TYPE BLUETOOTH : BLE5.0

TYPE DE BATTERIE : AA X 2

PUISSANCE MAXIMALE EN FRÉQUENCE RADIO : 2402-2480 MHz



## DÉCHETS D'ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES

Ne pas jeter cet appareil avec les déchets domestiques. Les composants de l'appareil doivent être recyclés ou éliminés séparément conformément aux réglementations locales. L'opérateur du système peut également renvoyer tout équipement électrique et électronique en fin de vie au fabricant. Les frais de transport vers le fabricant seront à la charge du propriétaire de l'équipement électrique et électronique usagé.



## RECYCLAGE DES MATÉRIEAUX D'EMBALLAGE

Ne pas jeter l'emballage avec les déchets domestiques. Tous les matériaux d'emballage peuvent être recyclés en toute sécurité conformément aux réglementations locales.



# BENVENUTI IN BLUEFIN FITNESS

## **Cari clienti,**

Siamo felici che abbiate scelto di acquistare un prodotto della linea BLUEFIN FITNESS. L'attrezzatura sportiva BLUEFIN FITNESS vi offre la qualità migliore e i più avanzati standard tecnologici.

Per poter sfruttare appieno tutte le features di questo dispositivo e per poterlo utilizzare a lungo e senza problemi, vi preghiamo di leggere questo manuale con attenzione prima di montare l'apparecchio e di cominciare l'allenamento. Utilizzate il dispositivo secondo quanto indicato dalle istruzioni. La sicurezza durante l'uso e il funzionamento del dispositivo possono essere garantite solo se verranno seguite le regole generali di sicurezza & di prevenzione stabilite dal legislatore e le istruzioni contenute in questo manuale. Non ci assumiamo nessuna responsabilità per eventuali danni causati da un uso improprio o Utilizzo scorretto.



***Assicuratevi che tutte le persone che utilizzano questo dispositivo abbiano letto e compreso questo manuale.***

# PRECAUZIONI DI SICUREZZA

**PER FAVORE, LEGGERE QUESTA GUIDA DELL'UTENTE PRIMA DI UTILIZZARE PER LA PRIMA VOLTA IL TUO BLADE AIR. È IMPORTANTE CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI PER FUTURE CONSULTAZIONI.**

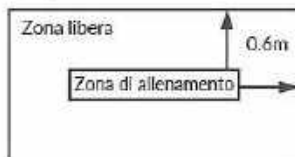
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o mancanza di conoscenza se sono stati supervisionati o istruiti sull'uso dell'elettrodomestico in modo sicuro e comprendono i rischi coinvolti.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione devono essere effettuate solo da adulti.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore, dal suo agente di assistenza o da persone altrettanto qualificate per evitare pericoli.
- Utilizzare solo accessori raccomandati dal produttore.
- Attenzione: le istruzioni devono essere seguite attentamente durante l'assemblaggio, l'uso e la manutenzione dell'attrezzatura.
- Mantenere capelli, dita e vestiti lontani dalle parti in movimento per evitare gravi lesioni.
- Questo prodotto è destinato all'uso domestico.
- Consultare sempre il proprio medico prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizio.
- Questo prodotto non è adatto a scopi terapeutici.
- Non utilizzare il prodotto in ambienti umidi o polverosi per evitare il rischio di scosse elettriche.
- Non utilizzare il prodotto se la temperatura supera i 40°C/104°F.
- Assicurarsi che il prodotto sia su una superficie piana e asciutta prima dell'uso.
- Utilizzare solo accessori raccomandati dal produttore.
- Solo per uso domestico.

## **AVVERTENZA:**

Questo prodotto può esporvi a sostanze chimiche, incluse [lead], che secondo lo Stato della California causano il cancro, e [Bisfenolo A], che è noto nello Stato della California per causare difetti alla nascita o altri danni riproduttivi. Per ulteriori informazioni, visitare [www.P65Warnings.ca.gov](http://www.P65Warnings.ca.gov).

# PRECAUZIONI DI SICUREZZA

- Possibilità di lesioni gravi o morte, o entrambe (se applicabile), se non si presta attenzione.
- Tenere lontani i bambini. Se l'attrezzatura può causare lesioni ai bambini, questa dichiarazione deve essere progettata e posizionata all'interno di questa etichetta in modo che attiri specificamente l'attenzione su questo requisito.
- Tutti gli avvisi e le istruzioni devono essere letti e seguiti e, per l'attrezzatura fitness istituzionale, è necessario ottenere un'adeguata istruzione prima dell'uso.
- Per l'attrezzatura fitness per i consumatori, deve essere indicato anche di fare riferimento al manuale del proprietario per avvertenze e informazioni sulla sicurezza aggiuntive.
- Per l'attrezzatura fitness istituzionale, interrompere l'esercizio se ci si sente stanchi o storditi.
- Per l'attrezzatura fitness istituzionale, mantenere corpo, abbigliamento e accessori fitness liberi da tutte le parti in movimento.
- Per l'attrezzatura fitness istituzionale, ispezionare l'attrezzatura prima dell'uso e non usarla se sembra danneggiata o non funzionante.
- Per l'attrezzatura fitness che visualizza la frequenza cardiaca, deve essere presente una dichiarazione che indica che la frequenza cardiaca visualizzata potrebbe essere inaccurata e dovrebbe essere utilizzata solo come riferimento. Questo avvertimento può essere parte dell'etichetta di avvertimento generale o posizionato vicino alla frequenza cardiaca visualizzata. Per l'attrezzatura fitness per i consumatori, questo avvertimento può essere inserito nel manuale del proprietario.
- Specifici elementi aggiuntivi che possono essere trattati nelle norme ASTM esistenti per particolari attrezzature fitness.
- Dimensioni del prodotto: 2070 × 520 × 550 mm (Dimensioni ripiegato: 1130 × 520 × 685 mm)
- Peso massimo dell'utente: 110kg



## Manutenzione:

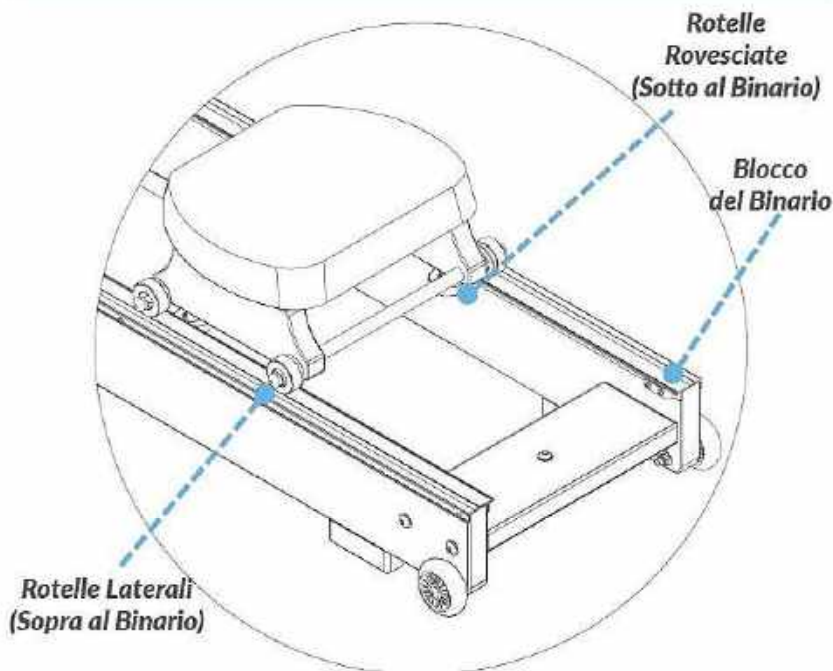
- L'effetto che il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene regolarmente esaminato per danni e usura, ad esempio corde, carrucole, punti di connessione;
- Sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o tenere l'attrezzatura fuori uso fino a quando non viene riparata;
- Particolare attenzione ai componenti più suscettibili all'usura.

# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO



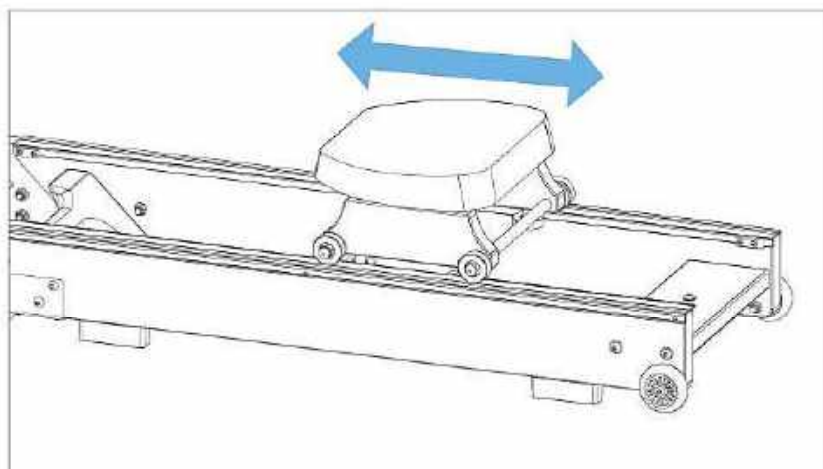
*Il vostro dispositivo verrà consegnato già assemblato. Tuttavia alcune parti potrebbero allentarsi durante il trasporto. Si consiglia di ispezionare tutte le viti e i bulloni per assicurarsi che siano strette a sufficienza prima dell'uso.*

## Installazione del Sedile



# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

- Aprite il dispositivo e distendetelo sul pavimento.
- Svitare i blocchi su entrambe le estremità dei binari per permettere il montaggio del sedile.
- Fissate il sedile all'estremità del binario, assicuratevi che le rotelle laterali scorrano sopra al binario e le rotelle rovesciate scorrano sotto al binario.
- Fate scorrere il sedile lungo il binario per verificare che il movimento sia fluido e senza ostacoli.
- Fissate nuovamente i blocchi e stringete i bulloni. Assicuratevi che il sedile si fermi quando raggiunge i blocchi.

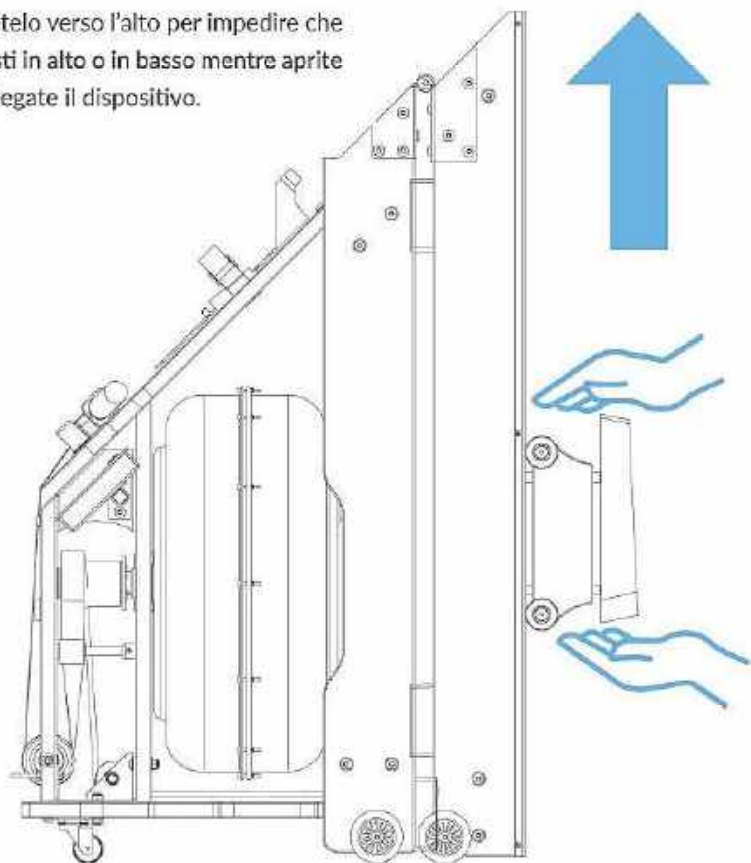


# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

## Aprire & Ripiegare il Dispositivo

### Passaggio 1.

Afferrate saldamente il sedile e spingetelo verso l'alto per impedire che si sposti in alto o in basso mentre aprite e dispiegate il dispositivo.



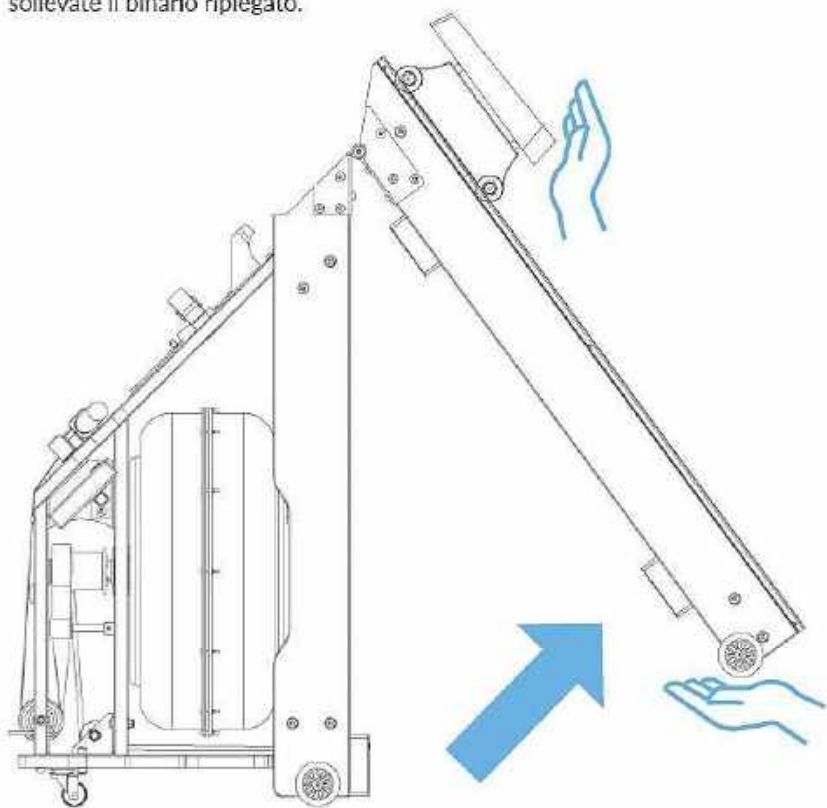
# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

## *Aprire & Ripiegare il Dispositivo*

---

### *Passaggio 2.*

Tenete fermo il sedile per impedire che si muova, ruotatelo gentilmente e sollevate il binario ripiegato.

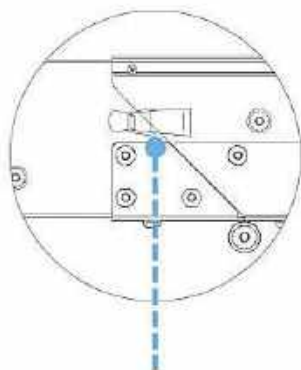


# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

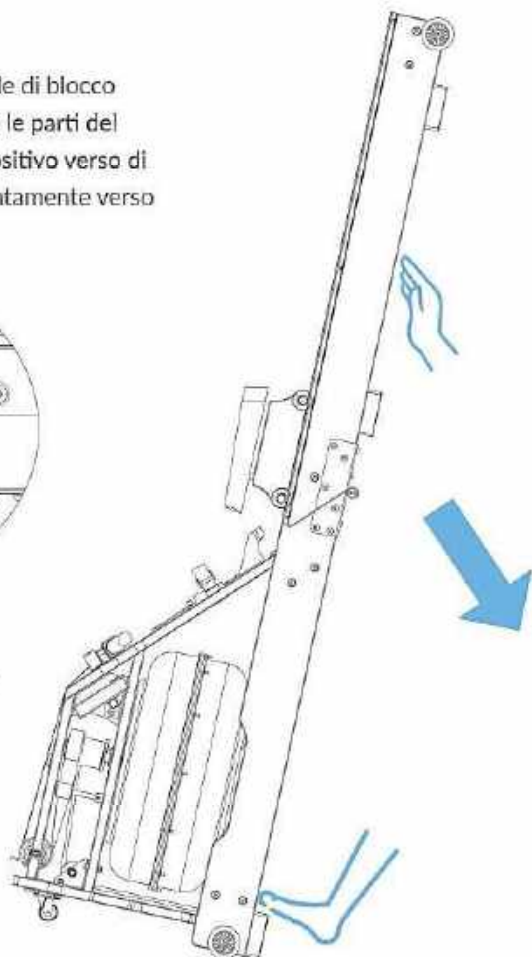
## Aprire & Ripiegare il Dispositivo

### Passaggio 3.

Fissate il sistema centrale di blocco per assicurare entrambe le parti del binario. Inclinate il dispositivo verso di voi e fatelo scendere lentamente verso il pavimento.



**Sistema di Blocco**



# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

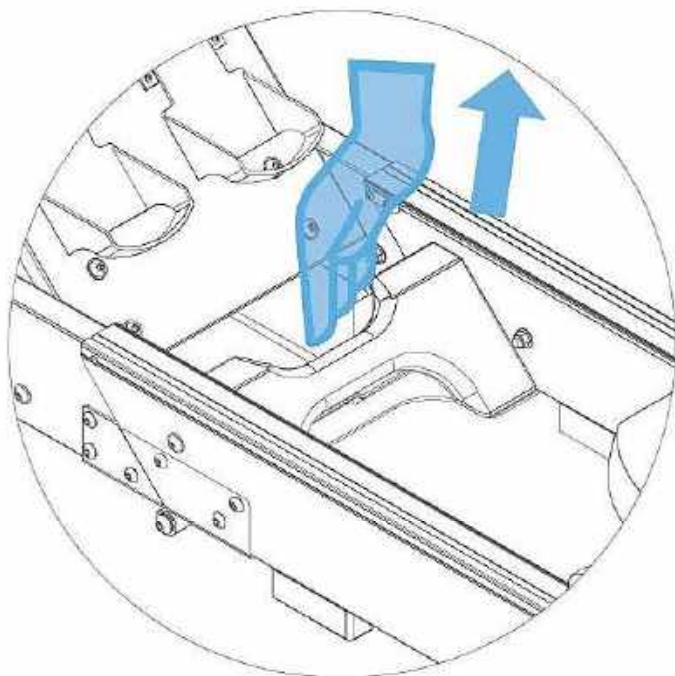
## ***Aprire & Ripiegare il Dispositivo***

---

### ***Passaggio 4.***

Spingete il sedile verso la parte posteriore del binario per prevenire uno slittamento e aprite il sistema di blocco centrale.

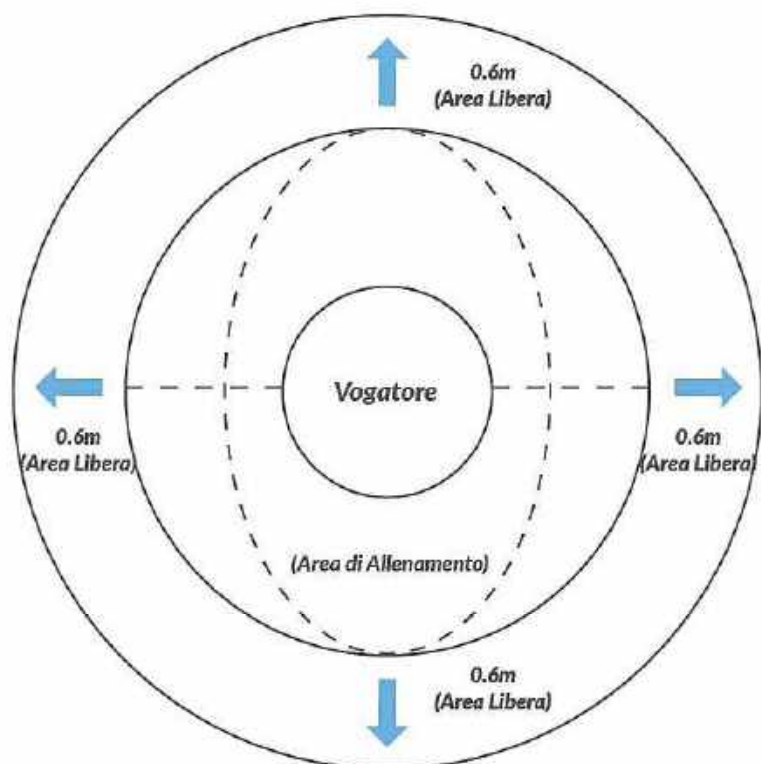
Afferrate la maniglia/ponte centrale e sollevate gentilmente il dispositivo, fino a riportarlo alla posizione ripiegata.



# AREA PER ALLENARSI



*L'area libera attorno al dispositivo non dovrebbe essere inferiore agli 0.6 metri. Quest'area è necessaria per garantire uno spazio sufficiente per scendere dal dispositivo in caso di emergenza.*



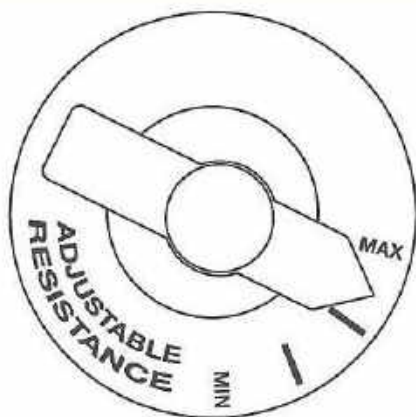
# ISTRUZIONI D'USO



*Dovreste cominciare il vostro allenamento con un livello di resistenza e di velocità proporzionato alle vostre capacità. Ricordate di cominciare lentamente e aumentare gradualmente il livello per raggiungere il fitness desiderato.*

## **Manopola di Regolazione della Resistenza**

---



### **Aumentare & Ridurre la Resistenza**

La resistenza creata dal serbatoio d'acqua è dotata di un sistema a due camere che trasferisce l'acqua da una camera attiva ad una passiva. Aumentate la resistenza girando la manopola in senso anti orario (+). Riducete la resistenza girando la manopola in senso orario (-).

# ISTRUZIONI D'USO

## Pannello di Controllo

---



# ISTRUZIONI D'USO

---

**BLUETOOTH:**

Attiva o disattiva la connettività Bluetooth per le Applicazioni Smart Phone Fitness.

**INTERVAL CUSTOM:**

Avvio rapido per impostare modalità di allenamento a intervalli personalizzati.

**MODE:**

Seleziona e conferma varie modalità e impostazioni.

**UP:**

Scorre tra le modalità e le impostazioni.

**START / STOP:**

Avvia o mette in pausa un programma di esercizio.

**RESET:**

Ritorna alla selezione precedente e resetta i valori.

# ISTRUZIONI D'USO

## **Funzionalità del Computer**

---

### **Modalità Manuale / Manual Mode**

- Premete il pulsante MODE.
- Scorrete con il pulsante UP fino a che MANUAL non verrà messo in evidenza.
- Confermate la selezione con il pulsante MODE.
- Cominciate a vogare per entrare nella Modalità Manuale / Manual Mode.
- TIME (tempo), DISTANCE (distanza), TOTAL STROKES (vogate) & CALORIES (calorie) cominceranno ad accumularsi a seconda del tipo di esercizio.

### **Interval Mode / Modalità ad Intervalli**

L'allenamento a intervalli combina periodi di esercizio e di pausa per ottenere un efficiente programma di allenamento. Ci sono due impostazioni incorporate e una personalizzabile:

1. Esercizio per 20 secondi. Pausa/Riposo per 10 secondi.
  2. Esercizio per 10 secondi. Pausa/Riposo per 20 secondi.
- Premete il pulsante MODE.
  - Scorrete con il pulsante UP fino a che INTERVAL non verrà messo in evidenza.
  - Confermate la selezione con il pulsante MODE.
  - Selezionate il programma o inserite le impostazioni personalizzate e confermate con il pulsante MODE.
  - Premete START / STOP per cominciare a vogare.

# ISTRUZIONI D'USO

## **Target Mode / Modalità Target**

- Premete il pulsante MODE.
- Scorrete con il pulsante UP fino a che TARGET non verrà messo in evidenza.
- Confermate la selezione con il pulsante MODE.
- Scrollate tra TIME (tempo), DISTANCE (distanza) & STROKES (vogate) per impostare i valori di target.
- Confermate la selezione con il pulsante MODE quando sarete pronti.
- Impostate i valori di target per ogni impostazione desiderata.
- Premete START / STOP per cominciare a vogare.



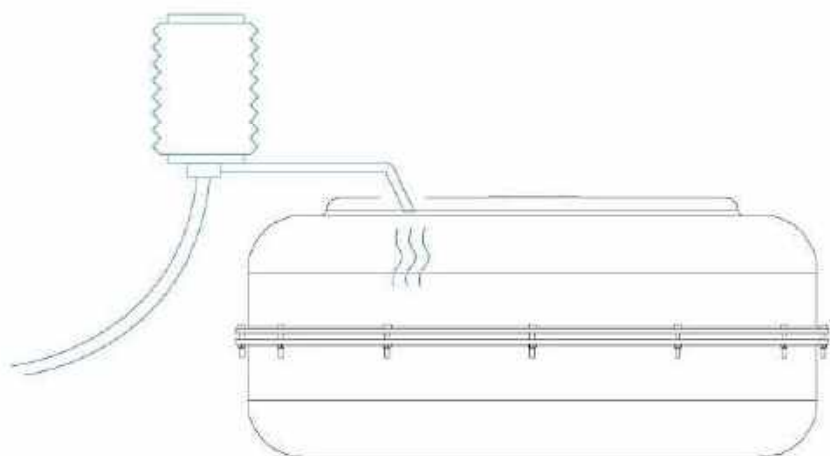
**Sostituzione delle Batterie:** Sostituire le batterie quando il display comincia a sbiadire o i valori cominciano ad essere poco precisi.

**Per sostituire le batterie, rimuovete il coperchio delle batterie sul retro del Pannello della Console. Assicuratevi che la polarità sia correttamente allineata, quindi rimettete il coperchio delle batterie. NB/ Quando le batterie vengono rimosse, tutti i dati vengono azzerati.**

# MANU TENZIONE

## ***Riempire e Svuotare il Serbatoio dell'Acqua***

---

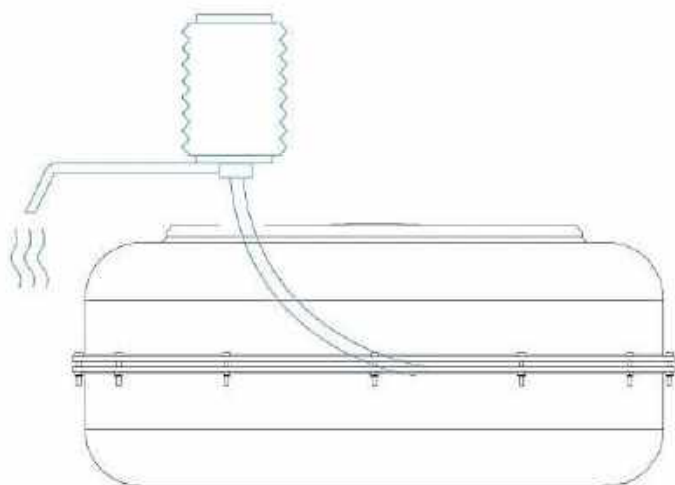


### ***Riempire il Serbatoio dell'Acqua***

- Rimuovi il tappo sul lato sinistro del serbatoio.
- Inserisci l'imbuto nel serbatoio. Utilizza una tazza o la pompa a sifone e un secchio per riempire il serbatoio con l'acqua. Utilizza l'indicatore di livello dell'acqua che si trova sul lato del serbatoio.
- Non riempire oltre la linea di livello massimo.
- Rimetti il tappo e chiudi fermamente dopo aver riempito.

# MANU TENZIONE

---



## ***Svuotare il Serbatoio dell'Acqua (Inverso del Processo di Riempimento)***

- **NB: L'acqua andrebbe sostituita almeno ogni 6 mesi o in caso di scolorimento o presenza di alghe. Evita il contatto diretto e costante con la luce del sole per prolungare la durata dell'acqua.**
- Rimuovi il tappo dal lato sinistro del serbatoio dell'acqua.
- Posiziona un secchio accanto al vogatore e usa la pompa a sifone per trasferire l'acqua dal serbatoio al secchio.
- Rimetti il tappo e chiudi fermamente dopo aver riempito nuovamente il serbatoio.
- Se necessario asciuga bene l'acqua che si è versata sul telaio.

# MANU TENZIONE

## ***Purificazione dell'Acqua***

---

- Le Pastiglie Purificanti sono necessarie per mantenere pulita l'acqua del serbatoio.
- Preferibilmente dovrete utilizzare acqua distillata per riempire il vostro serbatoio.
- 1 x pastiglia ogni 2 - 3 mesi.
- Una volta inserita, cominciate a vogare per far mescolare la pastiglia nell'acqua fino a quando non si sarà sciolta.
- Ogni pastiglia di cloro contiene 167 mg di sodio dicloroisocianurato. Non mettete in contatto prolungato con oggetti di metallo per evitare danni e ruggine.



***NB/ A causa delle restrizioni sulle spedizioni internazionali, le compresse per la purificazione dell'acqua non sono incluse nella confezione. Puoi acquistare le compresse per la purificazione dell'acqua presso affidabili rivenditori locali e online.***

# RISCALDAMENTO & DEFATICAMENTO



*Per evitare lesioni dovrete fare degli esercizi di riscaldamento, defaticamento e stretching prima & dopo ogni sessione di allenamento.*

*Non importa quanto sport facciate, lo stretching è fondamentale. I muscoli riscaldati si estenderanno più facilmente. Questo riduce il rischio di spasmi o lesioni durante gli esercizi. Per effettuare un riscaldamento raccomandiamo i seguenti esercizi di stretching. Non distendetevi troppo e non tirate eccessivamente i vostri muscoli: "SE SENTITE DOLORE, FERMATEVI!"*



## **Piegamenti Laterali:**

Fate passare il braccio sopra la testa e piegate la parte superiore del corpo nella stessa direzione. Mantenete la posizione per 10-15 secondi e raddrizzatevi lentamente. Ripetete 3 volte per ciascun lato.



## **Toccare le dita dei piedi:**

Piegatevi lentamente in avanti dalla vita, lasciate che la schiena e le spalle si rilassino mentre vi distendete in direzione delle dita dei piedi. Allungatevi più in basso che potete e mantnete la posizione per 15 secondi. Rilassatevi e ripetete per 3 volte.

# RISCALDAMENTO & DEFATICAMENTO



## ***Distensione dei polpacci:***

Appoggiate le mani a un muro, mettete la gamba sinistra davanti alla destra e le braccia distese in avanti. Mantenete la gamba destra diritta e il piede sinistro sul pavimento, quindi piegate la gamba sinistra e distendetevi in avanti muovendo i fianchi verso il muro. Mantenete la posizione, quindi ripetete contando fino a 15. Rilassatevi e ripetete 3 volte per gamba.



## ***Distensione dei quadricipiti:***

Con una mano appoggiata al muro per bilanciarvi, sollevate il piede destro dietro la schiena. Portate il tacco vicino ai glutei e mantenete la posizione per 10-15 secondi. Rilassatevi e ripetete 3 volte per gamba.



## ***Distensione coscia interna:***

Sedetevi con le soles dei piedi unite e i ginocchi rivolti verso l'esterno. Portate i piedi il più vicino possibile al vostro inguine. Spingete gentilmente le ginocchia verso il pavimento e mantenete la posizione per 15 secondi. Rilassatevi e ripetete 3 volte.

# ESERCIZI

## **Usando il vostro Vogatore / Rowing Machine otterrete numerosi benefici:**

- Migliorerete il vostro fitness fisico, rafforzerete il cuore e migliorerete la circolazione. Inoltre allenerete tutti i maggiori gruppi muscolari: la schiena, la vita, le braccia, le spalle, i fianchi e le gambe.
- Tonificherete i vostri muscoli se accompagnerete l'esercizio con una dieta di controllo delle calorie: vi aiuterà a perdere peso. Vogare è una forma di esercizio estremamente efficiente.

## **La Tecnica di Vogata di base**

- Sedetevi sul sedile e fissate i vostri piedi ai pedali utilizzando le apposite fasce. Quindi impugnate la barra di vogata/rowing bar.
- Mettetevi nella posizione di partenza, inclinandovi in avanti con le braccia diritte e le ginocchia piegate come mostrato in (Fig 1).
- Spingetevi indietro, raddrizzate la schiena e le gambe allo stesso tempo (Fig 2).
- "Continuate questo movimento fino a che non vi troverete leggermente inclinati verso il retro; in questa fase dovete portare le braccia lungo i lati. (Fig 3). Quindi tornate alla fase 2 e ripetete."

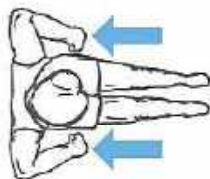


Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

# ESERCIZI

## **Durata dell'Allenamento**

L'allenamento di rowing è una forma di esercizio molto impegnativa, a causa di ciò è meglio cominciare con programmi di esercizio semplici e brevi, per poi aumentare gradualmente il livello ed arrivare ad allenamenti più impegnativi. Cominciate remando per 5 minuti e, man mano che migliorate, aumentate la durata dell'esercizio per adattarlo al vostro livello di fitness. Dovreste eventualmente riuscire a vogare/remare per 15-20 minuti, ma non cercate di raggiungere questo obiettivo troppo rapidamente. Provate ad allenarvi a giorni alterni, 3 volte la settimana. Questo darà al vostro corpo abbastanza tempo per recuperare tra un allenamento e l'altro.

## **Stili di Vogata Alternativi**

**Arms Only Rowing / Vogata con le sole braccia:** Questo esercizio rassoderà i muscoli delle vostre braccia, spalle, schiena e stomaco. Sedetevi come mostrato nella Fig 4 con le gambe diritte, piegatevi in avanti e afferrate la barra. Con un movimento graduale e controllato, piegatevi indietro leggermente, inclinandovi poco più della posizione diritta e continuate a tirare la barra verso il vostro petto. Tornate alla posizione iniziale e ripetete.



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

# ESERCIZI

**Legs Only Rowing / Vogata con le sole gambe:** Questo esercizio aiuterà a rassodare i muscoli delle gambe e della schiena. Tenendo la schiena dritta e le braccia distese in avanti, piegate le gambe fino a quando non riuscirete ad afferrare la barra di vogata dalla posizione di partenza (Fig. 7.). Usate le gambe per spingere il corpo indietro mentre tenete le braccia e la schiena dritte.



Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

## **Tonificazione Muscolare**

Per rassodare i muscoli utilizzando il vostro Vogatore dovreste impostare una resistenza abbastanza alta. In questo modo sforzerete maggiormente i muscoli delle vostre gambe e questo potrebbe significare dover fare allenamenti più brevi di quello che volete. Se state cercando di migliorare il vostro fitness dovreste cercare di modificare il vostro programma di allenamento. Dovreste allenarvi normalmente durante il riscaldamento e le fasi di riposo/cool-down, ma verso la fine delle fasi di esercizio dovreste aumentare la resistenza per far lavorare di più le gambe. Dovreste ridurre la velocità per permettere al battito cardiaco di restare nell'area obiettivo.

## **Dimagrire / Perdere Peso**

Il fattore più importante è l'impegno. Più a lungo e più duramente si lavora, più calorie si bruceranno. Il metodo è lo stesso che si utilizza per migliorare il fitness, la differenza è l'obiettivo.

# GARANZIA DEL PRODUTTORE



*La garanzia Bluefin copre qualsiasi difetto tecnico relativo al vostro articolo. Se avete bisogno di presentare una richiesta di garanzia, contattaci via e-mail all'indirizzo [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)*

## **La vostra garanzia non copre i seguenti:**

- Usura generale e segni dovuti all'utilizzo.
- Danno dovuto all'acqua.
- Danni dovuti all'uso improprio.
- Danni al telaio e graffi dovuti all'uso improprio o a cadute.
- Danni elettronici causati dall'uso improprio o da cadute.

La garanzia si attiva al momento del ricevimento della consegna, i problemi tecnici sono coperti per 12 mesi e il motore è coperto a vita!

In caso di domande sulla garanzia, inviateci un'e-mail a:  
[support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

William Vaughan, CEO  
Bluefin Trading Ltd.

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ CE

Per la più recente e aggiornata dichiarazione di conformità UE per questo prodotto, visitare:  
[www.bluefinfitness.com/manuals/bladeauqa\\_w1\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/bladeauqa_w1_DoC.pdf)

**INDIRIZZO DEL RAPPRESENTANTE AUTORIZZATO DELL'UE:**

Comply Express Unipessoal Limitada,  
StartUp Madeira, EV141, Campus da Penteadá, 9020 105 Funchal, Portugal

**UK INDIRIZZO DELL'IMPORTATORE:**

Bluefin Trading Ltd,  
Keelham Farm, Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

**USA INDIRIZZO DELL'IMPORTATORE:**

Bluefin Trading International LLC  
3500 South DuPont Highway, Suite 300, Dover, DE 19901

## CARATTERISTICHE TECNICHE

**BLUEFIN FITNESS BLADE AQUA W-1**

**MODELLO:** BLADE AQUA W-1 WOODEN ROWER

**CLASSE:** HC

**PESO MASSIMO DELL'UTENTE:** 110 KG

**TIPO BLUETOOTH:** BLE5.0

**TIPO DI BATTERIA:** AA X 2

**POTENZA MASSIMA IN FREQUENZA RADIO:** 2402-2480 MHz



**RAEE (RIFIUTI DI APPARECCHI ELETTRICI ED ELETTRONICI)**

Non smaltire questo dispositivo con i rifiuti domestici. I componenti del dispositivo devono essere riciclati o smaltiti separatamente secondo le normative locali. L'operatore del sistema può anche restituire qualsiasi apparecchio elettrico ed elettronico a fine vita al produttore. Le spese di trasporto verso il produttore saranno a carico del proprietario dell'apparecchio elettrico ed elettronico a fine vita.



**RECYCLING OF PACKAGING MATERIALS**

Do not dispose of packaging with domestic waste. All packaging materials can be safely recycled according to local regulations.



# WELKOM BIJ **BLUEFIN FITNESS**

## **Beste klant,**

We zijn blij dat je voor een toestel uit het BLUEFIN FITNESS-assortiment hebt gekozen. BLUEFIN FITNESS sportuitrusting biedt je de hoogste kwaliteit en de nieuwste technologie.

Lees deze handleiding zorgvuldig na en volg de instructies, voordat je de training start. Zo haal je het meeste voordeel uit het toestel en beleef je er zo lang mogelijk plezier aan. De veiligheid en werking van het toestel kan enkel worden gegarandeerd als de algemene veiligheids- en ongevalpreventievoorschriften van de wetgever én de veiligheidsinstructies in deze gebruikershandleiding in acht worden genomen. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door onaangepast of foutief gebruik.



***Zorg ervoor dat alle personen die het toestel gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.***

# VEILIGHEIDSMAA- TREGELLEN

**LEES DEZE GEBRUIKSAANWIJZING VOORDAT U UW BLADE AIR VOOR HET EERST GEBRUIKT. HET IS BELANGRIJK OM DEZE INSTRUCTIES VOOR TOEKOMSTIG REFERENTIE TE BEWAREN.**

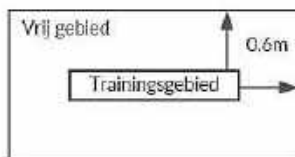
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en ouder en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of gebrek aan kennis, mits zij toezicht of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de gevaren begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd zonder toezicht.
- Als de voedingskabel beschadigd is, moet deze worden vervangen door de fabrikant, de serviceagent of gekwalificeerd personeel om gevaar te vermijden.
- Gebruik alleen accessoires die door de fabrikant worden aanbevolen.
- LET OP: de instructies moeten zorgvuldig worden opgevolgd bij de montage, het gebruik en het onderhoud van de apparatuur.
- Houd haar, vingers en losse kleding uit de buurt van bewegende onderdelen om ernstig letsel te voorkomen.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik.
- Raadpleeg altijd uw SP voordat u aan een oefenprogramma begint.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Gebruik het product niet in vochtige of stoffige omgevingen om elk risico op een elektrische schok te vermijden.
- Gebruik het product niet als de temperatuur hoger is dan 40 °C / 104 °F.
- Zorg ervoor dat het product op een vlakke en droge ondergrond staat voordat u het gebruikt.
- Gebruik alleen accessoires die door de fabrikant worden aanbevolen.
- Alleen voor consumentengebruik.

## **WAARSCHUWING:**

Dit product kan u blootstellen aan chemicaliën, waaronder [lood], waarvan bekend is dat ze kanker kunnen veroorzaken volgens de staat Californië, en [Bisfenol A], waarvan bekend is dat ze aangeboren afwijkingen of andere schadelijke effecten op de voortplanting kunnen veroorzaken. Voor meer informatie ga naar [www.P65Warnings.ca.gov](http://www.P65Warnings.ca.gov).

# VEILIGHEIDSMAA- TREGELLEN

- De mogelijkheid van ernstig letsel of overlijden, of beide, (indien van toepassing) indien er geen voorzichtigheid wordt betracht.
- Houd kinderen op afstand. Als het materiaal het potentieel heeft om letsel aan kinderen te veroorzaken, moet deze verklaring op zo'n manier worden ontworpen en geplaatst binnen dit label dat het specifieke aandacht trekt voor deze eis.
- Alle waarschuwingen en instructies moeten worden gelezen en opgevolgd, en voor institutionele fitnessapparatuur moet er voor gebruik de juiste instructie worden verkregen.
- Voor consumentenfitnessapparatuur moet er ook worden verwezen naar de handleiding van de eigenaar voor aanvullende waarschuwingen en veiligheidsinformatie.
- Voor institutionele fitnessapparatuur moet u de oefening stopzetten als u zich licht in het hoofd of duizelig voelt.
- Voor institutionele fitnessapparatuur moet u ervoor zorgen dat lichaam, kleding en fitnessaccessoires vrij blijven van bewegende delen.
- Voor institutionele fitnessapparatuur moet u de apparatuur inspecteren vóór gebruik en deze niet gebruiken als de machine beschadigd of onbruikbaar lijkt.
- Voor fitnessapparatuur die de hartslag weergeeft, moet er een verklaring aanwezig zijn die aangeeft dat de weergegeven hartslag mogelijk onnauwkeurig is en alleen voor referentiedoelinden moet worden gebruikt. Deze waarschuwing kan deel uitmaken van het algemene waarschuwingslabel of in de buurt van de weergegeven hartslag worden geplaatst. Voor consumentenfitnessapparatuur kan deze waarschuwing in de handleiding van de eigenaar worden geplaatst.
- Specifieke aanvullende items die kunnen worden behandeld in bestaande ASTM-normen voor bepaalde fitnessapparatuur.
- Productgrootte: 2070 × 520 × 550 mm (Opgevouwen formaat: 1130 × 520 × 685 mm)
- Maximaal gebruikersgewicht: 110kg



## Onderhoud:

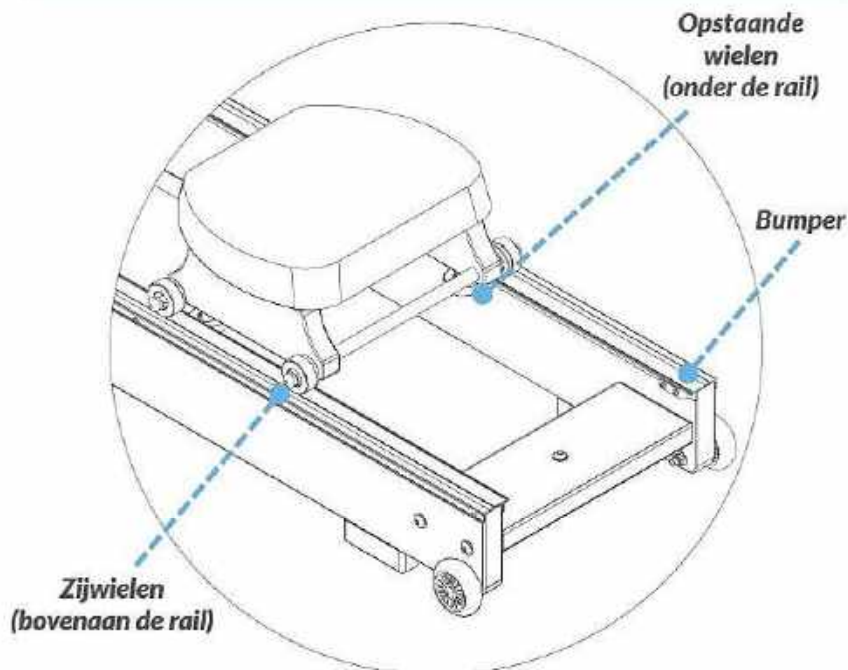
- Het effect dat het veiligheidsniveau van de apparatuur alleen kan worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage, bijvoorbeeld touwen, katrollen, verbindingpunten;
- Vervang onmiddellijk defecte onderdelen en/of houd de apparatuur buiten gebruik totdat deze is gerepareerd;
- Speciale aandacht voor onderdelen die het meest vatbaar zijn voor slijtage.

# MONTAGE- INSTRUCTIES



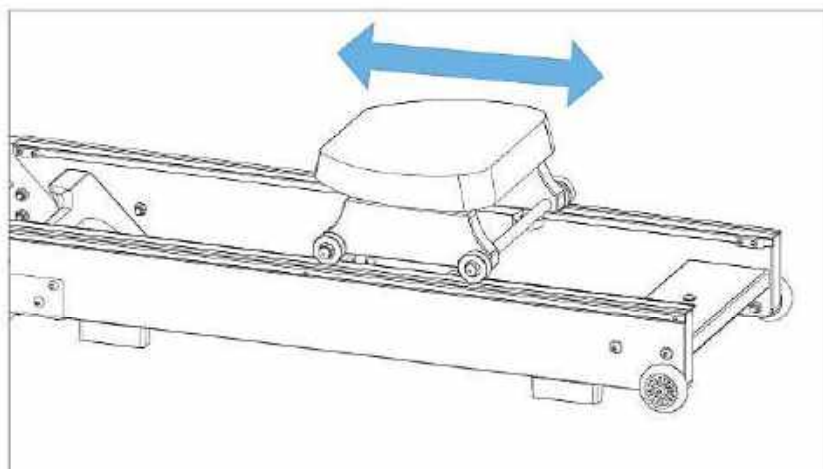
*Het toestel is bijna volledig gemonteerd. Het is echter mogelijk dat sommige onderdelen tijdens het transport los zijn geraakt. Controleer alle bouten en moeren en zorg ervoor dat ze stevig vastzitten voor gebruik.*

## Installeer het zadel



# MONTAGE- INSTRUCTIES

- Vouw het toestel open, zodat het plat op de vloer ligt.
- Schroef de voorgemonteerde bumpers aan elke kant van het uiteinde van de rail los, zodat je het zadel op de rail kunt bevestigen.
- Bevestig het zadel aan het einde van de rail, zorg ervoor dat de zijwielen over de rail lopen en de opstaande wielen onder de rail.
- Laat het zadel langs de rail lopen om ervoor te zorgen dat het soepel en zonder hindernissen beweegt.
- Bevestig de bumpers opnieuw en draai ze stevig vast. Zorg ervoor dat het zadel stopt wanneer het de bumpers bereikt.



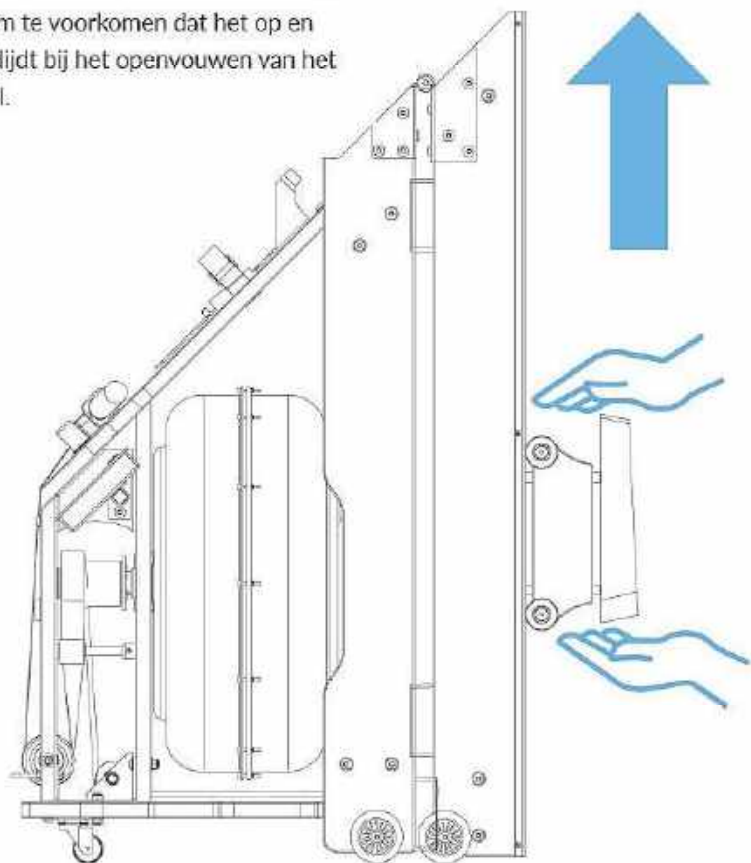
# MONTAGE- INSTRUCTIES

## Open- en toevouwen

---

### Stap 1.

Duw het zadel naar boven en houd het vast om te voorkomen dat het op en neer glijdt bij het openvouwen van het toestel.



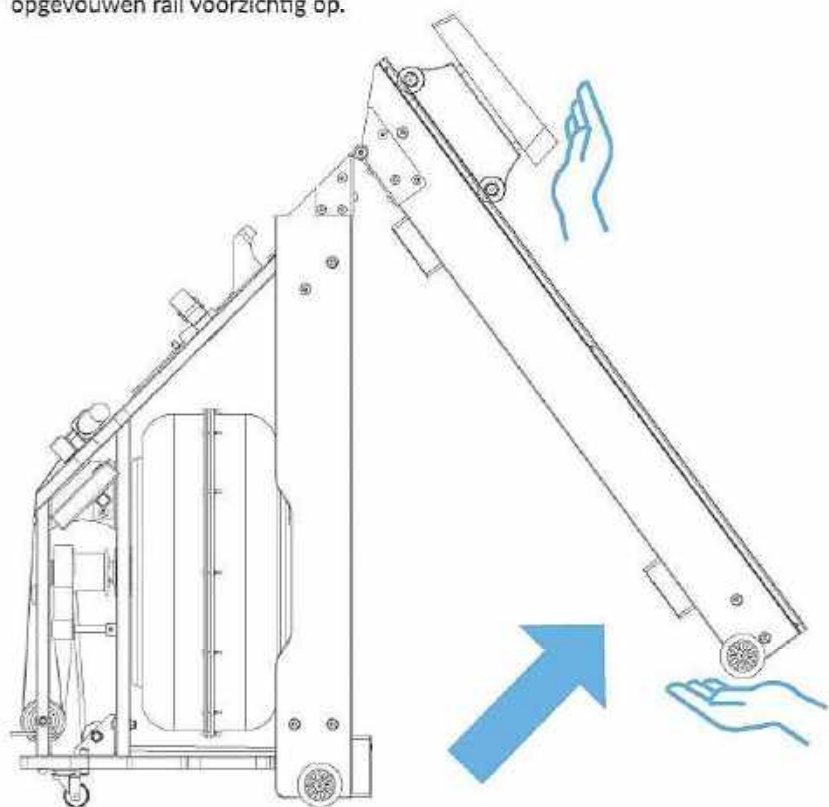
# MONTAGE- INSTRUCTIES

## Open- en toevouwen

---

### Stap 2.

Houd het zadel vast om te voorkomen dat het verschuift. Draai & til de opgevouwen rail voorzichtig op.

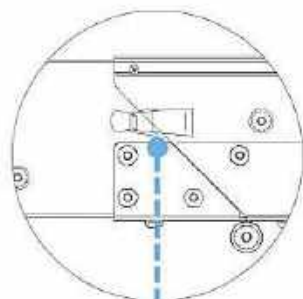


# MONTAGE- INSTRUCTIES

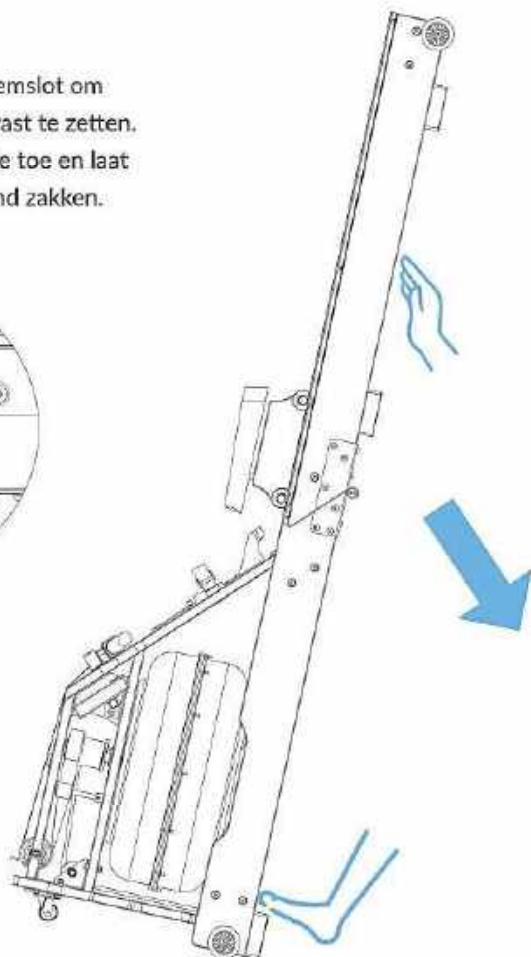
## Open- en toevouwen

### Stap 3.

Bevestig het centrale klemslot om beide delen van de rail vast te zetten. Kantel het toestel naar je toe en laat het langzaam op de grond zakken.



**Klemslot**



# MONTAGE- INSTRUCTIES

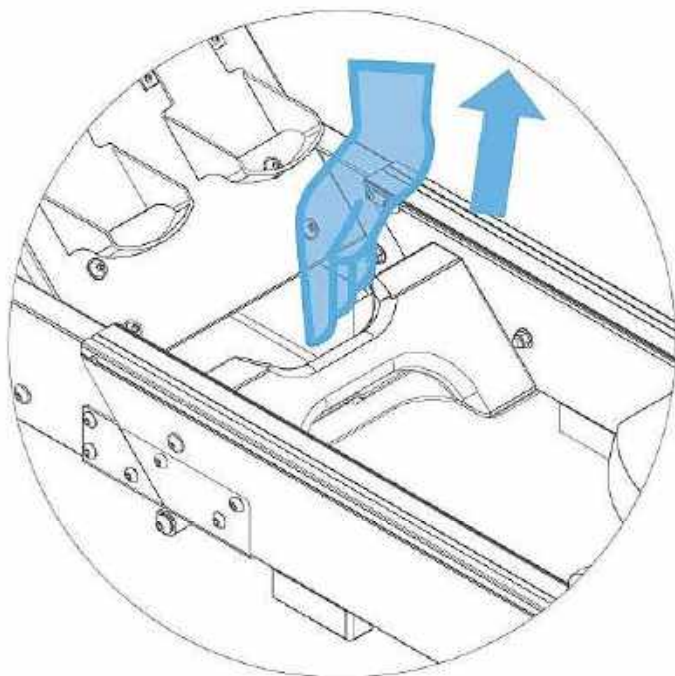
## Open- en toevouwen

---

### Stap 4.

Duw het zadel naar de achterkant van de rail, zodat het niet verschuift en maak het centrale klemslot los.

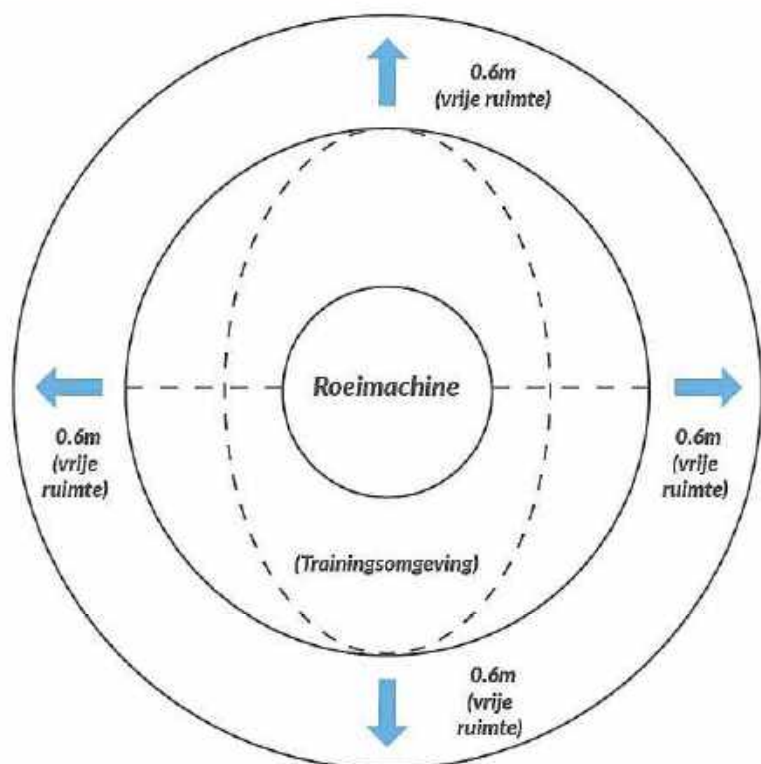
Pak de middelste brug vast en vouw het toestel voorzichtig terug in de opgevouwen positie.



# TRAININGS OMGEVING



Zorg ervoor dat de "vrije ruimte" tenminste 0,6 m rondom het toestel bedraagt. De vrije ruimte laat je toe om het toestel bij een noodgeval te verlaten.



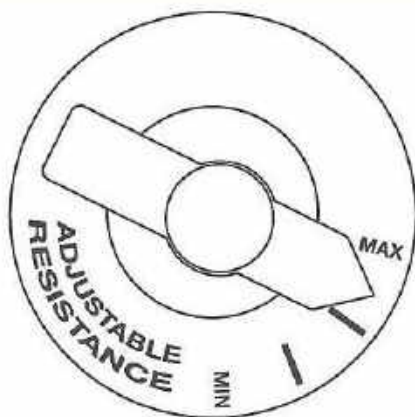
# GEBRUIK- SAANWIJZING



*Je moet je training beginnen op het weerstandsniveau en de snelheid die het beste bij je passen. Begin langzaam en bouw daarna op tot het gewenste fitnessniveau.*

## Weerstandsknop

---



### Verhoog en verlaag de weerstand

De weerstand van de watertank is voorzien van een tweekamersysteem waarbij water wordt overgedragen tussen de actieve kamer en de passieve kamer. Verhoog de weerstand door de knop linksom te draaien (+). Verlaag de weerstand door de knop in wijzerzin te draaien (-).

# GEBRUIK- SAANWIJZING

## Bedieningspaneel

---



# GEBRUIK- SAANWIJZING

---

**BLUETOOTH:**

Schakelt Bluetooth-verbinding voor Smart Phone-Fitness toepassingen in en uit.

**INTERVAL CUSTOM:**

Voor het snel instellen van een aangepaste intervaltrainings-modus.

**MODE:**

Selecteert en bevestigt verschillende modi en instellingen.

**UP:**

Blader door verschillende modi en instellingen.

**START / STOP:**

Begin en beëindig de training.

**RESET:**

Keert terug naar vorige de selectie en zet de gegevens terug op nul.

# GEBRUIKSAANWIJZING

## **Computer-functies**

---

### **Manuele Optie**

- Druk op de MODE-toets.
- Blader met de UP-toets tot je MANUAL ziet
- Bevestig de selectie met de MODE-toets.
- Begin met roeien om de manuele optie te starten.
- TIJD, AFSTAND, TOTALE SLAGEN & CALORIEËN worden berekend naargelang de oefening.

### **Intervalmodus**

Intervaltraining combineert tijdsinstellingen voor training en rust voor een efficiënt programma. Er zijn twee ingebouwde instellingen en één aanpasbare instelling:

1. Train gedurende 20 seconden. Rust 10 seconden.
  2. Train gedurende 10 seconden. Rust 20 seconden.
- Druk op de MODE-toets.
  - Blader met de UP-toets tot je INTERVAL ziet.
  - Bevestig de selectie met de MODE-toets.
  - Selecteer het programma of voer zelf de instellingen in en bevestig met de MODE-toets.
  - Druk op START / STOP om te beginnen met roeien.

# GEBRUIKSAANWIJZING

## **Doel-modus**

- Druk op de MODE-toets.
- Blader met de UP-toets tot je TARGET ziet.
- Bevestig de selectie met de MODE-toets.
- Blader door TIME, DISTANCE, CALORIES & STROKES om de streefwaarden in te stellen.
- Bevestig de selectie met de MODE-toets.
- Stel streefwaarden in voor elke gewenste instelling.
- Druk op START / STOP om te beginnen met roeien.



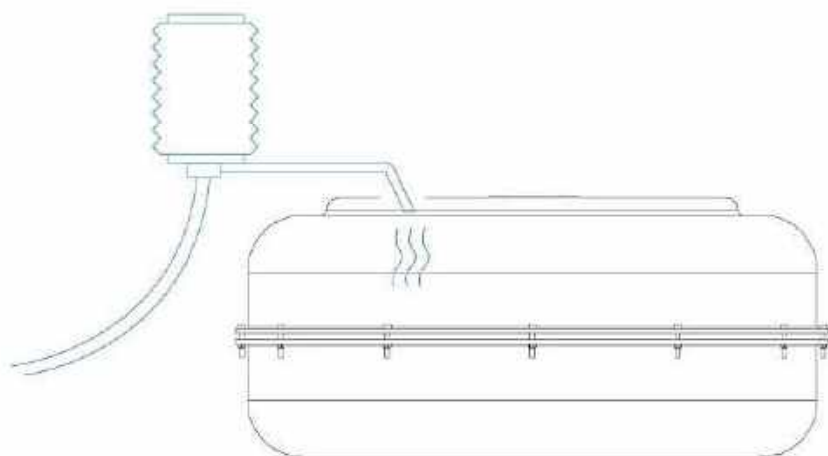
**Batterijen vervangen: Vervang de batterijen wanneer het scherm begint te vervagen of de waarden erg onnauwkeurig lijken.**

**Om de batterijen te vervangen, verwijder je het batterijdeksel aan de achterkant van het paneel. Zorg ervoor dat de polariteit correct is uitgelijnd en plaats het batterijdeksel terug. NB / Zodra de batterijen zijn verwijderd, worden alle gegevens terug op nul ingesteld.**

# ZORG & ONDERHOUD

## *Het waterreservoir vullen en leegmaken*

---

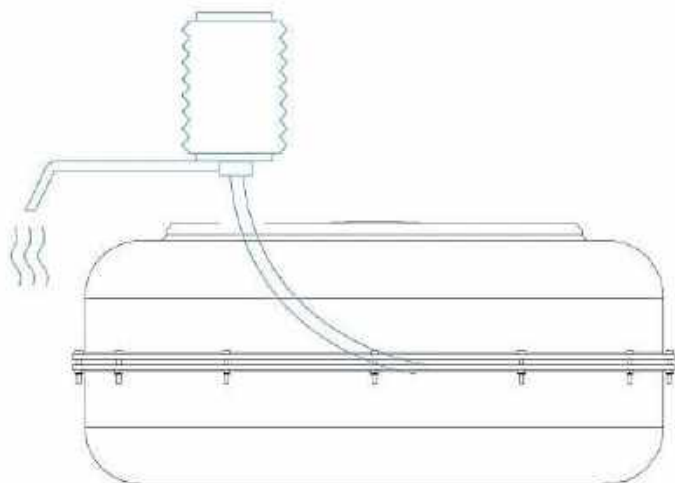


### **Het waterreservoir vullen**

- Verwijder de plug aan de linkerkant van de tank.
- Plaats de Trechter in de tank en gebruik vervolgens een beker of Hevelpomp en een emmer om het reservoir met water te vullen. Gebruik de waterniveaumeter aan de zijkant van het reservoir.
- Niet over de maximale vullijn vullen.
- Plaats de plug terug en zet hem stevig vast na het vullen.

# ZORG & ONDERHOUD

---



## ***Het waterreservoir leegmaken (keer het vulproces om)***

- **NB / Het water moet minstens elke 6 maanden worden vervangen of als je een verkleuring opmerkt en er algen in het water aanwezig zijn. Vermijd direct en constant zonlicht om het water beter te bewaren.**
- Verwijder de stop aan de linkerkant van de tank.
- Plaats een emmer naast de roeitrainer, en gebruik de Hevelpomp om het water uit de tank in de emmer te pompen.
- Plaats de plug terug en zet hem stevig vast na het vullen.
- Verwijder overtollig water uit het frame.

# ZORG & ONDERHOUD

## Waterzuivering

---

- Waterzuiveringstabletten zijn bedoeld om het water in het reservoir schoon te houden.
- Gebruik bij voorkeur gedistilleerd water om het reservoir te vullen.
- Gebruik 1 tablet elke 2-3 maanden.
- Begin te roeien zodra je de tablet hebt ingebracht om de tablet in het water te laten oplossen.
- Elke chloortablet bevat 167 mg natriumdichloorisocyanuraat.  
Vermijd aanhoudend contact met metalen voorwerpen om roest & schade te vermijden.



*P.S. De waterzuiveringstabletten worden niet meegeleverd met het product vanwege beperkingen op internationale verzending. Koop waterzuiveringstabletten afzonderlijk bij een betrouwbare lokale leverancier of in een online winkel.*

# OPWARMEN & AFKOELEN!



*Om blessures te voorkomen, moet je elke training beginnen en eindigen met opwarmings-, afkoelings- en rek oefeningen.*

*Het maakt niet uit hoeveel je sport, voordat je begint, is het altijd aan te raden wat rek oefeningen te doen. Als je spieren warm zijn, rekken ze makkelijker uit. Dit vermindert het risico op spasmen of spierletsels tijdens het sporten. Om op te warmen, raden we de volgende rek oefeningen aan. Rek als je blieft niet te ver uit en kijk uit voor spierverrekkingen: "ALS HET PIJN DOET, STOP!"*



## **Zijwaartse buigingen:**

Beweeg je arm boven je hoofd en buig je bovenlichaam in dezelfde richting. Houd deze positie 10 tot 15 seconden vast en ga langzaam rechtop staan. Herhaal dit 3 keer voor elke kant.



## **Tenen aanraken:**

Buig langzaam vanuit je middel naar voren, ontspan je rug en schouders, terwijl je je uitrekt in de richting van je tenen. Reik zo ver mogelijk naar beneden en houd 15 tellen vast. Ontspan en herhaal 3 keer.

# OPWARMEN & AFKOELEN!



## ***Kuit-Achilles stretch:***

Leun tegen een muur, plaats je linkerbeen voor het rechter en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en de linkervoet op de grond, buig dan het linkerbeen en leun naar voren, door je heupen richting de muur te bewegen. Houd vast en herhaal voor de andere kant gedurende 15 tellen. Ontspan en herhaal 3 keer voor elk been.



## ***Quadriceps stretch:***

Plaats één hand tegen de muur voor evenwicht, reik achter je en trek je rechtervoet omhoog. Breng je hiel dicht bij je billen en houd dit 10-15 tellen vast. Ontspan en herhaal 3 keer voor elke voet.



## ***Binnendij stretch:***

Zit met de voetzolen samen, met je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk tegen je lies. Duw voorzichtig je knieën naar de grond en houd dit 15 tellen vast. Ontspan en herhaal 3 keer.

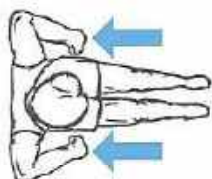
# ROEI- OEFENINGEN

## **Het gebruik van je roeimachine heeft verschillende voordelen:**

- Het verbetert je algemene fysieke conditie, versterkt het hart, verbetert de bloedsomloop en oefent alle belangrijke spiergroepen: de rug, taille, armen, schouders, heupen en benen.
- Je spieren versterken, in combinatie met een calorie-arm dieet, helpt je om af te vallen. Roeien is een uiterst efficiënte vorm van lichaamsbeweging.

## **De basis roeislag**

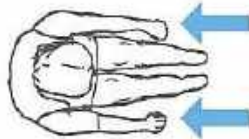
- Ga op het zadel zitten en maak je voeten met de riemen vast aan de pedalen. Pak dan de roeistang vast.
- Neem de startpositie in, leun naar voren met gestrekte armen en gebogen knieën zoals getoond in (Afb. 1).
- Duw jezelf naar achteren en strek tegelijkertijd je rug en benen (Afb 2).
- Ga door met deze beweging totdat je lichtjes achterover leunt, tijdens deze fase moet je de armen opzij houden. (Afb. 3). Keer dan terug naar fase 2 en herhaal.



Afb. 1



Afb. 2



Afb. 3

# ROEI- OEFENINGEN

## **Trainingstijd**

Roeien vergt redelijk veel inspanning, daarom begin je best met een kort en makkelijk oefenprogramma om daarna op te bouwen tot langere en hardere trainingen. Begin ongeveer 5 minuten met roeien en verleng naarmate je vordert de duur van je training. Je zou uiteindelijk 15-20 minuten moeten kunnen roeien, maar probeer dit niet te snel te bereiken. Probeer om de andere dag 3 keer per week te trainen. Dit geeft je lichaam de tijd om te herstellen tussen trainingen door.

## **Alternatieve roeistijlen**

**Enkel roeien met de armen:** deze oefening zal de arm-, schouder-, rug- en buikspieren verstevigen. Ga zitten zoals getoond in Afb. 4 met gestrekte benen, leun naar voren en pak de handvatten vast. Leun geleidelijk en gecontroleerd achterover tot net voorbij een rechte positie en blijf de handvatten naar je borst trekken. Keer terug naar de startpositie en herhaal.



Afb. 4

Afb. 5

Afb. 6

# ROEI- OEFENINGEN

**Enkel roeien met de benen:** deze oefening helpt de spieren in je benen en rug te versterken. Met gestrekte rug en gestrekte armen buig je je benen totdat je de roeistang in de startpositie vastpakt (afb. 7). Gebruik je benen om je lichaam naar achteren te duwen, terwijl je je armen en rug recht houdt.



Afb. 7

Afb. 8

Afb. 9

## **Spierversteviging**

Om de spieren te verstevigen tijdens het roeien, moet je de weerstand behoorlijk hoog instellen. Dit zal je beenspieren meer belasten en kan betekenen dat je niet zo lang kunt trainen als je zou willen. Als je tegelijkertijd probeert om je conditie te verbeteren, moet je je trainingsprogramma aanpassen. Train tijdens de opwarm- en afkoelingsfasen zoals gewoonlijk, maar tegen het einde van de training moet je de weerstand verhogen en je benen harder laten werken. Verlaag de snelheid om je hartslag in de streefzone te houden.

## **Gewichtsverlies**

De belangrijke factor hier is hoeveel moeite je doet. Hoe harder en langer je werkt, hoe meer calorieën je verbrandt. Dit is ook zo wanneer je traint om je conditie te verbeteren, het verschil zit 'm in het streefdoel.

# FABRIEKS- GARANTIE



*De Bluefin garantie geldt voor alle technische misstanden met je apparaat. Als je een garantieclaim wilt doen kunt je ons bereiken via [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)*

## **De garantie geldt niet voor de volgende situaties:**

- Krassen en andere gebruiksschade.
- Waterschade.
- Schade door onjuist gebruik.
- Chassisschade en krassen door onjuist gebruik of laten vallen.
- Electronische schade door onjuist gebruik of laten vallen.

Je garantie begint bij bewijs van ontvangst, technische fouten zijn 12 maanden verzekerd en de motor is levenslang verzekerd.

Als je vragen hebt omtrent garantie e-mail ons dan via [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

William Vaughan, CEO  
Bluefin Trading Ltd.

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# EU-CONFORMITEITS VERKLARING

Ga voor de meest recente en actuele EU-conformiteitsverklaring voor dit product naar:  
[www.bluefinfitness.com/manuals/bladeauqa\\_w1\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/bladeauqa_w1_DoC.pdf)

**ADRES VAN DE DOOR DE EU GEMACHTIGDE VERTEGENWOORDIGER:**

Comply Express Unipessoal Limitada,  
StartUp Madeira, EV141, Campus da Penteadá, 9020 105 Funchal, Portugal

**UK IMPORTEUR ADRES:**

Bluefin Trading Ltd,  
Keelham Farm, Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

**USA IMPORTEUR ADRES:**

Bluefin Trading International LLC  
3500 South DuPont Highway, Suite 300, Dover, DE 19901

## TECHNISCHE EIGENSCHAPPEN

**BLUEFIN FITNESS BLADE AQUA W-1**

**MODEL:** BLADE AQUA W-1 WOODEN ROWER

**KLASSE:** HC

**MAXIMAAL GEBRUIKERSGEWICHT:** 110 KG

**BLUETOOTH-TYPE:** BLE5.0

**BATTERIJTYPE:** AA X 2

**MAXIMAAL RADIOFREQUENTIEVERMOGEN:** 2402-2480 MHz



**ELEKTRISCH EN ELEKTRONISCH AFVAL**

Gooi dit apparaat niet weg bij het huishoudelijk afval. De onderdelen van het apparaat moeten afzonderlijk worden gerecycled of volgens de lokale voorschriften worden verwijderd. De systeemexploitant kan ook elektrische en elektronische apparatuur aan het einde van hun levensduur terugsturen naar de fabrikant. Kosten voor transport naar de fabrikant zijn voor rekening van de eigenaar van de elektrische en elektronische apparatuur.



**RECYCLING VAN VERPAKKINGSMATERIAAL**

Gooi de verpakking niet weg bij het huishoudelijk afval. Alle verpakkingsmaterialen kunnen veilig worden gerecycled volgens lokale voorschriften.



# VÄLKOMMEN TILL **BLUEFIN FITNESS**

## ***Kära kund,***

Vi är glada att du har valt en enhet från BLUEFIN FITNESS produktutbud. BLUEFIN FITNESS träningsutrustning erbjuder dig den högsta kvaliteten och den senaste tekniken.

För att kunna utnyttja enhetens prestanda fullt ut, och för att ha många års nöje av din enhet, vänligen läs denna manual noggrant innan du tar enheten i drift och börjar träningen och använd enheten enligt instruktionerna. Den operativa säkerheten och funktionen hos enheten kan endast garanteras om de allmänna säkerhets- och olycksförebyggande reglerna från lagstiftaren samt säkerhetsinstruktionerna i denna användarmanual följs. Vi tar inget ansvar för skador som orsakats av felaktig användning eller felaktigt handhavande.



***Var vänlig se till att alla personer som använder enheten har läst och förstått användarmanualen.***

# SÄKERHETSFÖR- ESKRIFTER

**LÄS IGENOM DEN HÄR BRUKSANVISNINGEN INNAN DU ANVÄNDER DIN BLADE AIR FÖRSTA GÅNGEN. DET ÄR VIKTIGT ATT DU BEHÅLLER DE HÄR ANVISNINGARNA FÖR FRAMTIDA BRUK.**

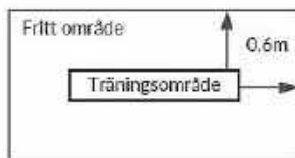
- Den här utrustningen kan användas av barn från 8 år och uppåt, och av personer med försämrad fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande kunskap, såvida de hålls under uppsikt eller har fått information om hur man använder utrustningen på ett säkert sätt och är medvetna om de risker det innebär.
- Barn får inte leka med utrustningen.
- Rengöring och användarunderhåll får inte utföras av barn utan uppsikt.
- Om strömkabeln skadas måste den ersättas av tillverkaren, tillverkarens servicetekniker eller motsvarande kvalificerad person för att undvika risker.
- Använd endast de tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
- **VARNING** Anvisningarna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av utrustningen.
- Håll hår, fingrar och löst sittande kläder borta från rörliga delar för att undvika allvarlig skada.
- Produkten är endast avsedd för användning i hemmet.
- Konsultera alltid din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- Den här produkten är inte lämplig för medicinsk behandling.
- Använd inte produkten i fuktiga eller dammiga miljöer för att undvika risk för elstötar.
- Använd inte produkten om temperaturen överstiger 40 °C.
- Se till att produkten står på en plan och torr yta före användning.
- Använd endast de tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
- Endast för privat användning.

## **VARNING:**

Den här produkten kan utsätta dig för kemikalier inklusive [bly], som i delstaten Kalifornien har konstaterats orsaka cancer, och [bisfenol A], som i delstaten Kalifornien har konstaterats orsaka fosterskador eller andra fortplantningsskador. Mer information finns här: [www.P65Warnings.ca.gov](http://www.P65Warnings.ca.gov).

# SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

- Risk för allvarliga olyckor och/eller dödsfall (om tillämpligt) vid bristande FÖRSIKTIGHET.
- Håll barn borta från utrustningen. Om det finns risk att utrustningen kan skada barn måste den här varningen utformas och placeras väl synligt.
- Alla varningar och anvisningar måste läsas och följas, och för kommersiell träningsutrustning måste lämpliga instruktioner ges före användning.
- För privat träningsutrustning ska det även hänvisas till ägarmanualen för ytterligare varningar och säkerhetsinformation.
- För kommersiell träningsutrustning: Sluta träna om du känner dig yr eller svimfärdig.
- För kommersiell träningsutrustning: Håll kroppen, kläderna och alla träningsstillbehör borta från utrustningens rörliga delar.
- För kommersiell träningsutrustning: Inspektera utrustningen före användning och använd inte maskinen om den ser skadad eller obrukbar ut.
- För träningsutrustning som visar puls ska ett uttalande vara synligt som informerar om att den puls som visas kan vara felaktig och enbart bör ses som ett riktvärde. Denna varning kan ingå i den allmänna varningsetiketten eller placeras i anslutning till det pulsvärde som visas. För privat träningsutrustning kan den här varningen placeras i ägarmanualen.
- Specifika ytterligare punkter kan förekomma i befintliga ASTM-standarder för vissa typer av träningsutrustning.
- Produktens storlek: 2070 × 520 × 550 mm (Hopfälld storlek: 1.130 × 520 × 685 mm)
- Max. användarvikt: 110kg



## Underhåll:

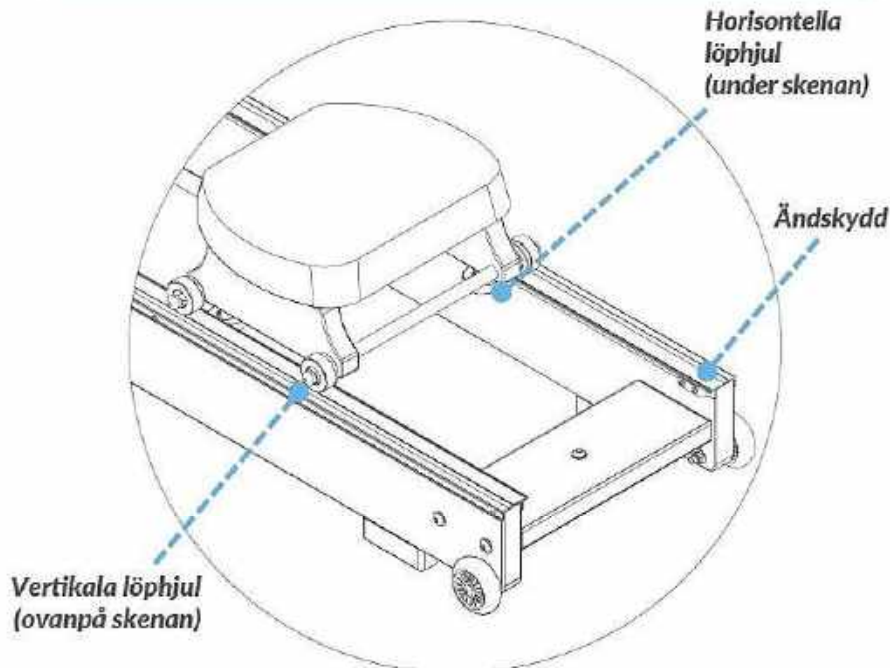
- Utrustningens säkerhetsnivå kan enbart upprätthållas om den undersöks regelbundet för att upptäcka skador eller slitage, t.ex. rep, band, fästpunkter.
- Ersätt felaktiga komponenter omgående och/eller använd inte utrustningen förrän den har reparerats.
- Särskilt fokus på de komponenter som är mest utsatta för slitage.

# MONTERINGSANV- ISNINGAR



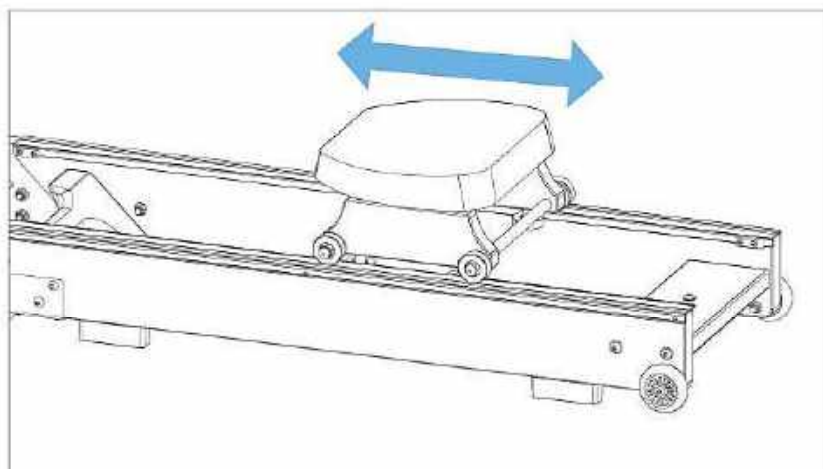
*Din utrustning levereras nästan fullständigt monterad. Däremot kan vissa delar ha lossnat under transporten. Kontrollera att alla skruvar och muttrar sitter ordentligt fast före användning.*

## Montera sitsen



# MONTERINGSANV- ISNINGAR

- Fäll ner maskinen så att den står plant på golvet.
- Skruva loss de förmonterade ändskydden i änden av vardera skena för att få åtkomst till skenorna så att du kan montera sitsen.
- Fäst sitsen i änden av skenan så att de vertikala löphjulen löper ovanpå skenan och de horisontella löphjulen löper under skenan.
- Dra sitsen längs skenan för att säkerställa att den löper smidigt och utan hinder.
- Sätt tillbaka ändskydden och dra åt ordentligt. Kontrollera att sitsen stannar när den når ändskydden.

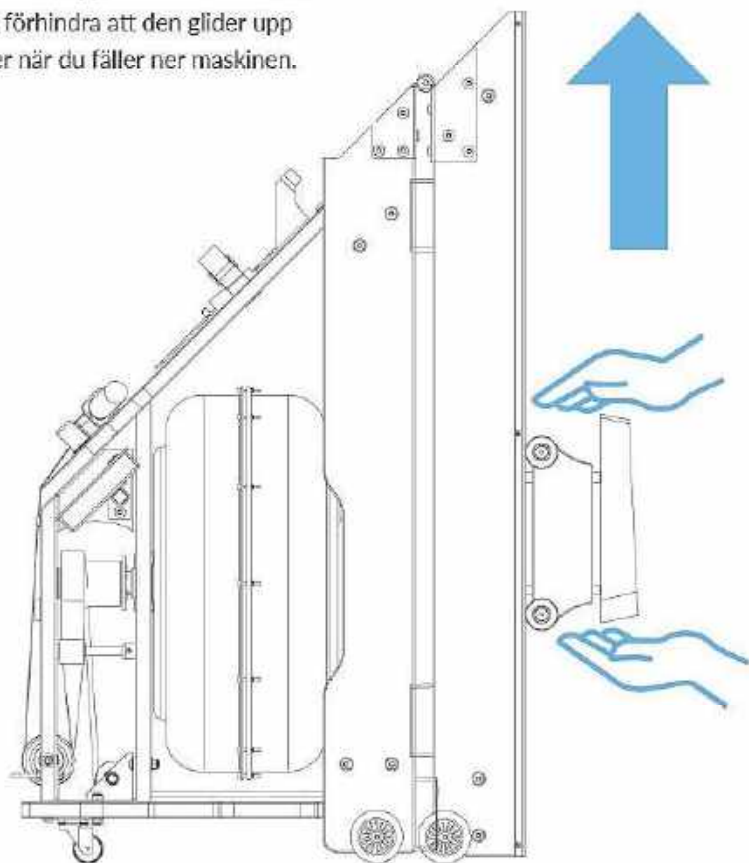


# MONTERINGSANV- ISNINGAR

## Fälla ner och ihop

### Steg 1.

Tryck sitsen uppåt och håll kvar den för att förhindra att den glider upp och ner när du fäller ner maskinen.



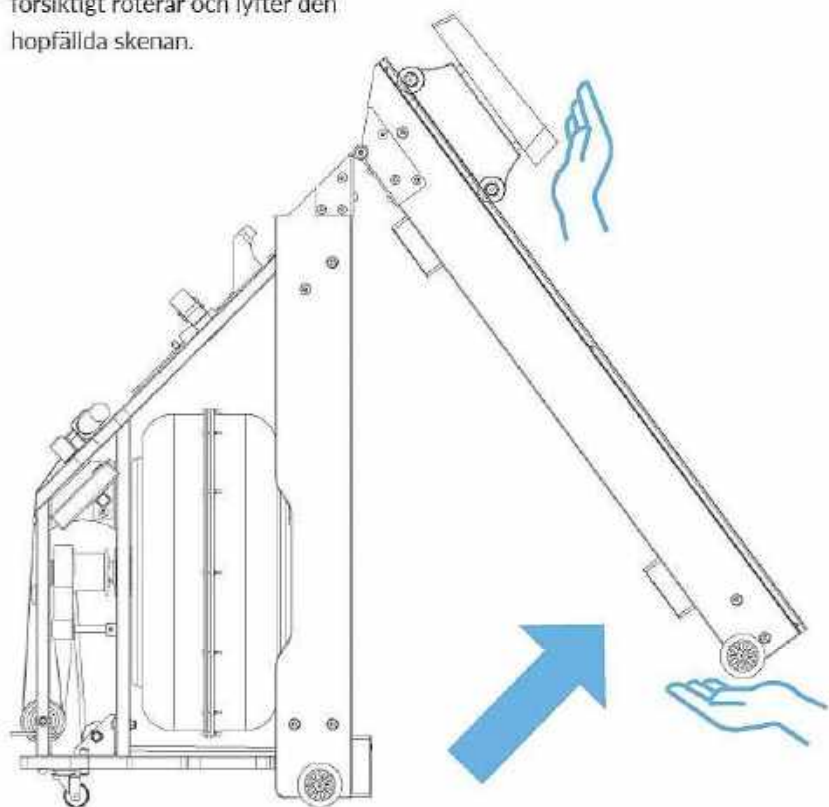
# MONTERINGSANV- ISNINGAR

## Fälla ner och ihop

---

### Steg 2.

Håll fast sitsen för att förhindra att den glider, samtidigt som du försiktigt roterar och lyfter den hopfälda skenan.

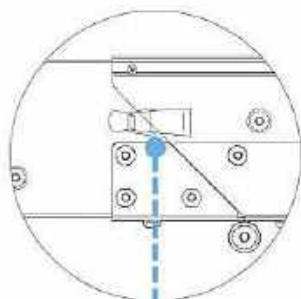


# MONTERINGSANV- ISNINGAR

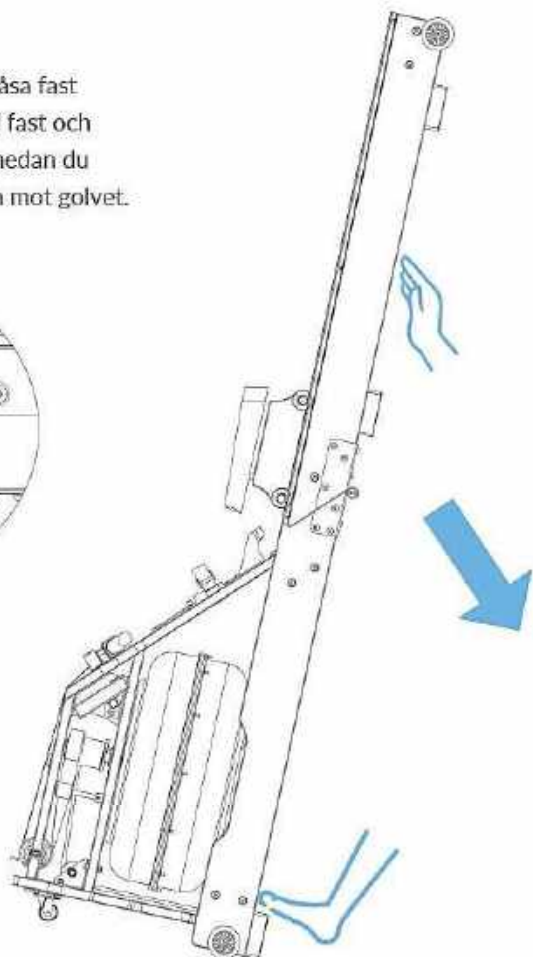
## Fälla ner och ihop

### Steg 3.

Lås mittspännet för att låsa fast skenans båda delar. Håll fast och luta maskinen mot dig medan du långsamt sänker ner den mot golvet.



**Mittspänne**



# MONTERINGSANV- ISNINGAR

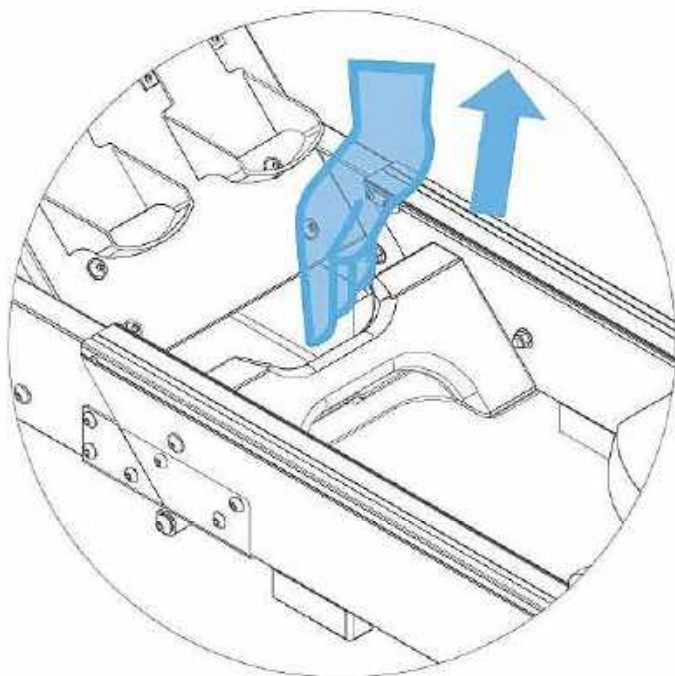
## Fälla ner och ihop

---

### Steg 4.

Skjut sitsen mot den bakre änden av skenan för att förhindra att den glider och lås upp mittspännet.

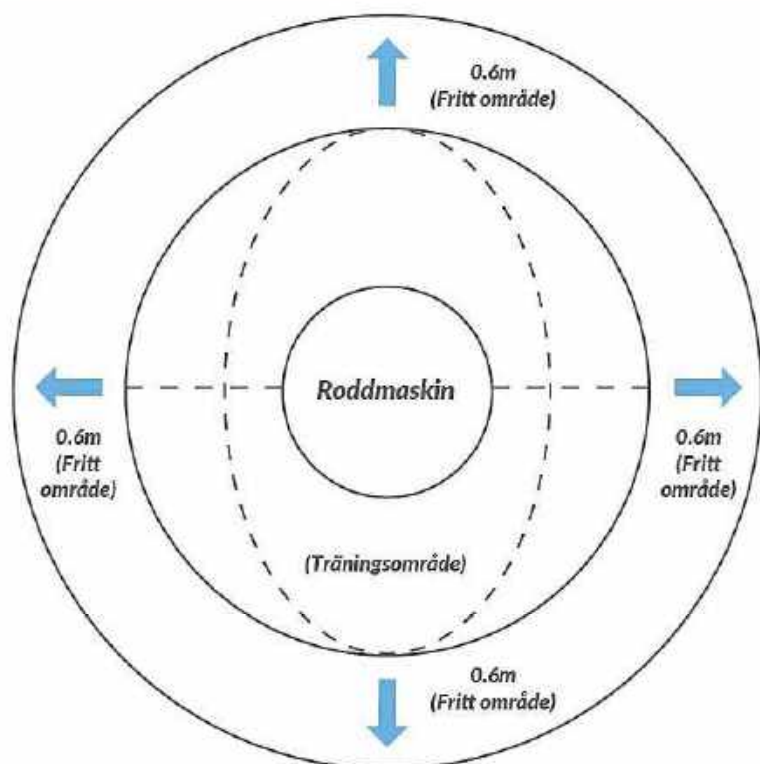
Ta tag i mittbryggan och lyft försiktigt maskinen till hopfällt läge.



# TRÄNINGSYTA



Det "fria området" ska vara inte mindre än 0,6 m runt hela träningsområdet. Det fria området säkerställer utrymme för nödavstigning.



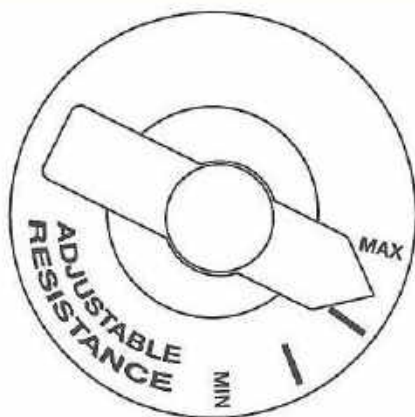
# DRIFTSINSTRUKTIONER



*Du bör börja din "Träningsperiod" på motståndsnivå och hastighet som passar dina behov. Kom ihåg att börja långsamt och arbeta dig upp till den träningsnivå du önskar.*

## Spänningsjusteringsknapp

---



### Öka och Minska Spänning

Vattentankens motstånd har ett tvåkammarsystem med vatten överfört mellan den aktiva kammaren och den passiva kammaren. Öka spänningen genom att vrida knoppen moturs (+). Minska spänningen genom att vrida knoppen medurs (-).

# DRIFTSINSTRUKTIONER

## Konsolpanel

---



# BRUKSANVISNINGAR

---

**BLUETOOTH:**

Aktiverar och inaktiverar Bluetooth-anslutning för smarttelefonens träningsapplikationer.

**INTERVAL CUSTOM:**

Snabb start för att ställa in anpassat intervallträningläge.

**MODE:**

Väljer och bekräftar olika lägen och inställningar.

**UP:**

Bläddra genom olika lägen och inställningar.

**START / STOP:**

Startar och pausar träningsprogrammet.

**RESET:**

Återgår till föregående val och återställer värden.

# BRUKSANVISNINGAR

## **Funktionalitet För Datorn**

---

### **Manuellt Läge**

- Tryck på MODE-knappen.
- Bläddra med UP-knappen tills MANUELL är markerat.
- Bekräfta valet med MODE-knappen.
- Börja ro för att komma till Manuellt läge.
- TID, DISTANS, TOTALA SLAG & KALORIER kommer att ackumuleras enligt anpassad träning.

### **Intervallläge**

Intervallträning kombinerar träning och vilotidsinställningar för ett effektivt träningsprogram. Det finns två inbyggda inställningar och en anpassningsbar inställning:

1. Träning i 20 sekunder. Vila i 10 sekunder.
2. Träning i 10 sekunder. Vila i 20 sekunder.

- Tryck på MODE-knappen.
- Bläddra med UP-knappen tills INTERVAL är markerat.
- Bekräfta valet med MODE-knappen.
- Börja ro för att komma till Intervall-läge.
- TID, DISTANS, TOTALA SLAG & KALORIER kommer att ackumuleras enligt anpassad träning.

# BRUKSANVISNINGAR

## Målläge

- Tryck på MODE-knappen.
- Bläddra med UP-knappen tills MÅL är markerat.
- Bekräfta valet med MODE-knappen.
- Bläddra genom TID, DISTANS, KALORIER & SLAG för att ange målvärden.
- Bekräfta valet med MODE-knappen när du är redo.
- Ange målvärden för varje önskad inställning.
- Tryck på START / STOP för att börja ro.



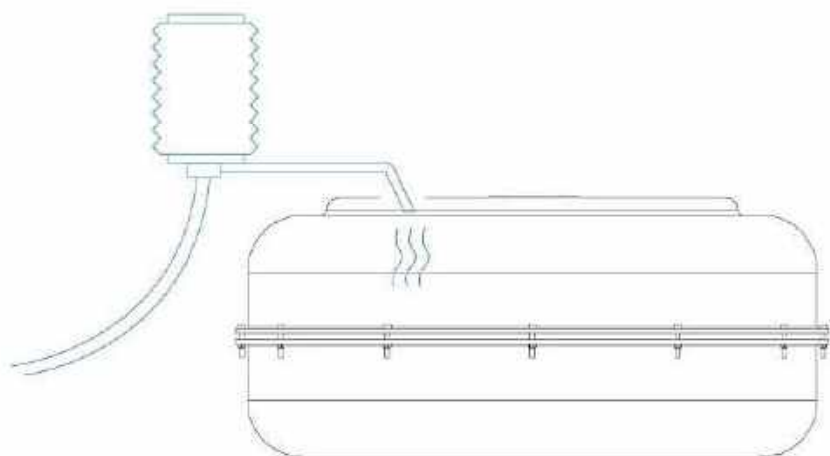
**Batteribyte:** Byt batterierna när displayen börjar blekna eller värdena verkar vara mycket inkorrekta.

För att byta batterierna, ta bort batterilocket på baksidan av konsolpanelen. Se till att polariteten är korrekt inriktad och sätt tillbaka batterilocket. När batterierna tas bort, nollställs alla data till noll.

# VÅRD OCH UNDERHÅLL

## Fyllning och tömning av vattentanken

---

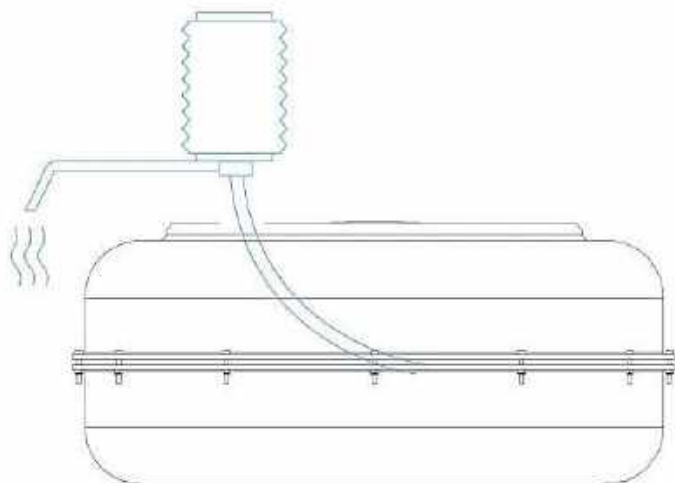


### Fyllning av vattentanken

- Ta bort pluggen från vänster sida av tanken.
- Sätt in Tratten i tanken och använd sedan en kopp eller Sifonpumpen och en hink för att fylla tanken. Använd vattenmätaren på sidan av tanken.
- Fyll inte över den maximala fyllningslinjen.
- Sätt tillbaka pluggen och fäst den säkert efter påfyllning.

# VÅRD OCH UNDERHÅLL

---



## ***Tömning av vattentanken (Omvänd fyllningsprocess)***

- **OBS! Vattnet bör bytas ut minst var 6:e månad eller om det finns någon missfärgning eller tecken på alger. Undvik direkt och konstant kontakt med solljus för att förlänga vattenets livslängd.**
- Ta bort pluggen från vänster sida av tanken.
- Placera en hink bredvid roddmaskinen och använd sifonpumpen för att pumpa ut vattnet från tanken till hinken.
- Sätt tillbaka pluggen och fäst den säkert efter tömning.
- Torka bort överskott av vatten från ramen.

# VÅRD OCH UNDERHÅLL

## Vattenrening

---

- Vattenrenings tabletter är till för att hålla tankvattnet rent.
- Helst bör du använda destillerat vatten för att fylla din tank.
- 1 tablett bör användas varje 2 - 3 månader.
- När den är isatt, påbörja roddrörelsen för att röra om tablettens ordentligt i vattnet tills den är helt upplöst.
- Varje klorintablett innehåller 167 mg natriumdiklorisocyanurat. Undvik permanent kontakt med metallföremål för att undvika rost och skador.



*Vattenrenings tabletter ingår inte med produkten på grund av begränsningar för internationell frakt. Köp vattenrenings tabletter separat från en pålitlig lokal leverantör eller online-återförsäljare.*

# UPPVÄRMNING & NEDKYLNING!



*För att förebygga skador bör du börja med uppvärmnings-, nedkylning- och stretchövningar före och efter varje träningspass.*

*Oavsett hur mycket du tränar, se till att göra några stretchövningar i början. De uppvärmda musklerna sträcker sig lättare. Detta minskar risken för kramper eller muskelskador under träningen. För uppvärmning föreslår vi följande stretchövningar som visas. Översträck inte eller dra i dina muskler: "OM DET GÖR ONT, SLUTA!"*



## **Sidoböjningar:**

Låt armen passera över huvudet och böj övre delen av kroppen i samma riktning. Håll denna position i 10 till 15 sekunder och sträck sedan sakta upp dig själv. Upprepa detta 3 gånger åt varje sida.



## **Tåtryck:**

Böj dig långsamt framåt från midjan, låt din rygg och axlar slappna av medan du sträcker dig mot tårna. Sträck dig så långt ner du kan och håll i 15 sekunder. Slappna av och upprepa 3 gånger.

# UPPVÄRMNING & NEDKYLNING!



## **Stretching av vadmuskeln och hälsenan:**

Luta dig mot en vägg med ditt vänstra ben framför det högra och armarna framåt. Håll ditt högra ben rakt och den vänstra foten på golvet, böj sedan det vänstra benet och luta dig framåt genom att flytta dina höfter mot väggen. Håll kvar, upprepa sedan på den andra sidan i 15 räkningar. Slappna av och upprepa 3 gånger för varje ben.



## **Stretching av framsidan av låret:**

Med en hand mot en vägg för balans, sträck bakom dig och dra upp ditt högra ben. För hälen nära dina skinkor och håll i 10-15 räkningar. Slappna av och upprepa 3 gånger för varje fot.



## **Stretching av insidan av låret:**

Sitt med sulorna av dina fötter tillsammans och knäna som pekar utåt. Dra dina fötter så nära ljumsken som möjligt. Tryck försiktigt dina knän mot golvet och håll i 15 räkningar. Slappna av och upprepa 3 gånger.

# RODDÖVNINGAR

## Att använda din roddmaskin ger flera fördelar:

- Det kommer att förbättra din totala fysiska kondition, stärka hjärtat och förbättra cirkulationen samtidigt som det tränar alla stora muskelgrupper: ryggen, midjan, armarna, axlarna, höfterna och benen.
- Tonar dina muskler och i kombination med en kalorikontrollerad diet: det kommer att hjälpa dig att gå ner i vikt. Rodd är en extremt effektiv form av träning.

## Den grundläggande roddrörelsen

- Sitt på sadeln och fäst dina fötter på pedalerna med remmarna. Ta sedan tag i roddstången.
- Ta startpositionen, luta dig framåt med raka armar och böjda knän enligt (Fig 1).
- Skjut dig själv bakåt, räta ut ryggen och benen samtidigt (Fig 2).
- Fortsätt denna rörelse tills du lutar dig något bakåt, under denna fas ska du föra ut dina armar från sidorna. (Fig 3). Återgå sedan till fas 2 och upprepa.

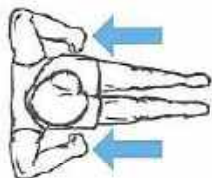


Fig. 1



Fig. 2

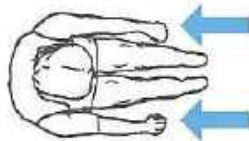


Fig. 3

# RODDÖVNINGAR

## **Tid för träning**

Rodd är en ansträngande form av träning, därför är det bäst att börja med ett kort och enkelt träningsprogram och sedan bygga upp till längre och mer intensiva träningspass. Börja ro för cirka 5 minuter och när du gör framsteg, öka längden på din träning för att matcha din förbättrade konditionsnivå. Du bör så småningom kunna ro i 15-20 minuter, men försök inte att uppnå detta för snabbt. Försök att träna varannan dag, 3 gånger i veckan. Det ger din kropp tid att återhämta sig mellan träningspassen.

## **Alternativa rodstilar**

**Endast armrodd:** Denna övning kommer att träna musklerna i dina armar, axlar, rygg och mage. Sitt som visas på bild 4 med benen raka, luta dig framåt och ta tag i handtagen. På ett gradvis och kontrollerat sätt luta dig tillbaka till strax förbi den upprätta positionen och fortsätt dra handtagen mot bröstet. Återgå till startpositionen och upprepa.



Fig. 4

Fig. 5

Fig. 6

# RODDÖVNINGAR

## **Endast benrodd:**

Detta övning kommer att hjälpa till att stärka musklerna i dina ben och rygg. Med rak rygg och utsträckta armar, böj dina ben tills du når roddarmhandtagen i startpositionen (Fig 7.). Använd dina ben för att trycka tillbaka din kropp medan du håller armarna och ryggen rak.



Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

## **Muskeltoning**

För att tonifiera musklerna medan du använder din roddmaskin behöver du ställa motståndet ganska högt. Detta kommer att sätta mer belastning på dina benmuskler och kan innebära att du inte kan träna så länge som du skulle vilja. Om du också försöker förbättra din kondition måste du ändra ditt träningsprogram. Du bör träna som vanligt under uppvärmnings- och nedkylningfaserna, men mot slutet av träningsfasen bör du öka motståndet för att få dina ben att arbeta hårdare. Du måste minska din hastighet för att hålla din hjärtfrekvens i målzonen.

## **Viktminskning**

Den viktiga faktorn här är den ansträngning du lägger ner. Ju hårdare och längre du arbetar, desto fler kalorier kommer du att förbränna. Detta är effektivt samma som om du tränade för att förbättra din kondition, skillnaden är målet.

# TILLVERKARGARANTI



*Bluefins garanti omfattar eventuella tekniska fel hos produkten. Om du behöver utnyttja garantin, kontakta oss via e-post på [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)*

## **Garantin omfattar inte följande:**

- Generellt slitage och märken till följd av användning.
- Vattenskador.
- Skador till följd av felaktig användning.
- Chassiskador och repor till följd av felaktig användning eller fall.
- Elektronikskador till följd av felaktig användning eller fall.

Garantitiden börjar vid mottagen leverans och varar i 12 månader vid tekniska fel. Motorn har livstidsgaranti!

Om du har frågor om garantin får du gärna kontakta oss via e-post på: [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

William Vaughan, CEO  
Bluefin Trading Ltd.

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Den senaste, uppdaterade EU-försäkran om överensstämmelse för denna produkt hittar du på:  
[www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua\\_w1\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua_w1_DoC.pdf)

## EU:S AUKTORISERADE REPRESENTANTSADRESS

Comply Express Unipessoal Limitada,  
 StartUp Madeira, EV141, Campus da Penteadá, 9020 105 Funchal, Portugal

## UK IMPORTÖRENS ADRESS:

Bluefin Trading Ltd,  
 Keelham Farm, Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

## USA IMPORTÖRENS ADRESS:

Bluefin Trading International LLC  
 3500 South DuPont Highway, Suite 300, Dover, DE 19901

# TEKNISKA KARAKTÄRISTIK

## BLUEFIN FITNESS BLADE AQUA W-1

MODELL: BLADE AQUA W-1 WOODEN ROWER

KLASS: HC

MAX. ANVÄNDARVIKT: 110 KG

BLUETOOTH-TYP: BLE5.0

BATTERITYP: AA X 2

MAX RADIOFREKVENSEFFEKT: 2402-2480 MHz



### ELEKTRISKT OCH ELEKTRONISKT AVFALL

Denna produkt får inte slängas i hushållssoporna. Komponenterna i denna produkt måste återvinnas separat eller kasseras enligt lokala föreskrifter. Systemoperatören kan eventuellt även returnera elektriskt och elektroniskt avfall till tillverkaren vid livscykelns slut. Avgifter i samband med transport till tillverkaren betalas av ägaren till den elektriska och elektroniska utrustningen.



### ÅTERVINNING AV FÖRPACKNINGSMATERIAL

Släng inte förpackningar i hushållssoporna. Allt förpackningsmaterial kan återvinnas på ett säkert sätt i enlighet med lokala föreskrifter.



# WITAMY W **BLUEFIN FITNESS**

## ***Szanowny Kliencie,***

Cieszymy się, że wybrałeś urządzenie z oferty produktów BLUEFIN FITNESS. Sprzęt sportowy BLUEFIN FITNESS oferuje najwyższą jakość i najnowszą technologię.

Aby w pełni wykorzystać wydajność urządzenia, i cieszyć się nim przez wiele lat, prosimy o dokładne przeczytanie tej instrukcji przed uruchomieniem i rozpoczęciem treningu oraz stosowanie się do zawartych w niej wskazówek. Bezpieczeństwo operacyjne i funkcjonalność urządzenia mogą być zapewnione tylko wtedy, gdy przestrzegane są ogólne przepisy bezpieczeństwa i zapobiegania wypadkom ustanowione przez ustawodawcę oraz instrukcje bezpieczeństwa zawarte w tej instrukcji obsługi. Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym użyciem lub niepoprawną eksploatacją.



***Proszę upewnić się, że wszystkie osoby korzystające z urządzenia przeczytały i zrozumiały instrukcję obsługi.***

# ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

**PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM URZĄDZENIA BLADE AIR,  
PROSIMY O DOKŁADNE PRZECZYTANIE TEJ INSTRUKCJI.  
WAŻNE JEST, ABY ZACHOWAĆ TE WSKAZÓWKI DO  
PRZYSZŁYCH ODNOŚNIKÓW.**

- Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat oraz osoby ze zmniejszoną sprawnością fizyczną, sensoryczną lub umysłową lub brakiem wiedzy, jeśli zostaną one odpowiednio nadzorowane lub poinstruowane, jak bezpiecznie korzystać z urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia.
- Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem.
- Czyszczenie i konserwacja użytkownika nie powinny być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- W przypadku uszkodzenia przewodu zasilającego, należy go wymienić na przewód dostarczony przez producenta, jego serwis lub osoby o podobnych kwalifikacjach, aby uniknąć zagrożenia.
- Należy używać tylko akcesoriów zalecanych przez producenta.
- UWAGA instrukcje muszą być dokładnie przestrzegane podczas montażu, użytkowania i konserwacji urządzenia.
- Należy trzymać włosy, palce i luźne ubrania z dala od ruchomych części, aby uniknąć poważnych urazów.
- Produkt jest przeznaczony tylko do użytku domowego.
- Zawsze konsultuj się ze swoim SP przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń.
- Produkt nie nadaje się do celów terapeutycznych.
- Nie należy używać produktu w wilgotnym lub zakurczonym środowisku, aby uniknąć ryzyka porażenia prądem.
- Nie używaj produktu, jeśli temperatura przekracza 40°C/104°F.
- Przed użyciem upewnij się, że produkt znajduje się na płaskiej i suchej powierzchni.
- Należy używać tylko akcesoriów zalecanych przez producenta.
- Tylko do użytku konsumenckiego

## **OSTRZEŻENIE:**

Produkt ten może wystawiać Cię na działanie chemikaliów, w tym [ołowiu], który według stanu Kalifornia może powodować raka, oraz [Bisfenolu A], który według stanu Kalifornia może powodować wady wrodzone lub inne szkody reprodukcyjne. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.P65Warnings.ca.gov](http://www.P65Warnings.ca.gov).

# ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Możliwość wystąpienia poważnych urazów lub śmierci, lub obu, (jeśli ma to zastosowanie) jeżeli nie zostanie zachowana ostrożność.
- Trzymaj dzieci z dala. Jeśli sprzęt ma potencjał do spowodowania urazów u dzieci, to stwierdzenie to powinno być zaprojektowane i umieszczone na tej etykiecie w taki sposób, aby zwróciło szczególną uwagę na to wymaganie.
- Wszystkie ostrzeżenia i instrukcje muszą być przeczytane i przestrzegane, a dla sprzętu fitness przeznaczonego dla instytucji, odpowiednie instrukcje powinny być uzyskane przed użyciem.
- Dla sprzętu fitness przeznaczonego dla konsumentów, należy również zwrócić uwagę na konieczność zapoznania się z instrukcją obsługi w celu uzyskania dodatkowych ostrzeżeń i informacji o bezpieczeństwie.
- Dla sprzętu fitness przeznaczonego dla instytucji, należy przerwać ćwiczenia, jeśli poczujesz się słabo lub zawroty głowy.
- Dla sprzętu fitness przeznaczonego dla instytucji, należy trzymać ciało, odzież i akcesoria fitness z daleka od wszystkich ruchomych części.
- Dla sprzętu fitness przeznaczonego dla instytucji, należy dokładnie sprawdzić sprzęt przed użyciem i nie używać, jeśli maszyna wydaje się uszkodzona lub nie działa.
- Dla sprzętu fitness wyświetlającego tętno, powinno być zawarte stwierdzenie wskazujące, że wyświetlane tętno może być nieprecyzyjne i powinno być używane tylko jako punkt odniesienia. To ostrzeżenie może być częścią ogólnej etykiety ostrzegawczej lub umieszczone w pobliżu wyświetlanego tętna. Dla sprzętu fitness przeznaczonego dla konsumentów, to ostrzeżenie może być umieszczone w instrukcji obsługi.
- Specyficzne dodatkowe elementy, które mogą być omówione w istniejących standardach ASTM dla określonego sprzętu fitness.
- Rozmiar produktu: 2070x520x550mm (Rozmiar po złożeniu: 1130x520x685mm)
- Maksymalna waga użytkownika: 110kg



## Konserwacja:

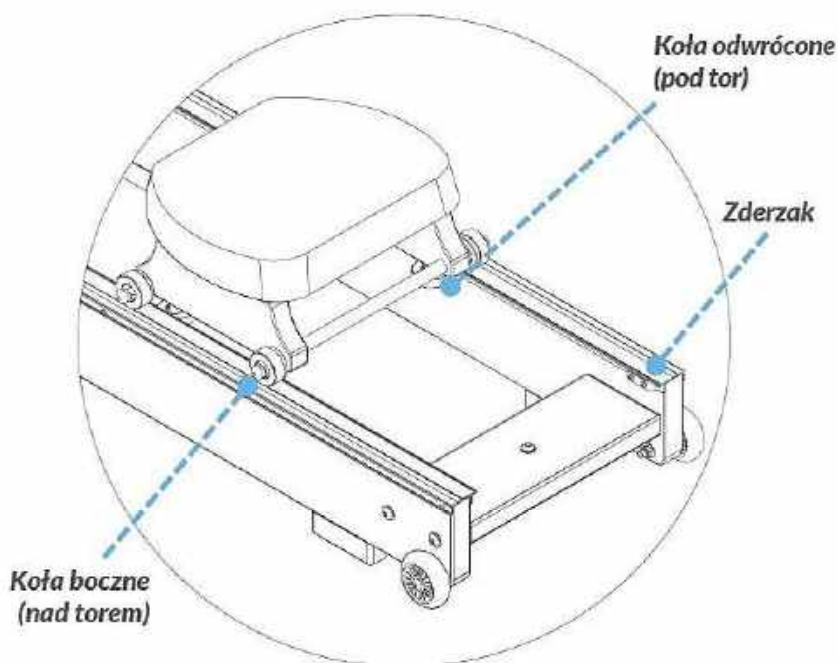
- Wpływ na poziom bezpieczeństwa sprzętu może być utrzymany tylko w przypadku regularnego sprawdzania go pod kątem uszkodzeń i zużycia, np. lin, kół pasowych, punktów połączeń;
- Niezwłocznie wymień wadliwe komponenty i/lub nie używaj sprzętu do czasu naprawy;
- Szczególną uwagę należy zwrócić na komponenty najbardziej podatne na zużycie.

# INSTRUKCJA MONTAŻU



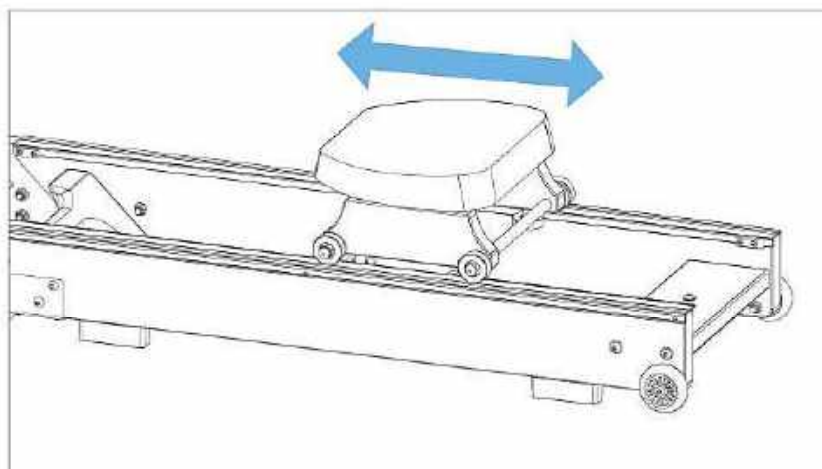
*Din utrustning levereras nästan fullständigt monterad. Däremot kan vissa delar ha lossnat under transporten. Kontrollera att alla skruvar och muttrar sitter ordentligt fast före användning.*

## Zainstaluj siedzenie



# INSTRUKCJA MONTAŻU

- Rozłóż urządzenie, aby było płaskie na podłodze.
- Odkręć wstępnie zamontowane zderzaki po każdej stronie końca toru, aby uzyskać dostęp do szyny i móc zamocować siedzenie.
- Zamocuj siedzenie na końcu toru, upewniając się, że boczne koła jeżdżą po torze, a odwrócone koła jeżdżą pod torze.
- Przeprowadź siedzenie wzdłuż toru, aby upewnić się, że porusza się płynnie i bez przeszkód.
- Ponownie zamocuj zderzaki i dokładnie dokręć. Upewnij się, że siedzenie zatrzymuje się, gdy dociera do zderzaków.

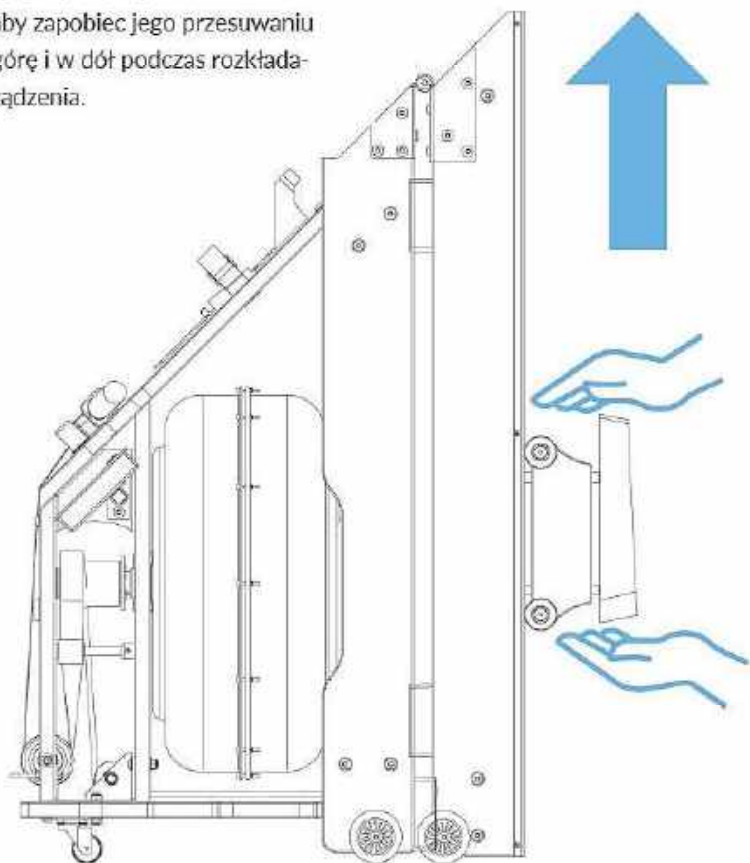


# INSTRUKCJA MONTAŻU

## Rozkładanie i składanie

### Krok 1.

Wciśnij i przytrzymaj siedzenie do góry, aby zapobiec przesuwaniu się w górę i w dół podczas rozkładania urządzenia.



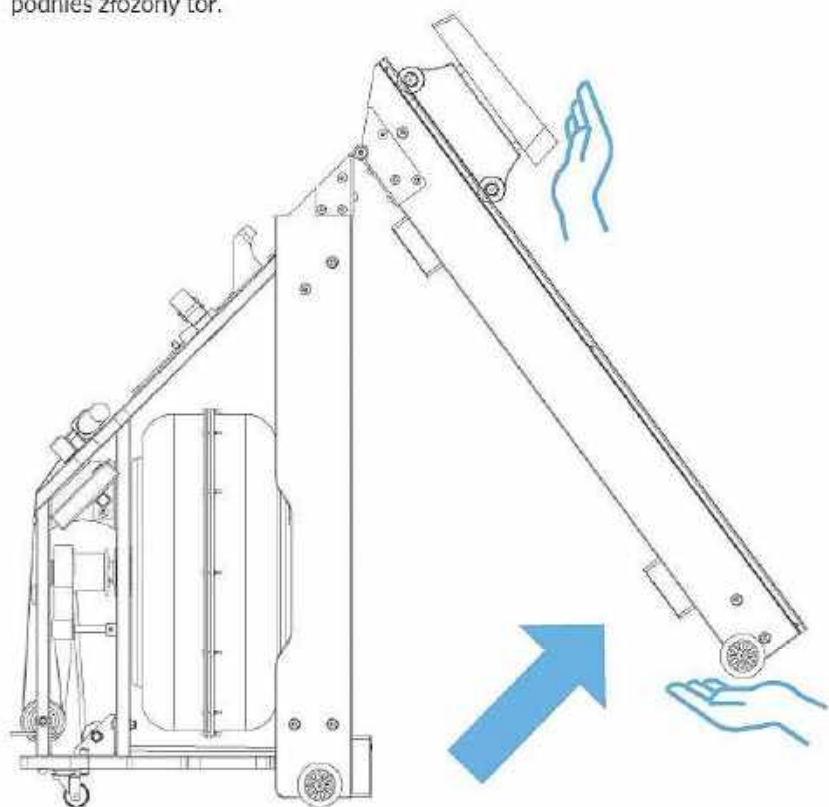
# INSTRUKCJA MONTAŻU

## Rozkładanie i składanie

---

### Krok 2.

Trzymaj siedzenie, aby zapobiec jego ślizganiu się i delikatnie obróć oraz podnieś złożony tor.

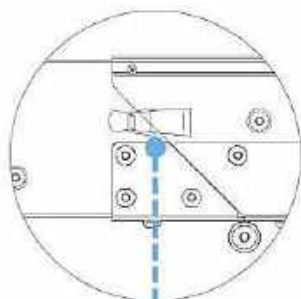


# INSTRUKCJA MONTAŻU

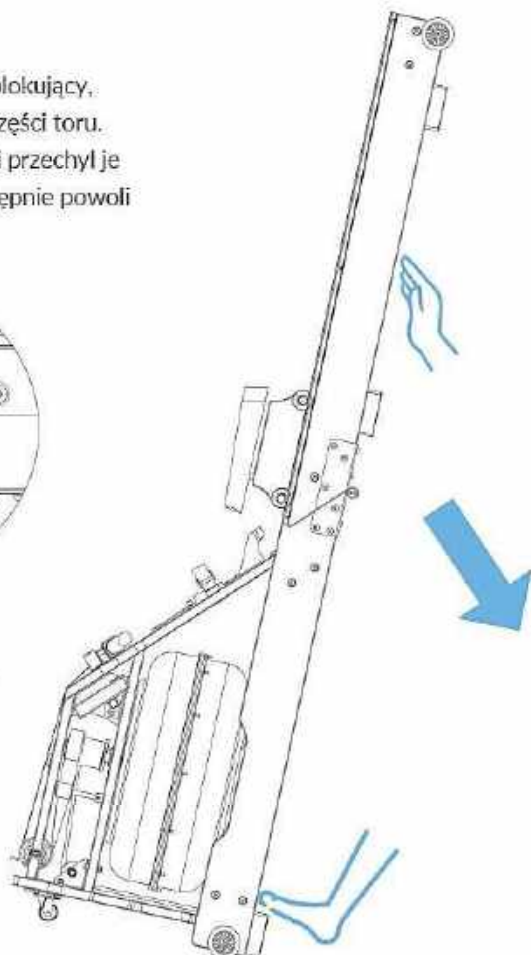
## Rozkładanie i składanie

### Krok 3.

Zapij centralny zacisk blokujący, aby zabezpieczyć obie części toru. Przytrzymaj urządzenie i przechyl je w Twoim kierunku, następnie powoli opuść na podłogę.



**Zacisk blokujący**



# INSTRUKCJA MONTAŻU

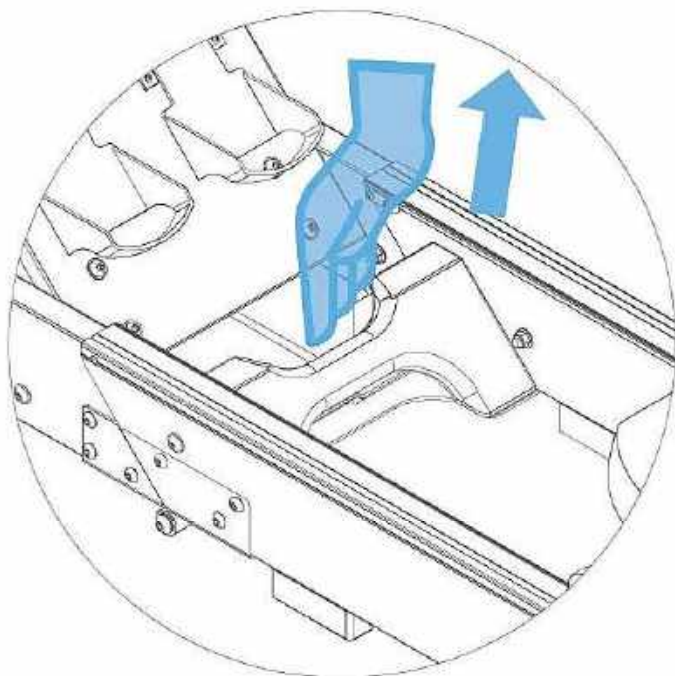
## Rozkładanie i składanie

---

### Krok 4.

Przesuń siedzenie do tyłu szyny, aby zapobiec ślizganiu się, a następnie odbezpiecz centralny zacisk blokujący.

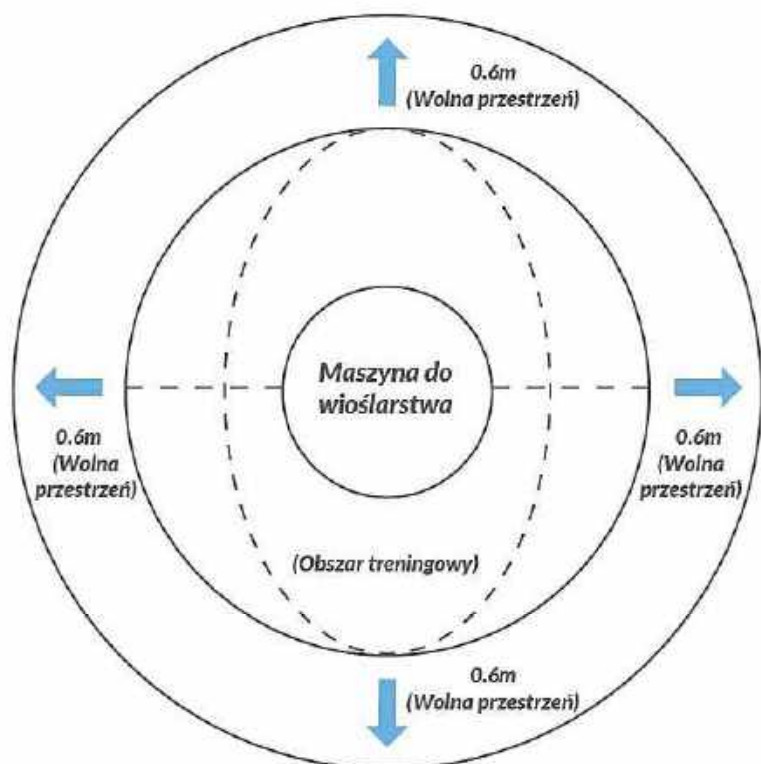
Chwyć środkowy mostek i delikatnie podnieś urządzenie z powrotem do położenia złożonego.



# ÓBSZAR ĆWICZEŃ



*"Wolna przestrzeń" powinna wynosić nie mniej niż 0,6 m wokół całego obszaru treningowego. Wolna przestrzeń zapewnia miejsce na ewentualne awaryjne zsiadanie.*



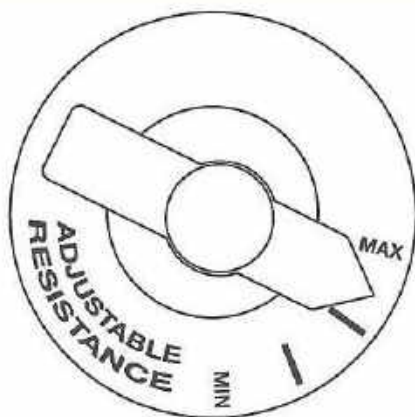
# INSTRUKCJE OBSŁUGI



*Powinieneś rozpocząć swój "Okres ćwiczeń" na poziomie oporu i prędkości odpowiednich dla Twoich potrzeb. Pamiętaj, aby zacząć powoli i stopniowo zwiększać intensywność do poziomu sprawności, który sobie życzysz.*

## **Pokrętło Do Regulacji Napięcia**

---



### **Zwiększenie i Zmniejszenie Napięcia**

Opór zbiornika wody opiera się na systemie dwukomorowym, w którym woda przepływa między aktywną a bierną komorą. Zwiększ napięcie, obracając pokrętło w lewo (+). Zmniejsz napięcie, obracając pokrętło w prawo (-).

# INSTRUKCJE OBŚŁUGI

## Panel konsoli

---



# INSTRUKCJE OBSŁUGI

---

**BLUETOOTH:**

Włącza i wyłącza łączność Bluetooth dla aplikacji fitness na smartfony.

**NIESTANDARDOWY INTERWAŁ:**

Szybki start do ustawienia niestandardowego trybu treningu interwałowego.

**TRYB:**

Wybiera i potwierdza różne tryby i ustawienia.

**GÓRA:**

Przeźniń przez różne tryby i ustawienia.

**START / STOP:**

Rozpoczyna i zatrzymuje program treningowy.

**RESET:**

Wraca do poprzedniego wyboru i resetuje wartości.

# INSTRUKCJE OBSŁUGI

## *Funkcje Komputera*

---

### *Tryb Manualny*

- Naciśnij przycisk MODE.
- Przewiń za pomocą przycisku UP, aż do wyświetlenia MANUALNY.
- Potwierdź wybór przyciskiem MODE.
- Rozpocznij wiosłowanie, aby przejść do trybu manualnego.
- CZAS, ODLEGŁOŚĆ, CAŁKOWITE UDERZENIA I KALORIE będą się sumować zgodnie z dostosowanym treningiem.

### *Tryb Interwałowy*

Trening interwałowy łączy ustawienia czasu ćwiczeń i odpoczynku w celu skutecznego programu treningowego. Istnieją dwa wbudowane ustawienia oraz możliwość dostosowania:

1. Ćwiczenia przez 20 sekund. Odpoczynek przez 10 sekund.
2. Ćwiczenia przez 10 sekund. Odpoczynek przez 20 sekund.

- Naciśnij przycisk MODE.
- Przewiń za pomocą przycisku UP, aż do wyświetlenia INTERVAL.
- Potwierdź wybór przyciskiem MODE.
- Rozpocznij wiosłowanie, aby przejść do trybu interwałowego.
- CZAS, ODLEGŁOŚĆ, CAŁKOWITE UDERZENIA I KALORIE będą się sumować zgodnie z dostosowanym treningiem.

# INSTRUKCJE OBSŁUGI

## Zielmodus

- Drücken Sie die MODE-Taste.
- Blättern Sie mit der UP-Taste, bis ZIEL hervorgehoben ist.
- Bestätigen Sie die Auswahl mit der MODE-Taste.
- Blättern Sie durch ZEIT, DISTANZ, KALORIEN & SCHLÄGE, um Zielwerte festzulegen.
- Bestätigen Sie die Auswahl mit der MODE-Taste, wenn Sie bereit sind.
- Legen Sie für jede gewünschte Einstellung Zielwerte fest.
- Drücken Sie START / STOP, um mit dem Rudern zu beginnen.



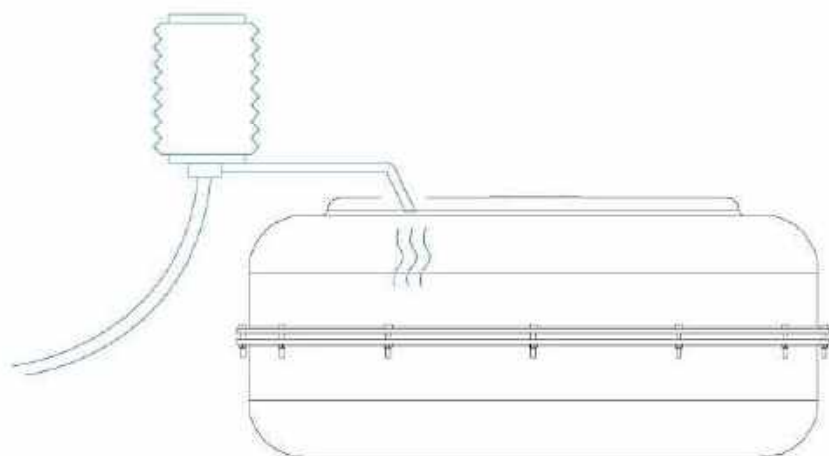
**Batteriewechsel:** Ersetzen Sie die Batterien, wenn das Display zu verblassen beginnt oder die Werte sehr ungenau erscheinen.

Um die Batterien zu ersetzen, entfernen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Konsolenpanels. Stellen Sie sicher, dass die Polarität korrekt ausgerichtet ist, und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder ein. Wenn die Batterien entfernt werden, werden alle Daten auf null zurückgesetzt.

# OPIEKA I KONSERWACJA

## *Napełnianie i opróżnianie zbiornika wodnego*

---

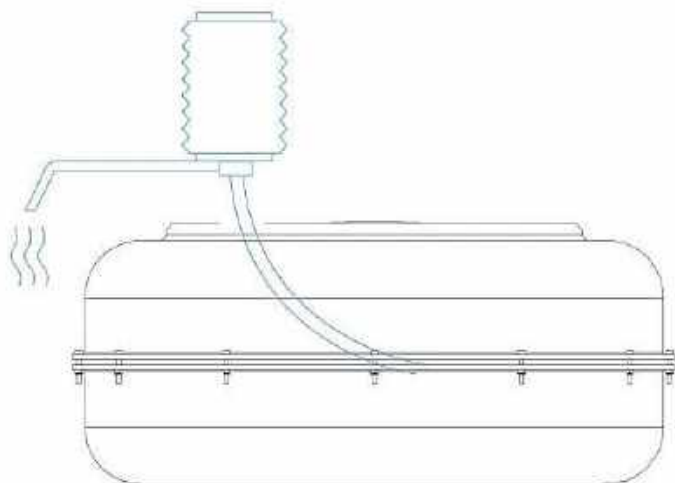


### *Napełnianie zbiornika wodnego*

- Usunąć wtyczkę z lewej strony zbiornika.
- Włożyć lejek do zbiornika, a następnie użyć kubka lub pompy syfonowej oraz wiadra, aby napełnić zbiornik. Użyć wskaźnika poziomu wody po boku zbiornika.
- Nie napełniaj ponad maksymalną linię napełniania.
- Po napełnieniu zamień wtyczkę i dokładnie ją zamocuj.

# OPIEKA I KONSERWACJA

---



## ***Opróżnianie zbiornika wodnego (Odwróć proces napełniania)***

- **UWAGA!** Woda powinna być wymieniana co najmniej co 6 miesięcy lub jeśli występuje jakiegokolwiek przebarwienie lub oznaki glonów. Unikaj bezpośredniego i stałego kontaktu z promieniami słonecznymi, aby wydłużyć żywotność wody.
- Usunąć wtyczkę z lewej strony zbiornika.
- Umieścić wiadro obok roweru, a następnie użyć pompy syfonowej, aby wypompować wodę z zbiornika do wiadra.
- Po opróżnieniu zamieść wtyczkę i dokładnie ją zamocuj.
- Wytrzyj nadmiar wody z ramy.

# OPIEKA I KONSERWACJA

## Oczyszczanie wody

---

- Tabletki do oczyszczania wody służą do utrzymania czystości wody w zbiorniku.
- W miarę możliwości zaleca się używanie wody destylowanej do napełniania zbiornika.
- Jedną tabletkę należy stosować co 2 - 3 miesiące.
- Po umieszczeniu w zbiorniku, rozpocznij ruch wiosłarski, aby dokładnie wymieszać tabletkę w wodzie, aż do całkowitego rozpuszczenia.
- Każda tabletkę chlorowa zawiera 167 mg dichloroisocyanianu sodu. Prosimy unikać stałego kontaktu z metalowymi przedmiotami, aby uniknąć rdzy i uszkodzeń.



*Tabletki do oczyszczania wody nie są dołączone do produktu z powodu ograniczeń w międzynarodowej wysyłce. Prosimy o zakup tabletek do oczyszczania wody oddzielnie u wiarygodnego lokalnego dostawcy lub sprzedawcy internetowego.*

# ROZGRZEWKA I SCHŁADZANIE!



*Aby zapobiec kontuzjom, powinieneś zacząć od rozgrzewki, schładzania i ćwiczeń rozciągających przed i po każdym treningu.*

*Nie ważne, ile uprawiasz sportu, wykonaj kilka rozciągających się ćwiczeń na początek. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają. To zmniejsza ryzyko skurczu lub kontuzji mięśni podczas ćwiczeń. Na rozgrzewkę proponujemy następujące ćwiczenia rozciągające, jak pokazano. Nie przeciągaj ani nie pociągaj mięśni: "JEŚLI BOLI, PRZESTAŃ!"*



## **Sklony boczne:**

Przesuń rękę nad głowę i pochyl tułów w tę samą stronę. Trzymaj tę pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie powoli prostuj się. Powtórz to 3 razy dla każdej strony.



## **Dotyk palcami:**

Powoli pochyl się do przodu z bioder, pozwalając swojemu plecowi i ramionom się zrelaksować, gdy sięgniesz w kierunku palców u nóg. Dosięgnij tak daleko, jak możesz, i trzymaj przez 15 sekund. Zrelaksuj się i powtórz 3 razy.

# ROZGRZEWKA I SCHŁADZANIE!



## **Rozciąganie mięśni łydki i ścięgna Achillesa:**

Oprzyj się o ścianę z lewą nogą przed prawą, a ręce wyciągnięte do przodu. Trzymaj prawą nogę prostą, a lewą stopę na podłodze, następnie zegnij lewe kolano i pochyl się do przodu, przesuując biodra w stronę ściany. Wytrzymaj, następnie powtórz na drugiej stronie przez 15 sekund. Zrelaksuj się i powtórz 3 razy dla każdej nogi.



## **Rozciąganie mięśni czworogłowych:**

Z jedną ręką oprzyj się o ścianę dla równowagi, sięgnij za siebie i podciągnij swoją prawą stopę w górę. Przybliż piętę do pośladków i wytrzymaj przez 10-15 sekund. Zrelaksuj się i powtórz 3 razy dla każdej stopy.



## **Rozciąganie wewnętrznej strony uda:**

Usiądź z podeszwami stóp razem i kolanami zwróconymi na zewnątrz. Pociągnij stopy jak najbliżej pachwin. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi i wytrzymaj przez 15 sekund. Zrelaksuj się i powtórz 3 razy.

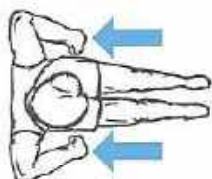
# ĆWICZENIA WIOSŁOWE

## **Używanie maszyny do wiosłarstwa przyniesie ci wiele korzyści:**

- Poprawi ogólną kondycję fizyczną, wzmocni serce i poprawi krążenie, jednocześnie ćwicząc wszystkie główne grupy mięśni: plecy, talia, ramiona, barki, biodra i nogi.
- Wytrenuje twoje mięśnie i w połączeniu z dietą kontrolującą kalorie: pomoże ci schudnąć. Wiosłowanie to niezwykle skuteczna forma aktywności fizycznej.

## **Podstawowy ruch wiosłowy**

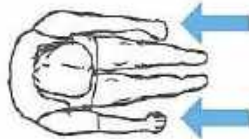
- Usiądź na siodełku i przywiąż stopy do pedałów za pomocą pasków. Następnie złap za drążek wiosłowy.
- Przyjmij pozycję startową, pochyl się do przodu z prostymi ramionami i zgiętymi kolanami, jak pokazano na (Rys. 1).
- Odepchnij się w tył, prostując jednocześnie plecy i nogi (Rys. 2).
- Kontynuuj ten ruch, aż pochylisz się lekko do tyłu, w tym momencie wyciągnij ramiona na boki. (Rys. 3). Następnie wróć do etapu 2 i powtórz.



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3

# ĆWICZENIA WIOSŁOWE

## **Czas treningu**

Wiosłowanie to wymagająca forma aktywności fizycznej, dlatego najlepiej zacząć od krótkiego i łatwego programu treningowego, a następnie stopniowo przechodzić do dłuższych i bardziej intensywnych treningów. Zacznij wiosłować przez około 5 minut, a w miarę postępów zwiększaj długość treningu, aby dopasować ją do poprawiającego się poziomu kondycji. Ostatecznie powinieneś być w stanie wiosłować przez 15-20 minut, ale nie próbuj osiągnąć tego zbyt szybko. Staraj się trenować w dniach alternatywnych, 3 razy w tygodniu. Daje to twojemu ciału czas na regenerację między treningami.

## **Alternatywne style wiosłowania**

**Wiosłowanie tylko ramionami:** To ćwiczenie wzmocni mięśnie ramion, barków, pleców i brzucha. Usiądź jak pokazano na rysunku 4, z nogami wyprostowanymi, pochyl się do przodu i chwyć za uchwyty. Stopniowo i kontrolowanie pochyl się do tyłu, trochę za pozycję wyprostowaną, ciągle ciągnąc uchwyty w kierunku klatki piersiowej. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz.



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6

# ĆWICZENIA WIOSŁOWE

## **Wiosłowanie tylko nogami:**

To ćwiczenie pomoże w wzmocnieniu mięśni nóg i pleców. Z prostymi plecami i wyprostowanymi ramionami, zegnij nogi, aż złapiesz za uchwyty wiosłowe w pozycji startowej (Rys. 7.). Użyj nóg, aby odepchnąć swoje ciało w tył, jednocześnie utrzymując proste ramiona i plecy.



Rys. 7

Rys. 8

Rys. 9

## **Wzmacnianie mięśni**

Aby wzmocnić mięśnie podczas korzystania z maszyny do wiosłowania, musisz ustawić opór dość wysoko. To spowoduje większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak byś chciał. Jeśli próbujesz również poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie podczas faz rozgrzewki i schładzania, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, co sprawi, że twoje nogi będą pracować ciężiej. Będziesz musiał zmniejszyć swoją prędkość, aby utrzymać swoją częstotliwość serca w strefie docelowej.

## **Utrata wagi**

Ważny jest tutaj stopień wysiłku, jaki wkładasz. Im cięższe i dłuższe ćwiczenia wykonujesz, tym więcej kalorii spalisz. Jest to efektywnie to samo, co gdybyś trenował, aby poprawić swoją kondycję, z tą różnicą, że celem jest utrata wagi.

# GWARANCJA PRODUCENTA



Gwarancja Bluefin obejmuje wszelkie usterki techniczne produktu. Jeśli chcesz zgłosić roszczenie gwarancyjne, skontaktuj się z nami za pośrednictwem poczty elektronicznej pod adresem [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

## **Twoja gwarancja nie obejmuje następujących elementów:**

- Ogólne ślady użytkowania i ślady użytkowania.
- Ogólne ślady użytkowania i ślady użytkowania.
- Uszkodzenia spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.
- Uszkodzenia obudowy i zadrapania spowodowane niewłaściwym użytkowaniem lub upuszczeniem.
- Uszkodzenia elektroniczne spowodowane niewłaściwym użytkowaniem lub upuszczeniem.

Twoja gwarancja rozpoczyna się w momencie otrzymania dostawy, usterki techniczne są objęte gwarancją przez 12 miesięcy, a silnik objęty jest dożywotnią gwarancją!

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące gwarancji, napisz do nas na adres: [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

William Vaughan, CEO  
Bluefin Trading Ltd.

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

Najnowszą i aktualną deklarację zgodności UE dla tego produktu można znaleźć na stronie:  
[www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua\\_w1\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua_w1_DoC.pdf)

**ADRES AUTORYZOWANEGO PRZEDSTAWICIELA UE:**

Comply Express Unipessoal Limitada,  
StartUp Madeira, EV141, Campus da Penteadá, 9020 105 Funchal, Portugal

**ADRES IMPORTERA W UK:**

Bluefin Trading Ltd,  
Keelham Farm, Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

**ADRES IMPORTERA W USA:**

Bluefin Trading International LLC  
3500 South DuPont Highway, Suite 300, Dover, DE 19901

## CHARAKTERYSTYKA TECHNICZNA

**BLUEFIN FITNESS BLADE AQUA W-1**

**MODEL:** BLADE AQUA W-1 WOODEN ROWER

**KLASA:** HC

**MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA:** 110 KG

**TYP BLUETOOTH:** BLE5.0

**TYP BATERII:** AA x 2

**MAKS. MOC CZĘSTOTLIWOŚCI RADIOWEJ:** 2402-2490 MHz



**AVFALL FRÅN ELEKTRISK OCH ELEKTRONISK UTRUSTNING**

Släng inte den här enheten med hushållssopor. Komponenterna i enheten måste återvinnas eller kasseras separat enligt lokala föreskrifter. Systemoperatören kan även returnera all uttjänt elektrisk och elektronisk utrustning till tillverkaren. Kostnaderna för transport till tillverkaren kommer att belasta ägaren av den uttjänta elektriska och elektroniska utrustningen.



**ÅTERVINNING AV FÖRPACKNINGSMATERIAL**

Släng inte förpackningen med hushållssopor. Allt förpackningsmaterial kan återvinnas enligt lokala föreskrifter.





**BLUEFIN**  
— FITNESS —

**BLUEFINFITNESS.COM**

**BLUEFIN TRADING LTD.  
KEELHAM FARM  
HEBDEN BRIDGE  
W. YORKS (UK) HX7 8TG**