

**BLADE** AQUA

[W-1]



CE

# INSTRUCTION MANUAL.

[ DE ] BEDIENUNGSANLEITUNG  
[ ES ] MANUAL DE INSTRUCCIONES  
[ FR ] GUIDE D'UTILISATION  
[ IT ] MANUALE DELLE ISTRUZIONI  
[ NL ] HANDLEIDING

**BLUEFIN**  
— FITNESS —



# WELCOME TO **BLUEFIN FITNESS**

## ***Dear Customer,***

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

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



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

[UK]

# SAFETY PRECAUTIONS

***This general safety information must be observed when using this product. Read all instructions before using the product. Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if necessary.***

***Please keep this manual for future reference.***

1. Before commencing assembly & use of your new equipment, carefully read the instruction manual to understand the information provided. The correct installation, maintenance & use of your equipment is important to ensure you get the safest & most effective fitness workout.
2. Please ensure the equipment has been assembled according to the assembly manual.
3. If you are over 45 years old, have health or medical problems and/or this is your first time exercising in over 12 months, please consult your local Doctor or Medical Professional before use.
4. The maximum user weight is 230Kg.
5. Should you experience any of the following symptoms including: headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, nausea or any sharp muscle or joint pain, immediately stop training & consult your Doctor or Medical Professional.
6. Ensure that young children & pets are kept away from the equipment to prevent injury, the equipment is for adult use only.
7. The equipment should be placed on a hard, flat surface & at least 0.6 meters away from any obstacles.

# SAFETY PRECAUTIONS

8. Before using the equipment, please check all nuts & bolts of the equipment are tightened securely.
9. Care must be taken when lifting, moving or stowing the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.
10. It is strongly recommended you wear appropriate clothing & footwear when using your equipment for your own personal comfort.
11. The equipment is not suitable for use as a medical device.
12. Your console requires batteries. Please insert into the battery compartment underneath the console unit. Non-rechargeable batteries are not to be recharged. Different types of batteries, or new and used batteries, are not to be mixed. Batteries are to be inserted with the correct polarity. Exhausted batteries are to be removed from the appliance and safely disposed of. If the appliance is to be stored unused for a long period the batteries should be removed.



***WARNING: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 45 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.***

***Save these instructions!***

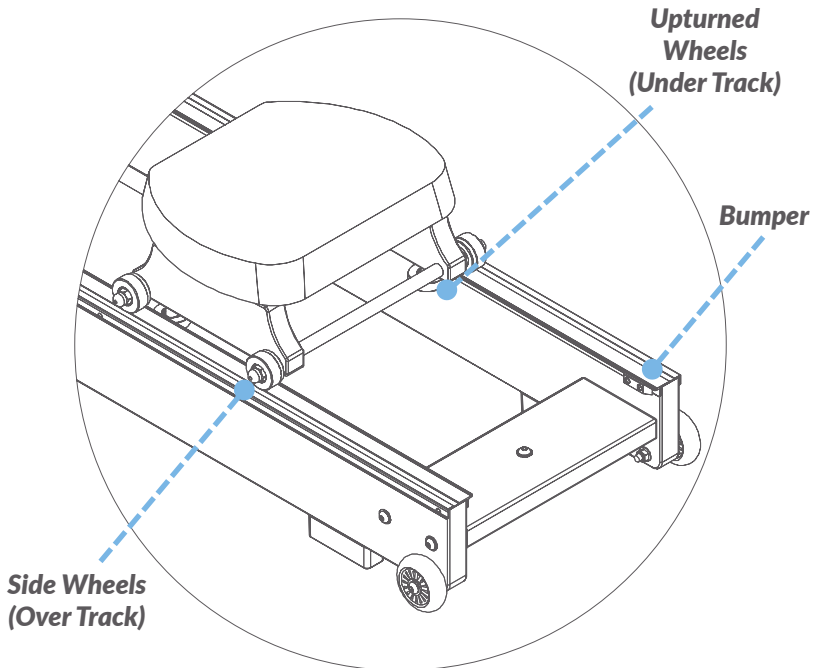
[UK]

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS



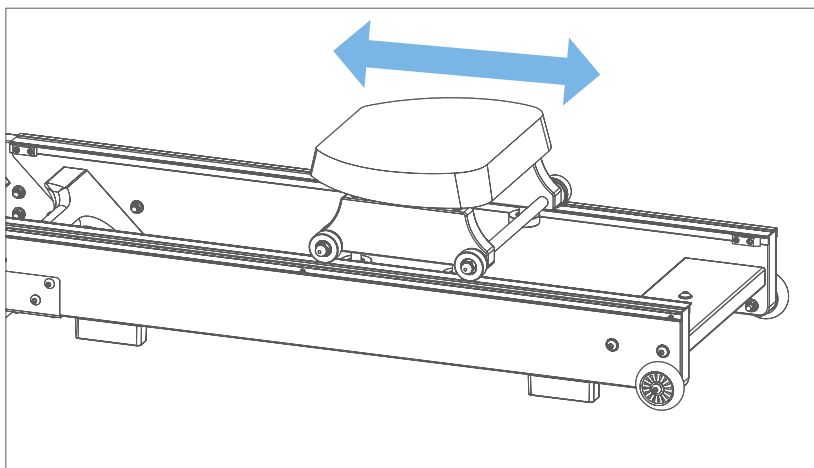
*Your device will arrive almost fully-assembled. However, some parts may have become loose in transit. Please inspect all nuts & bolts & ensure they are tightened securely before use.*

## Install the Seat



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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



[UK]

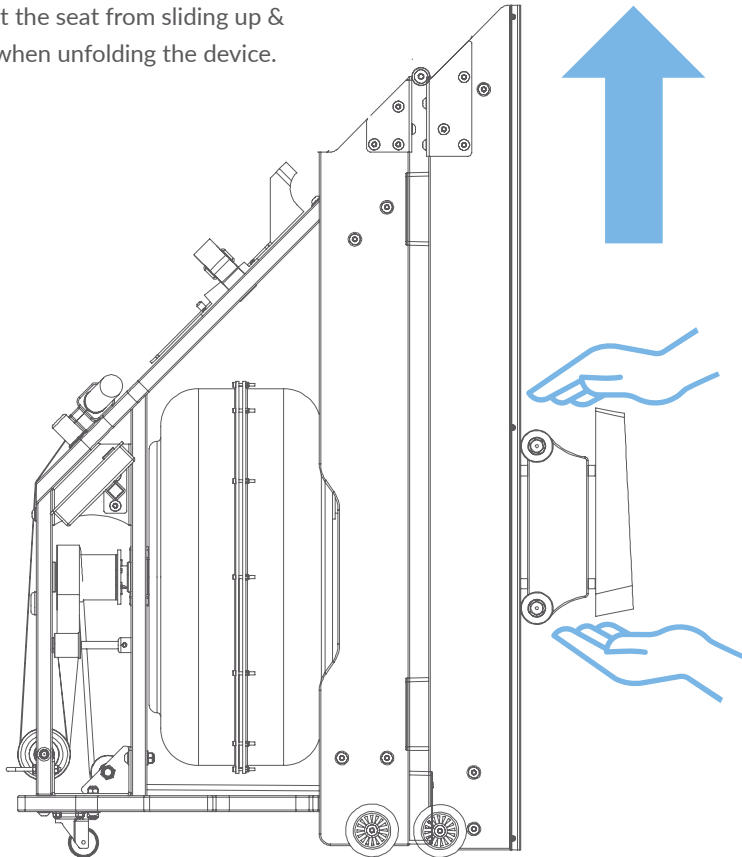
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Unfolding & Folding

---

### Step 1.

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





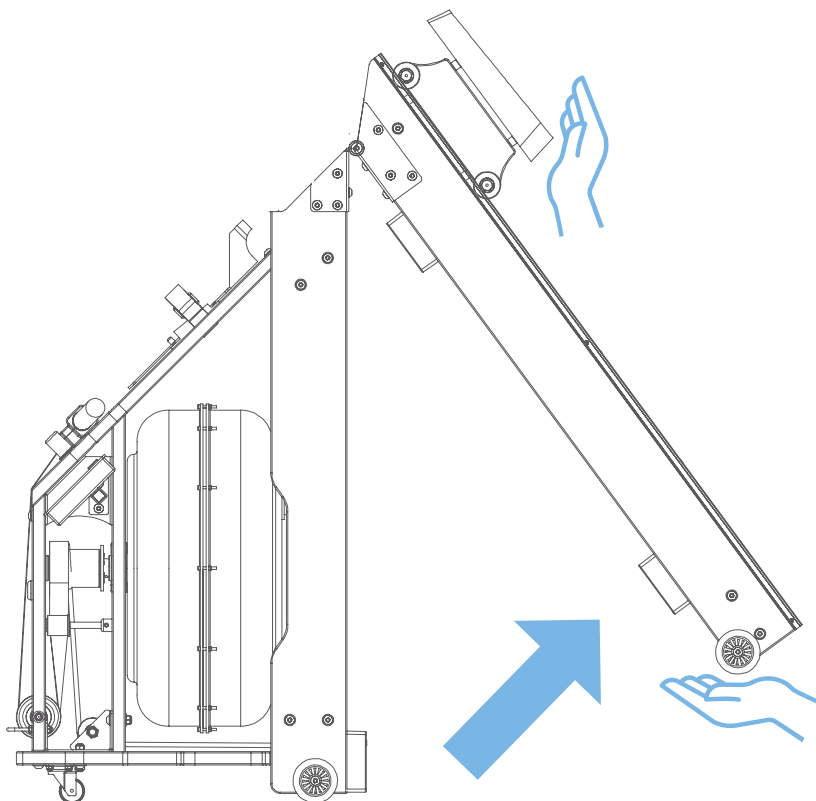
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Unfolding & Folding

---

### Step 2.

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



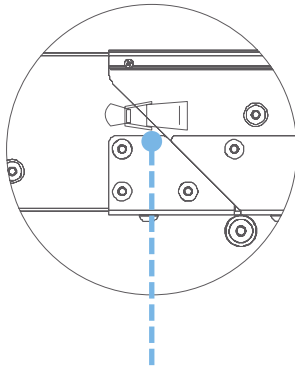
[UK]

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

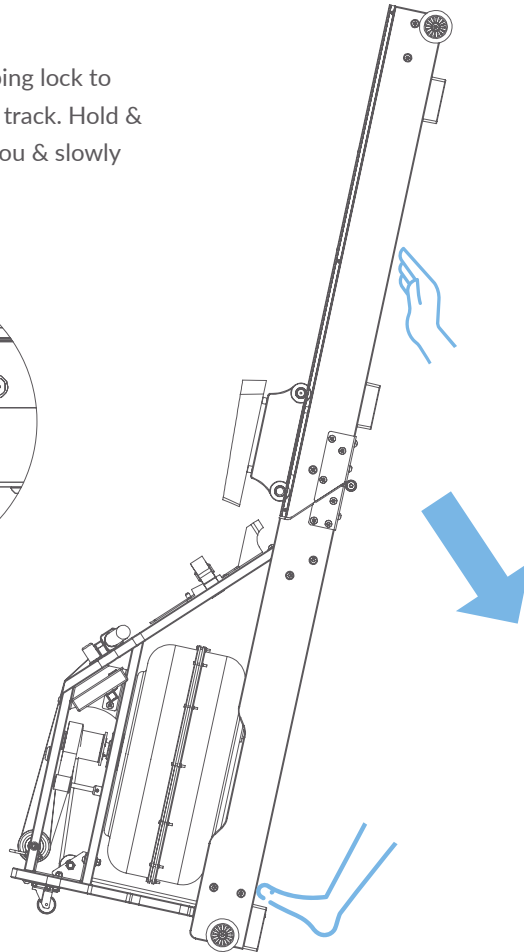
## Unfolding & Folding

### Step 3.

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



**Clamping Lock**



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

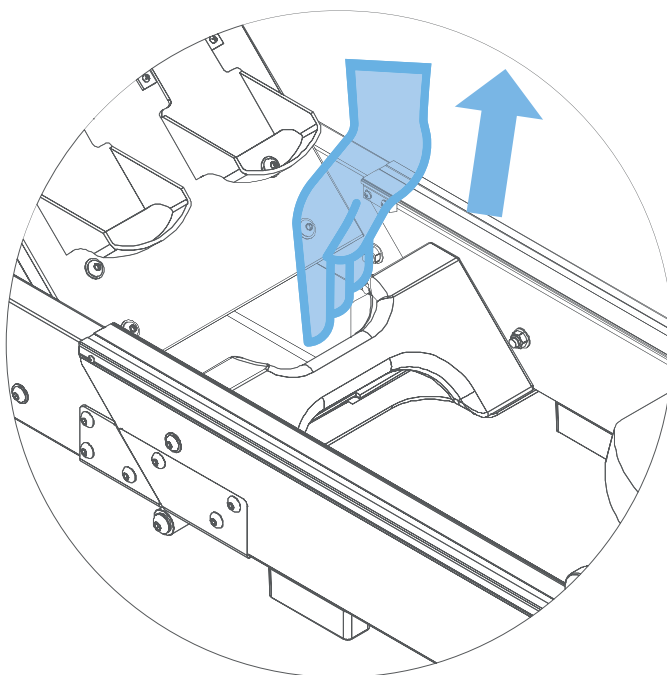
## Unfolding & Folding

---

### Step 4.

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

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

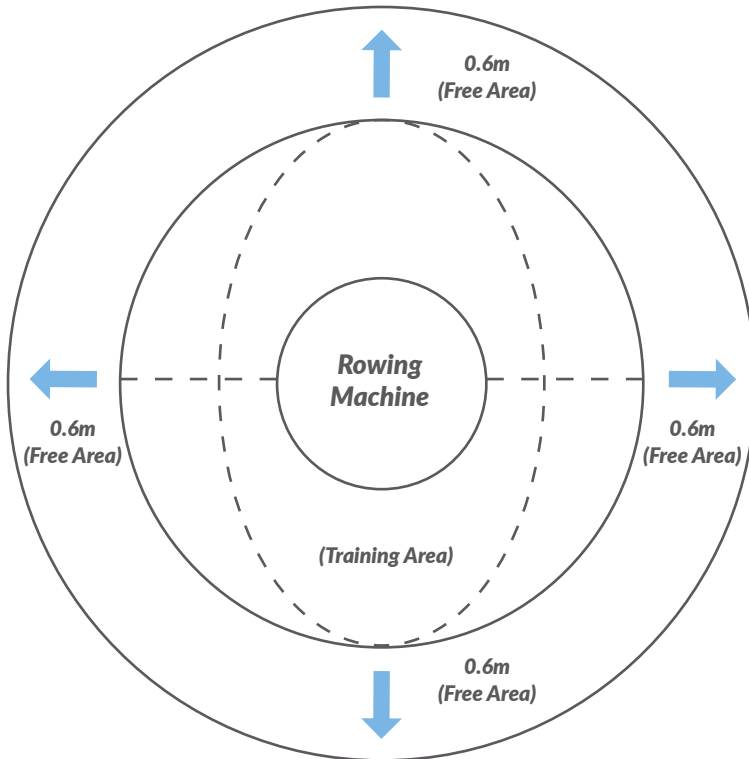


[UK]

# WORKOUT AREA



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



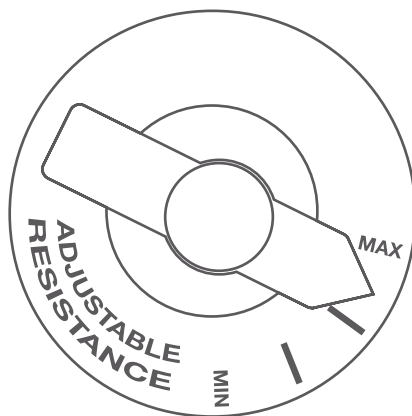
# OPERATION INSTRUCTIONS



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

## **Tension Adjustment Knob**

---



### **Increase & Decrease Tension**

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

[UK]

# OPERATION INSTRUCTIONS

## Console Panel



# OPERATION INSTRUCTIONS

---

**BLUETOOTH:**

Enables & disables Bluetooth connectivity for Smart Phone Fitness Applications.

**INTERVAL CUSTOM:**

Quick start for setting custom interval training mode.

**MODE:**

Selects & confirms various modes & settings.

**UP:**

Scroll through various modes & settings.

**START / STOP:**

Commence & pause exercise program.

**RESET:**

Returns to previous selection & resets values.

[UK]

# OPERATION INSTRUCTIONS

## Computer Functions

---

### **Manual Mode**

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

### **Interval Mode**

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

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

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



# OPERATION INSTRUCTIONS

## **Target Mode**

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



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

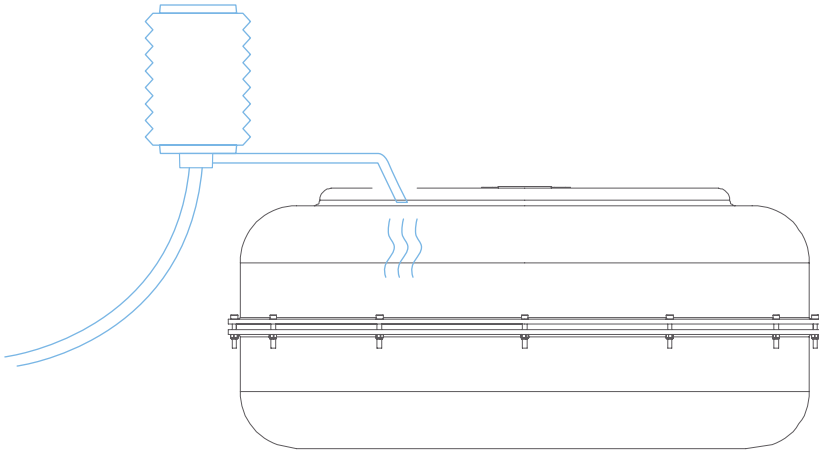
**To replace the batteries, remove the battery cover on the back of the Console Panel. Ensure the polarity is correctly aligned & reattach the battery cover. NB/ Once the batteries are removed, all data will be cleared to zero.**

[UK]

# CARE & MAINTENANCE

## *Filling & Emptying the Water Tank*

---

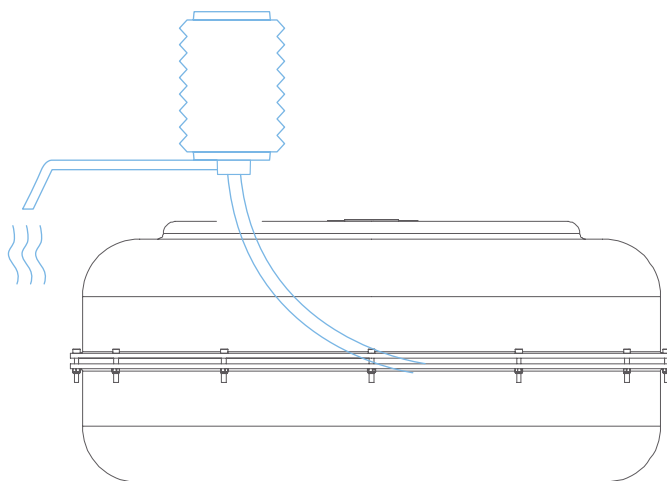


### *Filling the Water Tank*

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

# CARE & MAINTENANCE

---



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

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

[UK]

# CARE & MAINTENANCE

## **Water Purification**

---

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



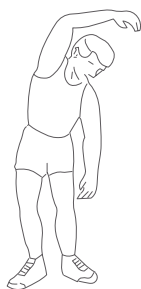
***NB/ Water purification tablets aren't included with the product due to restrictions on international shipping. Please purchase water purification tablets separately from a reliable local vendor or online retailer.***

# WARM UP & COOL DOWN!



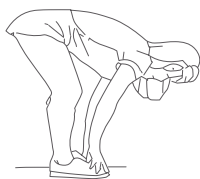
*To prevent injuries you should start with warm-up, cool-down & stretching exercises before & after each workout.*

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



## **Side Bends:**

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

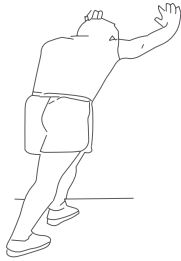


## **Toe Touch:**

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

[UK]

# WARM UP & COOL DOWN!



## **Calf-Achilles Stretch:**

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



## **Quadriceps Stretch:**

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



## **Inner Thigh Stretch:**

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

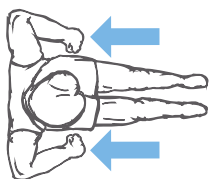
# ROWING EXERCISES

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

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

## **The Basic Rowing Stroke**

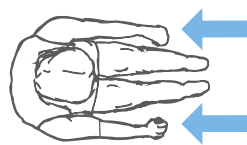
- Sit on the saddle & fasten your feet to the pedals using the straps. Then take hold of the rowing bar.
- Take up the starting position, leaning forward with your arms straight & knees bent as shown in (Fig 1).
- Push yourself backwards, straightening your back & legs at the same time (Fig 2).
- Continue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



**Fig. 1**



**Fig. 2**



**Fig. 3**

[UK]

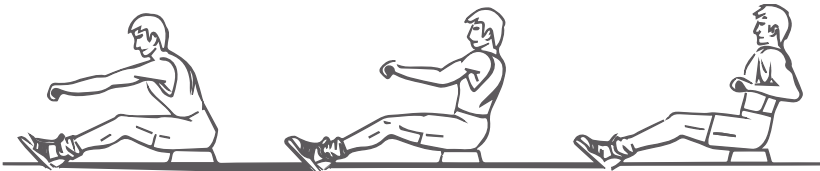
# ROWING EXERCISES

## **Training Time**

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

## **Alternate Rowing Styles**

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



**Fig. 4**

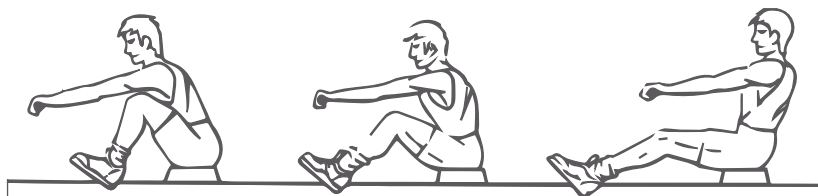
**Fig. 5**

**Fig. 6**



# ROWING EXERCISES

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



**Fig. 7**

**Fig. 8**

**Fig. 9**

## **Muscle Toning**

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

## **Weight Loss**

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

[UK]

# MANUFACTURER WARRANTY



*The Bluefin warranty covers any technical faults with your item. If you need to make a warranty claim contact us via email at:*

***support@bluefintrading.co.uk***

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

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

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

If you have any questions regarding your warranty please email us at:

**support@bluefintrading.co.uk**

**William Vaughan, CEO**  
Bluefin Trading Ltd.

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# EU-DECLARATION OF CONFORMITY

For the latest & up-to-date EU declaration of conformity for this product, please visit:  
[www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua\\_w1\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua_w1_DoC.pdf)

**Importer Address:**

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG  
[www.bluefinfitness.com](http://www.bluefinfitness.com)

**Waste Electrical & Electronic Equipment**

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

**Battery Directive**

Do not dispose of any batteries with domestic waste. Please recycle or safely dispose of batteries in accordance with local regulations. Any batteries supplied by the manufacturer or distributor can be returned at the end of their lifetime for recycling & safe disposal. Charges incurred for transport to the manufacturer or distributor will be at the expense of the owner of the batteries.

**Recycling of Packaging Materials**

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



# WILLKOMMEN BEI BLUEFIN FITNESS

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

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

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



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

# SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

***Diese allgemeinen Sicherheitsinformationen müssen unbedingt bei der Verwendung dieses Produkt beachtet werden. Bitte lies dir alle Vorschriften sorgfältig durch, bevor du das Gerät benutzt. Bewahre das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.***

***Bewahre diese Bedienungsanleitung gut auf, damit du zu einem späteren Zeitpunkt darin nachschlagen kannst.***

1. Bevor du mit der Montage und Nutzung deines neuen Laufbands beginnst, solltest du dir die Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen und dich vergewissern, dass du die Informationen verstanden hast. Die richtige Inbetriebnahme, Wartung und Nutzung deines Geräts sind wichtig, um sicherzustellen, dass du so effektiv und gefahrlos wie möglich trainierst.
2. Achte darauf, dass das Gerät unter Beachtung der Anweisungen in der Montageanleitung zusammengebaut wurde.
3. Wenn du über 45 Jahre alt bist, gesundheitliche oder medizinische Probleme hast und/oder zum ersten Mal seit über zwölf Monaten trainierst, konsultiere bitte vor Gebrauch einen Arzt bzw. einen medizinischen Experten.
4. Das maximale Benutzergewicht beträgt 230 kg.
5. Wenn bei dir eines der folgenden Symptome auftritt: Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Atemnot, Schwindel, Übelkeit oder starke Muskel- oder Gelenkschmerzen, dann brich das Training bitte sofort ab und konsultiere einen Arzt bzw. einen medizinischen Experten.
6. Stelle sicher, dass kleine Kinder und Haustiere vom Gerät ferngehalten werden, um Verletzungen zu vermeiden. Dieses Gerät ist nur zur Benutzung durch Erwachsene bestimmt.

# SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

7. Das Gerät sollte auf einer harten, ebenen Fläche und mindestens 0,6 m von Hindernissen entfernt aufgestellt werden.
8. Bevor du das Gerät verwendest, überprüfe bitte, ob alle Schrauben und Muttern des Geräts fest angezogen sind.
9. Achte beim Heben oder Wegstellen des Gerätes besonders auf deinen Rücken, um Verletzungen zu vermeiden. Wende stets die richtige Hebetchnik an und/oder bitte jemanden um Hilfe.
10. Es wird dringend empfohlen, geeignete Kleidung und Schuhe zu tragen, wenn du dieses Gerät benutzt.
11. Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung als medizinisches Gerät geeignet.
12. Deine Konsole benötigt Batterien. Bitte in das Batteriefach unter der Konsoleneinheit einsetzen. Versuche nicht, normale Batterien wiederaufzuladen. Verwende niemals verschiedene Batterietypen zusammen und vermische niemals alte Batterien mit neuen. Achte beim Einlegen der Batterien stets auf die richtige Polarität. Leere Batterien sind aus dem Gerät zu entfernen und sicher zu entsorgen. Wenn das Gerät längere Zeit unbenutzt gelagert werden soll, sollten die Batterien entfernt werden.



**WARNUNG:** Bitte suche einen Arzt auf, bevor du mit einem Trainingsprogramm beginnst. Dies ist besonders wichtig für Personen, die älter als 45 Jahre sind bzw. für Personen mit Vorerkrankungen. Lies dir alle Anweisungen durch, bevor du das Fitnessgerät benutzt. Wir lehnen jegliche Haftung für Verletzungen oder Sachschäden ab, die durch die Nutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

**Bitte bewahre diese Anleitung auf!**

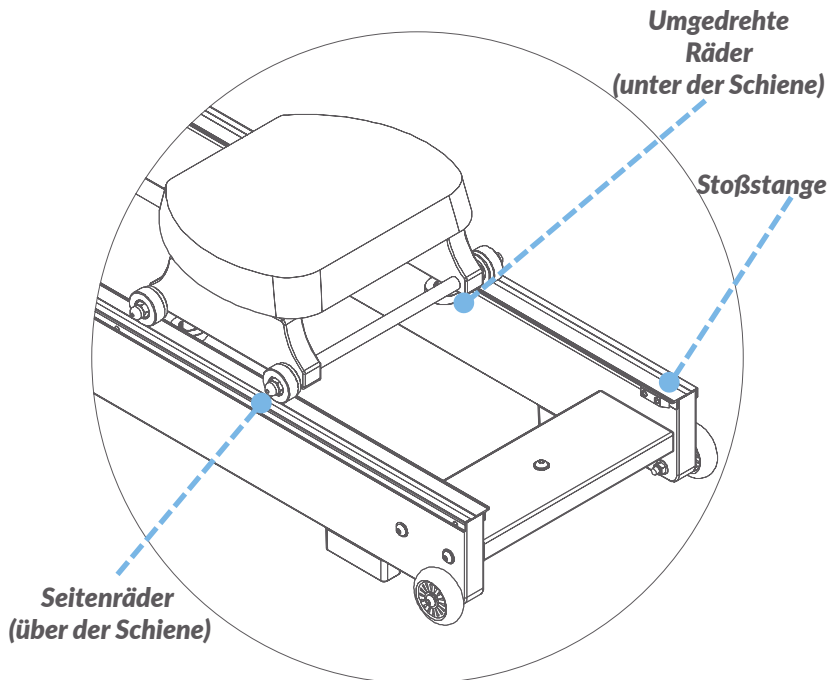
[ DE ]

# MONTAGE ANLEITUNG



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

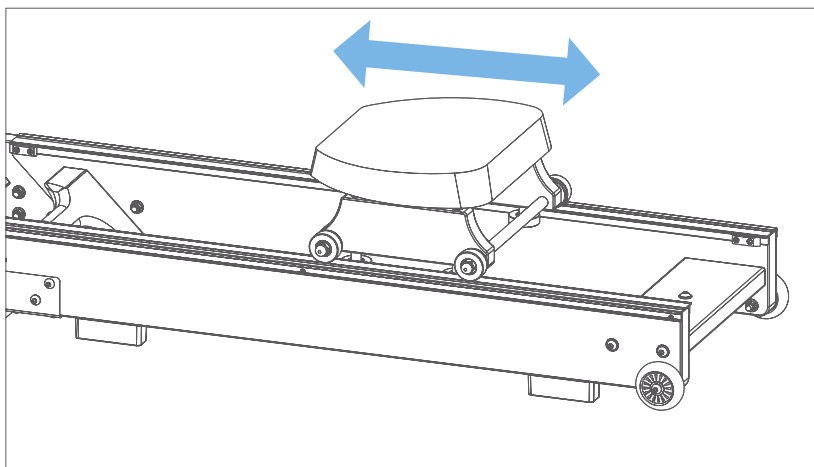
## Installation des Sattels





# MONTAGE ANLEITUNG

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



[ DE ]

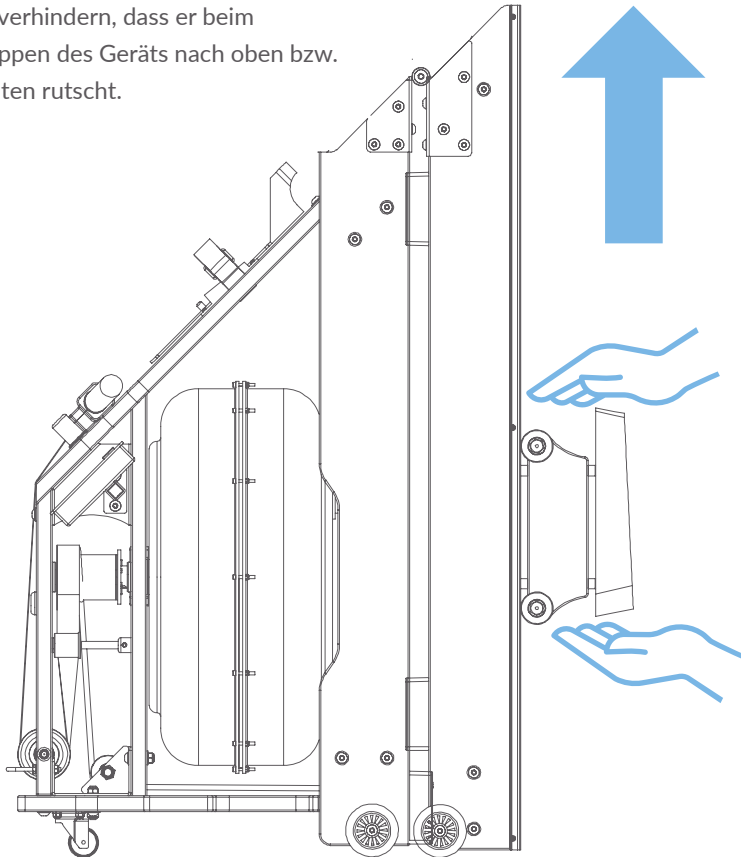
# MONTAGE ANLEITUNG

## Zusammenklappen & Aufklappen

---

### Schritt 1.

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



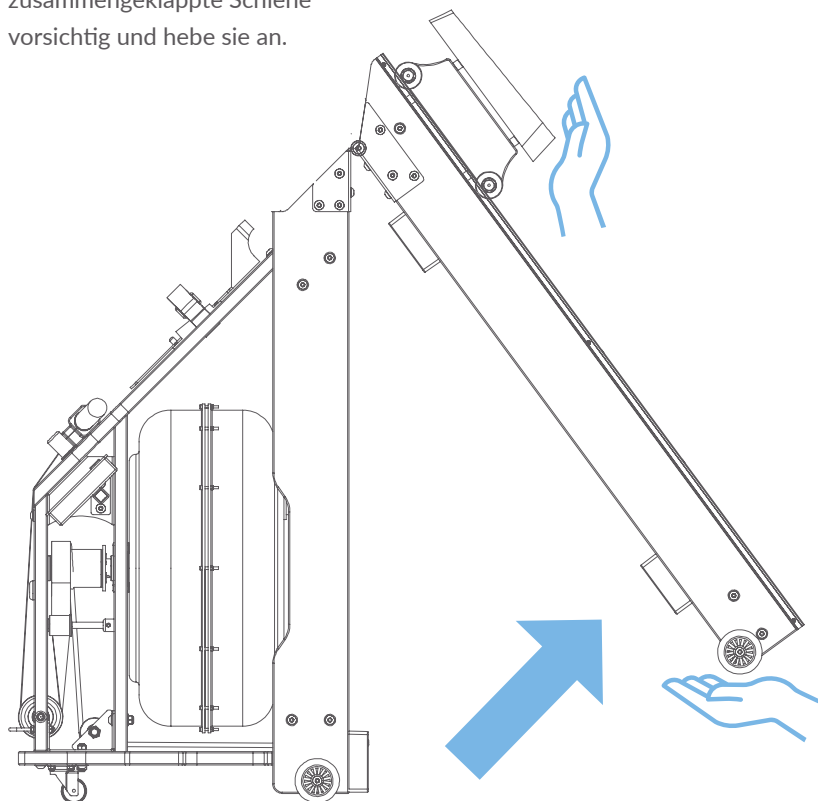
# MONTAGE ANLEITUNG

## Zusammenklappen & Aufklappen

---

### Schritt 2.

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



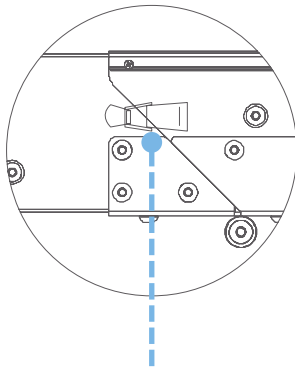
[ DE ]

# MONTAGE ANLEITUNG

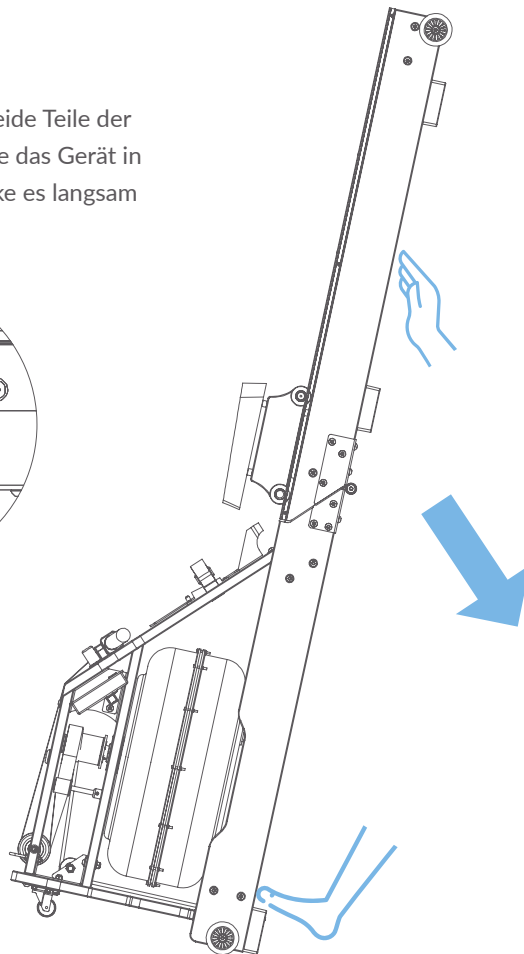
## Zusammenklappen & Aufklappen

### Schritt 3.

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



**Klemmverschluss**



# MONTAGE ANLEITUNG

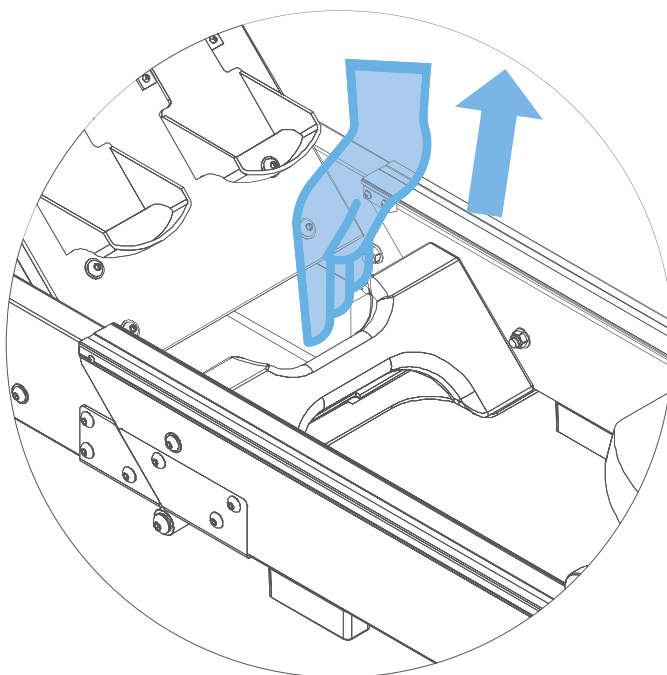
## Zusammenklappen & Aufklappen

---

### Schritt 4.

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

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

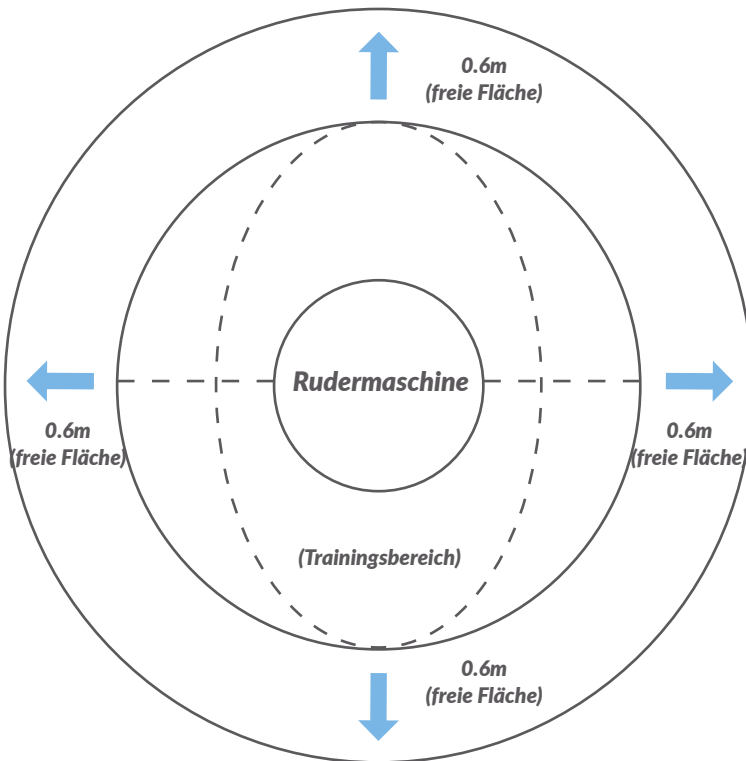


[ DE ]

# TRAININGS FLÄCHE



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



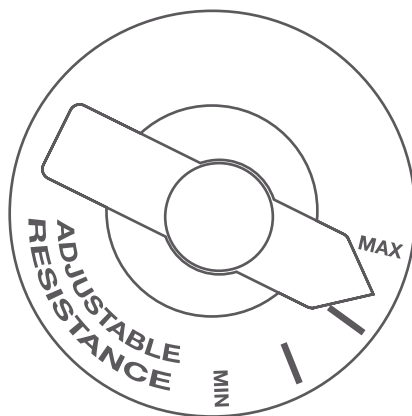
# BEDIENUNGS ANLEITUNG



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

## **Knopf zur Widerstandseinstellung**

---



### **Widerstand erhöhen und verringern**

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

[ DE ]

# BEDIENUNGS ANLEITUNG

## Konsole





# BEDIENUNGS ANLEITUNG

---

**BLUETOOTH:**

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

**INTERVAL CUSTOM:**

Schnellstart zum Einstellen des benutzerdefinierten Intervalltrainingsmodus.

**MODE:**

Wähle und bestätige verschiedene Modi und Einstellungen.

**UP:**

Scrolle durch verschiedene Modi und Einstellungen.

**START / STOP:**

Starte Übungsprogramme und halte sie an.

**RESET:**

Kehre zur vorherigen Auswahl zurück und setze die Werte zurück.

# BEDIENUNGSANLEITUNG

## Computerfunktionen

---

### *Manueller Modus*

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

### *Intervall-Modus*

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

1. 20 Sekunden lang trainieren. Zehn Sekunden Pause.
  2. 10 Sekunden lang trainieren. 20 Sekunden Pause.
- Drücke die Taste MODE.
  - Scrolle mit der UP-Taste, bis INTERVALL hervorgehoben ist.
  - Bestätige die Auswahl mit der MODE-Taste.
  - Wähle ein Programm aus oder gib benutzerdefinierte Einstellungen ein. Bestätige deine Eingabe mit der MODE-Taste.
  - Drücke START / STOP, um mit dem Rudern zu beginnen.

# BEDIENUNGS ANLEITUNG

## Ziel-Modus

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



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

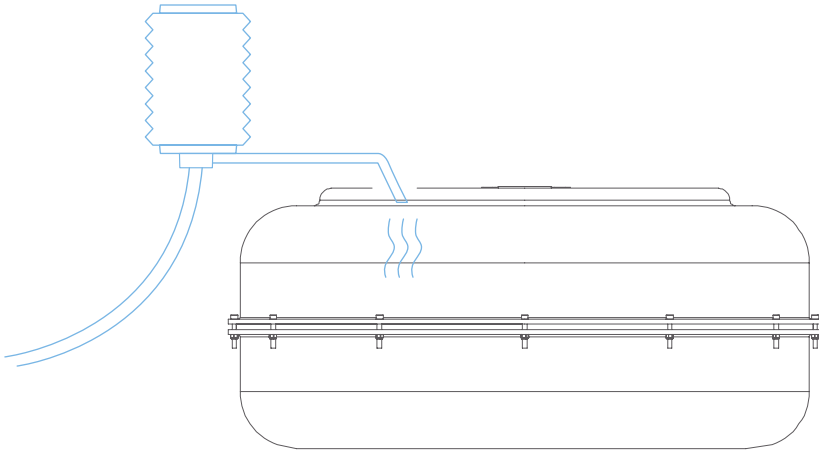
**Entferne zum Ersetzen der Batterien die Batterieabdeckung auf der Rückseite der Konsole. Stelle sicher, dass die Polarität richtig ausgerichtet ist und bringe die Batterieabdeckung wieder an. Hinweis: Sobald die Batterien entfernt wurden, werden alle Daten auf Null gelöscht.**

[ DE ]

# REINIGUNG UND PFLEGE

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

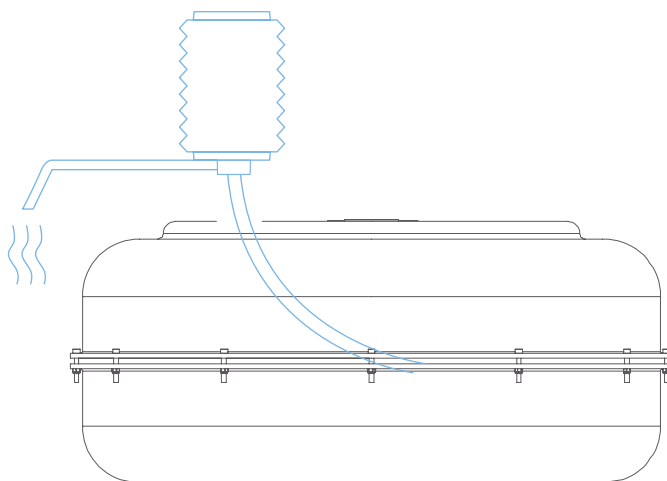
---



### ***Den Wassertank befüllen***

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

# REINIGUNG UND PFLEGE



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

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

# REINIGUNG UND PFLEGE

## Wasserreinigung

---

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



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

# AUFWÄRM- & ABKÜHLPHASE



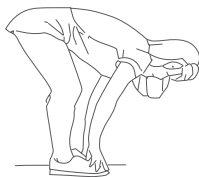
*Um Verletzungen vorzubeugen, solltest du vor jedem Training mit einer Aufwärmphase beginnen und nach jeder Trainingseinheit Abkühl- und Dehnungsübungen machen.*

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



## **Seitliches Beugen:**

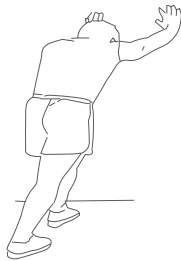
Führe deinen Arm über deinen Kopf und beuge deinen Oberkörper in die gleiche Richtung. Halte diese Position für 10 bis 15 Sekunden und richte dich dann langsam auf. Wiederhole diese Übung dreimal für jede Seite.



## **Zehen berühren:**

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

# AUFWÄRM- & ABKÜHLPHASE



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

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



## **Dehnung des Quadrizeps:**

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



## **Dehnung der inneren Oberschenkel:**

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



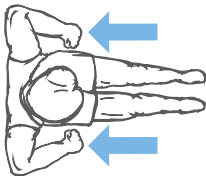
# RUDERÜBUNGEN

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

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

## **Der grundlegende Ruderschlag**

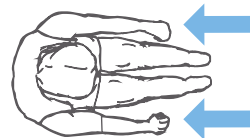
- Setze dich auf den Sattel und befestige deine Füße mit den Gurten an den Pedalen. Dann greifst du die Ruderstange.
- Nimm die Ausgangsposition ein, neige dich mit gestreckten Armen und gebeugten Knie nach vorne wie in Abb. 1 gezeigt.
- Drücke dich nach hinten und strecke dabei gleichzeitig Rücken und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



**Fig. 1**



**Fig. 2**



**Fig. 3**

# RUDERÜBUNGEN

## **Trainingszeit**

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

## **Alternative Ruder-Stile**

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



**Fig. 4**

**Fig. 5**

**Fig. 6**

# RUDERÜBUNGEN

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



**Fig. 7**

**Fig. 8**

**Fig. 9**

## **Muskeln straffen**

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

## **Abnehmen**

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

[ DE ]

# HERSTELLER GARANTIE



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

## **Diese Garantie deckt Folgendes nicht ab:**

- Allgemeine Gebrauchsspuren und Abnutzungsspuren.
- Wasserschäden.
- Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch.
- Gehäuseschäden und Kratzer durch unsachgemäße Verwendung oder Herunterfallen.
- Elektronische Schäden durch unsachgemäße Verwendung oder Herunterfallen.

Deine Garantie beginnt mit Erhalt der Lieferung, technische Mängel sind 12 Monate abgedeckt.

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

**William Vaughan, CEO**  
Bluefin Trading Ltd.

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# EU-KONFORMITÄT SERKLÄRUNG

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

## Dirección del Importador:

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG  
[www.bluefinfitness.com](http://www.bluefinfitness.com)



### Elektro- und Elektronikabfälle

Entsorge dieses Gerät nicht im Hausmüll. Die Komponenten des Geräts müssen gemäß den örtlichen Vorschriften separat recycelt oder entsorgt werden. Der Systembetreiber kann am Ende der Lebensdauer auch alle elektrischen und elektronischen Altgeräte an den Hersteller zurücksenden. Die Kosten für den Transport zum Hersteller gehen zu Lasten des Eigentümers der elektrischen und elektronischen Abfallgeräte.



### Batterierichtlinie

Entsorge keine Batterien im Hausmüll. Bitte recycle oder entsorge die Batterien gemäß den örtlichen Vorschriften. Vom Hersteller oder Händler gelieferte Batterien können am Ende ihrer Lebensdauer zum Recycling und zur sicheren Entsorgung zurückgegeben werden. Die Kosten für den Transport zum Hersteller oder Händler gehen zu Lasten des Eigentümers der Batterien.



### Recyceln von Verpackungsmaterialien

Entsorge Verpackungen nicht im Hausmüll. Alle Verpackungsmaterialien können gemäß den örtlichen Vorschriften sicher recycelt werden.



# BIENVENIDO A BLUEFIN FITNESS

## **Querido cliente,**

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

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



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

# PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

***Se debe seguir esta información general sobre seguridad cuando se usa este producto. Lee las instrucciones antes de usar este producto. Guarda el manual de usuario en un lugar seguro para consultarlo siempre que lo necesites.***

***Por favor, guarda el manual para futuras consultas.***

1. Antes de empezar el montaje y a usarlo, lee atentamente el manual de instrucciones para entender la información dada. Es importante la instalación, mantenimiento y uso correctos de este equipo para asegurarte de que realizas el ejercicio de fitness más seguro y efectivo.
2. Por favor, asegúrate de que el equipo ha sido montado según el manual de montaje.
3. Si tienes más de 45 años, tienes problemas de salud o médicos y/o es la primera vez que haces ejercicio en los últimos 12 meses, por favor, consulta a tu Médico o a un Profesional de la Salud antes de usarlo.
4. El peso máximo admitido es de 230kg.
5. Si experimentaras alguno de los siguiente síntomas, que incluyen: dolor de cabeza, presión en el pecho, ritmo cardiaco irregular, dificultades respiratorias, mareos, náuseas o cualquier dolor muscular o de articulaciones agudo, interrumpe el entrenamiento inmediatamente y consulta a tu Médico o un Profesional de la Salud.
6. Asegúrate de que los niños y mascotas se mantienen alejados del equipo para evitar lesiones. Este equipo es sólo para uso de adultos.
7. Este equipo debe ser colocado sobre una superficie dura y lisa y, al menos, a 0,6 metros de distancia de cualquier obstáculo.



# PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

8. Antes de usar el equipo, por favor, comprueba que todas las tuercas y pernos del equipo estén bien apretados.
9. Debes tener cuidado al levantar, mover o guardar el equipo para no lesionarte la espalda. Siempre utiliza técnicas para levantar pesos apropiadas y/o busca ayuda si es necesario.
10. Recomendamos encarecidamente que uses ropa y calzado apropiados cuando uses este equipo para tu comodidad personal.
11. Este equipo no es adecuado para usarlo como aparato medicinal.
12. La consola necesita pilas. Por favor, colócalas en el compartimento de las pilas bajo la consola. Las pilas no recargables no se pueden recargar. No se deben mezclar diferentes tipos de pilas, o nuevas con usadas. Las pilas se deben colocar con su polaridad en la posición correcta. Las pilas gastadas se deben sacar del aparato y tirarlas de forma segura. Si el aparato se va a guardar sin usarlo durante un periodo largo de tiempo, se deben sacar las pilas.



***Advertencia: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta a tu médico. Esto es especialmente importante para personas de más de 45 años de edad con problemas de salud ya existentes. Lee todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de fitness. No nos hacemos responsables de las lesiones a personas o daño a la propiedad derivados del uso de este producto.***

***¡Guarda estas instrucciones!***

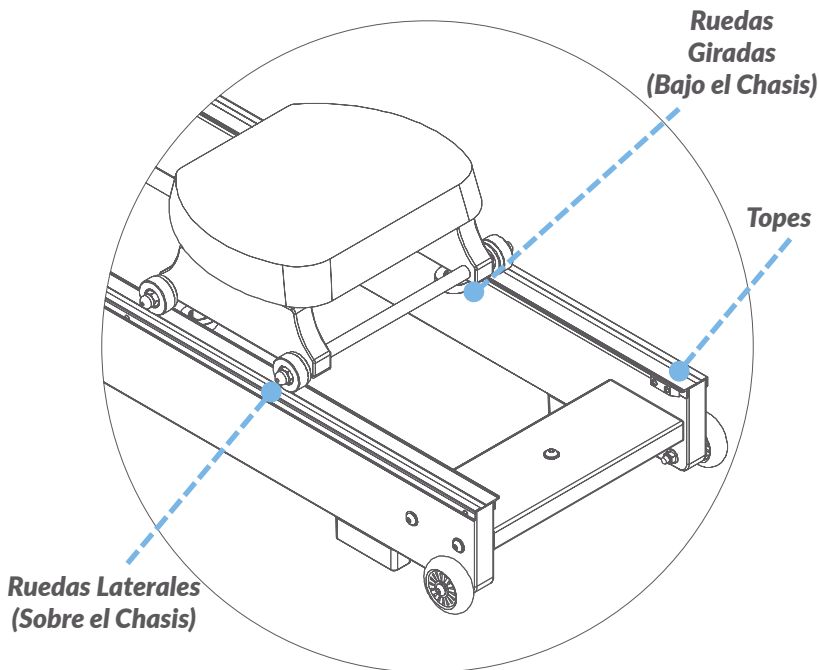
[ ES ]

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



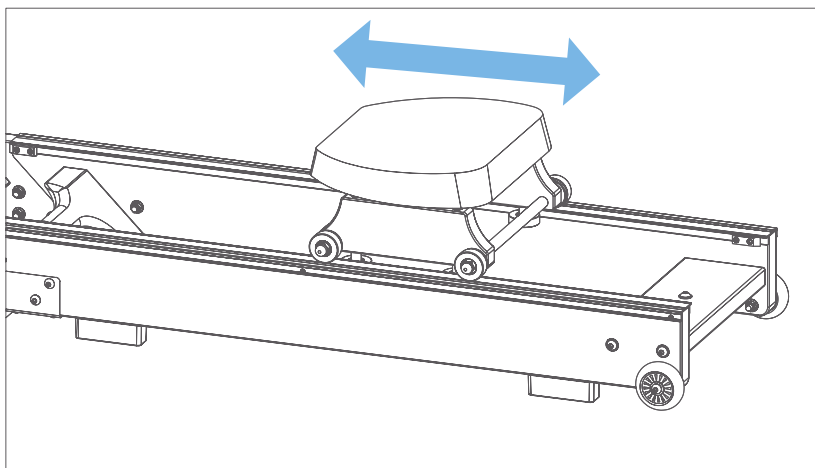
*El aparato llegará casi completamente montado. Sin embargo, algunas piezas se pueden haber aflojado durante el transporte. Por favor, inspecciona todas las tuercas y pernos y asegúrate de que están bien apretados antes de usarlo.*

## Instala el Asiento.



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

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



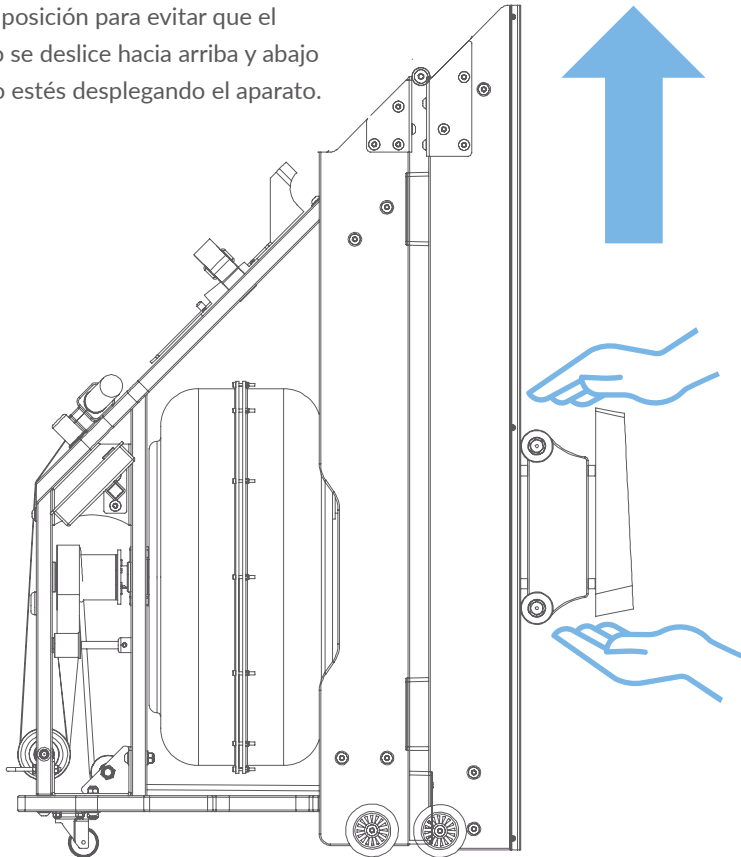
[ ES ]

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## Desplegar y Plegar

### Paso 1.

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

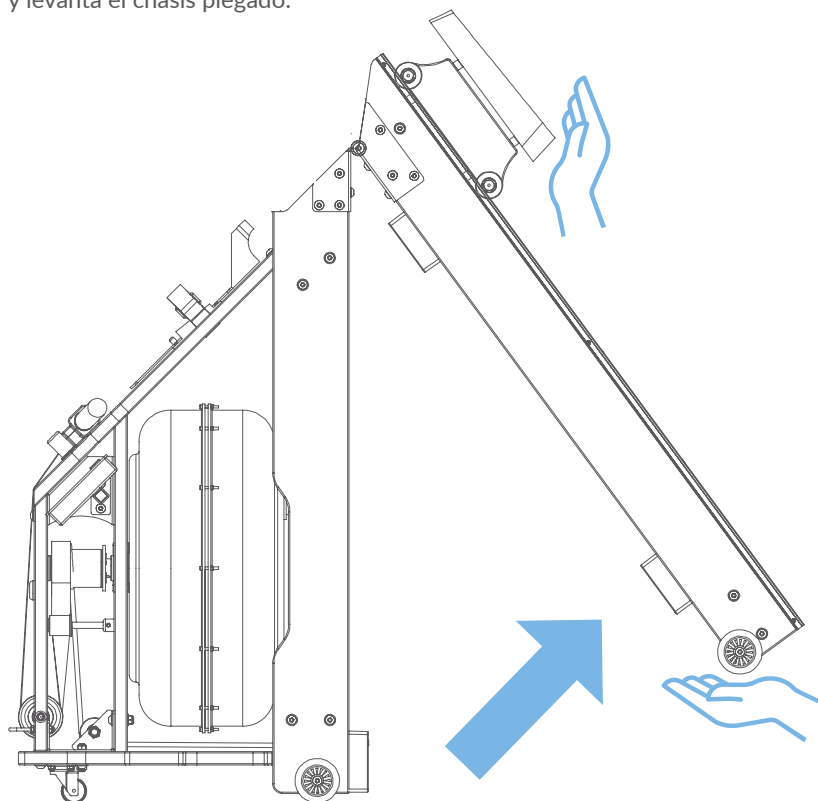


# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## Desplegar y Plegar

### Paso 2.

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



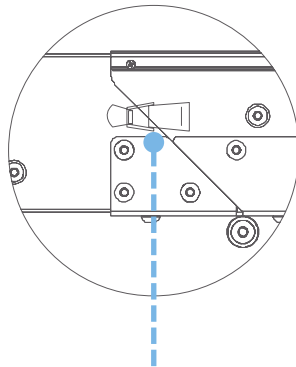
[ ES ]

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

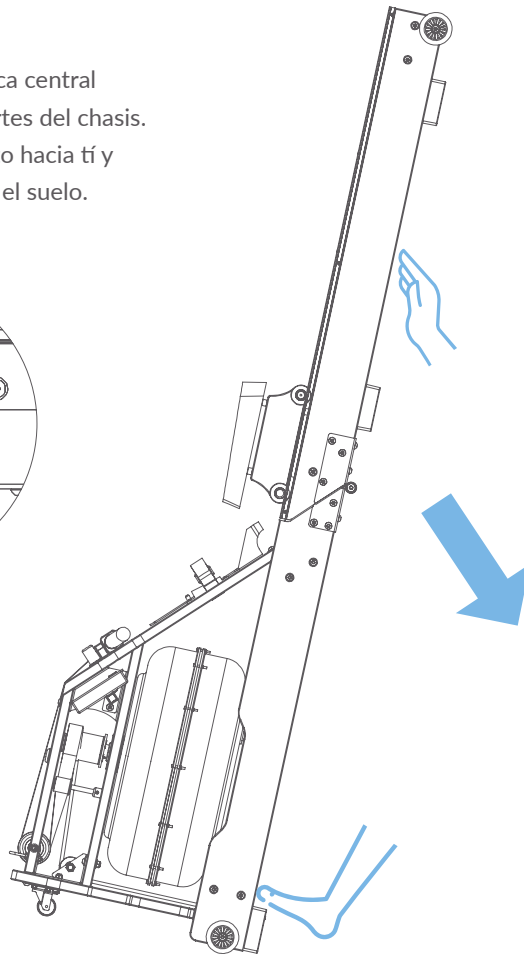
## Desplegar y Plegar

### Paso 3.

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



**Clamping Lock**



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

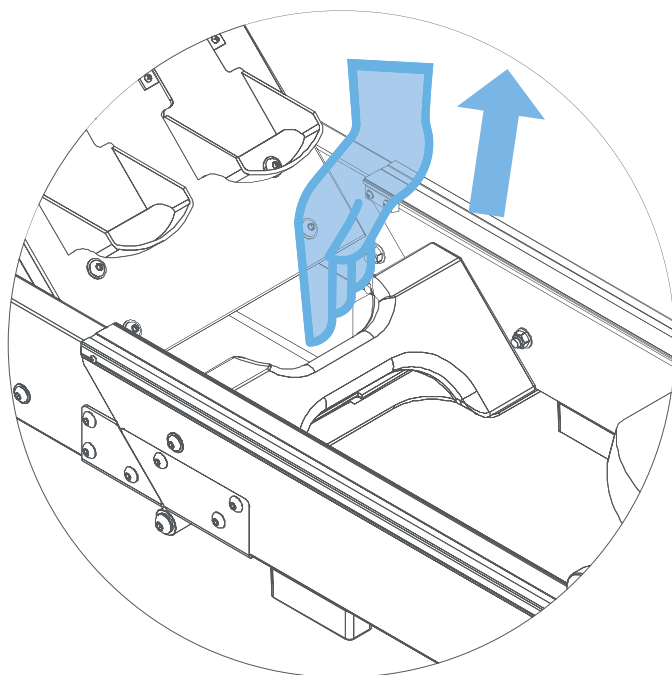
## Desplegar y Plegar

---

### Paso 4.

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

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

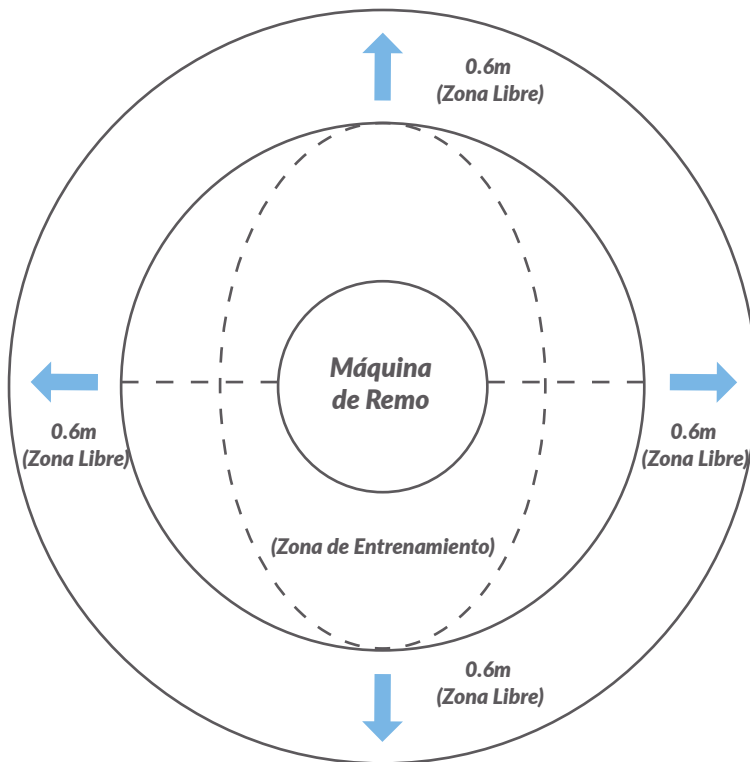


[ ES ]

# ZONA DE ENTRENAMIENTO



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





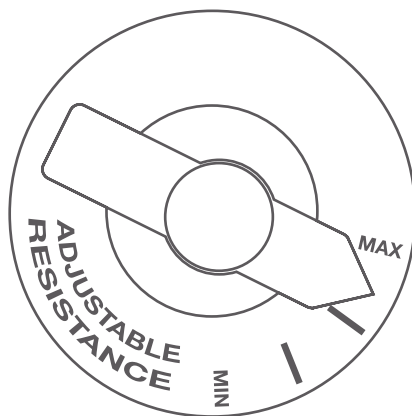
# INSTRUCCIONES DE USO



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

## **Rueda de Ajuste de Tensión.**

---



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

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

[ ES ]

# INSTRUCCIONES DE USO

## Consola



# INSTRUCCIONES DE USO

---

**BLUETOOTH:**

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

**INTERVAL CUSTOM:**

Para configurar rápidamente el modo de entrenamiento de intervalos personalizado.

**MODE:**

Selecciona y confirma varios modos y configuraciones.

**UP:**

Navega por varios modos y configuraciones.

**START / STOP:**

Comienza y pausa el programa de ejercicios.

**RESET:**

Vuelve a la selección anterior y reinicia los valores.

# INSTRUCCIONES DE USO

## ***Funciones del Ordenador***

---

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

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

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

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

1. Haz ejercicio durante 20 segundos. Descansa 10 segundos.
  2. Haz ejercicio durante 10 segundos. Descansa 20 segundos.
- Pulsa el botón MODE.
  - Navega con el botón UP hasta que se destaque INTERVAL.
  - Confirma la selección con el botón MODE.
  - Selecciona el programa o introduce ajustes personalizados y confirma con el botón MODE.
  - Pulsa START / STOP para comenzar a remar.

# INSTRUCCIONES DE USO

## Modo Target

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



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

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

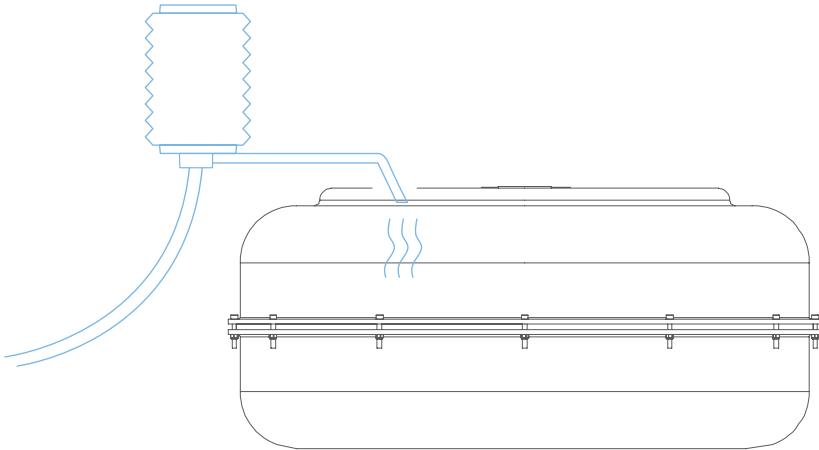
***Nota: Cuando se cambien las pilas, todos los datos volverán a aparecer en cero.***

[ ES ]

# CUIDADO Y MANTENIMIENTO

## ***Llenar y Vaciar el Depósito de Agua***

---

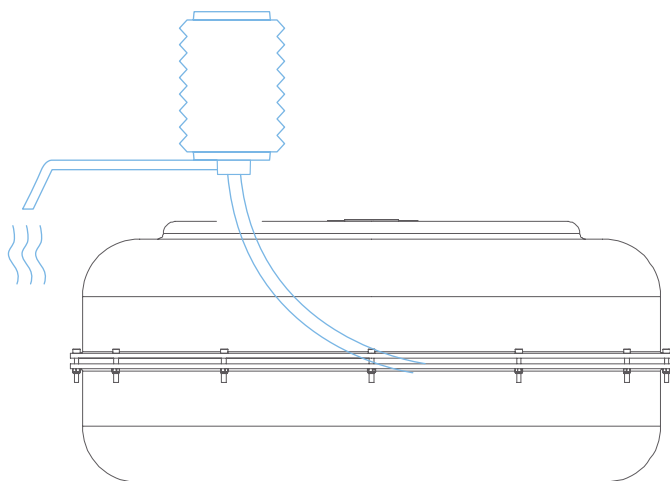


### ***Llenar el Depósito de Agua***

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

# CUIDADO Y MANTENIMIENTO

---



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

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

[ ES ]

# CUIDADO Y MANTENIMIENTO

## **Purificación del Agua**

---

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



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



# ¡CALENTAR Y ECUPERAR!



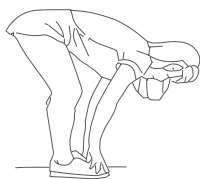
*Para evitar lesiones deberías empezar calentando, recuperación y ejercicios de estiramiento antes y después de cada entrenamiento.*

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



## **Estiramientos Laterales**

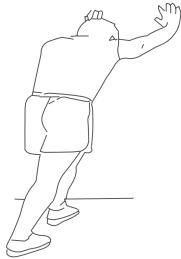
Pasa un brazo sobre la cabeza e inclina tu torso en la misma dirección. Mantén esta posición durante 10 a 15 segundos y lentamente vuelve a la posición inicial. Repite 3 veces por cada lado.



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

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

# ¡CALENTAR Y ECUPERAR!



## **Estiramiento de Gemelos.**

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



## **Estiramiento de Cuádriceps:**

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



## **Estiramiento del Muslo Interior.**

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

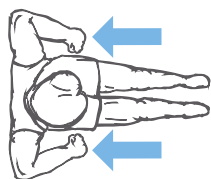
# EJERCICIOS DE REMO

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

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

## **La Palada Básica.**

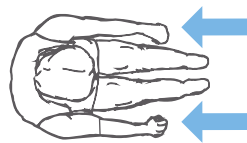
- Siéntate sobre el asiento y sujeta tus pies en los pedales usando las correas. Después agarra la barra de remar.
- Colócate en la posición inicial: inclinado hacia adelante con tus brazos rectos y las rodillas dobladas como en (Fig 1).
- Tira hacia atrás, enderezando tu espalda y la piernas al mismo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



**Fig. 1**



**Fig. 2**



**Fig. 3**

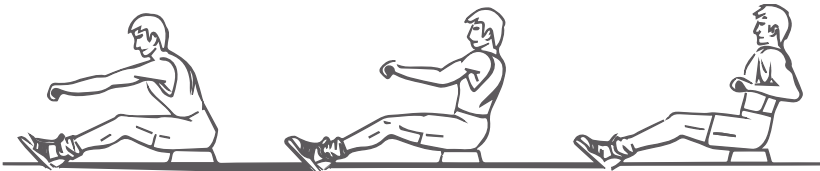
# EJERCICIOS DE REMO

## **Tiempo de Entrenamiento**

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

## **Estilos Alternativos de Remo**

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



**Fig. 4**

**Fig. 5**

**Fig. 6**

# EJERCICIOS DE REMO

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



Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

## **Tonificación Muscular**

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

## **Perder Peso**

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

[ ES ]

# GARANTÍA DEL FABRICANTE.



La garantía de Bluefin cubre cualquier defecto técnico de tu artículo. Si necesitas hacer cualquier reclamación sobre tu garantía ponte en contacto con nosotros por email en: [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

## Tu garantía no cubre lo siguiente:

- El uso general y marcas debidas al uso.
- Daños por agua.
- Daños debidos al uso inadecuado.
- Daños o arañazos en el chasis debidos a un uso inadecuado o por caída.
- Daños electrónicos debidos a un uso inadecuado o por caída.

Tu garantía empieza en el momento de la recepción, los fallos técnicos están cubiertos durante 12 meses.

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

William Vaughan, CEO  
Bluefin Trading Ltd.

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# DECLARACIÓN DE DE CONFORMIDAD DE LA UE

Para ver la última y actualizada declaración de conformidad de la UE para este producto, por favor, visita:

[www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua\\_w1\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua_w1_DoC.pdf)

**Importer Address:**

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG

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

**Waste Electrical & Electronic Equipment**

No tires esta máquina junto con los residuos domésticos. Los componentes de esta máquina deben ser reciclados por separado de acuerdo con las normativas locales. El usuario de la máquina también puede devolver cualquier residuo de un equipo eléctrico o electrónico al fabricante al final de su vida útil. Los gastos derivados de su devolución al fabricante correrán a cargo del dueño de los residuos del equipo eléctrico o electrónico.

**Directiva sobre Pilas y Baterías.**

No tires las pilas y baterías junto con los residuos domésticos. Por favor, recicla o tira las pilas de acuerdo con la normativa local. Cualquier pila o batería suministrada por el fabricante o distribuidor puede ser devuelta al final de su vida útil para su reciclaje o su eliminación de forma segura. Los gastos derivados de la devolución al fabricante o distribuidor correrán a cargo del dueño de las pilas o baterías.

**Reciclado de los Materiales de Embalaje.**

No tires el embalaje junto con los residuos domésticos. Todos los materiales del embalaje se pueden reciclar de forma segura según las normativas locales.





# BIENVENUE CHEZ BLUEFIN FITNESS

## ***Cher Client,***

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

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



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

# PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

***Ces informations générales de sécurité doivent être respectées lors de l'utilisation de ce produit. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le produit. Conservez le manuel d'utilisation dans un endroit sûr pour pouvoir y accéder à tout moment si nécessaire.***

***S'il vous plaît gardez ce manuel pour référence future.***

1. Avant de commencer l'assemblage et l'utilisation de votre nouvel équipement, lisez attentivement le manuel d'instructions pour comprendre les informations fournies. L'installation, l'entretien et l'utilisation corrects de votre équipement sont importants pour vous assurer d'obtenir l'entraînement de fitness le plus sécurisé et le plus efficace.
2. Veuillez vous assurer que l'équipement a été assemblé conformément au manuel de montage.
3. Si vous avez plus de 45 ans, avez des problèmes de santé ou médicaux et / ou si c'est la première fois que vous faites de l'exercice depuis plus de 12 mois, veuillez consulter votre médecin ou professionnel de la santé avant utilisation.
4. Le poids maximum de l'utilisateur est de 230 kg.
5. Si vous ressentez l'un des symptômes suivants, notamment: maux de tête, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements, nausées ou toute douleur musculaire ou articulaire aiguë, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin ou professionnel de la santé.
6. Assurez-vous que les jeunes enfants et les animaux domestiques sont tenus à l'écart de l'équipement pour éviter les blessures, l'équipement est réservé à l'usage des adultes.

# PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

7. L'équipement doit être placé sur une surface dure et plane et à au moins 0,6 mètre de tout obstacle.
8. Avant d'utiliser l'équipement, veuillez vérifier que tous les écrous et boulons de l'équipement sont bien serrés.
9. Des précautions doivent être prises lors du levage, du déplacement ou du rangement de l'équipement afin d'éviter de vous blesser au dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et / ou demandez de l'aide si nécessaire.
10. Il est fortement recommandé de porter des vêtements et des chaussures appropriés lorsque vous utilisez votre équipement pour votre propre confort.
11. L'équipement n'est pas conçu pour être utilisé comme appareil médical.
12. Votre console nécessite des piles. Veuillez l'insérer dans le compartiment à piles sous la console. Les piles non rechargeables ne doivent pas être rechargées. Il ne faut pas mélanger différents types de piles ou des piles neuves et usagées. Les piles doivent être insérées avec la polarité correcte. Les piles épuisées doivent être retirées de l'appareil et éliminées en toute sécurité. Si l'appareil doit être stocké inutilisé pendant une longue période, les piles doivent être retirées.



**AVERTISSEMENT: Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 45 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un équipement de fitness. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les blessures corporelles ou les dommages matériels subis par ou lors de l'utilisation de ce produit.**

**Enregistrez ces instructions!**

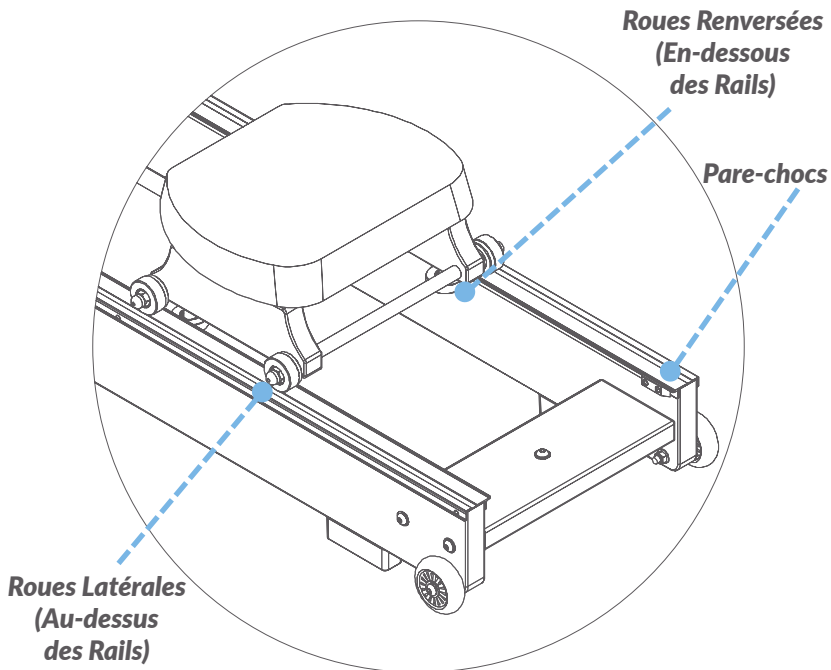
[ FR ]

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



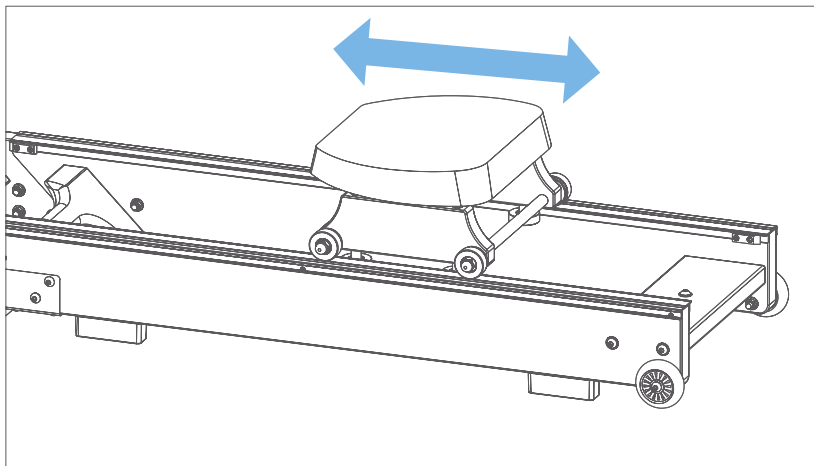
*Votre appareil arrivera presque entièrement assemblé. Cependant, certaines pièces peuvent s'être détachées pendant le transport. Veuillez inspecter tous les écrous et boulons et vous assurer qu'ils sont bien serrés avant utilisation.*

## Installer le Siège



# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

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



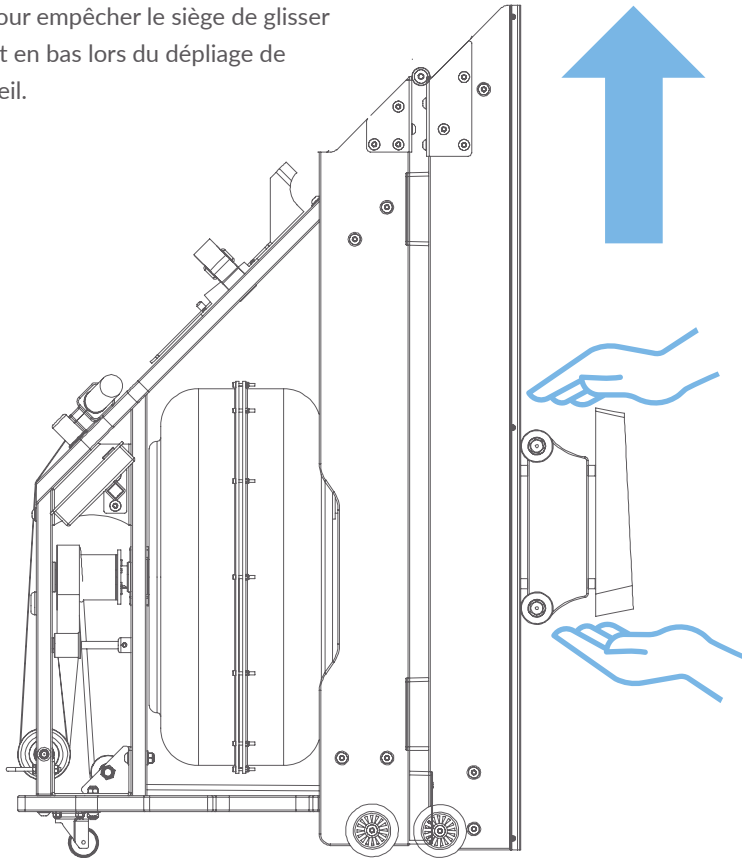
[ FR ]

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

## Dépliage et Pliage

### Étape 1.

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

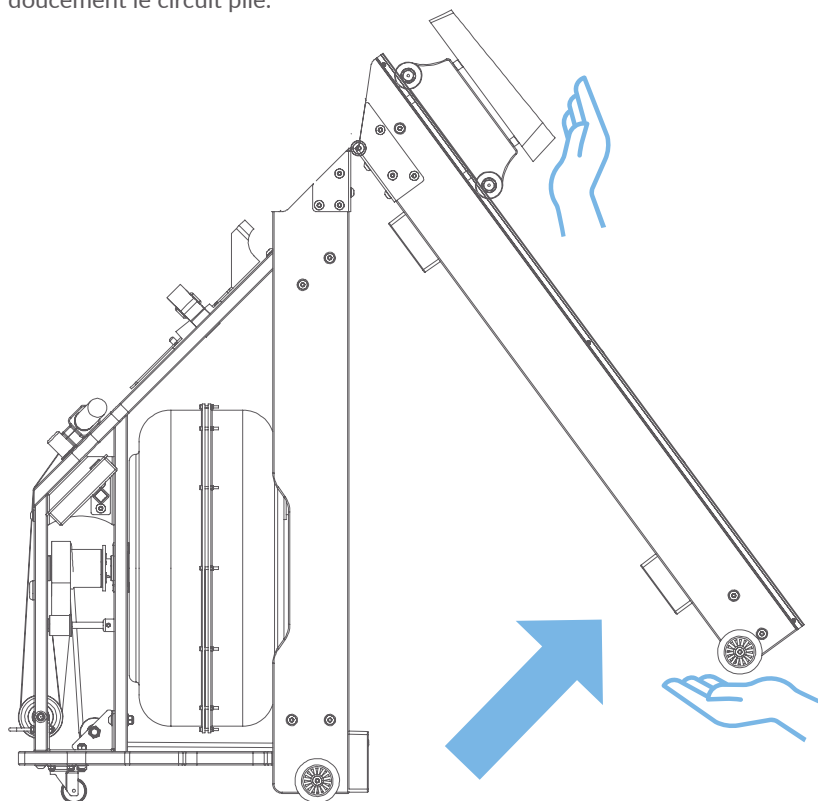


# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

## Dépliage et Pliage

### Étape 2.

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



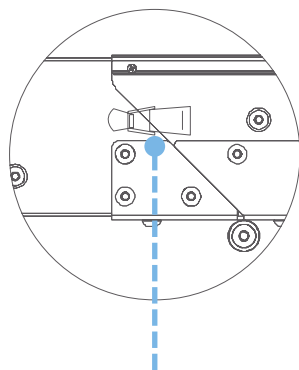
[ FR ]

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

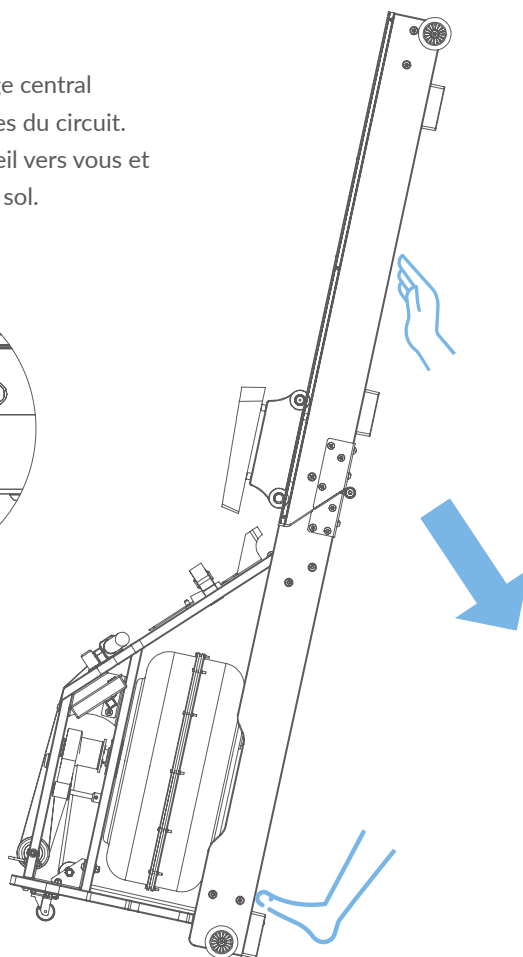
## Dépliage et Pliage

### Étape 3.

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



**Verrou de serrage**





# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

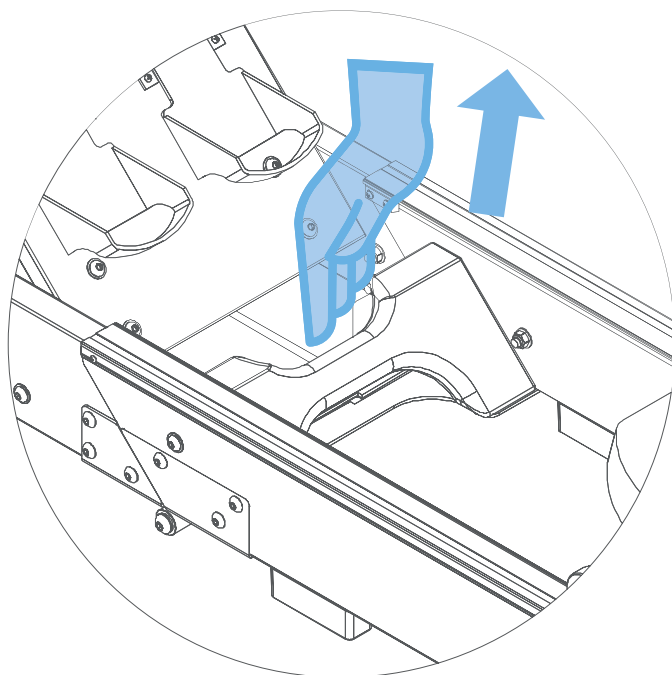
## Dépliage et Pliage

---

### Étape 4.

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

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

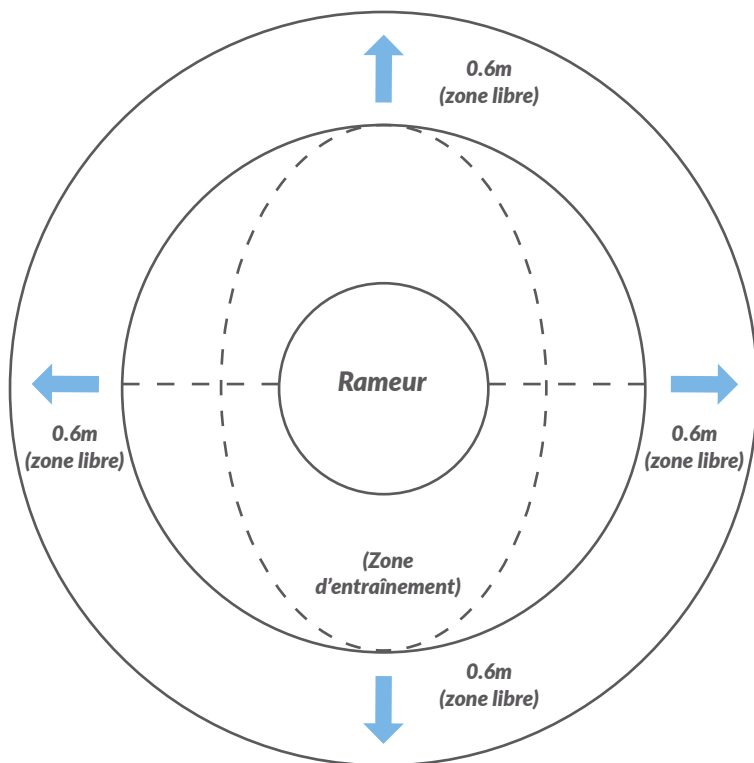


[ FR ]

# ZONE D'ENTRAÎNEMENT



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



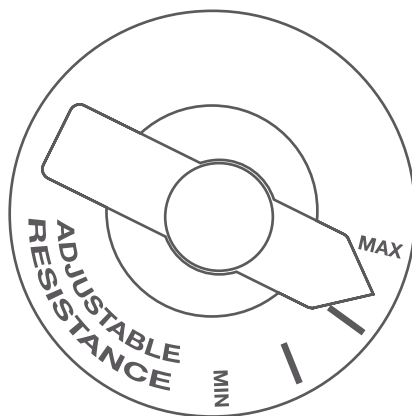
# INSTRUCTIONS D'UTILISATION



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

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

---



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

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

[ FR ]

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

## Panneau de Contrôle



# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

---

**BLUETOOTH:**

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

**INTERVAL CUSTOM:**

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

**MODE:**

Sélectionne et confirme divers modes et paramètres.

**UP:**

Faites défiler les différents modes et paramètres.

**START / STOP:**

Commence et interrompt le programme d'exercice.

**RESET:**

Retourne à la sélection précédente et réinitialise les valeurs

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

## Fonctions Informatiques

---

### Mode Manuel

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

### Mode intervalle

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

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

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

## Mode Cible

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



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

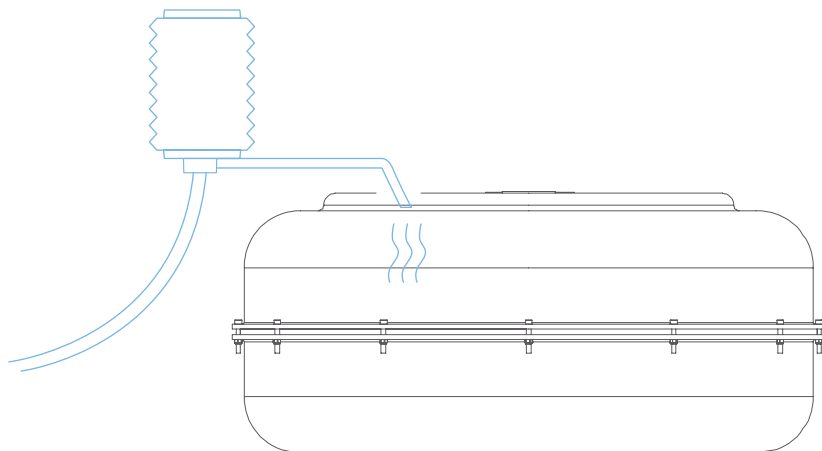
**Pour remplacer les piles, retirez le couvercle des piles à l'arrière du Panneau de Contrôle. Assurez-vous que la polarité est correctement alignée et remettez le couvercle des piles en place. NB / Une fois les piles retirées, toutes les données seront mises à zéro.**

[ FR ]

# ENTRETIEN & MAINTENANCE

## Remplissage et vidange du réservoir d'eau

---



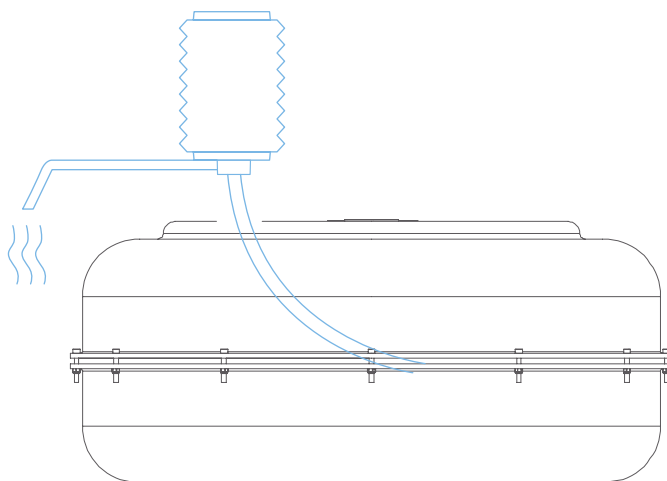
### Remplissage du réservoir d'eau

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



# ENTRETIEN & MAINTENANCE

---



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

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

# ENTRETIEN & MAINTENANCE

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

---

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



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

# ÉCHAUFFEZ-VOUS ET REFROIDISSEZ-VOUS!



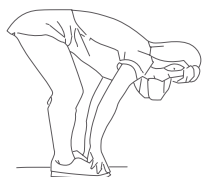
*Pour éviter les blessures, vous devriez commencer par des exercices d'échauffement, de récupération et d'étirement avant et après chaque séance d'entraînement.*

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



## **Flexions Latérales:**

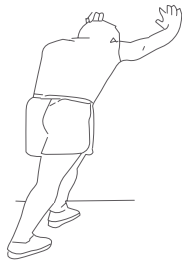
Passez votre bras sur votre tête et pliez le haut de votre corps dans la même direction. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes et redressez-vous lentement. Répétez cette action 3 fois pour chaque côté.



## **Toucher des Pieds:**

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

# ÉCHAUFFEZ-VOUS ET REFROIDISSEZ-VOUS!



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

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



## **Étirement des Quadriceps:**

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



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

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

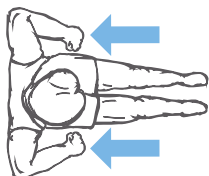
# EXERCICES DE RAMEUR

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

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

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

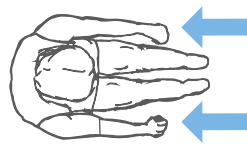
- Asseyez-vous sur la selle et attachez vos pieds aux pédales à l'aide des sangles. Saisissez ensuite la barre du rameur.
- Prenez la position de départ en vous penchant en avant, les bras tendus et les genoux pliés, comme indiqué sur la (Fig 1).
- Poussez-vous vers l'arrière, en redressant le dos et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



**Fig. 1**



**Fig. 2**



**Fig. 3**

# EXERCICES DE RAMEUR

## **Temps d'Entraînement**

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

## **Styles Alternatifs de Ramage**

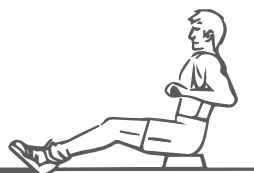
**Ramer uniquement avec les bras:** Cet exercice tonifie les muscles des bras, des épaules, du dos et de l'estomac. Asseyez-vous comme indiqué sur la figure 4, les jambes droites, penchez-vous en avant et saisissez les poignées. De manière graduelle et contrôlée, penchez-vous juste après la position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



**Fig. 4**



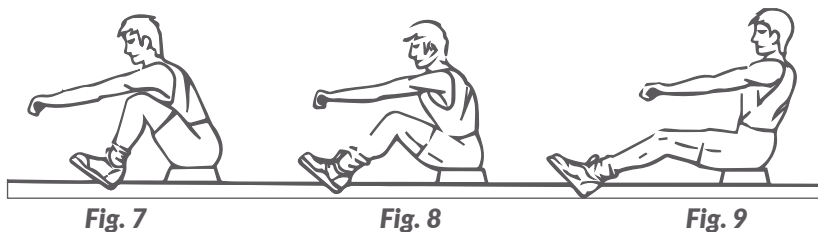
**Fig. 5**



**Fig. 6**

# EXERCICES DE RAMEUR

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



## **Tonification Musculaire**

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

## **Perte de Poids**

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

[ FR ]

# GARANTIE DU FABRICANT



La garantie Bluefin couvre tous les défauts techniques de votre produit. Si vous avez besoin de faire une demande de garantie, contactez-nous par e-mail à :  
**[support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)**

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

- Usure générale et marques d'utilisation.
- Dégâts d'eau.
- Dommages dus à une mauvaise utilisation.
- Dommages et rayures du châssis dus à une mauvaise utilisation ou à une chute.
- Dommages électroniques dus à une mauvaise utilisation ou à une chute.

Votre garantie commence à réception de la livraison, les défauts techniques sont couverts pendant 12 mois.

Si vous avez des questions concernant votre garantie, veuillez nous envoyer un e-mail à : **[support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)**

**William Vaughan, CEO**  
Bluefin Trading Ltd.

**BLUEFIN**  
— FITNESS —



# DÉCLARATION DE CONFORMITÉ UE

Pour la déclaration de conformité UE la plus récente et à jour pour ce produit, veuillez visiter: [www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua\\_w1\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua_w1_DoC.pdf)

**Adresse de l'importateur:**

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG  
[www.bluefinfitness.com](http://www.bluefinfitness.com)

**Déchets d'équipements électriques et électroniques**

Ne jetez pas cet appareil avec les ordures ménagères. Les composants de l'appareil doivent être recyclés séparément ou éliminés conformément aux réglementations locales. L'exploitant du système peut également retourner tout équipement électrique et électronique usagé au fabricant à la fin de sa durée de vie. Les frais de transport vers le fabricant seront à la charge du propriétaire des déchets d'équipements électriques et électroniques.

**Directive sur les batteries**

Ne jetez aucune batterie avec les ordures ménagères. Veuillez recycler ou éliminer les piles en toute sécurité conformément aux réglementations locales. Toutes les batteries fournies par le fabricant ou le distributeur peuvent être retournées à la fin de leur durée de vie pour recyclage et élimination en toute sécurité. Les frais de transport vers le fabricant ou le distributeur seront à la charge du propriétaire des batteries.

**Recyclage des matériaux d'emballage**

Ne jetez pas l'emballage avec les ordures ménagères. Tous les matériaux d'emballage peuvent être recyclés en toute sécurité conformément aux réglementations locales.



# BENVENUTI IN BLUEFIN FITNESS

## ***Cari clienti,***

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

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



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

# PRECAUZIONI DI SICUREZZA

***Questa informativa generale sulla sicurezza dovrebbe essere osservata ogni volta che si utilizza questo prodotto. Leggete tutte le istruzioni prima di utilizzare il prodotto. Conservate il manuale utente in un luogo sicuro per poter avere accesso ad esso in qualsiasi momento, quando necessario.***

***Conservate il manuale per poterlo consultare in futuro.***

1. Prima di cominciare a montare e utilizzare il vostro nuovo attrezzo, leggete con attenzione il manuale delle istruzioni per comprendere appieno le informazioni fornite. L'installazione, manutenzione & utilizzo corretto del dispositivo sono fondamentali per garantire un allenamento di fitness sicuro ed efficace.
2. Assicuratevi che l'attrezzatura sia stata assemblata seguendo le istruzioni del manuale di assemblaggio.
3. Se avete più di 45 anni, avete problemi di salute e/o questa è la prima volta che vi esercitate in 12 mesi, consultate il vostro Dottore locale prima dell'utilizzo.
4. Il peso massimo dell'utente è di 230kg.
5. Se doveste sperimentare uno dei seguenti sintomi: mal di testa, oppressione al torace, battito cardiaco irregolare, fiato corto, capogiri, nausea o altri dolori acuti ai muscoli e alle articolazioni, fermatevi immediatamente e consultate un dottore o un professionista della salute.
6. Fate in modo che i vostri bambini o cuccioli stiano lontani dal dispositivo per evitare possibili incidenti, questo dispositivo è adatto solo all'uso da parte di adulti.
7. Il dispositivo dovrebbe essere posizionato su una superficie solida e piatta, ad almeno 0.6 metri da qualsiasi ostacolo.

# PRECAUZIONI DI SICUREZZA

8. Prima di utilizzare il dispositivo, controllare che tutte le viti e i bulloni siano stretti a sufficienza.
9. Bisogna fare attenzione quando si solleva, sposta o ripone l'attrezzatura, in modo da evitare lesioni alla schiena. Utilizzate sempre le corrette tecniche di sollevamento e/o chiedete aiuto quando necessario.
10. Quando si utilizza il dispositivo, si raccomanda fortemente di indossare abiti e calzature appropriate per garantire il comfort personale.
11. Il dispositivo non è adatto per essere utilizzato come dispositivo medico.
12. La console richiede delle batterie. inserire le batterie nel comparto apposito, situato sotto all'unità. Le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate. Differenti tipi di batterie o batterie nuove/usate, non vanno mischiate. Le batterie devono essere inserite con la polarità corretta. Le batterie esauste devono essere rimosse dal dispositivo e smaltite in sicurezza. Se il dispositivo deve essere conservato e non verrà utilizzato per un lungo periodo di tempo, le batterie dovrebbero essere rimosse.



**ATTENZIONE:** *Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, consultate il vostro medico. Questo è importante specialmente per gli individui sopra l'età di 45 anni o persone con problemi di salute pre-esistenti. Leggete tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura da fitness. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà sostenuti da o durante l'utilizzo di questo dispositivo.*

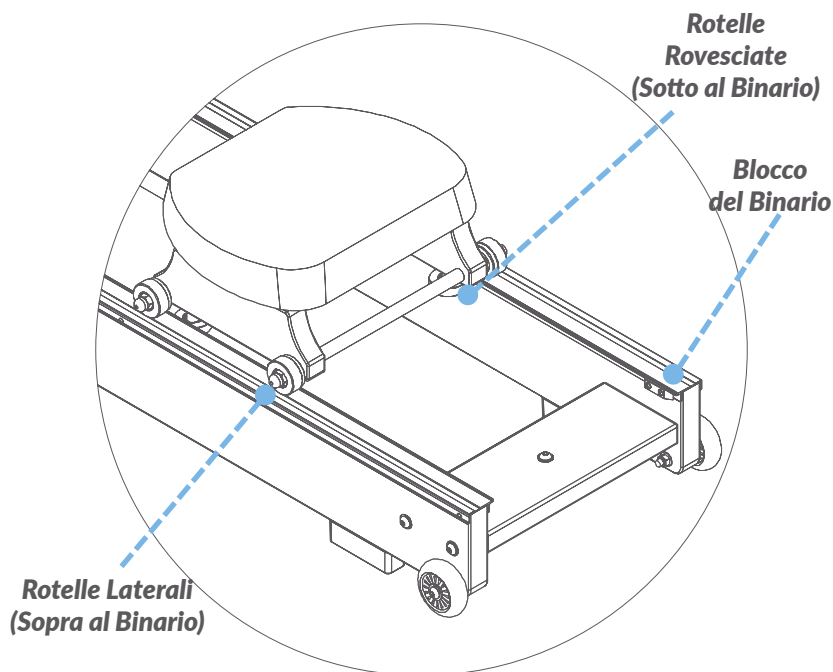
**Conservate queste istruzioni!**

# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO



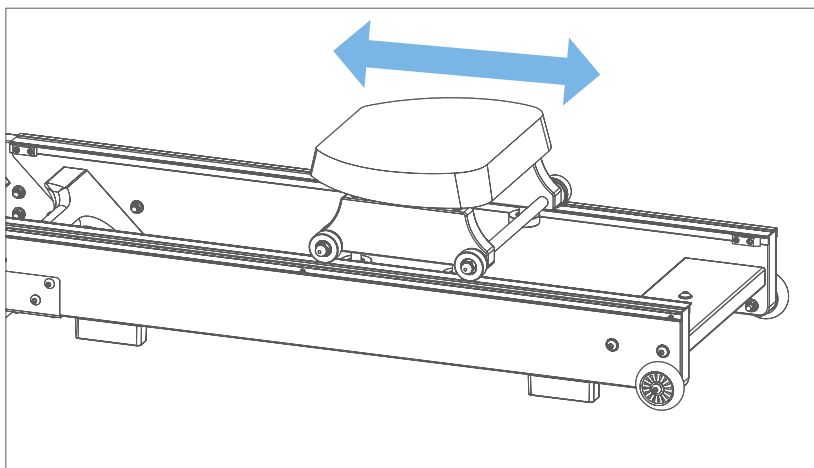
*Il vostro dispositivo verrà consegnato già assemblato. Tuttavia alcune parti potrebbero allentarsi durante il trasporto. Si consiglia di ispezionare tutte le viti e i bulloni per assicurarsi che siano strette a sufficienza prima dell'uso.*

## Installazione del Sedile



# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

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

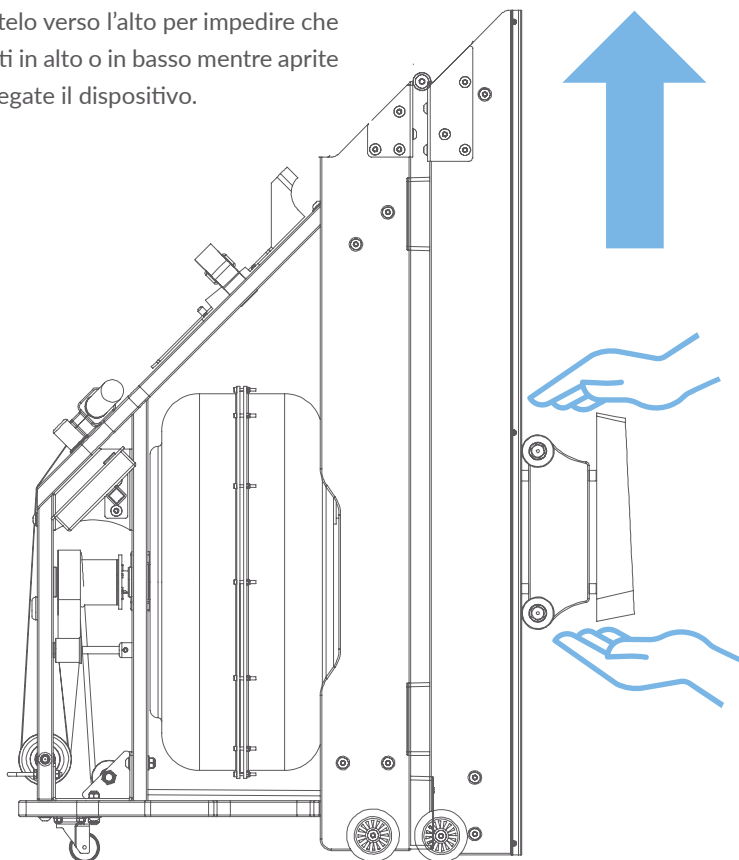


# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

## Aprire & Ripiegare il Dispositivo

### Passaggio 1.

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





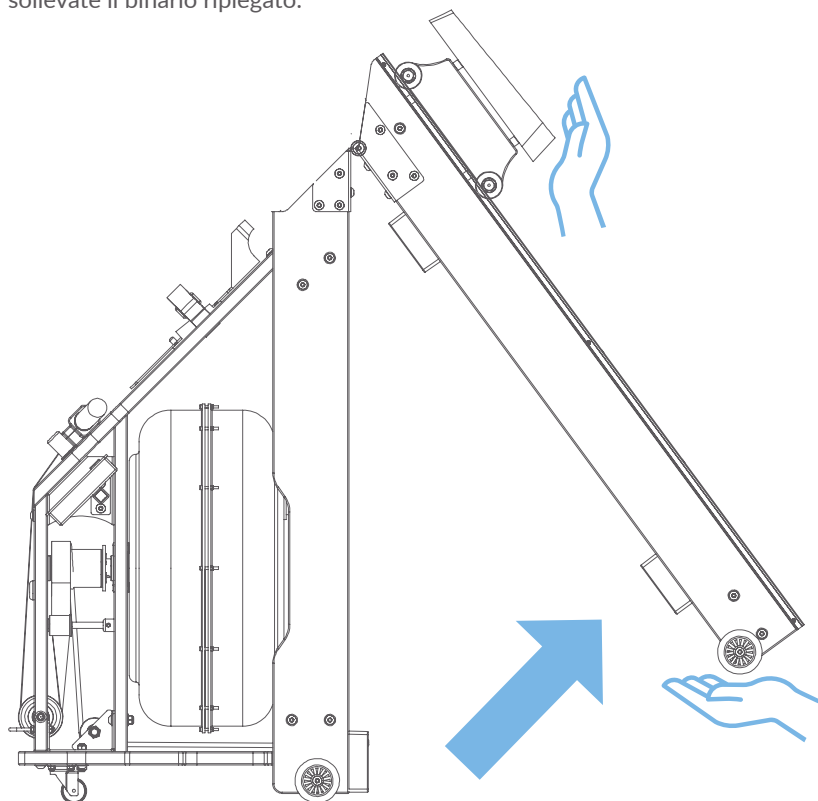
# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

## Aprire & Ripiegare il Dispositivo

---

### Passaggio 2.

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

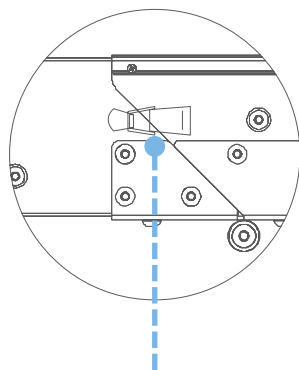


# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

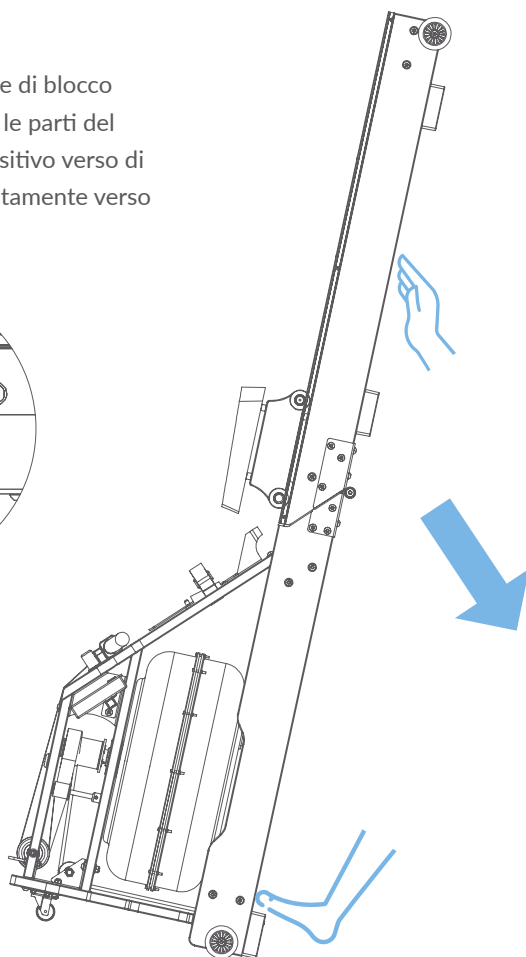
## Aprire & Ripiegare il Dispositivo

### Passaggio 3.

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



**Sistema di Blocco**



# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

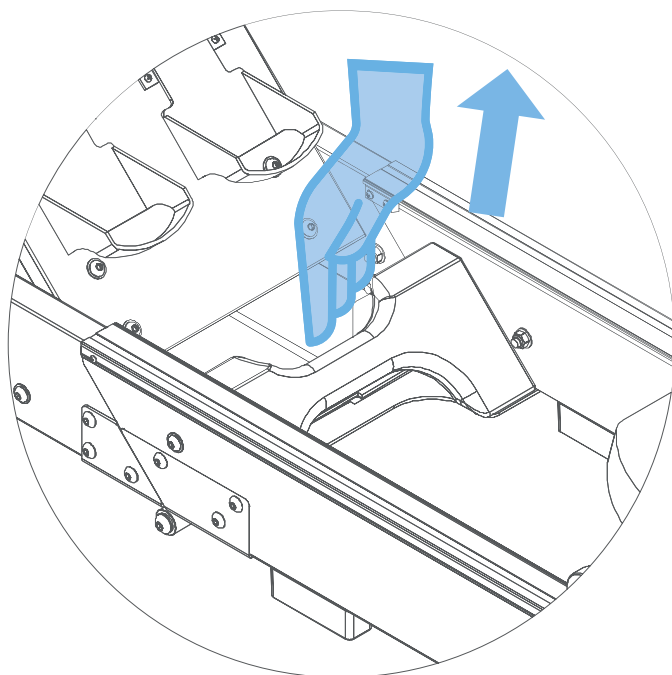
## *Aprire & Ripiegare il Dispositivo*

---

### *Passaggio 4.*

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

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

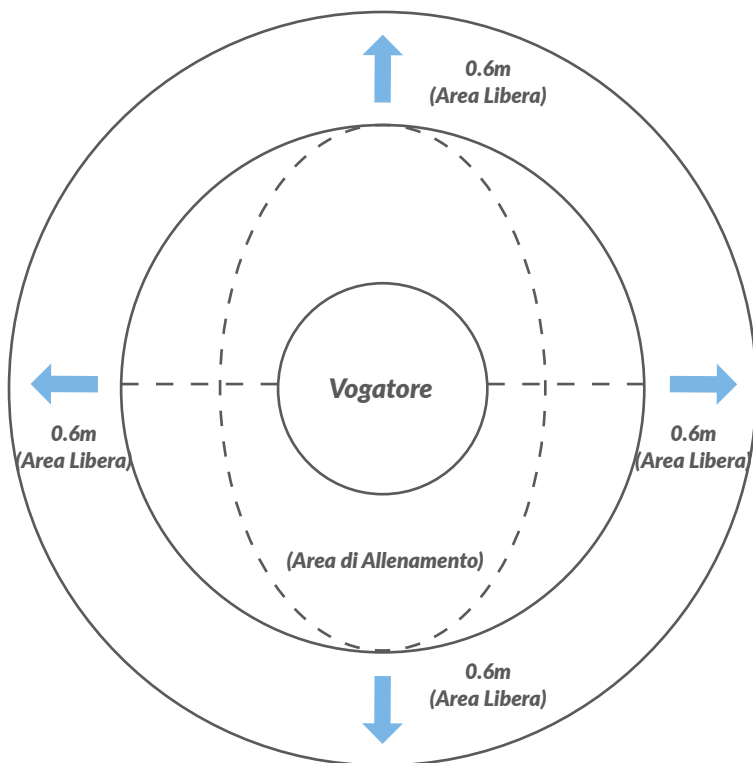


[ IT ]

# AREA PER ALLENARSI



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



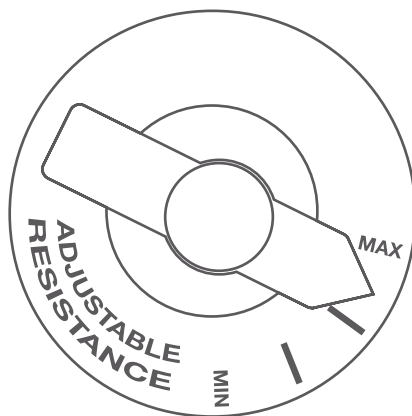
# ISTRUZIONI D'USO



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

## **Manopola di Regolazione della Resistenza**

---



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

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

[ IT ]

# ISTRUZIONI D'USO

## Pannello di Controllo



# ISTRUZIONI D'USO

---

**BLUETOOTH:**

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

**INTERVAL CUSTOM:**

Avvio rapido per impostare modalità di allenamento a intervalli personalizzati.

**MODE:**

Seleziona e conferma varie modalità e impostazioni.

**UP:**

Scorre tra le modalità e le impostazioni.

**START / STOP:**

Avvia o mette in pausa un programma di esercizio.

**RESET:**

Ritorna alla selezione precedente e resetta i valori.

# ISTRUZIONI D'USO

## **Funzionalità del Computer**

---

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

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

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

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

1. Esercizio per 20 secondi. Pausa/Riposo per 10 secondi.
2. Esercizio per 10 secondi. Pausa/Riposo per 20 secondi.

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



# ISTRUZIONI D'USO

## **Target Mode / Modalità Target**

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



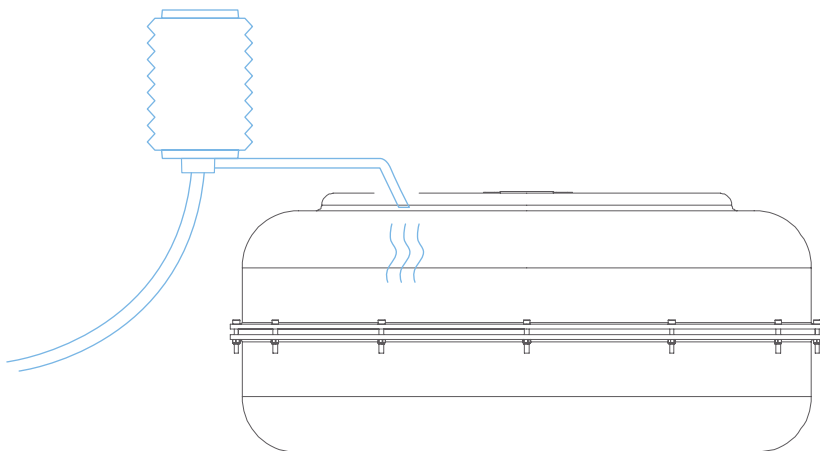
**Sostituzione delle Batterie:** Sostituite le batterie quando il display comincia a sbiadire o i valori cominciano ad essere poco precisi.

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

# MANU TENZIONE

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

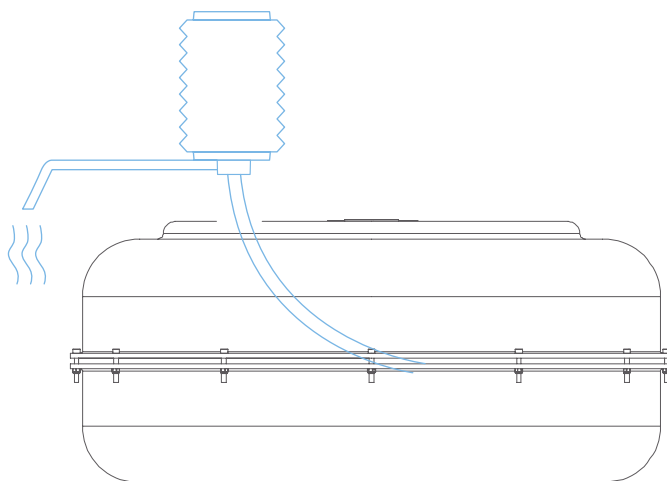
---



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

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

# MANU TENZIONE



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

- **NB/ L'acqua andrebbe sostituita almeno ogni 6 mesi o in caso di scolorimento e segni di presenza di alghe. Evitate il contatto diretto e costante con la luce del sole per prolungare la durata dell'acqua.**
- Rimuovete il tappo dal lato sinistro del serbatoio dell'acqua.
- Posiziona un secchio accanto al vogatore e usa la pompa a sifone per pompare fuori l'acqua dal serbatoio nel secchio.
- Rimettete il tappo e chiudete fermamente dopo aver riempito.
- Se necessario asciuga bene l'acqua in eccesso versatasi sul telaio.

[ IT ]

# MANU TENZIONE

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

---

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



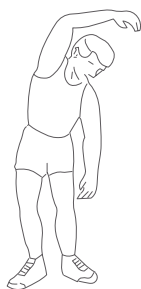
***NB/ A causa delle restrizioni sulle spedizioni internazionali, le compresse per la purificazione dell'acqua non sono incluse nella confezione. Puoi acquistare le compresse per la purificazione dell'acqua presso affidabili rivenditori locali e online.***

# RISCALDAMENTO & DEFATICAMENTO



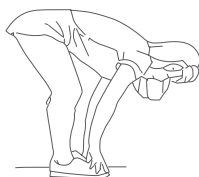
*Per evitare lesioni dovrete fare degli esercizi di riscaldamento, defaticamento e stretching prima & dopo ogni sessione di allenamento.*

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



## **Piegamenti Laterali:**

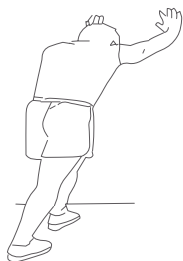
Fate passare il braccio sopra la testa e piegate la parte superiore del corpo nella stessa direzione. Mantenete la posizione per 10-15 secondi e raddrizzatevi lentamente. Ripetete 3 volte per ciascun lato.



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

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

# RISCALDAMENTO & DEFATICAMENTO



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

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



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

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



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

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

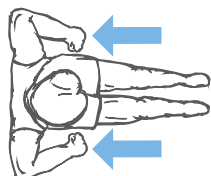
# ESERCIZI

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

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

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

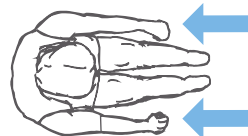
- Sedetevi sul sedile e fissate i vostri piedi ai pedali utilizzando le apposite fasce. Quindi impugnate la barra di vogata/rowing bar.
- Mettetevi nella posizione di partenza, inclinandovi in avanti con le braccia diritte e le ginocchia piegate come mostrato in (Fig 1).
- Spingetevi indietro, raddrizzate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



**Fig. 1**



**Fig. 2**



**Fig. 3**

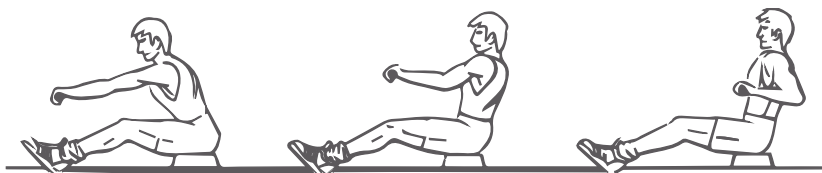
# ESERCIZI

## **Durata dell'Allenamento**

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

## **Stili di Vogata Alternativi**

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



**Fig. 4**

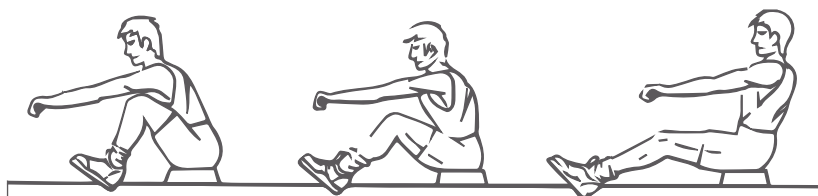
**Fig. 5**

**Fig. 6**



# ESERCIZI

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



**Fig. 7**

**Fig. 8**

**Fig. 9**

## **Tonificazione Muscolare**

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

## **Dimagrire / Perdere Peso**

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

[ IT ]

# GARANZIA DEL PRODUTTORE



La garanzia Bluefin copre qualsiasi difetto tecnico presente nel vostro prodotto. Se dovete effettuare una richiesta di garanzia, contattateci via mail a: [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

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

- Normale usura & segni dovuti all'uso.
- Danni dovuti all'acqua
- Danni causati da un uso improprio.
- Danni alla struttura e graffi causati da un uso improprio o cadute.
- Danni all'elettronica a causa di uso improprio o cadute.

La vostra garanzia partirà dal momento della consegna, i difetti tecnici sono coperti per i primi 12 mesi.

Se avete delle domande riguardo alla vostra garanzia, mandateci una mail a: [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

**William Vaughan, CEO**  
Bluefin Trading Ltd.

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ CE

Per le informazioni più recenti e aggiornate riguardo alla dichiarazione di conformità UE/CE, visitate: [www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua\\_w1\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua_w1_DoC.pdf)

## Indirizzo dell'Importatore:

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG  
[www.bluefinfitness.com](http://www.bluefinfitness.com)



### Rifiuti Elettrici & Elettronici

Non gettate questo dispositivo assieme ai rifiuti domestici. Le componenti di questo dispositivo devono essere riciclate separatamente o smaltite secondo i regolamenti locali. L'operatore può anche restituire qualsiasi rifiuto elettrico o elettronico al suo produttore. Le spese necessarie per il trasporto fino al produttore saranno a carico del proprietario dei rifiuti elettrici o elettronici.



### Direttiva sulle Batterie

Non gettate le batterie assieme ai rifiuti domestici. Riciclate o smaltite le batterie nel rispetto dei regolamenti locali. Qualsiasi batteria fornita da un produttore o distributore può essere restituita alla fine del suo ciclo di vita per essere riciclata e smaltita in sicurezza. Le spese necessarie per il trasporto fino al produttore o distributore saranno a carico del proprietario delle batterie.



### Riciclo dei Materiali di Imballaggio

Non gettare i materiali di imballaggio assieme ai rifiuti domestici. Tutti i materiali di imballaggio dovrebbero venire riciclati in sicurezza e nel rispetto dei regolamenti locali.



# WELKOM BIJ **BLUEFIN FITNESS**

## ***Beste klant,***

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

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



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

# VEILIGHEIDSMAA- TREGELLEN

***Deze algemene veiligheidsinformatie moet in acht worden genomen bij het gebruik van het product. Lees alle instructies vooraleer je het product gebruikt. Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats, zodat je ze, indien nodig, op elk moment kunt raadplegen.***

## ***Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.***

1. Lees zorgvuldig de instructies vooraleer je met de opbouw en het gebruik van het toestel begint. De juiste installatie, het correcte onderhoud en gebruik van het toestel zorgen voor de veiligste en meest efficiënte fitnesstraining.
2. Zorg ervoor dat het toestel gemonteerd wordt volgens de handleiding.
3. Als je ouder bent dan 45 jaar, gezondheidsproblemen of medische problemen hebt en/of dit de eerste keer is dat je traint in 12 maanden tijd, raadpleeg dan voor gebruik je arts of medisch personeel.
4. Het maximale gebruikersgewicht is 230 kg.
5. Als je één van de volgende symptomen ervaart, waaronder: hoofdpijn, een beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid, misselijkheid of scherpe spier- of gewrichtspijn, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg je arts of medisch personeel.
6. Houd jonge kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel om letsel te voorkomen, het toestel mag enkel door volwassenen worden gebruikt.
7. Het toestel moet op een harde, vlakke ondergrond worden geplaatst en op minimum 0.6 meter afstand van obstakels.

# VEILIGHEIDSMAA- TREGELLEN

8. Controleer, voordat je het toestel gebruikt, of alle moeren en bouten van het toestel stevig zijn vastgedraaid.
9. Wees voorzichtig bij het optillen, verplaatsen of opbergen van het toestel om je rug niet te verwonden. Gebruik altijd de juiste heftechnieken en/of zoek indien nodig hulp.
10. Voor je eigen comfort, is het ten zeerste aanbevolen om geschikte kledij en schoenen te dragen wanneer je het toestel gebruikt.
11. Het toestel is niet geschikt voor gebruik als medisch instrument.
12. Het bedieningspaneel werkt op batterijen. Plaats deze in het batterijvak onder het bedieningspaneel. Wegwerp batterijen mogen niet worden opgeladen. Gebruik verschillende soorten batterijen of nieuwe en gebruikte batterijen niet samen. De batterijen moeten volgens de juiste polariteit worden geplaatst. Lege batterijen moeten uit het toestel worden verwijderd en veilig worden weggegooid. Verwijder de batterijen als je het toestel lange tijd ongebruikt laat.



**WAARSCHUWING:** Raadpleeg je arts vooraleer je met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 45 jaar of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen. Lees alle instructies vooraleer je een fitnessstoestel gebruikt. Wij zijn niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of materiële schade opgelopen door het product of door het gebruik ervan.

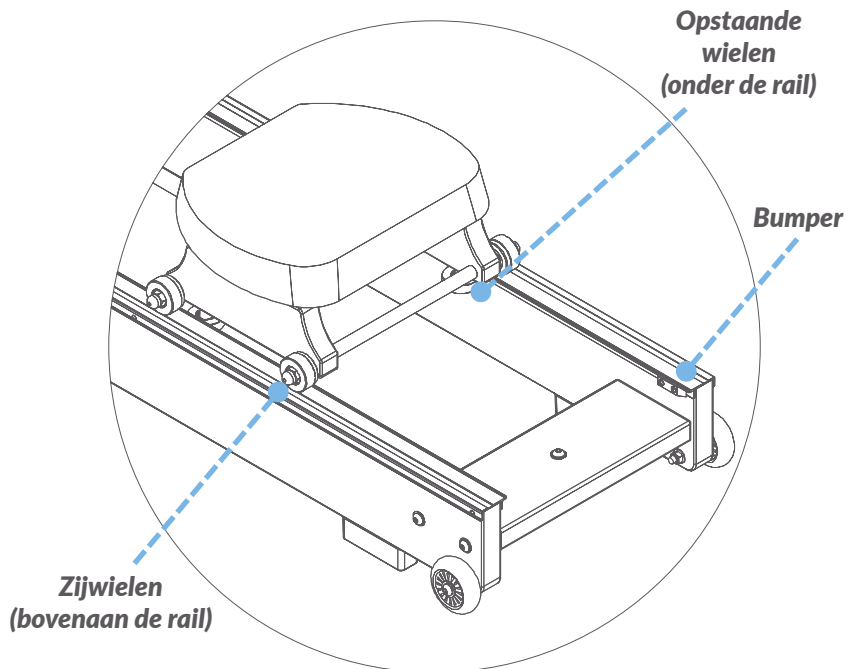
**Bewaar deze instructies!**

# MONTAGE- INSTRUCTIES



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

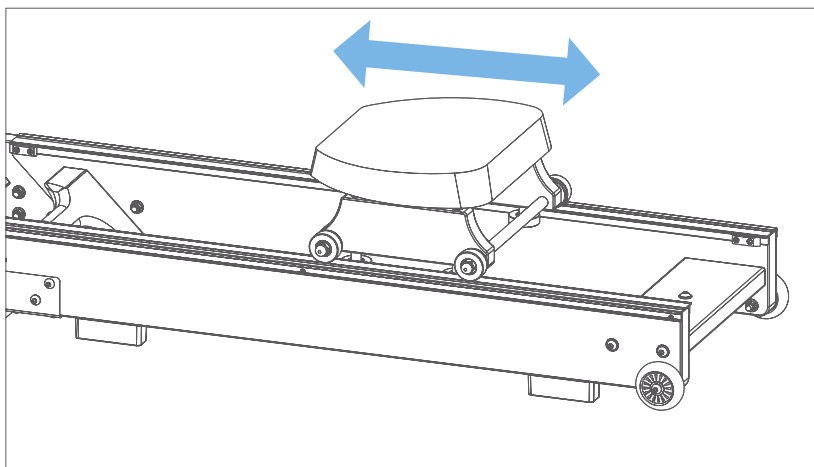
## Installeer het zadel





# MONTAGE- INSTRUCTIES

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

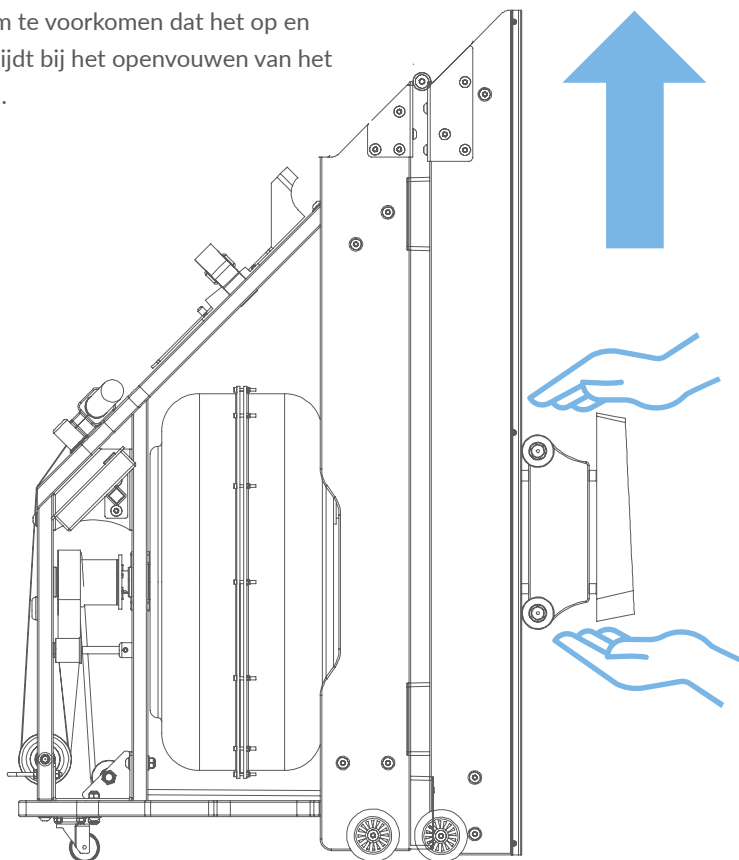


# MONTAGE- INSTRUCTIES

## Open- en toevouwen

### Stap 1.

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



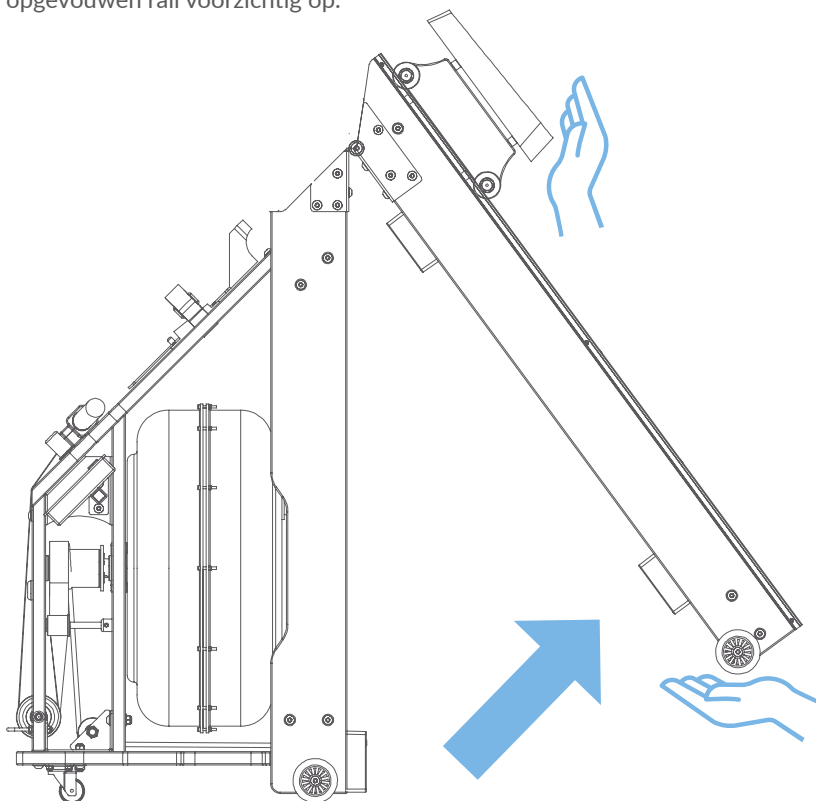
# MONTAGE- INSTRUCTIES

## Open- en toevouwen

---

### Stap 2.

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

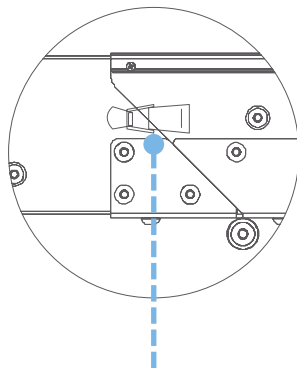


# MONTAGE- INSTRUCTIES

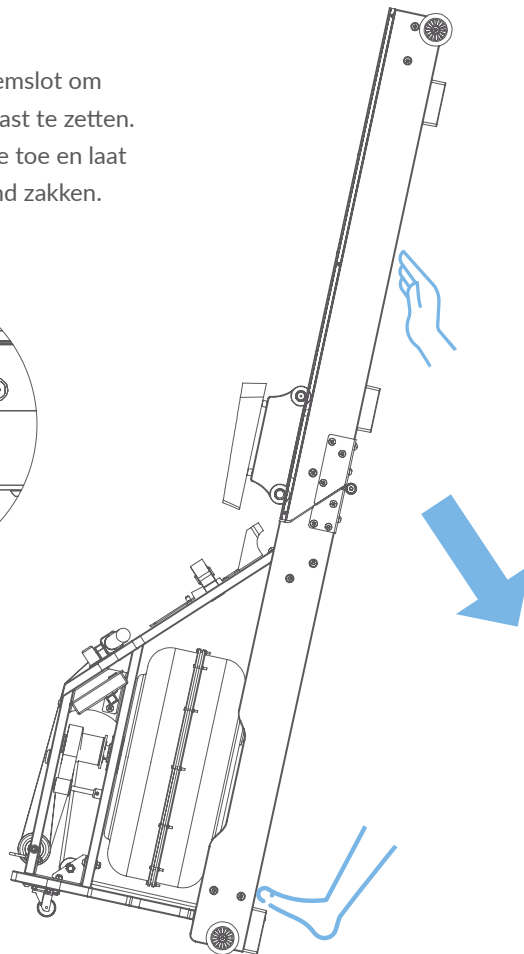
## Open- en toevouwen

### Stap 3.

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



**Klemslot**



# MONTAGE- INSTRUCTIES

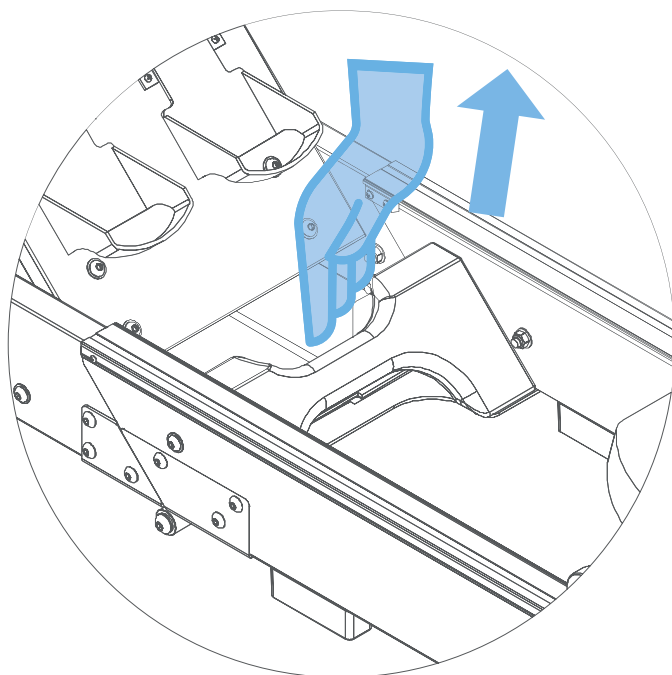
## Open- en toevouwen

---

### Stap 4.

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

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

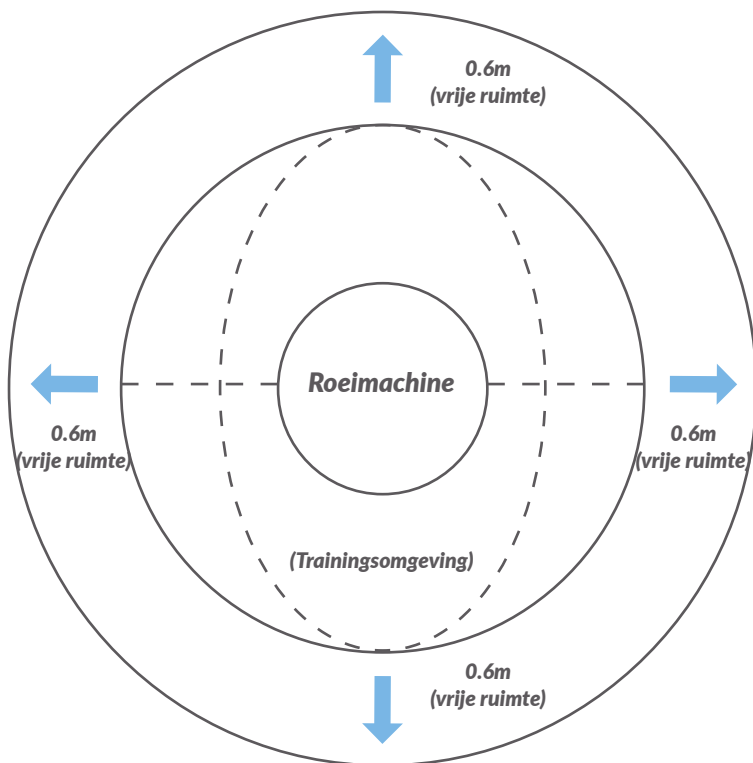


[ NL ]

# TRAININGS OMGEVING



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



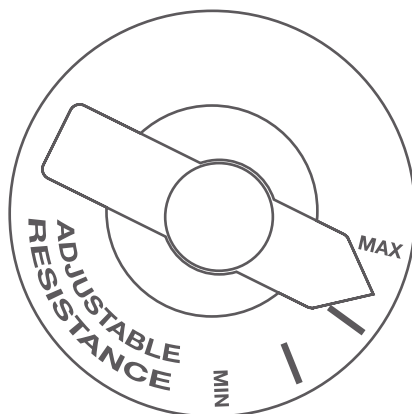
# GEBRUIK- SAANWIJZING



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

## Weerstandsknop

---



### **Verhoog en verlaag de weerstand**

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

[ NL ]

# GEBRUIK- SAANWIJZING

## Bedieningspaneel





# GEBRUIK- SAANWIJZING

---

**BLUETOOTH:**

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

**INTERVAL CUSTOM:**

Voor het snel instellen van een aangepaste intervaltrainings-modus.

**MODE:**

Selecteert en bevestigt verschillende modi en instellingen.

**UP:**

Blader door verschillende modi en instellingen.

**START / STOP:**

Begin en beëindig de training.

**RESET:**

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

# GEBRUIKSAANWIJZING

## **Computer-functies**

---

### **Manuele Optie**

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

### **Intervalmodus**

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

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

# GEBRUIKSAANWIJZING

## **Doel-modus**

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



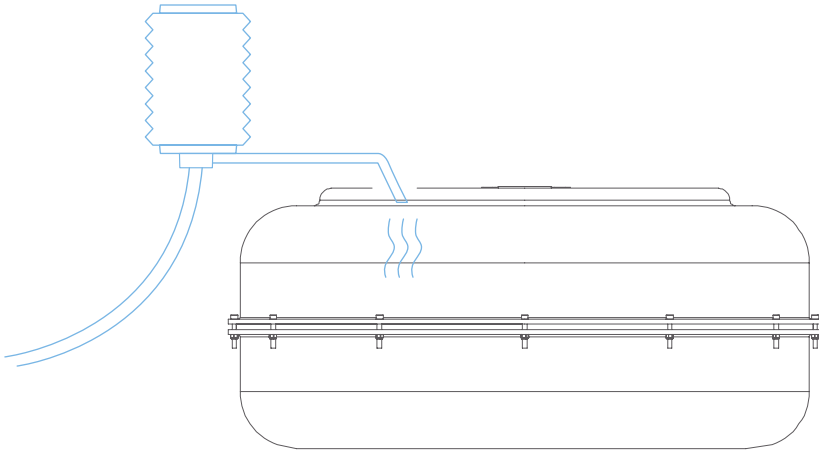
**Batterijen vervangen: Vervang de batterijen wanneer het scherm begint te vervagen of de waarden erg onnauwkeurig lijken.**

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

# ZORG & ONDERHOUD

## *Het waterreservoir vullen en leegmaken*

---

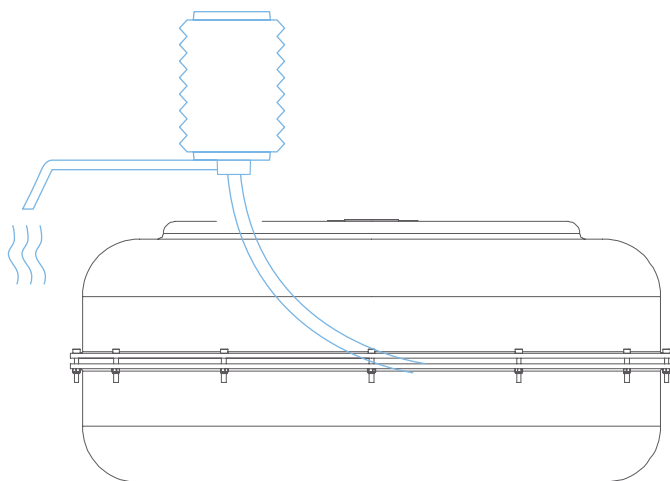


### *Het waterreservoir vullen*

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

# ZORG & ONDERHOUD

---



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

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

# ZORG & ONDERHOUD

## Waterzuivering

---

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



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

# OPWARMEN & AFKOELEN!



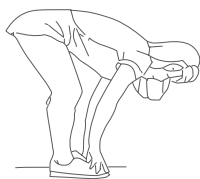
*Om blessures te voorkomen, moet je elke training beginnen en eindigen met opwarmings-, afkoelings- en rekoefeningen.*

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



## **Zijwaartse buigingen:**

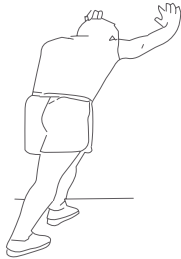
Beweeg je arm boven je hoofd en buig je bovenlichaam in dezelfde richting. Houd deze positie 10 tot 15 seconden vast en ga langzaam rechtop staan. Herhaal dit 3 keer voor elke kant.



## **Tenen aanraken:**

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

# OPWARMEN & AFKOELEN!



## **Kuit-Achilles stretch:**

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



## **Quadriceps stretch:**

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



## **Binnendij stretch:**

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



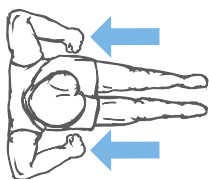
# ROEI- OEFENINGEN

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

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

## **De basis roeislag**

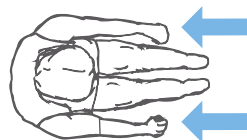
- Ga op het zadel zitten en maak je voeten met de riemen vast aan de pedalen. Pak dan de roeistang vast.
- Neem de startpositie in, leun naar voren met gestrekte armen en gebogen knieën zoals getoond in (Afb. 1).
- Duw jezelf naar achteren en strek tegelijkertijd je rug en benen (Afb 2).
- Ga door met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



**Fig. 1**



**Fig. 2**



**Fig. 3**

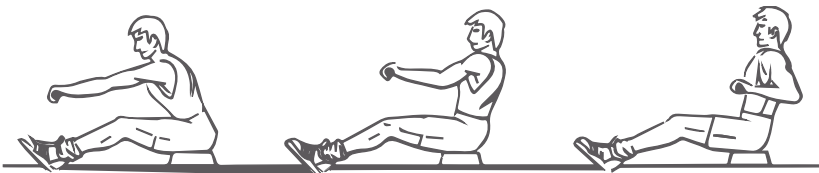
# ROEI- OEFENINGEN

## **Trainingstijd**

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

## **Alternatieve roeistijlen**

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



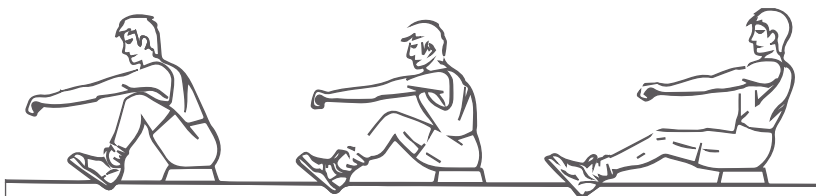
**Fig. 4**

**Fig. 5**

**Fig. 6**

# ROEI- OEFENINGEN

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



**Fig. 7**

**Fig. 8**

**Fig. 9**

## **Spierversteviging**

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

## **Gewichtsverlies**

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

[ NL ]

# FABRIEKS- GARANTIE



De Bluefin-garantie dekt alle technische fouten van je artikel. Als je toch een garantieclaim moet indienen, neem dan contact met ons op via e-mail : [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

## **Je garantie dekt niet het volgende:**

- Algemene slijtage en sporen van gebruik.
- Waterschade.
- Schade door onaangepast gebruik.
- Chassis-schade en krassen als gevolg van foutief gebruik of vallen.
- Elektronische schade door onaangepast gebruik of vallen.

Je garantie begint bij ontvangst van de levering, technische gebreken zijn gedekt voor 12 maanden.

Als je vragen hebt over de garantie, stuur ons dan een e-mail op: [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

**William Vaughan, CEO**  
Bluefin Trading Ltd.

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# EU-CONFORMITEITS VERKLARING

De meest recente en actuele EU-conformiteitsverklaring voor dit product vind je op:  
[www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua\\_w1\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/bladeaqua_w1_DoC.pdf)

## Adres van de invoerder:

Bluefin Trading Ltd

Keelham Farm

Hebden Bridge

UK

HX7 8TG

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



### Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur

Gooi dit toestel niet bij het huishoudelijk afval. De onderdelen van het toestel moeten afzonderlijk worden gerecycleerd of worden weggegooid in overeenstemming met de lokale wetgeving. De systeembeheerder kan aan het einde van de levensduur ook alle afgedankte elektrische en elektronische apparatuur teruggeven aan de fabrikant. De kosten voor transport naar de fabrikant zijn voor rekening van de eigenaar van de afgedankte elektrische & elektronische apparatuur.



### Batterijen-richtlijn

Gooi batterijen niet bij het huishoudelijk afval. Recycleer batterijen of gooi ze veilig weg in overeenstemming met de lokale wetgeving. Alle door de fabrikant of verdeler geleverde batterijen kunnen aan het einde van hun levensduur worden teruggestuurd voor recyclage en veilige verwijdering. Kosten voor transport naar de fabrikant of verdeler zijn voor rekening van de eigenaar van de batterijen.



### Verpakkingsmateriaal recycleren

Gooi de verpakking niet bij het huishoudelijk afval. Alle verpakkingsmaterialen kunnen veilig worden gerecycleerd volgens de lokale wetgeving.







**BLUEFIN**  
— FITNESS —



**BLUEFINFITNESS.COM**

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