

**concept 2**<sup>®</sup>

**RowERG**<sup>®</sup>

MANUALUL PRODUSULUI



Pentru informații complete despre produs, scanați codul QR sau accesați:

[concept2.com/start](http://concept2.com/start)



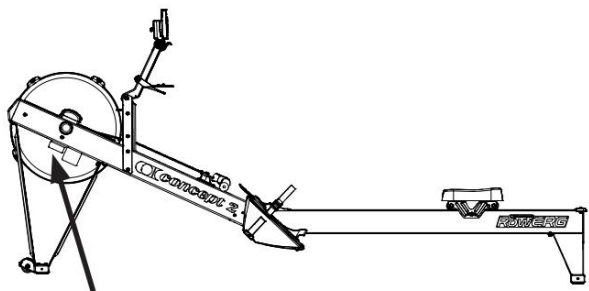
Descărcați GRATUIT

Aplicația ErgData pentru:

- Antrenamente
- Se afișează mai multe date
- Canotaj în timp real cu Comunitatea Concept2

[concept2.com/ergdata](http://concept2.com/ergdata)





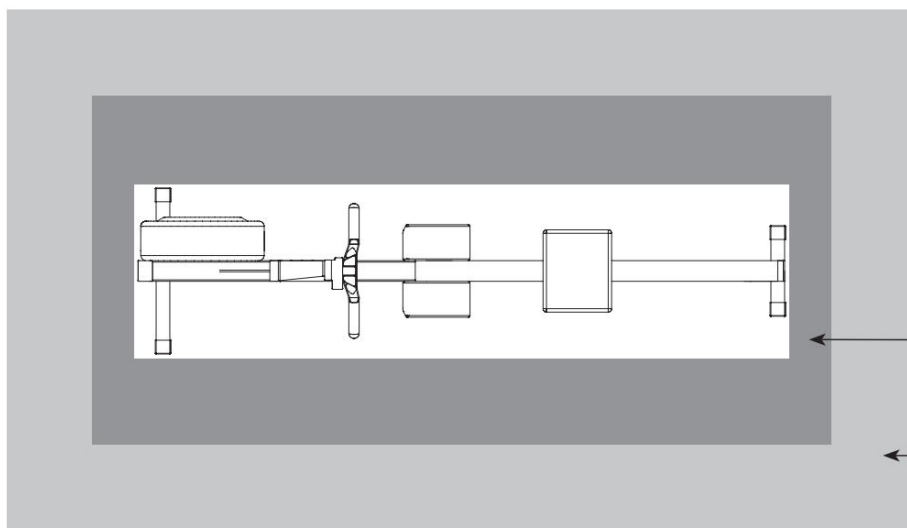
Locația numărului de serie



**NOTĂ IMPORTANTĂ:**

Pentru informații suplimentare despre Concept2, detalii complete despre garanție sau pentru a vă înregistra pentru a primi actualizări ale produsului:

[concept2.com/registration](http://concept2.com/registration)



**DIMENSIUNI MASINA**

2 ft x 8 ft  
61 cm x 244 cm

**CAPACITATEA DE GREUTATE**

așa cum a fost testată de Concept2\*

500 lb  
227 kg

**ZONA DE ANTRENAMENT**

4 ft x 9 ft  
122 cm x 274 cm

**ZONA LIBERĂ**

6 ft x 11 ft  
183 cm x 336 cm

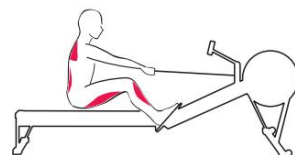
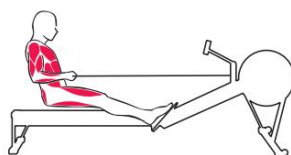
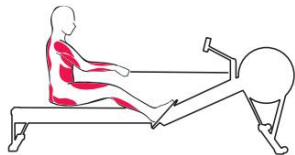
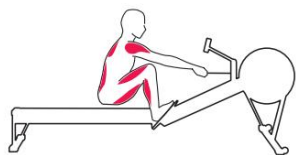
\*300 lb (135 kg) conform testării conform standardului european de testare a echipamentelor de fitness staționare EN 20957-7

Concept2 RowErg este proiectat și produs la clasa de utilizare „S” pentru utilizare profesională, instituțională și/sau comercială și clasa de precizie „A” pentru date de antrenament de înaltă precizie, conform standardelor de siguranță ISO 20957-1.



**TEHNICA DE VASLIRE**

[concept2.com/technique](http://concept2.com/technique)



## ÎNAINTE DE PRIMUL RÂND

- Consultați-vă medicul. Asigurați-vă că nu este periculos pentru dvs. să efectuați un program de exerciții fizice intense.
- Examinați cu atenție informațiile despre tehnica canotajului. Tehnica incorectă, cum ar fi deplasarea extremă sau săritul de pe scaun, poate duce la vătămare. [concept2.com/technique](http://concept2.com/technique)

## DESCARCĂ APLICAȚIA ERGDATA GRATUITĂ A CONCEPT2

(IOS ȘI ANDROID)

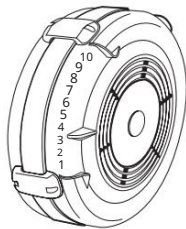
ErgData se conectează fără fir la PM5 prin Bluetooth. Configurați antrenamente direct din aplicație, vizualizați date suplimentare, personalizați-vă afișajele, urmăriți progresul și sincronizați-vă cu Jurnalul online Concept2. Partajați antrenamente, participați la antrenamentul zilei și multe altele.

[concept2.com/ergdata](http://concept2.com/ergdata)

## SETĂRI MORTELURI PE VOLANT

Setarea amortizorului este ca angrenajul bicicletei. Afectează senzația antrenamentului, dar nu afectează direct rezistența. Vă recomandăm o setare a amortizorului de 3-5 pentru cel mai bun antrenament aerobic.

[concept2.com/damper](http://concept2.com/damper)



## PROGRAM DE ÎNTREȚINERE RECOMANDAT

### ZILNIC

Ștergeți partea superioară a monorailului inoxidabil cu o cârpă sau un tampon de curățat neabraziv după utilizare cu un detergent universal de uz casnic. Nu folosiți produse de înălbire, acizi minerali sau abrazivi grosieri.

LA FIECARE 50 DE ORE DE UTILIZARE (Săptămânal pentru utilizatorii instituționali): Lubrifiați lanțul cu o linguriță de ulei mineral purificat, ulei 3-IN-ONE® sau ulei de motor de 20 W. Aplicați ulei pe un prosop de hârtie și frecăți prosopul de hârtie pe toată lungimea lanțului. Ștergeți excesul. Repetați dacă este necesar. Nu curățați lanțul cu niciun fel de detergent sau solvent, de exemplu WD-40®.

LA FIECARE 250 DE ORE DE UTILIZARE (lunar pentru utilizatorii instituționali):

1. Inspectați lanțul pentru verigi rigide. Dacă lubrifierea temeinică nu ajută, lanțul ar trebui înlocuit.
2. Verificați conexiunea lanț-mâner pentru uzură. Dacă gaura a devenit alungit, sau șurubul în U este uzat la jumătate, înlocuiți întreaga conexiune.
3. Strângeți cablul de șoc dacă mânerul nu se întoarce complet la ventilator încânt.
4. Verificați strângerea șuruburilor, inclusiv a celor utilizate pentru asamblare.
5. Slăbiți sau strângeți piulițele de pe articulațiile brațului Performance Monitor ca necesar.
6. Verificați dacă există praf în interiorul volanului cu o lanternă. Aspirați dacă este necesar.

Pentru informații și instrucțiuni complete de întreținere:

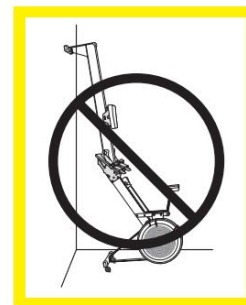
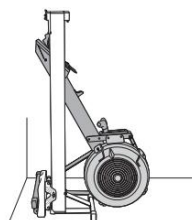
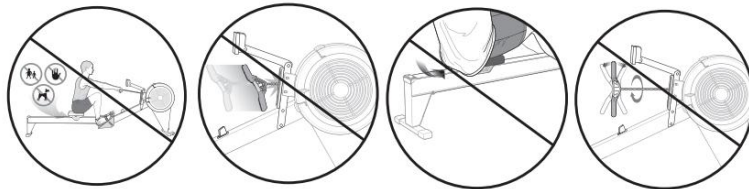
[concept2.com/service](http://concept2.com/service)

## NOTE IMPORTANTE DE UTILIZARE ȘI DE SIGURANȚĂ

- Utilizarea acestui aparat cu o parte uzată sau slăbită, cum ar fi lanțul, pinioanele, lanțul/ conectorul pivotant, șurubul în U al mânerului sau cordonul de șoc, pot duce la rănirea utilizatorului. Când aveți îndoieli cu privire la starea oricărei piese, Concept2 recomandă insistent înlocuirea acesteia imediat. Utilizați numai piese originale Concept2. Utilizarea altor piese poate duce la rănirea sau performanța slabă a mașinii.
- Mașina trebuie utilizată pe o suprafață stabilă și plană.
- Mașina NU trebuie să fie fixată cu șuruburi sau fixată permanent pe podea. Făcând așa poate duce la deteriorarea permanentă a cadrului.
- **AVERTISMENT:** Țineți copiii nesupravegheați departe de echipament. Țineți animalele de companie, degetele și hainele departe de rolele scaunului. Rolele scaunului pot provoca vătămări.
- Efectuați întreținerea corectă așa cum este descris în secțiunea Întreținere a acestui articol manual.
- Trageți drept înapoi cu ambele mâini. Nu văslțiți cu o singură mână. Abuz de lanțul poate duce la răni.
- Nu răsucați niciodată lanțul și nu trageți dintr-o parte în alta.
- Așezați mânerul pe ghidajul lanțului sau în cărligele mânerului înainte de a da drumul. Nu lăsați mânerul să zboare în ghidajul lanțului.
- Puneți întotdeauna dispozitivul de blocare a cadrului în poziția blocat atunci când secțiunile volanului și monoșii sunt conectate și înainte de a muta RowErg. Nerespectarea acestui lucru poate duce la răniri dacă unitatea este ridicată sau mutată.
- Pentru a evita posibilele răniri, fiți precaut când atășați secțiunea monoșină la secțiunea volanului și în timpul acționării blocării cadrului.
- NU ridicați RowErg-ul, deoarece se poate răsturna.

**AVERTIZARE!** Înlocuiți imediat componentele defecte pentru a asigura siguranța și performanța sau nu lăsați mașina din uz până când este reparată.

Exercițiile incorecte sau excesive pot duce la răniri grave sau deces. Dacă vă simțiți leșin, opriți imediat exercițiile.



## GARANȚIE

Concept2 RowErgs sunt susținute de o garanție limitată de 2 ani și 5 ani. Pentru informații complete despre garanție în SUA și Canada, vizitați [concept2.com/warranty](http://concept2.com/warranty).

Pentru informații complete despre garanție în afara SUA și Canada, contactați distribuitorul autorizat Concept2 Preferred de pe teritoriul dvs. O listă a distribuitorilor autorizați Concept2 Preferred poate fi găsită la [concept2.com/international](http://concept2.com/international). Dacă nu găsiți un Reseller preferat pe teritoriul dvs., trimiteți un e-mail la [c2global@concept2.com](mailto:c2global@concept2.com).

## AVANT LE PREMIER ENTRAÎNEMENT

- Consultați-vă medicul. Assurez-vous qu'il ne soit pas dangereux d'entreprendre un programme d'exercice intense.
- Relisez attentivement l'information on the technique recommandée pour ramer, voir paginile următoare. Une mauvaise technique ar putea antrena răni.

[concept2.com/technique](http://concept2.com/technique)

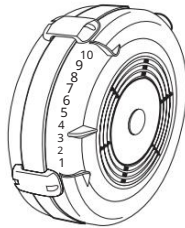
## TÉLÉCHARGEZ L'APP GRATUITE ERGDATA (IOS ET ANDROID)

ErgData se conectează fără fir la PMS prin Bluetooth. Configurez des entraînements à partir de l'application, affichez des données supplémentaires, personnalisez vos affichages, followez-vos progresse and synchronisez-les with the journal de bord en ligne Concept2. Partagez des entraînements, participez à l'entraînement du jour et bien plus encore.

[concept2.com/ergdata](http://concept2.com/ergdata)

## RÉGLER L'ARRIVÉE D'AIR DE LA ROUE

Le réglage de la rezistență este comme le braquet en vélo. Cela affecte la dureté, mais n'affecte pas direct la résistance. Recommandons un réglage de résistance de 3 à 5 pour un meilleur entraînement aérobic.



[concept2.com/damper](http://concept2.com/damper)

## FREQUENCE D'ENTRETIEN RECOMMANDE

### QUOTIDIEN

Essayez le monorail cu un chiffon sau un eponge non abrasive și un nettoyant ménager «tous usages» după utilizare. Ne pas use de solvant, d'eau de javel sau de produit abrasif.

TOUTES LES 50 HEURES D'UTILISATION (Hebdomadaire pour les utilisateurs institutionnels) :  
Lubrificați la chaîne cu o huile fluidă

de tip 3-IN-ONE® sau o huile minérale de tip huile pentru motor 20W. Appliquez sur un papier tissé (essuie-tout) sur toute la longueur de chaîne. Essayez l'excès de dépôt. N'utilisez pas de solvant type WD 40®. Vedeți incept-sport.fr.

### TOUTES LES 250 HEURES D'UTILISATION

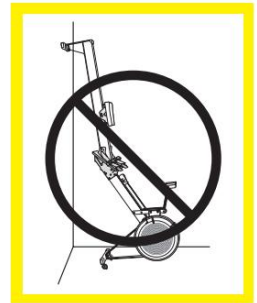
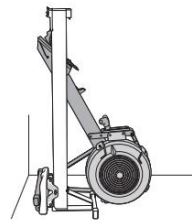
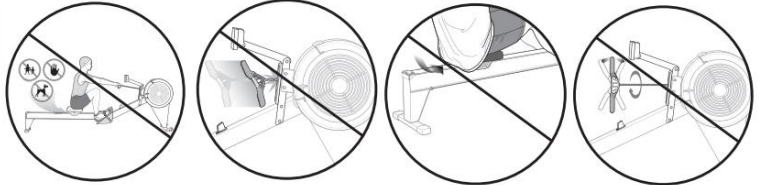
(Mensuellement pour utilisateurs institutionnels):

1. Inspectez la chaîne pour les maillons rigides. Dacă o lubrifiere nu ajută, la chaîne trebuie să fie înlocuită.
2. Inspectez la connexion de la chaîne à la poignée. Si le trou est déformé, ou le boulon en U est usé, remplacez l'ensemble de la connexion.
3. Raccourcissez la corde élastique si la poignée ne revient pas complet vers la roue.
4. Vérifier que les vis soient bien serrées, y include those used pour asamblarea.
5. Serrez sau desserrez les écrous sur les côtés du Moniteur si nécessaire.
6. Vérifiez qu'il n'y ait pas de poussière à l'intérieur de la cage de roue cu o lampă de poșă. Videz si nécessaire.

Pentru instrucțiuni complete de întreținere, întâlnire pe [concept2.com/service](http://concept2.com/service)

## CONSIGNES IMPORTANTES SUR L'UTILISATION ET LA SECURITE

- L'utilisation de ce matériel when'une pièce telle que la chaîne, le pignon, la connection chaîne poignée sau encore la corde élastique este utilizată sau abimée peut entraîner des risques pour l'utilisateur. În caz de dubiu, vă rugăm să înlocuiți mai rapid printr-o piesă de origine Concept2.  
Piese de altă proveniență pot fi defecte.
- Le rameur doit être utilisé pe o suprafață stabilă și de nivel.
- Les 2 pieds de rameur NE DOIVENT PAS être fixés au sol. Tu risquez d'endommager définitivement le châssis.
- **AVERTISMENT! Nu lăsați-vă echipamentul fără supraveghere și îngăduiți-le copiilor.** Gardez les animaux domestiques, les doigts și les vêtements éloignés des rouleaux du siège. Rulele de șezut pot provoca leziuni.
- Assurez un entretien régulier comme il este descris în secțiunea Entretien de ce document.
- Tirez în spate cu două maini. Ne pas ramez avec une seule main.  
Une mauvaise utilisation a chaîne ar putea antrena leziuni.
- Ne pas tordre la chaîne ni tirer de droite à gauche.
- Placez la poignée contre le guide-chaîne ou dans le retient-poignée avant de lâcher prise.
- Vérifiez que le monorail soit solidaire de l'avant du rameur pour le déplacer. Nerespectarea acestor instrucțiuni poate antrena leziuni și unitatea este surprinsă sau deplasată.
- Pentru a evita leziunile potențiale, fiți prudent atunci când atașați secțiunea monorailului la secțiunea drumului liber.
- Ne mettez pas le RowErg à la verticale car il poate tomber.



### AVERTISMENT! Înlocuiți imediat piesele defecte

pentru a garanta siguranța și performanța sau garda la mașină hors d'utilisation până ce să fie reparată.

O utilizare incorectă sau excesivă poate antrena leziuni grave, voire la mort. Si vous sentez mal, arrêtez imediat de vous entraîner.

## GARANTIE

Les RowErgs sunt garantisi 2 et 5 ans (châssis). Pentru a obține informații complete asupra garanțiilor oferite pentru Statele Unite și Canada, vizitați [concept2.com/warranty](http://concept2.com/warranty).

Pentru a obține informații despre garanții în Statele Unite și Canada, contactați distribuitorul agreat Concept2 în regiunea dvs. Lista de distribuitori agrées este disponibilă pe [concept2.com/international](http://concept2.com/international).

Dacă nu găsiți pas de distribuitor local în regiunea dvs., vizitați [concept2.com](http://concept2.com) sau trimiteți un courriel à [c2global@concept2.com](mailto:c2global@concept2.com).

## VOR IHREM ERSTEN RUDERTRAINING

- Konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergewissern Sie sich, dass für Sie bei der Durchführung eines Trainingsprogramms kein Gesundheitsrisiko besteht.
- Lesen Sie die Informationen zur richtigen Technik. Eine falsche Technik kann zu Verletzungen führen. [concept2.de/rudertechnik](http://concept2.de/rudertechnik)

## LADEN SIE UNSERE KOSTENFREIE ERGDATA

### APP HERUNTER (IOS & ANDROID)

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

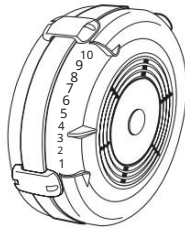
[concept2.de/ergdata](http://concept2.de/ergdata)

## LUFTKLAPPENEINSTELLUNG

Die Luftklappeneinstellung ist mit der Gangschaltung eines Fahrrads vergleichbar. Die Einstellung beeinflusst das Rudergefühl, jedoch nicht direkt den Widerstand.

Für das beste aerobische Training empfehlen wir eine Luftklappeneinstellung von 3-5.

[concept2.de/luftklappeneinstellung](http://concept2.de/luftklappeneinstellung)



## EMPFOHLENE WARTUNGSINTERVALLE

### TÄGLICH

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

### ALLE 50 BETRIEBSSTUNDEN

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

Wiederholen Sie diesen Vorgang, wenn nötig. Wichtig: bitte auf keinen Fall die Kette mit Reinigungsmitteln säubern.

ALLE 250 BETRIEBSSTUNDEN (Monatlich bei gewerblicher Nutzung):

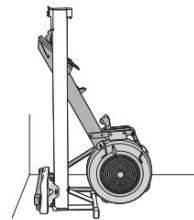
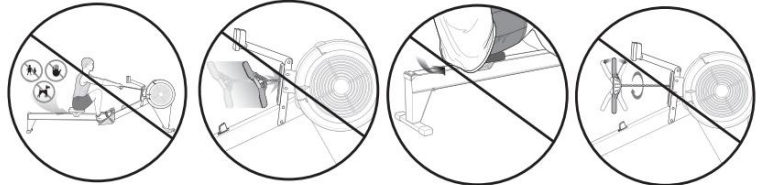
1. Überprüfen Sie die Kette auf steife Glieder. Wenn steife Kettenglieder gefunden werden, die trotz gründlicher Schmierung nicht gelockert werden können, sollte die Kette ersetzt werden.
2. Überprüfen Sie das Verbindungsstück zwischen Kette und Griff auf Verschleißerscheinungen. Wenn das Loch eine längliche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

Vollständige Wartungsinformationen und -anweisungen finden Sie unter

[concept2.de/service](http://concept2.de/service)

## WICHTIGE GEBRAUCHS- UND SICHERHEITSHINWEISE

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



### ATTENTION! Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, um die Sicherheit und

Funktion zu gewährleisten, oder setzen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.

## GARANTIEBESTIMMUNGEN

Für die Concept2 RowErgs gilt eine eingeschränkte Garantie von 2, bzw. 5 Jahren. Informații suplimentare despre garanție în SUA și Canada găsiți în [concept2.com/warranty](http://concept2.com/warranty).

Für vollständige Garantiefinformationen außerhalb der USA und Canada, wenden Sie sich bitte an den autorisierten Concept2 Reseller preferat in Ihrem Gebiet. Eine List der autorisierten Concept2 Reseller Preferred finden Sie unter [concept2.com/international](http://concept2.com/international).

Wenn Sie keinen Preferred Reseller in Ihrem Gebiet finden, besuchen Sie [concept2.com](http://concept2.com) or schreiben Sie eine e-mail an [c2global@concept2.com](mailto:c2global@concept2.com).

## ANTES DE TU PRIMERA REMADA

- Consulta con el médico. Asegúrate de que no este periculosos pentru a începe un program de exercițiu intens.
- Revisa cu grijă informația asupra tehnicii de îndepărtare. Una técnica inapropiada como tumbarse demasiado o saltar în el carro poate rezulta în lezión.

[concept2.com/technique](http://concept2.com/technique)

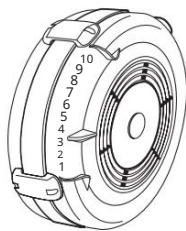
## DESCARGA ERGDATA LA APP GRATUITA DE CONCEPT2 (IOS ȘI ANDROID)

ErgData se conectează înalámbricamente la PMS prin Bluetooth. Determinați antrenamentele din aplicație, vizualizați datele suplimentare, personalizați-vă ecranele, urmați progresul și sincronizați cu Concept2 Online Logbook.

Împărtășește antrenamente, participă la antrenamentul zilei și mult mai mult. [concept2.com/ergdata](http://concept2.com/ergdata)

## DETERMINACIÓN DE LA PALANCA DEL VENTILADOR

El ajuste del regulador este ca schimbarea unei biciclete. Afecta a la sensación del remo, deși nu afectează direct la rezistență. Recomendamos un ajuste del regulador între pozițiile 3 și 5 pentru un antrenament aerobico optim.



[concept2.com/damper](http://concept2.com/damper)

## ESQUEMA DE MANTENIMIENTO RECOMENDADO

### DIARIAMENTE

Limpia la placa de acero inoxidable del monorraíl con un trap sau un paño suave după ce utilizați un curator multiuso. No utilices lejías, acidos minerales o lijas gruesas.

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

Lubrica la cadena con una cucharadita de ulei mineral purificado, aceite 3-IN-ONE® sau ulei de motor de 20W. Aplicați uleiul într-o toalla de papel și treceți prin toată lungimea cadenai. Quita el exceso de aceite. Repite si este necesar. No limpie la cadena con orice curator sau disolvente, ca de exemplu WD-40®.

CADA 250 HORAS DE USO (mensual pentru utilizatorii instituționali):

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

[concept2.com/service](http://concept2.com/service)

## NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD Y USO

• El uso de esta máquina con partes gastadas sau debilitadas, ca la cadena, los piñones, el conector de la cadena, la tuerca U de la empuñadura o la goma, poate rezulta în lezión pentru el usuario. În caz de duda cu privire la starea oricărei părți, Concept2 recomandă să se înlocuiască imediat. Utilizați solo recambios originales de Concept2. Utilizarea altor recambios poate rezulta în leziunea într-un slab randament al mașinii.

• La máquina ar trebui să utilizeze într-o suprafață stabilă și nivelată. • La máquina NO

debería atornillarse sau fijarse de forma permanente al suelo.

Hacerlo poate rezulta în daños permanentes în estructura.

• ¡AVISO! Mantén a los niños sin supervisión alejados del equipament. Mantén a las mascotas, los dedos și las prendas de ropa alejadas de los rodillos del asiento. Los rodillos del asiento pot cauza lesiones.

• Realiza el mantenimiento adecuado tal y como se describe en la sección de Mantenimiento de este manual.

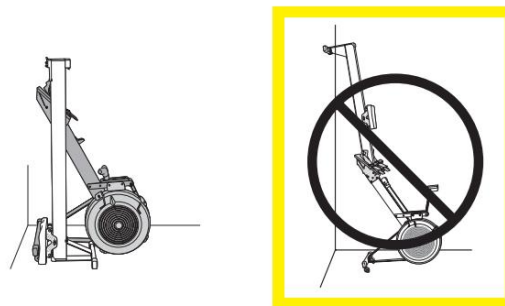
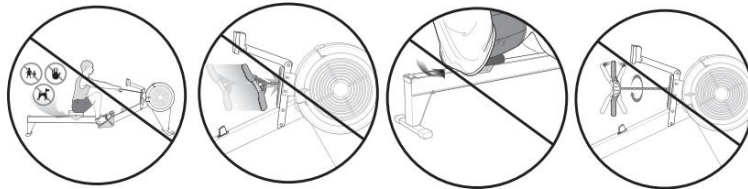
• Tira recto con ambas manos. No remes con una sola mano. Abusar de la cadena poate rezulta în lezión.

• Nunca gires la cadena o tires de lado a lado.

• Coloca la empuñadura contra la estructura o en el gancho de la empuñadura antes de soltarla. No dejes que al soltarla golpee contra la estructura.

• Siempre pon la pestaña de bloco de la estructura în poziție de cerrado când las secciones del ventilador și del monorraíl estén conectadas și înainte de mover el RowErg. El no hacerlo puede resultar en lezión si la unitatea se levanta o se mueve.

• Pentru a evita o posibilă leziune, ten cuidado al unir la secciónne monorraíl a secciónii ventilatorului și în timp ce hagas funcționează la închidere. • NO pungas el RowErg de pie sobre un extrem ya que puede volcarse.



## INFORMACIÓN DE LA GARANTÍA

Los RowErgs Concept2 sunt acoperiți de o garanție limitată de 2 ani și 5 ani.

Pentru informații complete despre garanția în EE.UU. y Canada vizita [concept2.com/warranty](http://concept2.com/warranty).

Pentru informații complete despre garanția afară de EE.UU. y Canada contacta cu el Distribuidor Preferente de Concept2 în tu territorio. Puteți găsi o listă a Distribuitorilor Preferințe de Concept2 în [concept2.com/](http://concept2.com/)

interna ional. Dacă nu găsiți un Distribuidor Preferente pe teritoriul dvs., vizitați [concept2.com](http://concept2.com) sau trimiteți un e-mail la [c2global@concept2.com](mailto:c2global@concept2.com).

**⚠ AVIZO!** Reemplaza los componentes defectuosos imediat pentru a garanta securitatea și buna funcționare sau deja mașina fără utilizare până când sea reparada.

El ejercicio incorrecto o el sobre-ejercicio poate cauza lesiones serias sau inclusiv la muerte. Si te sientes mareado, deja el exercițiu imediat.



## PRIMA DI INIZIARE

- Consultare il medico. Assicurarsi che non sia pericoloso iniziare un program di allenamento intensivo.
- Visionare con atenție le informații pentru corecta tehnica di voga.  
L'uso di una tecnica sbagliata come sdraiarsi indietro sau saltare giù dal carrello poate cauza infortuni. [concept2.com/technique](http://concept2.com/technique)

## SCARICA L'APP GRATUITA DI CONCEPT2 ERGDATA (IOS E ANDROID)

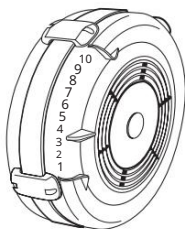
ErgData și conțete în mod wireless la PM5 prin Bluetooth. Setează gli allenamenti dall'app, afișă dati suplimentari, personalizarea și afișajul tău, monitorizarea și progresul și sincronizarea cu jurnalul de bord online Concept2. Distribuie allenamenti, participa all'allenamento del giorno și mult mai mult încă.

[concept2.com/ergdata](http://concept2.com/ergdata)

## POSIZIONAMENTO DEL DAMPER SULLA VENTOLA

L'impostazione del damper este venit la schimbarea unei biciclete. Influență asupra senzației vogații ma non direct asupra rezistenței. Consigliamo un'impostazione del damper su 3-5 pentru cel mai bun allenamento aerobico.

[concept2.com/damper](http://concept2.com/damper)



## MANUTENZIONE GENERALE CONSIGLIATA

### OGNI GIORNO

Pulire il copri monorotaia con un panno morbido using un detergente non aggressivo per superfici. Non utilizza candeggina, acidi minerali o abrasivi.

OGNI 50 ORE DI UTILIZZO. (Ogni week per centri fitness and institutions)

Lubrificare la catena cu un cucchiaino di olio minerale purificato, 3-IN-ONE®, sau 20W olio da motor. Applicare l'olio ad un pezzo di carta assorbente e passare la carta sull'intera lungime della catena. Togliere eventuale eccesso e ripetere se necessario. Nu pulire la catena cu detersivi sau solventi, de exemplu WD-40®.

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

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

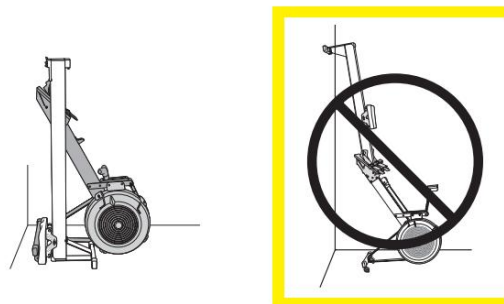
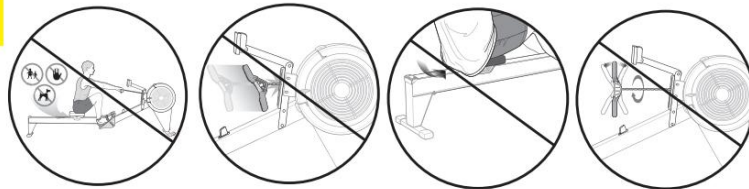
Per istruzioni complete sulla manutenzione, vizita

[concept2.com/service](http://concept2.com/service)

## AVVISO IMPORTANTE PER L'USO IN SICUREZZA

L'utilizzo del produs con components usurate or indebolite quali ad example catena, sprocket, connector della catena, connection all'impugnatura, elastico etc, poate provocare infortuni. În caz de dublare a condițiilor de orice componentă, Concept2 vă recomandă să sosească imediat. Utilizează numai componentele originale Concept2. L'uso di altri componenti ar putea cauza infortuni sau compromettere il rendimento dell'attrezzo.

- La macchina trebuie utilizată su o suprafață stabilă în pian.
- La macchina NON DEVE essere imbullonata o fixata in modo permanente al pavimento. Questo poate cauza danni permanenti al telaio.
- **AVVERTIMENTO! Tenere i bambini non sorvegliati lontani dall'apparecchiatura.** Tenere gli animali domestici, le dita e gli indumenti lontano dalle rotelle del sedile. I rulli del sedile pot cauza lesioni..
- Esegui una corretta maintenance come descritto nella sezione Manutenzione din acest manual.
- Tirare in linea orizzontale con due mani. Non remare con una sola mano. L'uso improprio della catena poate fi cauza infortunii.
- Non torcere o stratonare la catena da un lato all'altro.
- Appoggiare l'impugnatura nell'apposito gancio prima di lasciarla. Non lăsaie che la catena rimbalzi verso la ventola.
- Prima di spostare il rowerg, posizionare il framelock sempre în poziția de închidere când la ventola și la monorotaia sunt agganciati. Se nu, potrebbe risultare in infortunio se l'unita' viene sollevato o spostato.
- Per evitare possibili infortuni, presta molta attenzione durante la fase di aggancio della monorotaia alla sezione della ventola, e quando si opera la chiusura.
- NON METTERE il RowErg in verticale perché potrebbe cadere.



## GARANZIA

I Concept2 RowErg sunt compatibil cu o garanție limitată de 2 și 5 ani. Pentru informații complete asupra garanției, vizitați [concept2.com/warranty](http://concept2.com/warranty).

Pentru informații complete asupra garanției din afara Statelor Unite și din Canada, contactați distribuitorul Concept2 pe teritoriul propriu. Un elenco de distribuitori autorizati Concept2 este disponibil pe [concept2.com/internazionale](http://concept2.com/internazionale).

Nu găsiți un distribuitor autorizat în dvs. teritoriul, trimiteți un e-mail la [c2global@concept2.com](mailto:c2global@concept2.com).



**AVVERTIMENTO! Sostituire imediat le componente difettose** pentru a asigura siguranța și prestația de a avea o mașină fără utilizare până la reparație.

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

## ANTES DA PRIMEIRA REMADA

- Consultați-vă medicul. Certifique-se que não é perigoso para si empreender um programa de treino árduo.
- Analizați cu grijă a informația técnica de remo. Tehnica inadecvat, como cair demasiado în urmă sau săltať fora do asento poate rezulta în leșões.

[concept2.com/technique](http://concept2.com/technique)

## BAIXE O ERGDATA, A APP GRATUITA DA CONCEPT2 (IOS E ANDROID)

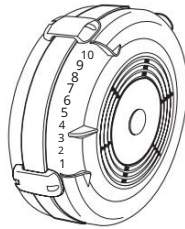
O ErgData liga-se sem fios ao PM5 prin Bluetooth. Configurați trei aplicații, vizualizați datele adiționale, personalizați ecrãs, acompanhe o progrese și sincronize com o Logbook on-line da Concept2. Compartilhe treinos, participe do Treino do Dia e muito mais.

[concept2.com/ergdata](http://concept2.com/ergdata)

## DEFINIR OS NÍVEIS DA RESISTÊNCIA

A definição do register function as speeds das bicicletas. Afecta a sensibilidade dos movimentos, mas não afecta direct a resistência. Recomendamos uma definição do registrator entre 3-5 pentru a obține o mai bună exercițiu aerobico.

[concept2.com/damper](http://concept2.com/damper)



## CALENDÁRIO DE MANUTENÇÃO RECOMENDADO

### DIARIAMENTE

Limpe a parte superior do monocarril inoxidável com um pano ou esfregão não abrasivo após or use com um product of cleaning doméstico multiusos. Nu utilizați produse com lixívia, acizi minerali sau abrazivi.

A CADA 50 HORAS DE USO (Semanalmente

para utilizadores profissionais):

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

Limpe o exceso. Repita se necessário. Não limpe a current com qualquer tipul de produs de purificare sau solvente, de exemplu, WD-40®.

### A CADA 250 HORAS DE USO

(Mensalmente pentru utilizatori profesioniști):

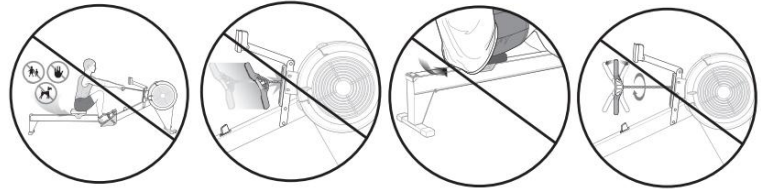
1. Inspeccione a corrente para identificare elos presos. Se a lubrificação não resolver, a corrente deverá ser substituída.
2. Inspeccionar o desgaste da ligação da corrente ao punho. Se o furo estiver alongado ou o parafuso em U estiver gasto pela metade, deverá trocar a ligação.
3. Ajuste o elástico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

Pentru a obține informații și instrucțiuni complete de manutenção, vizitați

[concept2.com/service](http://concept2.com/service)

## NOTE IMPORTANTES DE USO E SEGURANÇA

- O uso desta máquina com uma peça desgastada sau enfraquecida, ca a corrente, rodas dentadas, ligador da corrente, ligador em U sau elástico, poate rezulta în ferimentos no used. Em caz de dúvida sobre o estado de qualquer peça, a Concept2 recomenda enfaticamente care ela seja substituída imediat. Folosiți Concept2 genuínas. O utilizare de alte pece poate rezulta în ferimentos sau mau desempenho da máquina. • A máquina deve ser utilizată în uma suprafată este nivelată. • A máquina NÃO deve ser aparafusada sau fixada permanentemente ao chão.



Isso pode resultar em danos permanentes à estrutura.

- **AVISO!** Mantenha crianças sem supervisão longe do equipamento. Mantenha os animais de estimação, dedos e roupas longe dos roletes do assento. Os roletes do assenti podem causar ferimentos.

- Executați o manutenção adecvat conforme descrito na seção Manutenção deste manual.

- Puxe para trás com as duas mãos. Não reme com uma mão apenas. O utilização abusiva da corrente poate rezulta în leșões.

- Nunca torça a corrente ou puxe de um lado para o outro. • Coloque o punho contra o guia da corrente sau no ganchos de apoio antes de o largar. Não atras o punho para o guia da corrente.

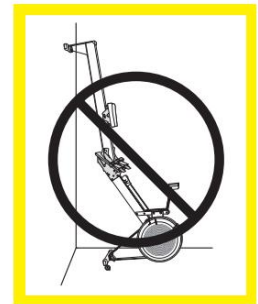
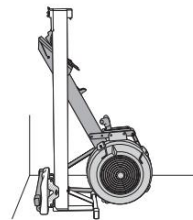
- Coloque sempre a tranca da estrutura na posição travada quando as seções da roda de inércia e do monocarril estiverem ligadas e antes de mover o rowerg. Não o fazer poate rezulta în leșões se a unidade for levantada ou movida.

- Para evitar possíveis ferimentos, tenha cuidado ao prender a secção do monocarril à secção da roda de inércia e ao operar a tranca da estrutura.

- NÃO coloque o RowErg em pé, pois ele pode tombar.

**AVISO!** Substitue imediatamente os componentes defeituosos para garantir a segurança eo desempenho ou mantenha a machine fora de use até que seja reparada.

O exercițiu incorreto sau excessivo poate rezulta în ferimentos graves ou morte. Se se simte a desmaiatar, pare de a se exercita imediat.



## INFORMAÇÃO DE GARANTIA

Os RowErgs Concept2 são apoiados porți o garanție limitată de 2 și 5 ani.

Pentru a obține informații complete despre garanția SUA și a Canada, vizitați [concept2.com/warranty](http://concept2.com/warranty).

Pentru a obține informații complete asupra unei garanții pentru SUA și Canada, între ele în contact pentru a revendica Concept2 din regiune. Lista de revendedori autorizați Concept2 poate fi găsită în [concept2.com/](http://concept2.com/) internațional. Nu găsiți un revendedor în propria regiune, vizitați [concept2.com](http://concept2.com) sau vă așteptați prin e-mail pentru [c2global@concept2.com](mailto:c2global@concept2.com).



## FØR DIN FØRSTE ROTUR

- Konsulter din træner. Vær sikker på det ikke er farligt for dig at gennemgå et anstrengende træningsprogram.
  - Gennemgå omhyggeligt ro teknik informationer. Ukorrekt teknik så som extrem lænen sig tilbage eller falden af sædet kan resultere i skader.
- [concept2.com/technique](http://concept2.com/technique)

## APLICAȚIA GRATIS ERGDATA DE LA HENT CONCEPT2

(IOS OG ANDROID)

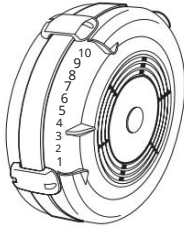
ErgData binder trådløst på en PM5 prin Bluetooth. Opsæt workouts from app'en, se yderligere data, tilpas displays, følg fremskridt, og synkroniser with Concept2 Online Logbook. Del træningspas, deltag i Antrenamentul zilei og meget mere.

[concept2.com/ergdata](http://concept2.com/ergdata)

## VINDDÆMPER INSTILLING AF SVINGHJUL

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

[concept2.com/damper](http://concept2.com/damper)



## ANBEFALET VEDLIGEHOLDESE SKEMA

### DAGLIGT

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

**EFTER HVER 50 TIMERS BRUG** (Ugentligt for institutionelle brugere): Smør kæde med syrefri symaskine olie. Kom lidt olie på papir klud og smør kæden i hele længden. Tør overskydende olie væk. Gentag hvis nødvendigt. Rens ikke kæde med nogen form for rens- eller opløsningsmiddel, så som WD-40®.

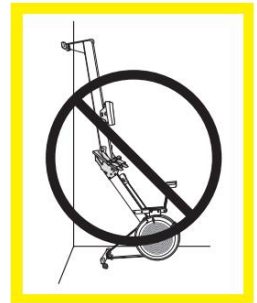
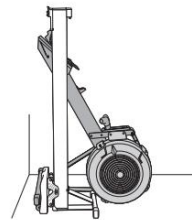
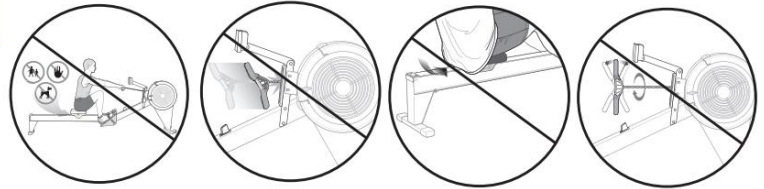
**EFTER 250 TIMERS BRUG** (månedligt for institutionelle brugere):

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

Pentru informații complete despre informații despre [concept2.com/service](http://concept2.com/service)

## VIGTIG MEDDELELSE OM BRUG OG SIKKERHED

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



## GARANTI INFORMATIONER

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

Găsiți informații detaliate despre garanție, pentru SUA și Canada pe [concept2.com/warranty](http://concept2.com/warranty).

Pentru informații detaliate despre garanție, pentru SUA și Canada, puteți contacta pentru a autoriza Concept2 pentru manipulare preferată. În listă peste autorizările Concept2 Preferred forhandlere kan findes på [concept2.com/international](http://concept2.com/international). Vă recomandăm să găsiți un utilizator preferat pentru manipulare, să faceți clic pe [concept2.com](http://concept2.com) și să trimiteti un e-mail la [c2global@concept2.com](mailto:c2global@concept2.com).

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

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

## FORMARE VOOR JE EERSTE

- Raadpleeg uw arts. Verzeker uzelf dat u een inspannend trainingsprogramma aankunt.
  - Bekijk de techniek informatie zorgvuldig. Slechte techniek, zoals extreme buyrovervallen of het opgooien van de rug, can leiden to blessures.
- [concept2.com/technique](http://concept2.com/technique)

## DESCARCĂ APLICAȚIA ERGDATA GRATUITĂ A CONCEPT2

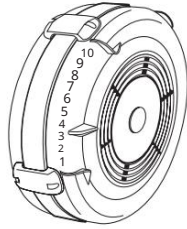
(IOS ȘI ANDROID)

ErgData se realizează prin Bluetooth draadloos verbinding cu PM5. Stel training in vanuit of app, bekijk aanvullende gegevens, pas uw displays aan, houd of voortgang bij en synchroniseer met het Concept2 Online Logboek. Antrenamentul, doe mee aan de Workout of the Day și nu veel mai mult.

[concept2.com/ergdata](http://concept2.com/ergdata)

## INSTELLEN VAN DE LUCHTSCHUIF

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



[concept2.com/damper](http://concept2.com/damper)

## AANBEVOLEN ONDERHOUDSSHEMA

### DAGELIJKS

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

NA IEDERE 50 GEBRUIKSUUR (iedere week voor gebruik in clubs):

Smeer de ketting met een theelepel minerale olie, 3-IN-ONE® olie sau 20W motor oil. Doe de olie op een doek en wrijf de doek over de hele lengte van de ketting. Wrijf overtollige olie af. Herhaal als nodig. Maak de ketting niet schoon met un reiniger of oplosmiddel zoals WD-40®.

### IEDERE 250 UUR DE MAANDELIJKS VOOR GEBRUIK IN CLUBS.

(lunar pentru utilizatorii instituționali):

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

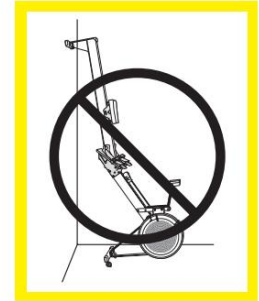
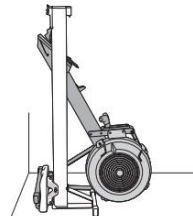
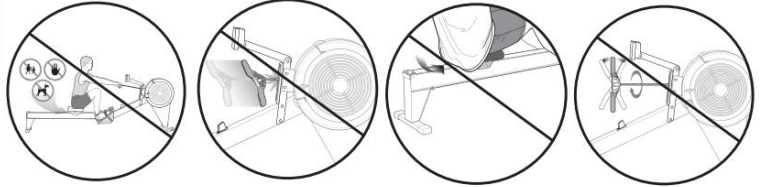
Ga voor volledige onderhoudsinformatie en instructies naar

[concept2.com/service](http://concept2.com/service)

## BELANGRIJKE GEBRUIKS- EN

### INSTRUCȚIUNI DE VOALĂ

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



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

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

## GARANTIE INFORMATIE

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

Ga voor volledige garantie-informatie in de VS en Canada naar [concept2.com/warranty](http://concept2.com/warranty).

Neem voor volledige garantie-informatie buiten de VS en Canada contact op met de geautoriseerde Concept2 Preferred Reseller op uw grondgebied.

Vă rugăm să vă vindeți pe [concept2.com/international](http://concept2.com/international). De asemenea, vă rugăm să vă adresați de e-mail la [c2global@concept2.com](mailto:c2global@concept2.com).

## INNAN DIN FÖRSTA TRÄNING

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

## LADDA NED CONCEPT2:S GRATIS ERGDATA-APP

(IOS OCH ANDROID)

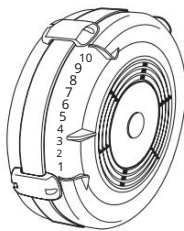
ErgData ansluter trådlöst pånärliga PM5 prin Bluetooth. Ställ in träningspass från appen, visa ytterligare data, anpassa dina skärmar, spåra framsteg och synkronisera till Concept2 Online Logbook. Dela träningspass, ta del av dagens träningspass och mycket mer.

[concept2.com/ergdata](http://concept2.com/ergdata)

## INSTÄLLNING AV LUFTMOTSTÅND

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

[concept2.com/damper](http://concept2.com/damper)



## RECOMMENDERAT UNDERHÅLL

### DAGLIGEN

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

### DUPÅ 50 DE TIMMARS ANVÄNDNING

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

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

### DUPÅ 250 DE TIMMARS ANVÄNDNING

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

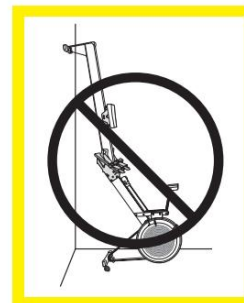
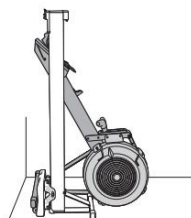
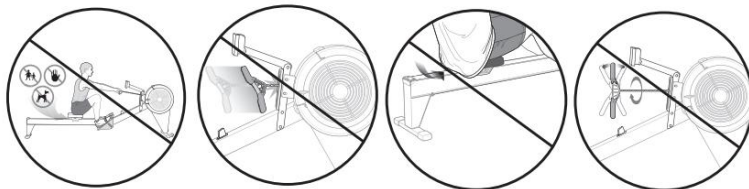
För fullständig information om underhåll och instruktioner besök [concept2.com/service](http://concept2.com/service)

## VIKTIGA ANVÄNDNING OCH SÄKERHETSANMÄRKNINGAR

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

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

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



## INFORMATII GARANTI

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

Pentru informații complete de garanție în SUA și Canada, consultați [concept2.com/warranty](http://concept2.com/warranty).

För fullständig garantia informații utanför SUA och Canada, contact den auktoriserade Concept2-återförsäljaren i ditt territorium. En lista över auktoriserade Concept2-återförsäljare finns på [concept2.com/](http://concept2.com/) international. Om du inte hittar en föredragen återförsäljare inom ditt territorium, besök [concept2.com](http://concept2.com) eller e-post [c2global@concept2.com](mailto:c2global@concept2.com).

## ENNEN ENSIMMÄISTÄ SOUTUA

- Varmista ammattilaisilta että fyysinen harjoittelu ei ole Sinulle vaarallista ja että harjoitusohjelma soveltuu Sinulle.
- Tutustu huolella soutuoppiin. Heikko tai väärä tekniikka kuten liian pitkä „makaava“ loppuveto tai putoaminen penkiltä voi johtaa vammatumiseen.

[concept2.com/technique](http://concept2.com/technique)

## LATAA CONCEPT2:N ILMAINEN ERGDATA-SOVELLUS

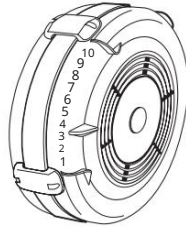
### (IOS JA ANDROID)

ErgData liitetään langattomasti PM5-laitteeseen Bluetoothin kautta. Luo harjoituksia sovelluksessa, katso lisätietoja, muokkaa näyttösi haluamaksesi, seuraa edistymistäsi ja synkronoi Concept2 Online Logbookiin. Jaa harjoituksia, osallistu päivän harjoitukseen ja paljon muuta. [concept2.com/ergdata](http://concept2.com/ergdata)

## ILMANVASTUKSEN SÄÄTÖ

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

[concept2.com/damper](http://concept2.com/damper)



## SUOSITELTU HUOLTOAIKATAULU

### PÄIVITTÄINEN

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

### 50 TUNNIN VÄLEIN (Viikoittain)

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

### 250H VÄLEIN

(kuukausittain laitoksissa ja vilkkailla kuntosaleilla)

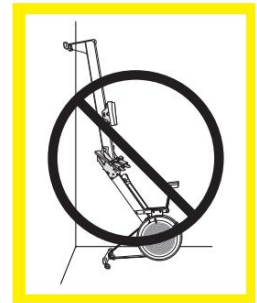
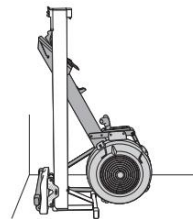
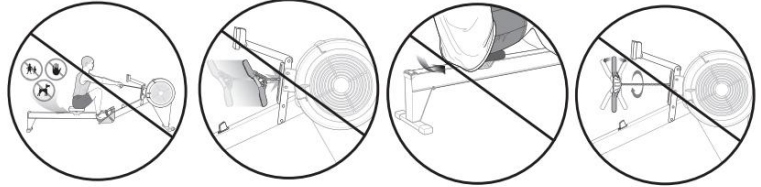
1. Tarkista että ketjussa ei ole jäykkä lukkoja, Mikäli öljyminen ei auta, vaihda ketju.
2. Tarkista kädensijan liitos kulmisen varalta. Mikäli reikä on kasvanut, tai U-pultti pe kulunut yli puolen väin, vaihda liitoksen osat.
3. Kiristä palautinkumi mikäli kapula sta loppuu veto onnen kuin se on kiinni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

Täydelliset huolto ohjeet löytyvät sivulta

[concept2.com/service](http://concept2.com/service)

## TÄRKEÄT KÄYTTÖ JA TURVALLISUUSOHJEET

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



## TAKUUTIEDOT

Concept2 RowErg pe 2 vooden rajoitettu si viiden vuoden takuu.

Täydellisen takuulinformaation löydät USA:n ja Kanadan osalta [concept2.com/warranty](http://concept2.com/warranty).

Saadaksesi takuutiedot USA:n ja Kanadan ulkopuolella ota yhteys autorisoituun jälleenmyyjään alueellasi. [concept2.com/international](http://concept2.com/international)

Mikäli et löydä jälleenmyyjää alueeltasi katso [concept2.com](http://concept2.com) tai ota yhteyttä [c2global@concept2.com](mailto:c2global@concept2.com).

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

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

## FØR DIN FØRSTE RO-ØKT

- Råd før deg med legen din. Treceți på at det ikke er farlig pentru deg å gjennomføre și anstrengende treningsprogram.
- Gjennomgå informasjonen om roteknikk. Feil teknikk som ekstrem bakoverlening eller å hoppe av setet kan føre til personskade.  
concept2.com/technique

## LAST NED CONCEPT2S GRATIS ERGDATA-APP

(IOS OG ANDROID)

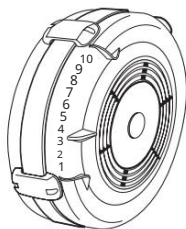
ErgData kobles trådløst til PM5 prin Bluetooth (blåtann). Sett opp treningsøker fra appen, se tilleggsdata, tilpass skjermvisningene, spor fremgang og synkroniser cu Concept2 Online Logbook. Del treningsøker, delta i Dagens Økt og mye mer.

concept2.com/ergdata

## INSTILLING AV SPJELDET

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

concept2.com/damper



## ANBEFALT VEDLIKEHOLDSPLAN

### DAGLIG

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

### HVER 50. BRUKSTIME (Ukentlig pentru institusjonelle brukere):

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

### HVER 250. BRUKSTIME (Månedlig pentru institusjonelle brukere):

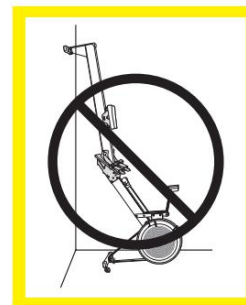
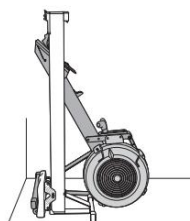
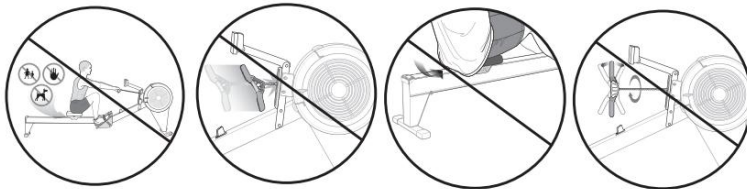
1. Undersøk kjedet pentru stive led. Hvis grundig smøring ikke hjelper, bør kjedet byttes ut.
2. Undersøk koblingen mellom kjedet og håndtak pentru slitasje. Hvis hullet har blitt langstrakt, eller U-bolten er slitt halvveis, bytt ut hele koblingen.
3. 3Stram strikken hvis håndtaket ikke kommer helt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

Pentrum fullstendig vedlikeholdsinformasjon og instruksjoner besøk

concept2.com/service

## INFORMAȚII VIKTIG OM BRUK OG SIKKERHET

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



**ADVERSEL!** Skift ut defekte komponenter umiddelbart av hensyn til sikkerhet og ytelse eller la maskinen være ute av drift til den er reparert. Feil eller overtrening kan føre til alvorlig skade eller død. Slutt å trene umiddelbart hvis du føler deg svimmel eller uvel.

## GARANȚIE

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

Pentrum informaȚii complete de garanȚie în SUA și Canada, consultaȚi concept2.com/warranty.

Pentrum o utilizare completă a garanȚiei de informaȚii pentru SUA și Canada, luaȚi legătura cu conceptul de autorizare pentru gestionarea și ditt land. EnumeraȚi-l pe concept2 pentru a fi autorizat pentru a ajunge la concept2.com/international. Hvis du ikke finner en autorizat forhandler i ditt område, besøk concept2.com eller send en til e-post c2global@concept2.com.





• • 15

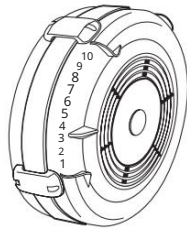
concept2.com/  
technique

### CONCEPT2 -ERGDATA (IOS/ANDROID)

ErgDataPM5 APP Concept2 concept2.com/ergdata

3-5

concept2.com/damper



50

20

WD-40®.

250 (

- 1.
2. U
- 3.
- 28 4.
- 5.
- 6.

30

concept2.com/service



• / U Concept2 Concept2 2

• •

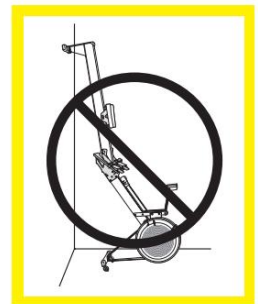
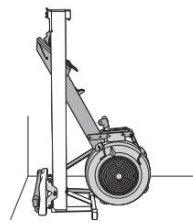
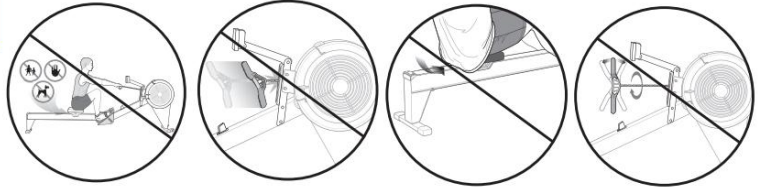
• " "

• • •

• ROWERG

•

• RowErg



Concept2 RowErgs 2 5

concept2.com/warranty

/ Concept concept2.com/international Concept2  
concept2. c2global@concept2.com.

• 14

concept2.com/technique

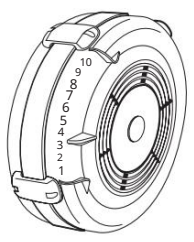
### 2ERGDATA(

(IOS, ANDROID)

ErgDataBluetoothPM5  
ergdata

Conceptie

concept2.com/



concept2.com/damper

50 27 . . 250(lunar pentru utilizatorii  
instituționali): 1.

2. U-

3 )

4. 5.

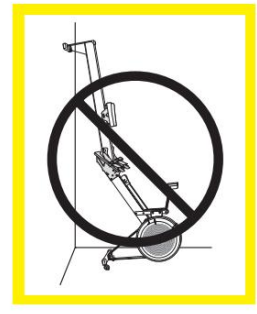
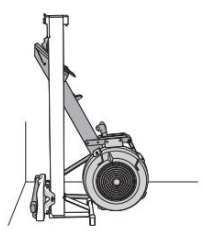
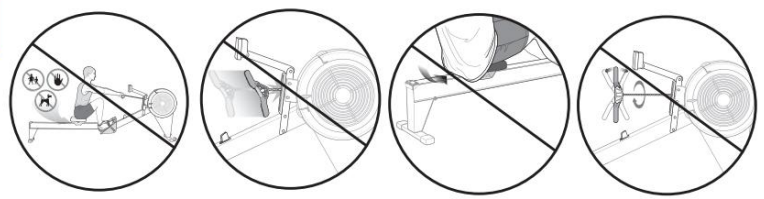
6. 30

concept2.com/service

concept2.com/service



• / U Concept2 Concept2



• RowErg

Concept2 RowErgs 25 concept2.com/warranty concept2.com/warranty

• RowErg

Concept2 concept2.com/international Concept2 concept2.com  
@concept2.comglobal@



 **concept 2**<sup>®</sup>



Proiectat de:  
Concept2, Inc.  
105 Industrial Park Drive  
Morrisville, Vermont 05661 SUA  
[concept2.com/contact](http://concept2.com/contact)

Sediul central de vânzări și servicii din UE:  
Concept2 Deutschland GmbH  
Neumann-Reichardt-Straße 27-33  
22041 Hamburg, Germania