

# Row HX™ Trainer

Manuale d'uso



# SEDE PRINCIPALE

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • Stati Uniti  
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Numero telefonico assistenza: 800.351.3737 (numero verde per Stati Uniti e Canada)  
Sito Web globale: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## SEDI INTERNAZIONALI

### AMERICHE

#### Nord America Life Fitness, Inc.

Columbia Centre III  
9525 West Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 Stati Uniti  
Telefono: (847) 288 3300  
Fax: (847) 288 3703  
E-mail assistenza:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Sito web assistenza: [www.lifefitness.com/parts](http://www.lifefitness.com/parts)  
E-mail vendite/marketing:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 7:00 am - 6:00 pm (CST)

#### Brasile

##### Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900  
Jd. Paulistano  
São Paulo, SP 01454-000  
BRASILE  
SAC: 0800 773 8282  
Telefono: +55 (11) 3095 5200  
Fax: +55 (11) 3095 5201  
E-mail assistenza:  
[suporte@lifefitness.com.br](mailto:suporte@lifefitness.com.br)  
E-mail vendite/marketing:  
[lifefitness@lifefitness.com.br](mailto:lifefitness@lifefitness.com.br)  
Orario di apertura per l'assistenza:  
9:00 - 17:00 (BRT) (lunedì - venerdì)  
Orario di apertura negozi:  
9:00 - 20:00 (BRT) (lunedì - venerdì)  
10:00 - 16:00 (BRT) (sabato)

#### America Latina e Caraibi\* Life Fitness Inc.

Columbia Centre III  
9525 West Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 Stati Uniti  
Telefono: (847) 288 3300  
Fax: (847) 288 3703  
E-mail assistenza:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 7:00am - 6:00pm (CST)

### EUROPA, MEDIO ORIENTE e AFRICA (EMEA)

#### Paesi Bassi e Lussemburgo Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAESI BASSI  
Telefono: (+31) 180 646 666  
Fax: (+31) 180 646 699  
E-mail assistenza:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 17:00  
(fuso orario dell'Europa centrale)

#### Regno Unito e Irlanda Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide  
Ely, Cambs, CB7 4UB  
Telefono: Sede generale (+44)  
1353.666017  
Assistenza clienti: (+44) 1353.665507  
Fax: (+44) 1353.666018  
E-mail assistenza: [uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing: [life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)  
Orario di apertura:  
Sede generale: 9.00am - 5.00pm (GMT)  
Assistenza clienti: 8.30am - 5.00pm (GMT)

#### Germania e Svizzera Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
GERMANIA  
Telefono: (+49) 89.31 77 51.0 (Germania)  
(+41) 0848 000 901 (Svizzera)  
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Germania)  
(+41) 043 818 07 20 (Svizzera)  
E-mail assistenza:  
[kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[kundenberatung@lifefitness.com](mailto:kundenberatung@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 08:30 - 16:30 (CET)

#### Austria

##### Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.  
Dückerstraße 7-9/3/36  
1220 Vienna  
AUSTRIA  
Telefono: (+43) 1.61.57.198  
Fax: (+43) 1.61.57.198.20  
E-mail assistenza: [kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[kundenberatung@lifefitness.com](mailto:kundenberatung@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 8:30 - 16:30 (MEZ)

#### Spagna

##### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ª<sup>a</sup>  
08960 Sant Just Desvern Barcellona  
SPAGNA  
Telefono: (+34) 93.672.4660  
Fax: (+34) 93.672.4670  
E-mail assistenza:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

Orario di apertura:  
9.00-18.00 (lunedì-venerdì)  
8:30 - 15:00 (venerdì)

#### Belgio

##### Life Fitness Benelux NV

Parc Industrial de Petit-Rechain  
4800 Verviers  
BELGIO  
Telefono: (+32) 87 300 942  
Fax: (+32) 87 300 943  
E-mail assistenza:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 17:00 (CET)

#### Tutti gli altri paesi EMEA e attività di distribuzione C-EMEA\*

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAESI BASSI  
Telefono: (+31) 180 646 644  
Fax: (+31) 180 646 699  
E-mail assistenza:  
[service.db.cemea@lifefitness.com](mailto:service.db.cemea@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[marketing.db.cemea@lifefitness.com](mailto:marketing.db.cemea@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 17:00 (CET)

### ASIA PACIFICO (AP)

#### Giappone

##### Life Fitness Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokyo  
Giappone 151-0051  
Telefono: (+81) 3.3359.4309  
Fax: (+81) 3.3359.4307  
E-mail assistenza: [service@lifefitnessjapan.com](mailto:service@lifefitnessjapan.com)  
SE-mail vendite/marketing:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)  
Orario di apertura: 9.00 - 17.00 (GIAPPONE)

#### Cina e Hong Kong

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Telefono: (+852) 2891.6677  
Fax: (+852) 2575.6001  
E-mail assistenza:  
[HongKongEnquiry@lifefitness.com](mailto:HongKongEnquiry@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[ChinaEnquiry@lifefitness.com](mailto:ChinaEnquiry@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9.00 - 18.00

#### Tutti gli altri paesi dell'Asia Pacifico e attività di distribuzione in Asia Pacifico\*

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Telefono: (+852) 2891.6677  
Fax: (+852) 2575.6001  
E-mail assistenza:  
[HongKongEnquiry@lifefitness.com](mailto:HongKongEnquiry@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[ChinaEnquiry@lifefitness.com](mailto:ChinaEnquiry@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9.00 - 18.00

# INDICE

1. INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA
2. GARANZIA
3. INFORMAZIONI DI CONTATTO
4. INFORMAZIONI SUL PRODOTTO
5. RIEMPIMENTO DEL SERBATOIO E TRATTAMENTO DELL'ACQUA
6. TRATTAMENTO DELL'ACQUA A LUNGO TERMINE E FUNZIONAMENTO DI BASE
7. PEDANA SCORREVOLE
8. CONSOLE
9. CONNETTIVITÀ USB
10. COME ALLENARSI
11. BASE PORTA-ATTREZZI OPZIONALE
12. MANUTENZIONE
13. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

## 1. INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

- Prima di utilizzare questo prodotto si raccomanda di leggere **INTEGRALMENTE** questo manuale di funzionamento e **TUTTE** le istruzioni. Il Row HX™ Trainer è destinato unicamente all'uso descritto nel presente manuale.
- È **IMPORTANTE** CHE IL SIGNIFICATO DI OGNI AVVERTENZA VENGA COMPRESO CORRETTAMENTE. SE UNA DELLE AVVERTENZE NON RISULTASSE CHIARA, CONTATTARE IMMEDIATAMENTE L'ASSISTENZA CLIENTI DI LIFE FITNESS AL NUMERO 1-800-735-3867.
- Questa attrezzatura è classificata di classe HC in base allo standard EN ISO 20957-1. Il suo utilizzo è destinato unicamente all'ambiente domestico. Pertanto, non è concepita per l'impiego in strutture commerciali, scolastiche o palestre. Per eventuali domande relative a questa classificazione, contattare LIFE FITNESS.
- Prima dell'uso, si consiglia a tutti gli utenti di apparecchiature sportive LIFE FITNESS di leggere con attenzione le informazioni fornite nella presente documentazione.
- Prima di iniziare il programma di allenamento con Row HX™ Trainer, si consiglia di consultare un medico.
- Sarebbe opportuno che l'utente si sottoponesse ad un checkup medico che ne attestasse l'idoneità ad intraprendere un allenamento.
- Un allenamento non corretto o eccessivo potrebbe causare infortuni.
- **AVVERTENZA!!** I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. Un allenamento eccessivo potrebbe provocare infortuni gravi o mortali. Qualora si avvertisse un senso di svenimento o giramenti di testa, interrompere immediatamente l'allenamento.
- Se le cinghie, le pulegge o gli elastici appaiono usurati, spegnere immediatamente l'apparecchiatura. Non usare l'apparecchiatura fino a quando la stessa non sia stata riparata.
- Non consentire ai bambini di avvicinarsi alla macchina senza la presenza di un adulto.
- Row HX™ Trainer può essere conservato in posizione verticale. Leggere le istruzioni nella sezione "Funzionamento di base" di questo manuale.
- Tenere le mani lontano dalle parti in movimento, come indicato sull'etichetta informativa apposta sul telaio principale della macchina.
- Non lasciare sporgere nessun dispositivo di regolazione che potrebbe interferire con i movimenti.
- Non conservare in condizioni di congelamento con l'acqua nel serbatoio, poiché il ghiaccio potrebbe rompere i componenti.
- Avviso delle normative a salvaguardia della salute e dell'ambiente: questo prodotto può contenere sostanze chimiche che lo stato della California ha riconosciuto cancerogene e teratogene, nonché causa di anomalie all'apparato riproduttivo. Per ulteriori informazioni associate alla normativa CE) N. 1907/2006 (REACH) e al California Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act del 1986 (Proposition 65), visitare il sito <https://www.lftechsupport.com/web/guest/environmental-regulations-information>.

## INFORMAZIONI PER LA SICUREZZA (continua)



### CONTROLLO DELL'ACCESSO

- Questa apparecchiatura per il fitness non è da intendersi per chi (inclusi i bambini) presenti capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure per chi non abbia alcun tipo di conoscenza a meno che non sia supervisionato o riceva le giuste istruzioni per usare l'attrezzatura da una persona responsabile della sua sicurezza.



### INSTALLAZIONE

- Per ottenere la massima stabilità dell'apparecchiatura durante l'uso, posizionarla su una superficie piana.
- Controllare che le pulegge, le cinghie e gli elastici non siano usurati ed eventualmente sostituirli.
- Controllare l'apparecchiatura su base regolare ed eseguirne la manutenzione attendendosi alle istruzioni all'interno del manuale.
- Sostituire le parti difettose e non usare l'apparecchiatura fino a quando non sia stata riparata.



### USO CORRETTO

- Non usare l'apparecchiatura per impieghi diversi da quelli progettati o intesi dal produttore. Per evitare di subire o causare lesioni, è imperativo che l'apparecchiatura LIFE FITNESS sia usata correttamente.
- Lo svolgimento degli esercizi in modo scorretto o eccessivo può causare infortuni. Si consiglia agli utenti di consultare un medico prima di iniziare un programma di allenamento. Qualora, in un qualunque momento durante l'attività fisica, si provasse un senso di svenimento, capogiro o dolore, **INTERROMPERE L'ALLENAMENTO** e rivolgersi al medico.
- Per evitare lesioni, tenere lontano dalle parti in movimento parti del corpo (mani, piedi, capelli ecc.), indumenti e gioielli.
- Per la corretta posizione dei piedi e le tecniche di allenamento, seguire le istruzioni contenute nel manuale.
- Per la descrizione dettagliata delle tecniche di allenamento, consultare il sito [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## INFORMAZIONI PER LA SICUREZZA (continua)



### ISPEZIONE

- NON utilizzare o permettere l'uso di una apparecchiatura danneggiata e/o con parti usurate o rotte. Per tutte le apparecchiature LIFE FITNESS, usare solo pezzi di ricambio forniti da LIFE FITNESS.
- Cavi e cinghie possono essere molto pericolosi se usati quando sono logorati, comportando oneri di responsabilità enormi. Sostituire sempre qualsiasi cavo o cinghia al primo segno di usura (consultare LIFE FITNESS in caso di dubbi).
- CONSERVARE ETICHETTE E PIASTRINE IDENTIFICATIVE - Non staccare le etichette per nessun motivo. Le etichette contengono informazioni importanti; se mancanti o illeggibili, contattare LIFE FITNESS per la loro sostituzione.
- MANUTENZIONE DELL'APPARECCHIATURA - La manutenzione preventiva è essenziale per il funzionamento corretto dell'apparecchiatura oltre che per limitare al minimo i rischi di responsabilità. L'apparecchiatura deve essere ispezionata a intervalli regolari.
- Assicurarsi che le operazioni di regolazione, manutenzione e riparazione siano eseguite da personale qualificato.
- NON CERCARE DI USARE O RIPARARE UN ACCESSORIO DANNEGGIATO O PRESENTANTE SEGNI DI USURA APPROVATO PER L'USO CON LE APPARECCHIATURE LIFE FITNESS.
- Controllare che le pulegge, le cinghie e gli elastici non siano usurati ed eventualmente sostituirli.
- Controllare l'attrezzo su base regolare ed eseguirne la manutenzione attendendosi alle istruzioni all'interno del manuale.
- Sostituire le parti difettose e non usare l'apparecchiatura fino a quando non sia stata riparata.



### AVVERTENZE SUL FUNZIONAMENTO

- Tenere l'apparecchiatura LIFE FITNESS fuori dalla portata dei bambini. I genitori o altre persone addette a sorvegliare i bambini devono prestare molta attenzione se l'apparecchiatura viene utilizzata alla presenza di bambini.
- Non consentire a chi utilizza l'apparecchiatura di indossare indumenti troppo larghi o gioielli. Si consiglia inoltre agli utenti con capelli lunghi di legare e raccogliere i capelli per evitare che entrino in contatto con parti in movimento.
- Durante il funzionamento della macchina tutti gli astanti devono tenersi lontani da utenti, parti in movimento e accessori o componenti collegati.

## 2. GARANZIA

### **COPERTURA DELLA GARANZIA:**

Si garantisce che il Life Fitness Row HX™ Trainer è privo di difetti di materiali e di manodopera.

### **A CHI È RIVOLTA LA COPERTURA:**

L'acquirente originale o qualsiasi persona che riceva un Prodotto appena acquistato quale dono da parte dell'acquirente originale. La garanzia non è valida per i successivi passaggi di proprietà.

### **DURATA DELLA COPERTURA:**

Residenziale: tutti i componenti elettrici e meccanici e la manodopera sono coperti, dopo la data di acquisto, come indicato di seguito. Non residenziale: la garanzia è nulla (il Row HX™ Trainer è inteso esclusivamente per uso residenziale).

### **SPESE DI TRASPORTO E ASSICURAZIONE PER LA MANUTENZIONE:**

Se è necessario restituire il prodotto o qualsiasi componente coperto da garanzia a un centro di assistenza per la riparazione, Life Fitness si assumerà gli oneri di trasporto e assicurazione per il periodo di garanzia (unicamente nel territorio degli Stati Uniti). L'acquirente è responsabile delle spese di spedizione e assicurazione dopo la scadenza della garanzia.

### **MISURE CORRETTIVE PER I DIFETTI COPERTI:**

Ci occuperemo della spedizione di parti o componenti nuovi o ricostruiti o, a scelta dell'acquirente, della sostituzione del Prodotto. Tali componenti sostitutivi sono coperti da garanzia per il periodo rimanente della copertura di garanzia originale.

### **ESCLUSIONE DI GARANZIA:**

Eventuali guasti o danni causati da manutenzione non autorizzata, utilizzo inappropriato, incidente, negligenza, montaggio o installazione non adeguati, detriti risultanti da attività di costruzione nell'ambiente in cui si trova il Row HX™ Trainer, ruggine o corrosione quale conseguenza della posizione del Prodotto, alterazioni o modifiche senza l'autorizzazione scritta oppure dalla mancata osservanza delle istruzioni relative a uso, funzionamento e manutenzione del Row HX™ Trainer contenute nel Manuale dell'operatore ("il Manuale") in dotazione. Tutti i termini della presente garanzia saranno resi invalidi se il Prodotto verrà portato oltre i confini continentali degli Stati Uniti d'America (esclusi Alaska, Hawaii e Canada) e saranno quindi soggetti ai termini forniti dal rappresentante di zona Life Fitness autorizzato per tale paese.

### **OBBLIGHI PER L'ACQUIRENTE:**

Conservare lo scontrino di acquisto. Usare, far funzionare e mantenere il Row HX™ Trainer come specificato nel manuale; comunicare al servizio assistenza clienti ogni difetto entro 10 giorni dall'evidenza del difetto; in caso di richiesta, restituire eventuali parti difettose per la sostituzione o, se necessario, l'intero prodotto per la riparazione. Life Fitness si riserva il diritto di decidere se un prodotto deve essere restituito o meno per la riparazione.

### **MANUALE DELL'UTENTE:**

È DI FONDAMENTALE IMPORTANZA LEGGERE IL MANUALE prima di utilizzare il Row HX™ Trainer. Ricordarsi di eseguire la manutenzione periodica secondo i requisiti specificati nel Manuale al fine di assicurare il funzionamento corretto del prodotto e la soddisfazione dell'utente.

### **REGISTRAZIONE DEL PRODOTTO:**

Registrare il prodotto online all'indirizzo [www.lifefitness.com/home/product-registration.html](http://www.lifefitness.com/home/product-registration.html). La nostra ricevuta assicura che il nome, l'indirizzo e la data dell'acquisto sono registrati e qualificano l'acquirente quale proprietario registrato del Prodotto. La condizione di proprietario registrato assicura la copertura in caso di smarrimento della prova d'acquisto. Si prega di conservare la prova di acquisto, ossia la fattura o la ricevuta.

Telaio strutturale (non la verniciatura)	Serbatoio	Parti meccaniche	Manodopera	Altro
5 anni	3 anni	2 anni	1 anno	1 anno

## GARANZIA (continua)

### PER OTTENERE PEZZI DI RICAMBIO E ASSISTENZA:

Consultare la pagina 2 del presente manuale per le informazioni di contatto dell'assistenza locale. Comunicare nome, indirizzo e numero di serie del Row HX™ Trainer. Il servizio assistenza clienti fornirà informazioni su come ottenere i pezzi di ricambio o, se necessario, organizzerà la manutenzione sul posto del Row HX™ Trainer.

### GARANZIA ESCLUSIVA:

QUESTA GARANZIA LIMITATA SOSTITUISCE TUTTE LE ALTRE GARANZIE DI QUALSIASI TIPO, SIANO ESSE ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSE, A TITOLO ESPLICATIVO MA NON ESAUSTIVO, EVENTUALI GARANZIE IMPLICITE DI COMMERCIALIZZABILITÀ E DI IDONEITÀ PER UNO SCOPO PARTICOLARE, NONCHÉ TUTTI GLI ALTRI OBBLIGHI E LE RESPONSABILITÀ DA PARTE DI LIFE FITNESS. Life Fitness non si assume né autorizza terzi ad assumersi alcun altro obbligo o responsabilità in relazione alla vendita del Row HX™ Trainer. In nessuna circostanza Life Fitness potrà essere ritenuta responsabile ai sensi della presente garanzia o in altro modo, di eventuali danni a persone o cose, inclusa la perdita di profitti o di risparmi, per eventuali danni speciali, indiretti, secondari, accidentali o consequenziali di qualsiasi natura derivanti dall'uso o dall'impossibilità di usare il Row HX™ Trainer. Alcune giurisdizioni non consentono l'esclusione o la limitazione di garanzie implicite o di responsabilità per danni accidentali o consequenziali; in tali giurisdizioni le limitazioni o esclusioni sopra descritte non saranno applicabili. La copertura e i termini della garanzia possono variare al di fuori degli Stati Uniti. Per ricevere informazioni specifiche sulle condizioni locali della garanzia contattare la sede Life Fitness responsabile dell'assistenza nel proprio paese (le informazioni di contatto sono presenti all'inizio del presente manuale) o visitare il sito internet locale di Life Fitness.

### MODIFICHE NON AUTORIZZATE ALLA GARANZIA:

Life Fitness non autorizza alcuna entità a modificare, cambiare o estendere i termini di questa garanzia limitata.

### EFFETTO DELLE NORME STATALI:

La presente garanzia conferisce diritti legali specifici. L'acquirente potrebbe avere altri diritti legali, che variano da giurisdizione a giurisdizione.

## 3. INFORMAZIONI DI CONTATTO

Per il Servizio Clienti negli Stati Uniti e in Canada:

1-800-351-3737 o inviare una e-mail all'indirizzo [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)

Si prega di telefonare dal lunedì al venerdì, dalle 7:00 alle 18:00 (ora standard della zona centrale degli Stati Uniti) e comunicare nome, indirizzo e numero di serie del prodotto. Il Servizio Clienti fornirà informazioni su come ottenere i pezzi di ricambio o, se necessario, organizzerà la manutenzione sul posto o fornirà istruzioni su come e dove effettuare la spedizione del prodotto a fini manutentivi.

Prima della spedizione:

1. **Richiedere** un numero di autorizzazione alla resa (**RA#**) dal Servizio Clienti.
2. **Imballare** accuratamente il prodotto (se possibile utilizzare l'imballaggio originale).
3. **Scrivere** il codice RA# sulla parte esterna del cartone.
4. **Assicurare** il prodotto.
5. **Includere** una lettera che illustri il difetto o il problema nonché una copia della prova d'acquisto, se si ritiene che il servizio sia coperto da garanzia.

### Indirizzo per la restituzione:

Sede centrale Life Fitness

Attn: CSS Help Desk

Columbia Centre III - 9525 West Bryn Mawr Avenue

Rosemont, IL 60018 U.S.A

Per assistenza internazionale, vedere le informazioni di contatto elencate alla pagina 2 del presente manuale.

## 4. INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Row HX™ Trainer non è adatto per scopi terapeutici.

Classe del prodotto: HC

Sistema freni: Indipendente dalla velocità

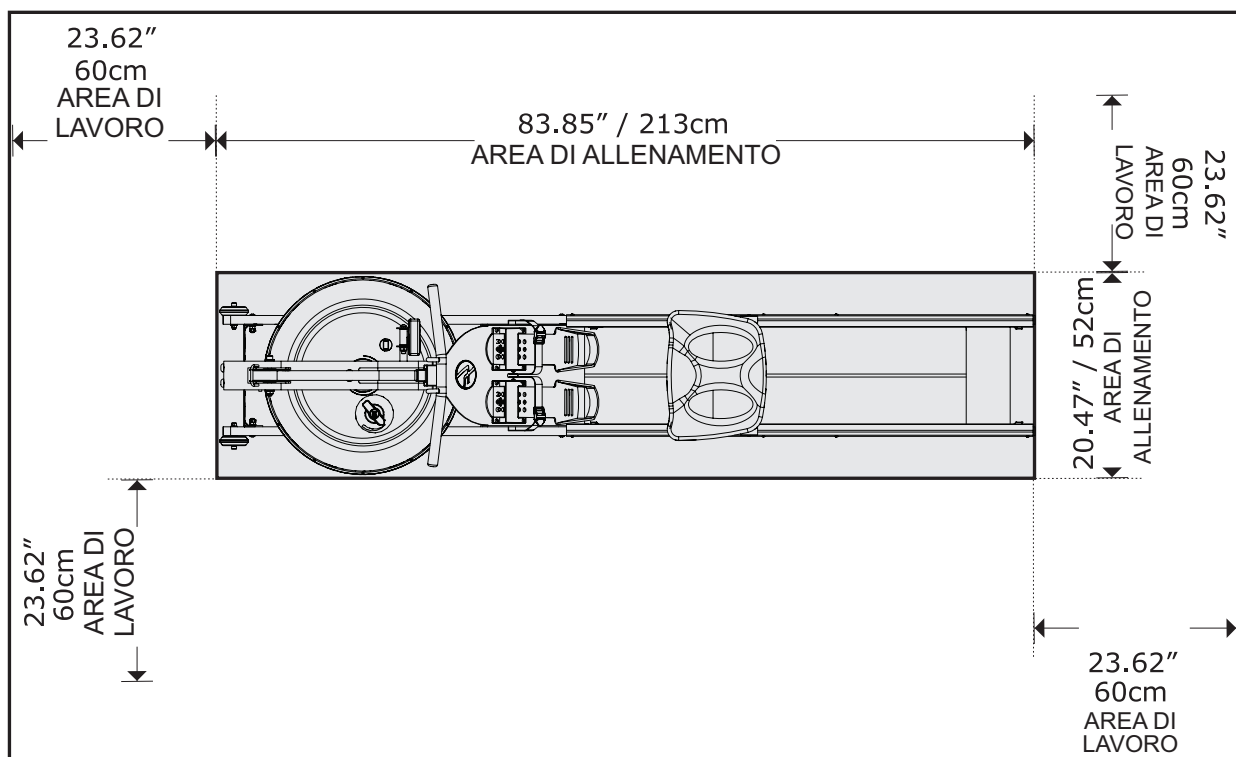
Peso lordo del prodotto: 32.2kg

Peso utente max. 150kg

Superficie minima di sicurezza operativa: Lunghezza 333 cm x Larghezza 172 cm

Dimensioni: Lunghezza 213cm x Larghezza 52cm x Altezza 56cm

L'area utilizzabile deve essere di almeno 60 cm più ampia rispetto all'area di allenamento, nelle direzioni da cui si accede all'apparecchiatura, e deve includere uno spazio di uscita di emergenza dalla macchina.





## 5. RIEMPIMENTO DEL SERBATOIO E TRATTAMENTO DELL'ACQUA

### RIEMPIMENTO DEL SERBATOIO

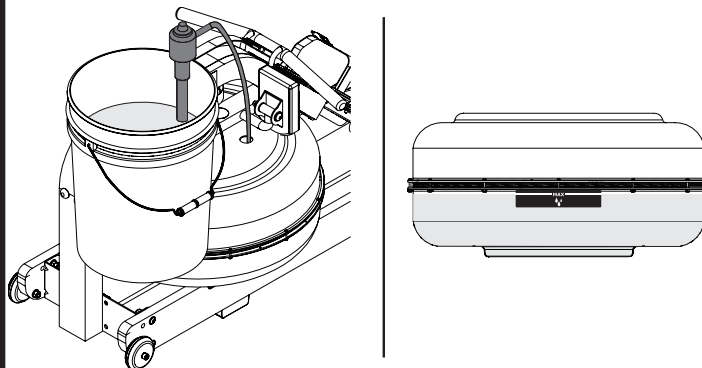


ATTENZIONE: Per evitare di sporcare il pavimento o il tappeto, posizionare un panno sotto al serbatoio.

- Rimuovere il tappo nero solo per il riempimento. Riempire fino al livello MASSIMO di resistenza indicato dal segno +.
- Un volta completato il riempimento, chiudere il serbatoio con l'apposito tappo.



AVVERTENZA: Non mettere le dita nel serbatoio!



1. Il riempimento richiede un secchio (non fornito) e un sifone (fornito). Per il riempimento sono necessari circa 17 litri di acqua.
2. Rimuovere il tappo sul serbatoio e inserire il flessibile nella parte posteriore del serbatoio mantenendo il tubo rigido nel secchio.  
**Nota: Se la qualità dell'acqua non è buona, Life Fitness raccomanda l'uso di acqua distillata.**
3. Spostare la manopola di regolazione fino al segno più (+) e iniziare il riempimento. Nota: per consentire il riempimento, la valvola anti-sifone deve essere chiusa. Consiglio: posizionare il secchio in posizione elevata per consentire il continuo pompaggio dell'acqua nel serbatoio. Non riempire oltre il contrassegno di calibrazione sul serbatoio!  
**Nota: L'apertura della valvola anti-sifone arresterà il pompaggio. Usare questa funzione quando si è prossimi al termine del riempimento, per evitare versamenti.**
4. Un volta completato il riempimento (cioè una volta raggiunto il livello di calibrazione indicato sul serbatoio), seguire il programma di trattamento dell'acqua mostrato.

### PROCEDURA PER IL TRATTAMENTO DELL'ACQUA:

1. Aggiungere una pasticca di trattamento per ciascun serbatoio pieno.  
Nota: il tipo di trattamento dell'acqua dipende essenzialmente dalla posizione del vogatore e dalla sua esposizione alla luce solare. **IN NESSUN CASO USARE PASTICCHE DIVERSE DA QUELLE FORNITE CON IL VOGATORE.** La confezione del vogatore include 4 pasticche per il trattamento dell'acqua, sufficienti per eseguire il programma diversi anni. Il trattamento va eseguito quando il colore dell'acqua si opacizza o si riscontrano segni di alghe o crescita batterica. Per acquistare ulteriori pasticche per il trattamento dell'acqua, rivolgersi al distributore/ rivenditore di zona più vicino, o visitare il sito web all'indirizzo [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## 6. TRATTAMENTO DELL'ACQUA A LUNGO TERMINE E FUNZIONAMENTO DI BASE



**ATTENZIONE:** Per evitare versamenti, non riempire il serbatoio oltre il livello di calibrazione indicato sull'etichetta apposta sul serbatoio. Per ulteriori informazioni, consultare la pagina sul riempimento serbatoio/trattamento dell'acqua.

### Trattamento dell'acqua a lungo termine:

**Non usare un trattamento dell'acqua diverso da quello fornito insieme al vogatore.** Per pastiche di ricambio, contattare Life Fitness. I programmi di trattamento acqua per Row HX™ variano in base all'esposizione dei serbatoi alla luce solare, ma vanno eseguiti più o meno ogni 8-12 mesi in prossimità di finestre soleggiate e ogni 2 anni se il vogatore si trova in un ambiente più scuro. Se si riscontra un colore dell'acqua leggermente opaco, aggiungere una pasticca di cloro.

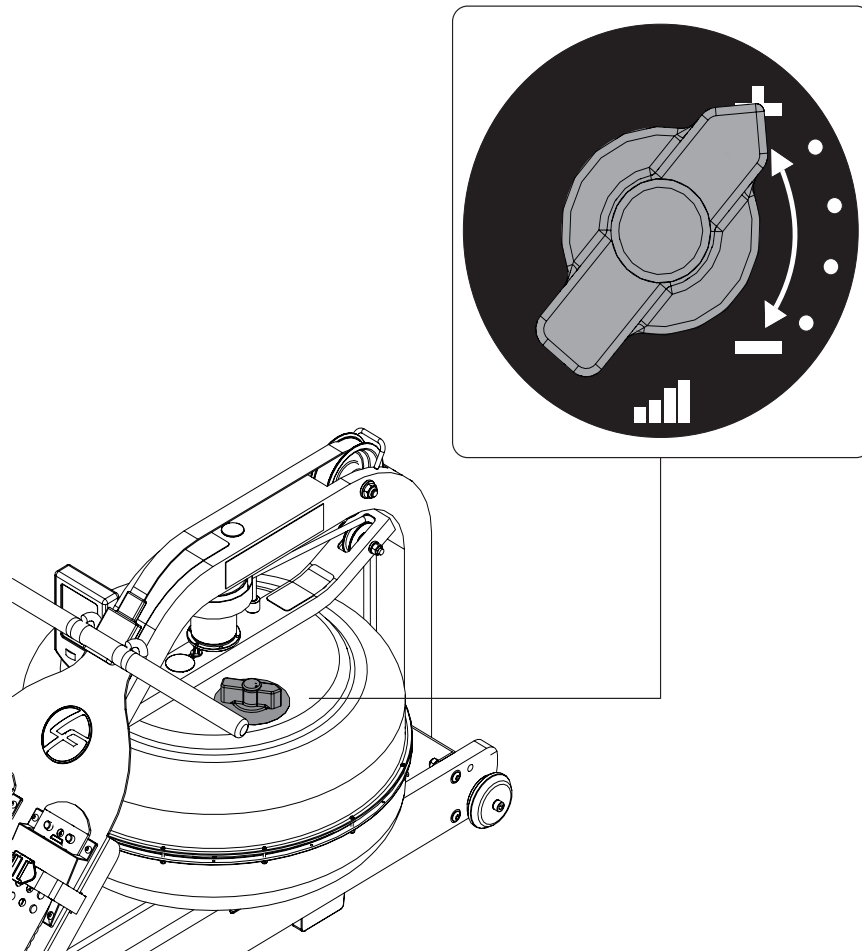


**ATTENZIONE:** Quando il serbatoio è aperto per il trattamento dell'acqua, posizionare un panno al di sotto del serbatoio per raccogliere eventuali gocciolamenti.

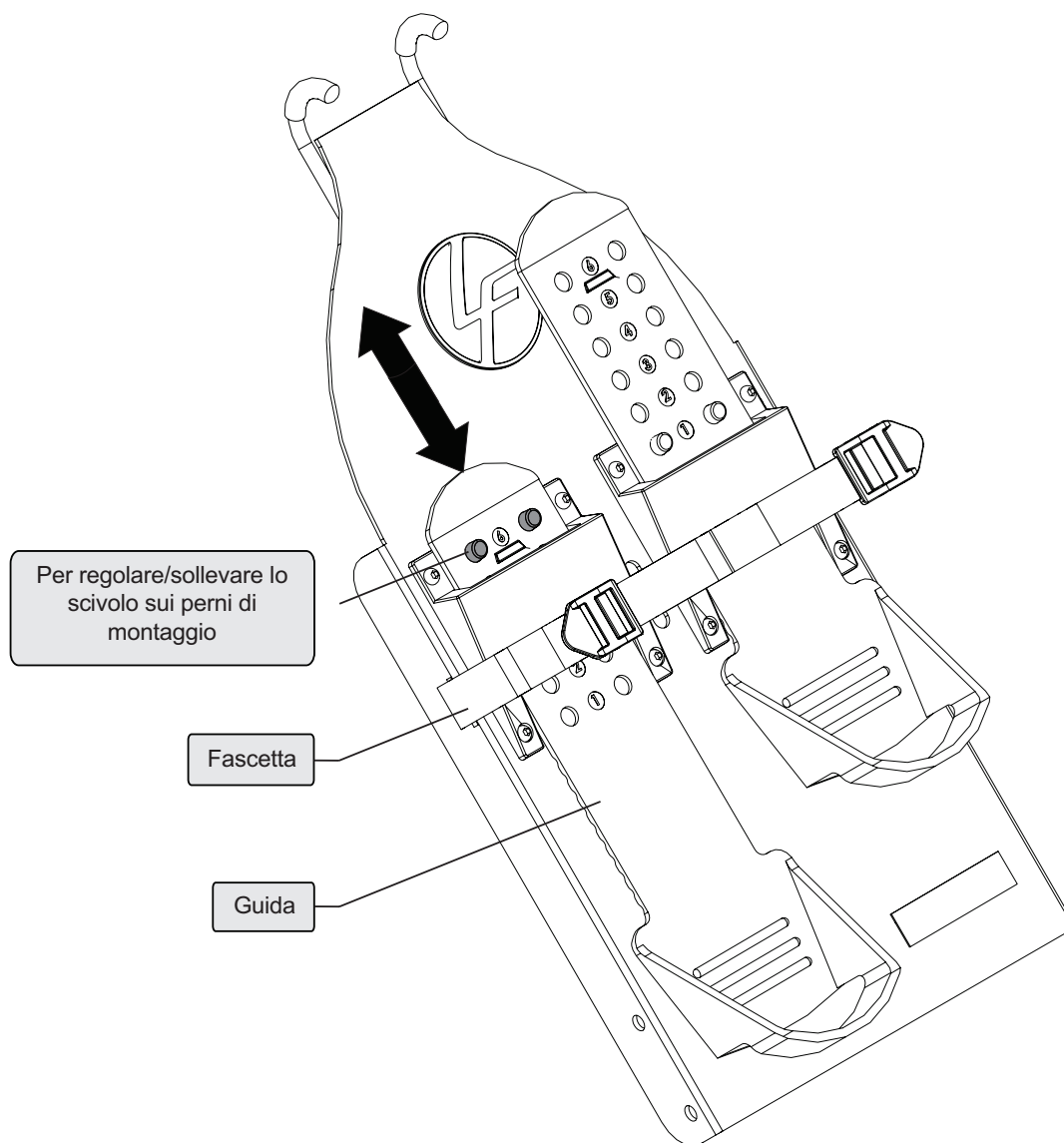
**Posizionamento verticale:** Il Row HX™ Trainer può essere facilmente riposto in posizione verticale. Per ragioni di sicurezza, scegliere una posizione adatta, ad esempio l'angolo di una camera. Si consiglia di collocare un panno morbido sotto la parte posteriore superiore dell'unità per evitare di rovinare l'unità stessa o il pavimento.

### Resistenza:

Il livello di resistenza dipende dall'indicatore di livello posizionato sul serbatoio. Il livello 1 indica la resistenza minore, il livello 4 la resistenza maggiore. Una volta regolata la resistenza, consentire fino a 10 vogate per assicurare il raggiungimento del livello desiderato.



## 7. PEDANA SCORREVOLE



La pedana regolabile è progettata per diverse dimensioni del piede ed è semplice da usare.

Per regolarla, sollevare la sezione a scivolo e farla slittare in alto o in basso. I numeri 1-6 rappresentano una guida per determinare la lunghezza giusta. Fissare la pedana sui perni di montaggio e spingere verso il basso con decisione per bloccare in posizione.

Stingere le fascette e iniziare l'allenamento.



**AVVERTENZA:** Non usare il vogatore senza avere prima bloccato i piedi nelle apposite fascette, o senza avere bloccato in posizione la pedana regolabile!

## 8. CONSOLE

### Istruzioni del computer:

**TEMPO:** Tempo trascorso dall'avviamento automatico.

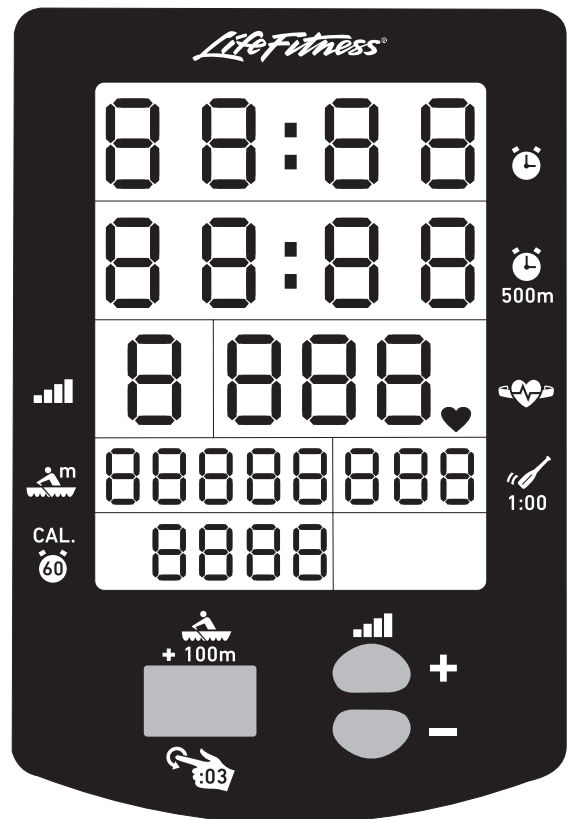
**TEMPO per 500m:** Tempo per il raggiungimento di 500m, aggiornato al completamento di ogni vogata.

**PULSAZIONI:** Richiede il ricevitore opzionale e la fascia toracica (venduti a parte).

**Vogate/min** Vogate al minuto, con aggiornamento ad ogni vogata.

**CAL/ORA:** Aggiornamento ad ogni vogata.

**PULSANTI LIVELLO "+" E "-"** Usare questi pulsanti insieme alla Regolazione della resistenza indicata sul serbatoio, per ottenere i calcoli precisi 500 m/Distanza/CAL/WATT.



### Opzioni:

**Avviamento automatico:** Iniziare la vogatura per attivare la macchina.

**Azzeramento dei valori:** Mantenere il pulsante premuto per 3 secondi prima di eseguire il RESET.

**Distanza:** Aggiungere una distanza di 100m (fino a 1000m, quindi aggiungere 500m) ad ogni azionamento del pulsante per raggiungere la distanza richiesta, quindi iniziare la vogatura per dare avvio al conto alla rovescia.

**Pausa automatica:** Una pausa temporanea dell'allenamento risulterà in:

**Per oltre 5 secondi e meno di 5 minuti:**

PED/MIN/500M/WATT su zero.

Salvataggio dei valori Distanza/TEMPO.

Rapporto tra i dati CAL/ora predefiniti e CAL totali.

Una ripresa in esercizio in meno di 5 minuti riprenderà Distanza TEMPO / da valori salvati automaticamente.

**Spegnimento automatico:** Oltre 5 minuti. Dopo il riavvio, tutti i valori torneranno su 0.



**AVVERTENZA:** I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. Un allenamento eccessivo potrebbe provocare infortuni gravi o mortali. Qualora si avverta un senso di svenimento, interrompere immediatamente l'allenamento.

## 9. CONNETTIVITÀ USB

La connettività USB integrata in alcuni modelli di Console permette di migliorare l'esperienza di fitness grazie al collegamento al proprio computer fisso o portatile tramite cavo USB standard.

La connettività USB migliora l'esperienza di allenamento

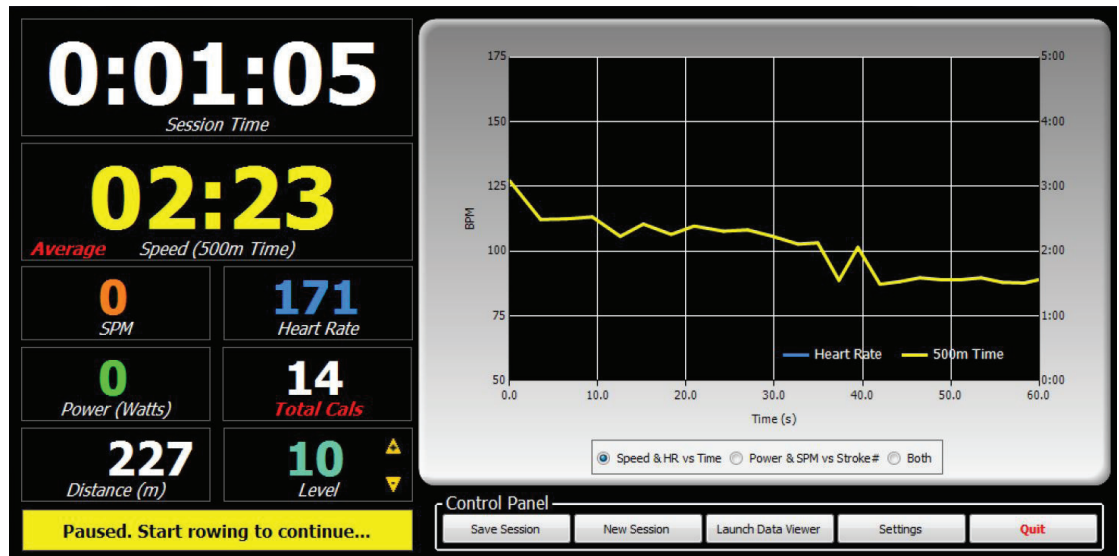
- Registrare i dati della sessione di allenamento per una successiva visualizzazione e analisi



Connettore USB della console

Il FirstCoach fornisce un'interfaccia facile da usare con funzioni che permettono di registrare e rivedere le sessioni di vogatura.

### Registrazione della sessione:



- Ergometro a schermo
- Registra il tempo per 500m, la frequenza cardiaca, la potenza e i gradini per minuto (SPM)
- Scelta di grafici a schermo
- Funzionalità Salvataggio automatico

### Visualizzatore della sessione:



- Valori totali della sessione e Riepilogo
- Visualizzazione tabulare di tutte le sessioni
- Statistiche semplici con la Scelta di grafici a schermo

Per maggiori informazioni e per eventuali download, visitare il sito:  
<https://www.lifefitness.com/software-release-center/rower>

## 10. COME ALLENARSI

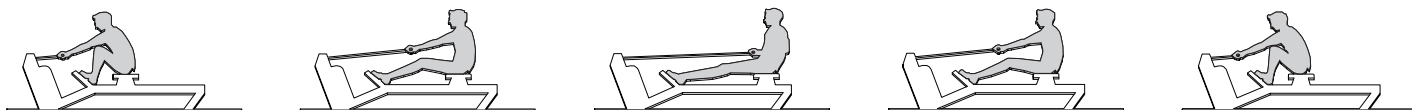
1. Posizionarsi in avanti avvicinando le ginocchia al petto, mantenendo le braccia distese e la schiena dritta.
2. Tirare le braccia all'indietro portandole oltre le ginocchia e continuare il movimento terminando con la leggera oscillazione del busto all'indietro.
3. Tornare alla posizione iniziale e ripetere l'esercizio.
4. Per ulteriori dettagli sulla tecnica di vogatura, consultare il nostro sito Web all'indirizzo [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

### Quanto spesso?

Iniziare con sessioni di allenamento di 5 minuti una volta al giorno e puntare ad un tempo di 2:30 - 2:45 per 500 m. Eseguire l'esercizio in modo che l'acqua circoli continuamente tra una vogata e l'altra.

Aumentare il tempo di allenamento di pochi minuti ogni giorno, fino a raggiungere i 30-45 minuti 3 o 4 volte alla settimana.

In questo modo si otterranno benefici in termini di resistenza aerobica, tonificazione muscolare e consumo calorico, nell'ambito di un programma di perdita peso.

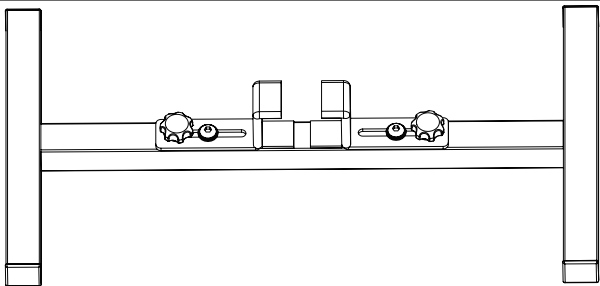
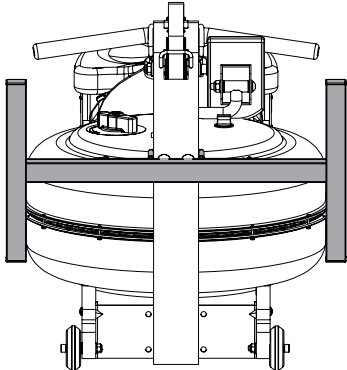
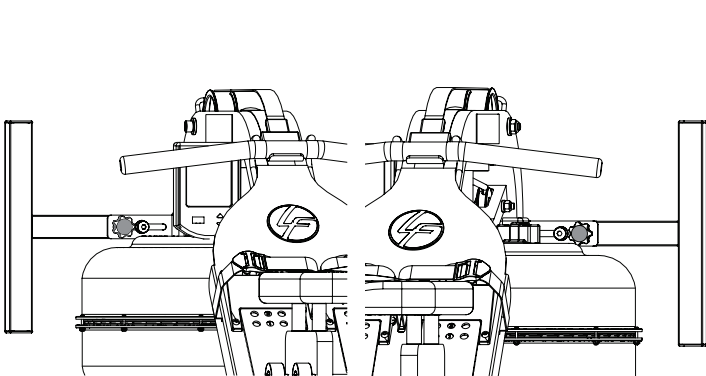
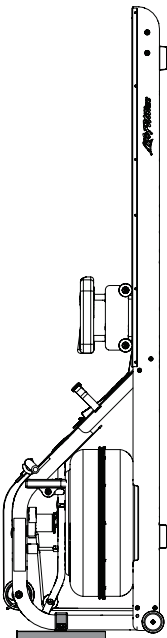


Attacco	Passata	Finale	Ripresa	Attacco
Posizionarsi comodamente in avanti con busto e braccia dritte.	Esercitare la spinta con le gambe mantenendo dritte le braccia.	Terminare la flessione della braccia e oscillare leggermente il busto all'indietro.	Piegare leggermente il busto e portarlo in avanti.	Tornare alla posizione iniziale e ripetere l'esercizio.



**AVVERTENZA:** Prima di intraprendere qualsiasi programma di allenamento, consultare un medico. Se si avverte un senso di svenimento o giramenti di testa, interrompere immediatamente l'allenamento.

## 11. BASE PORTA-ATTREZZI OPZIONALE

	<p>1. Installare la staffa a Z sulla base porta-attrezzi.</p> <p>Nota: non serrare le manopole e i bulloni.</p>
	<p>2. Installare la staffa sul vogatore come illustrato.</p>
	<p>3. Serrare la manopola della staffa a Z per fissarla al vogatore.</p> <p>Nota: prima di avvitarla, assicurarsi che la staffa a Z sia ben fissata.</p>
	<p>4. Posizionare il vogatore verticalmente.</p> <p>5. Utilizzare la chiave Allen da 8mm (inclusa nel sacchetto della bulloneria) per avvitare i bulloni.</p>

## 12. MANUTENZIONE

Componente	Intervallo di tempo	Istruzioni	Note
Sedile e guide sedile	Settimanale	Pulire le guide del sedile con un panno privo di filacce.	
Telaio	Settimanale	Pulire il telaio con un panno privo di filacce.	
Serbatoio e trattamento dell'acqua	Da 1 a 2 anni	Seguire le istruzioni indicate nella sezione "Trattamento dell'acqua" all'interno del manuale.	
Corda elastica	Ogni 100 ore di funzionamento, controllare il tensionamento e l'usura della corda.	La corda elastica dura molti anni. Se è necessario sostituirla, contattare il responsabile di Assistenza di zona o visitare il sito <a href="http://www.lifefitness.com">www.lifefitness.com</a> per ulteriori dettagli.	
Cinghia vogatore	Ogni 100 ore di funzionamento, controllare il tensionamento e l'usura della cinghia.	La cinghia è progettata per durare molti anni senza la necessità di manutenzione. Se è necessario sostituirla, contattare il responsabile di Assistenza di zona o visitare il sito <a href="http://www.lifefitness.com">www.lifefitness.com</a> per ulteriori dettagli.	



## 13. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Guasto	Probabile causa	Soluzione
Il colore dell'acqua cambia o si opacizza.	Vogatore esposto alla luce solare diretta o non sottoposto al trattamento dell'acqua.	Cambiare il sito di installazione del vogatore per ridurre il grado di esposizione alla luce del sole. Aggiungere una pasticca per il trattamento dell'acqua o sostituire l'acqua nel serbatoio attenendosi alle istruzioni nella sezione "Trattamento dell'acqua".
Ritorno della vogata troppo leggero.	La corda elastica non è abbastanza tesa.	Serrare con piccoli incrementi usando il riferimento di fissaggio dell'elastico e provare il tensionamento riportando il manubrio alla massima posizione in avanti ad una tensione ancora leggera. Nota: Un leggero sfilacciamento dell'elastico è normale.
Il display si illumina ma non registra le informazioni sull'allenamento.	Connessione assente o debole/distanza del sensore troppo ampia (vedere Visualizzazione errata del display).	Verificare che il cavo computer sia adeguatamente collegato. Se il cavo è collegato correttamente, controllare la distanza del sensore. Se il problema persiste, rivolgersi al Centro di Assistenza locale.
Il computer del Row HX™ Trainer non si illumina dopo avere installato la batteria.	Batterie non correttamente montate o scariche.	Reinstallare le batterie e riprovare. Se lo schermo LCD non si accende, provare a ruotare leggermente le batterie nel computer. Se il problema persiste, rivolgersi al Centro di Assistenza locale.
Il display del computer Row HX™ Trainer non visualizza correttamente le informazioni sulle vogate/minuto e i tempi di percorrenza di 500 m.	Distanza eccessiva tra il sensore e l'anello magnetico.	Regolare la posizione del sensore con la regolazione a slittamento posteriore situata vicino alla puleggia di messa in fase. 

Stampato negli Stati Uniti d'America.

Sede centrale Life Fitness

Columbia Center III - 9525 West Bryn Mawr Ave.

Rosemont, IL 60018 U.S.A

[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

847-288-3300

© 2015 Life Fitness, a division of Brunswick Corporation. Tutti i diritti riservati.