

R100 Rudergerät / Rower

DE *Aufbau- & Benutzerhandbuch* **GB** *Assembly & User Manual*

Inhalt / Content

DE

GB

Kapitel

Seite

Section

Page

Allgemeines 3

General Information 3

Bevor Sie Beginnen 5

Before You Start 5

Sicherheit 6

Safety 6

Trainingsinformation 8

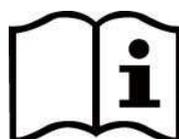
Exercise Information 8

Aufbau 13

Assembly 13

Bedienungsanleitung 23

Exercise Monitor Instruction 23





Allgemeines / General Information

DE

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUCT BRAND
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

GB

Quality

This exercise product has been designed and manufactured to comply with the latest British and European Safety Standards.

Questions

Should you encounter any difficulty with the assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, please DO NOT return it to your retailer but contact us first for help and advice, asking for CUSTOMER SUPPORT, by any of the following means.

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 5.00pm
from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW

Queries

If you do have any queries, please ensure that you have the following information ready for our Customer Support Staff:

YOUR NAME
YOUR ADDRESS
YOUR PHONE NUMBER
PRODUCT BRAND
PRODUCT MODEL
PRODUCT SERIAL NUMBER
DATE OF PURCHASE
NAME OF RETAILER
PART NUMBERS REQUIRED



Allgemeines / General Information

DE

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der HEIMBENUTZUNG. Die genaue Garantiedauer finden Sie auf der Garantiekarte, die mit Ihrem Produkt mitgeliefert wird. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren.
- c). das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

GB

Guarantee

Beny Sports Co. UK Ltd. guarantee's its product range for DOMESTIC USE ONLY for a period of 1 YEAR from the original certified date of purchase. During this period we have the right to: -

- a). Provide parts for the purchaser to effect repair.
- b). Repair the product, returned to our warehouse (at the purchaser's cost).
- c). Replace the product if it is deemed (by us) to be economical to do so.

This guarantee does not cover wear and tear on upholstery or consumables.
This guarantee does not cover abuse, defects caused by storage or use outside those intended.

If you need to advise us of a defect with your product and in order for us to service any requirement for replacement parts or repairs, we will ask for proof of purchase. Failure to do so will result in any claim for replacement parts or repairs being refused.

This guarantee, (both given and implied) applies to the original purchaser only, is not transferable and will be invalidated if used outside of the above criteria.

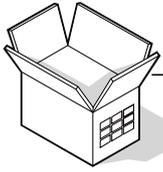
This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire. This does not affect your statutory rights as a consumer.

Customer Support

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW



Bevor Sie Beginnen / Before You Start

DE

Werkzeug

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.

Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammenfügen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

Auspacken der Teile

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teilliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden. Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.

GB

Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

Open the Carton.

Carefully open the carton that contains your product, taking note of the warnings printed on the carton to ensure that the risk of injury is reduced. Be aware of sharp staples that may be used to fasten the flaps as these may cause injury. Be sure to open the carton the right way up, as this will be the easiest and safest way to remove all the components.

Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully before contacting our CUSTOMER SUPPORT team. In any event, please do not return the product to your retailer before contacting us first.



Sicherheit / Safety

DE

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

* Halten Sie Kinder fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Gerät zu klettern oder darauf zu spielen, wenn es nicht benutzt wird.

* Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass in jede Richtung mindestens 1 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.

* Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.

* Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Sollten Sie Zweifel haben, benutzen Sie Ihr Reinigungsmittel nicht, sondern kontaktieren Sie unseren Kundenservice.

* Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern.

* Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.

GB

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

* Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use.

* For your own safety, always ensure that there is at least 1 Metre of free space in all directions around your product while you are exercising.

* Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.

* Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners. If you are in any doubt, do not use your product, but contact CUSTOMER SUPPORT by any of the means listed on the opposite page.

* Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping in use.

* Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.



Sicherheit / Safety

DE

Verstauung und Benutzung

Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:
100kg / 220lbs oder weniger.

GB

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Weight Limit

Your product is suitable for users weighing:
220LBS / 15.6 Stones / 100KG or less.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht wurden.



Warning

If any part of your product becomes damaged, broken or badly worn do not use the equipment until the defective parts have been replaced.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche. Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer. Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

GB

Beginning

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week. Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease. Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks. Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun. Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen. Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.

Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können. Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren

Zielzone

Benutzen Sie die unten aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.



Warnung

Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

GB

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days. When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.

Exercising in your Target Zone

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or a proprietary independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply by six to get your pulse rate. This should be taken before you start to exercise for easy reference. People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.

Target Zone

To determine your target zone, see the chart opposite. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column.



Note

Incorrect or excessive training may damage your health. Please read the exercise information first.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone B
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 und mehr	105 - 125	115 - 135

GB

USERS AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE - A	CONDITIONED TARGET ZONE - B
(Years)	(Beats per Minute)	(Beats per Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 and over	105 - 125	115 - 135

Cool Down

Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.

Cool Down

To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.

Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.

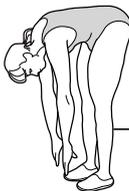


Kopfrulle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.

Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.



Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.

Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



DE

GB

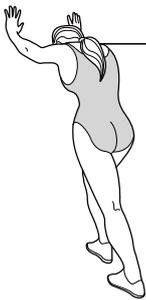


Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3 - 4 times.



Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.

Calf / Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2 - 3 times.



Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.

Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3 - 4 times.



Innerer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3 - 4 times.



Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.

Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2 - 3 times.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

Wir schlagen die folgenden Aerobic Trainingsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenen Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 & 2 4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6 6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren
Wiederholen Sie den ganzen Zyklus zwei oder drei Mal.

Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

GB

Basic Aerobic Training Programme

For your basic Aerobic Exercise routine we suggest that you try the following. Remember, breathe correctly, exercise at your own pace and do not over-train as injury may result.

Week 1 & 2 Exercise 4 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute

Week 3 & 4 Exercise 5 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 3 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 2 minutes

Week 5 & 6 Exercise 6 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 4 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 3 minutes

Week 7 & 8 Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute
Exercise 4 minutes at 'A'
Exercise slowly 3 minutes

Week 9 & beyond Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute
Repeat entire cycle 2 or 3 times

This is only a suggested programme and may not suit every individual's needs.

Aufbau / Assembly



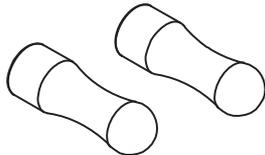
DE

Lieferumfang & Aufbau

Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres Produktes benötigen werden.
Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden.



Artikel 8 / Item 8
1 Stk / Qty 1



Artikel 11 / Item 11
2 Stk / Qty 2



Artikel 12 / Item 12
2 Stk / Qty 2



Artikel 15 / Item 15
4 Stk / Qty 4



Artikel 16 / Item 16
4 Stk / Qty 4



Artikel 17 / Item 17
1 Stk / Qty 1



Artikel 18 / Item 18
1 Stk / Qty 1



Artikel 19 / Item 19
1 Stk / Qty 1



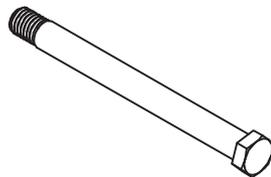
Artikel 20 / Item 20
1 Stk / Qty 1



Artikel 21 / Item 21
2 Stk / Qty 2



Artikel 22 / Item 22
2 Stk / Qty 2



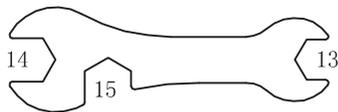
Artikel 23 / Item 23
2 Stk / Qty 2



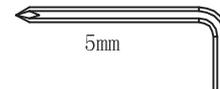
Artikel 24 / Item 24
2 Stk / Qty 2



Artikel 25 / Item 25
6 Stk / Qty 6



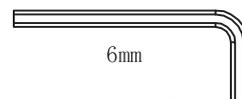
Artikel 56 / Item 56
1 Stk / Qty 1



Artikel 58 / Item 58
1 Stk / Qty 1



Artikel 57 / Item 57
1 Stk / Qty 1



Artikel 59 / Item 59
1 Stk / Qty 1

GB

Components - Fixings

Please check you have all the parts listed below
Note : Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components. Please check carefully before contacting us regarding any missing components.

Aufbau / Assembly



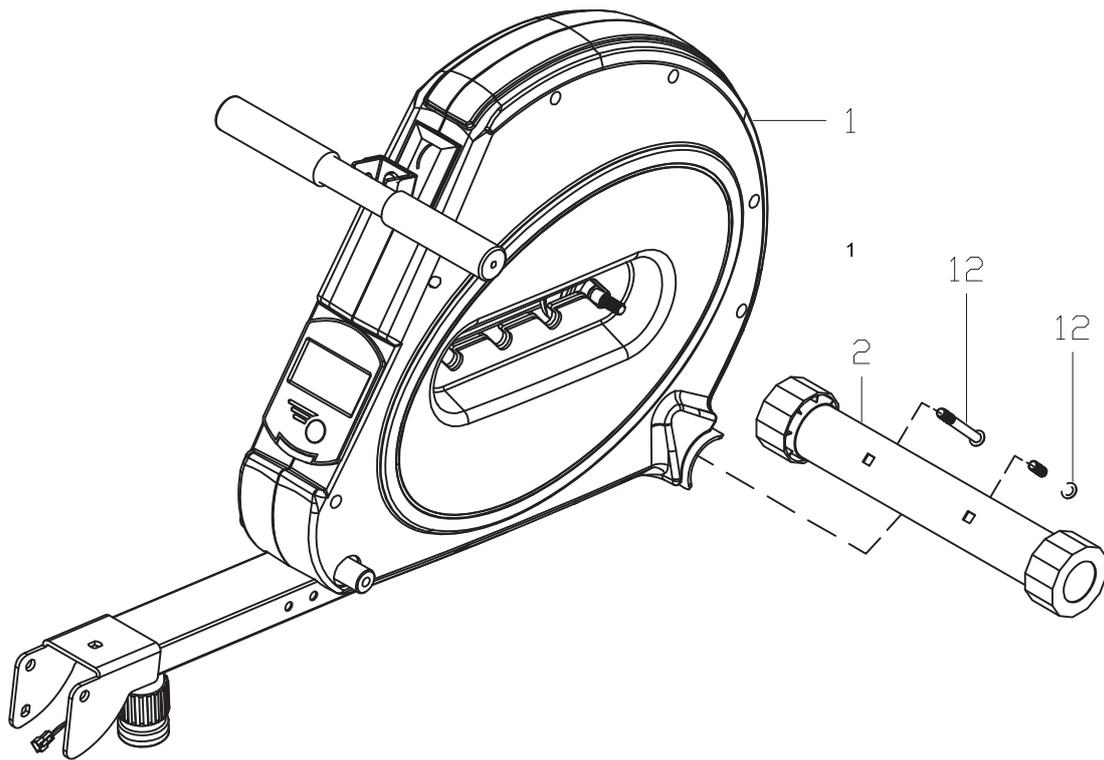
1.

DE

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (2) am Hauptrahmen (1) mit 2 x Schrauben (12).

GB

Hold the Rear Stabilizer (#2) close to Main Frame (#1) and lock M8 Screw (#12) into two holes tightly.



Note

Do NOT FULLY TIGHTEN any Bolts, Nuts or Fittings at this stage unless specifically instructed to do so.

Aufbau / Assembly



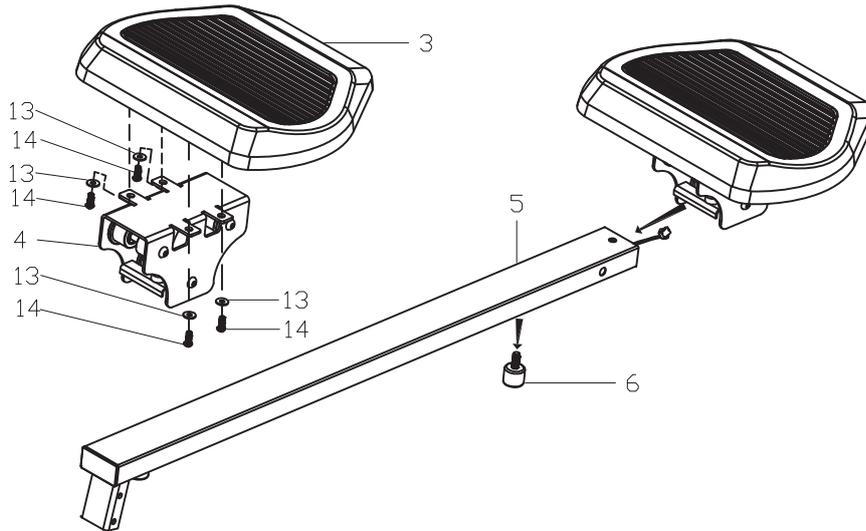
2.

DE

Befestigen Sie den Sitz (3) auf dem Sitzschlitten (4) mit 4 x Schloss-schrauben (14) und 4 x Unterlegscheiben (13). Entfernen Sie nun den Sitzstopper (6) und schieben die komplette Sitz-Montur auf die Sitzschiene (5).

GB

Place the Saddle (#3) on slide Seat Carriage (#4) and Insert 4 x Bolts (#14) with the Washer (#13) and lock them successively into the hole of the Saddle (#3). Then remove Seat Carriage Stop (#6) and push the whole set of sliding seats into Main Rail (#5) in parallel.



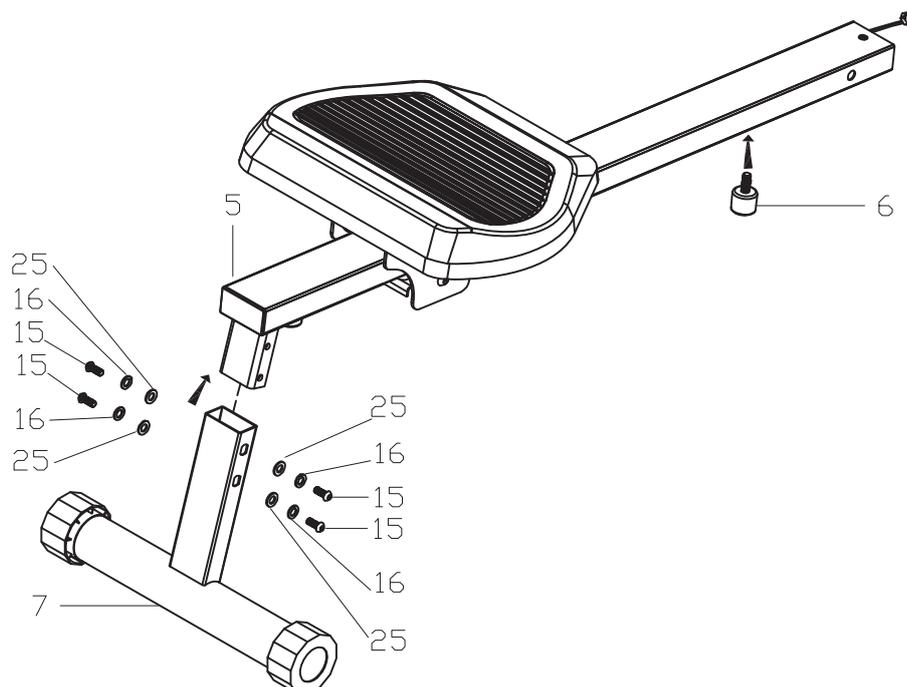
3.

DE

Befestigen Sie den Sitzstopper (6) wieder an der Sitzschiene (5). Befestigen Sie nun den hinteren Stabilisator (7) an der der Sitzschiene (5) mit 4 x Schrauben (15), 4 x Federringen (16) und 4 x Unterlegscheiben (25).

GB

Secure the Seat Carriage Stop (#6) into the Main Rail (#5). Insert Rear Stabilizer (#7) tube into Main Rail (#5). Then insert the Bolts (#15) with the Spring Washer (#16) and Washer (#25) into the screw hole of Rear Stabilizer (#7), and lock tightly.



Aufbau / Assembly



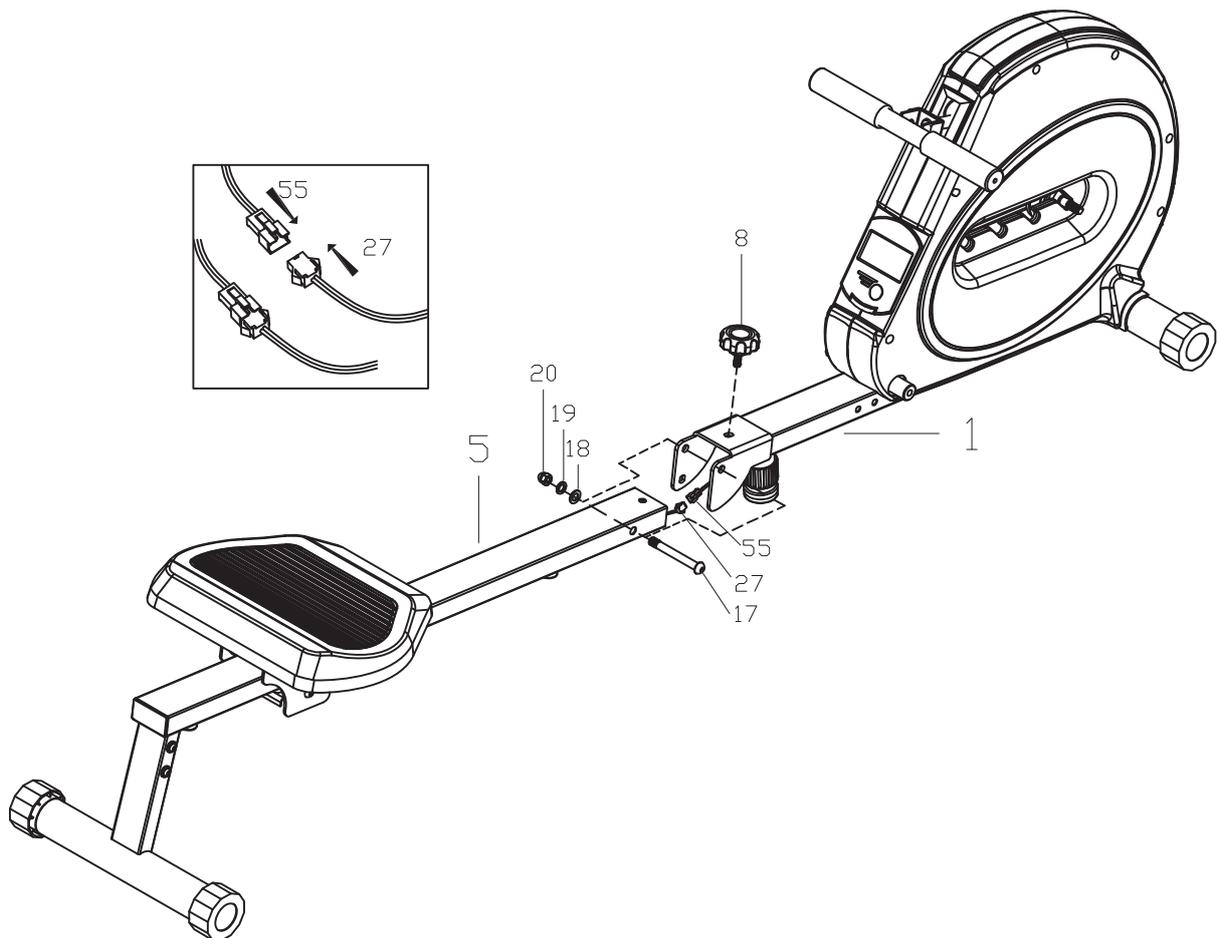
4.

DE

Verbinden Sie nun das Sensorkabel (27) mit dem Cockpitkabel (55) wie unten abgebildet. Schieben Sie nun die Sitzschiene (5) in den Hauptrahmen (1) und befestigen diese mit dem Drehknopf (8), sowie 1 x Schraube (17), 1 x Federring (19), 1 x Unterlegscheibe (18) und 1 x Mutter (20).

GB

Connect the Sensors (#27) and the Computer Cable (#55) as shown. Insert the Main Rail (#5) into the Main Frame (#1). Lock the Adjustable knobs (#8) into the Main Frame (#1). Insert the Bolt (#17) into the upper hole and lock the Nut (#20) with the Spring Washer (#19) and the Washer (#18).



Aufbau / Assembly



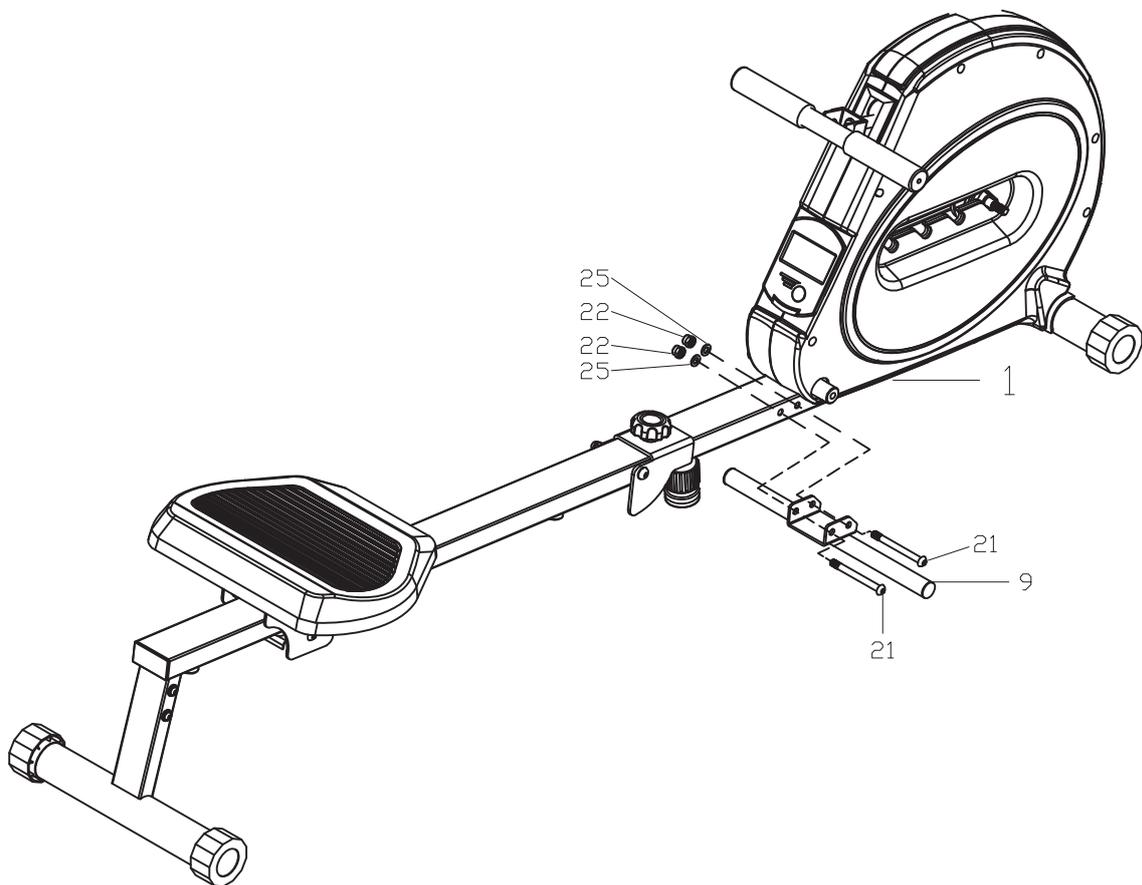
5.

DE

Halten Sie die Muffe (9) an den Hauptrahmen (1), so dass die Löcher übereinander liegen und befestigen diese dann mit 2 x Schrauben (21), 2 x Unterlegscheiben (25) und 2 x Nylonmuttern (22).

GB

Place the M8 Sleeve (#9) parallel to Main Frame (#1) with holes aligned. Place M10 Bolt (#21) into the hole in turn with the Washer (#25), and tighten with the Nylon Nut (#22).



Aufbau / Assembly



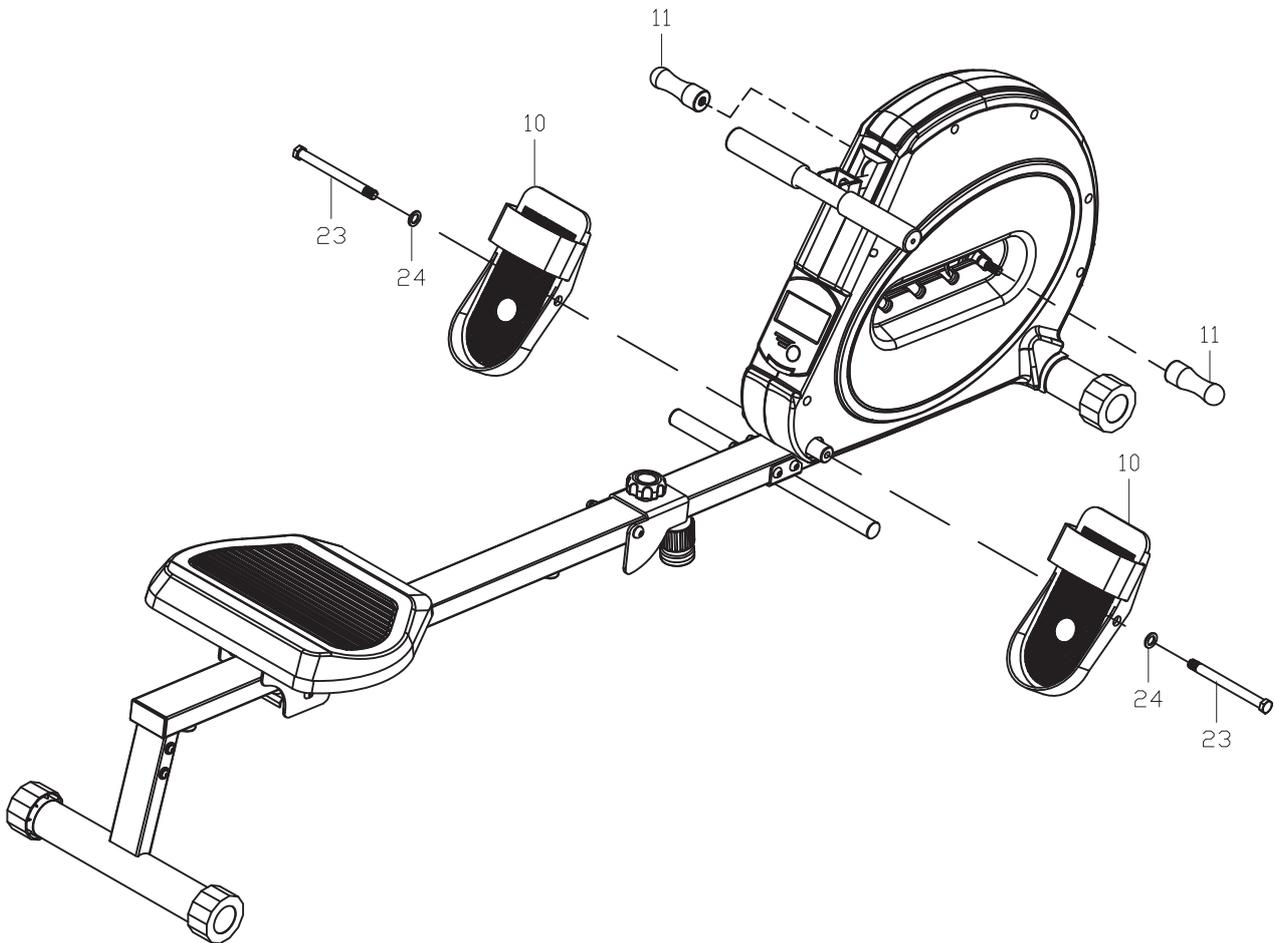
6.

DE

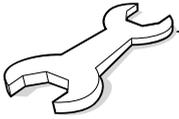
Verbinden Sie die Handgriffe (11) am Hauptrahmen (1) im Uhrzeigersinn.
Befestigen Sie nun die Pedale (10) mit jeweils 1 x Sechskantbolzen (23) und 1 x Unterlegscheibe (24) am Hauptrahmen (1).

GB

Connect the Handlebar (#11) to the Main Frame (#1) and lock clockwise.
Push into the hole into the Pedal (#10) with Hex Screw (#23) into Washer (#24) and then secure the Footplate onto the support of the Chain Cover.



Aufbau / Assembly



DE

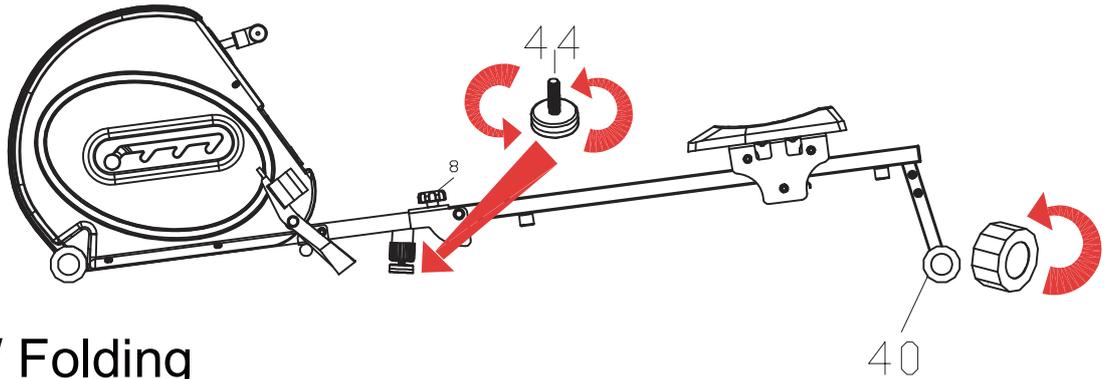
ANPASSUNG

Bei unebenem Boden können sie mit (#44) höhenverstellbarer Plastikstütze und runder Endkappe (#40) diesen ausgleichen.

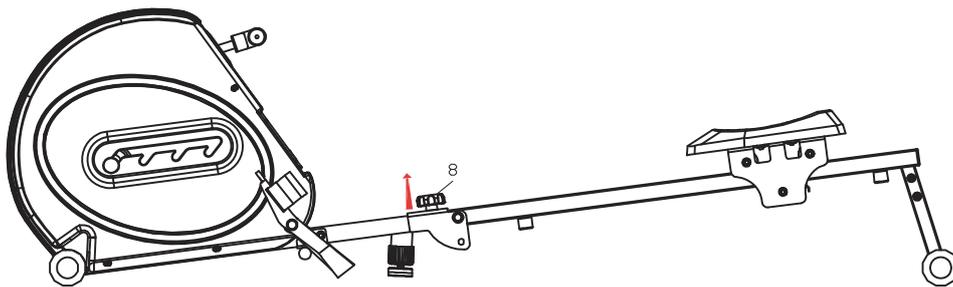
GB

Adjust

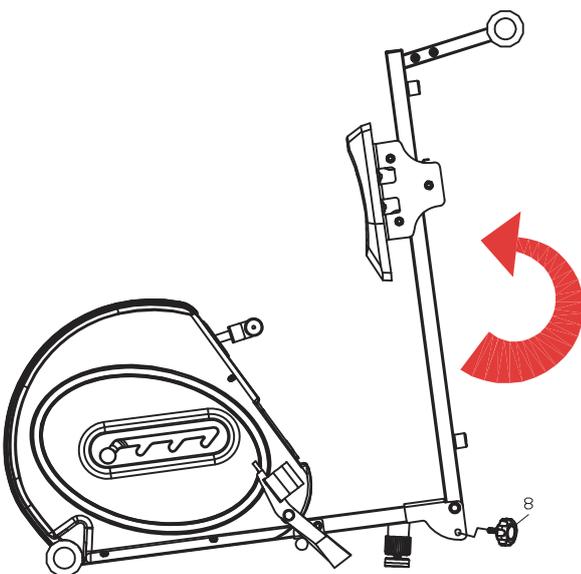
When the floor is not even, Plastic Support (#44) and the Round End Cap (#40) can be adjusted for keeping the rower steady.



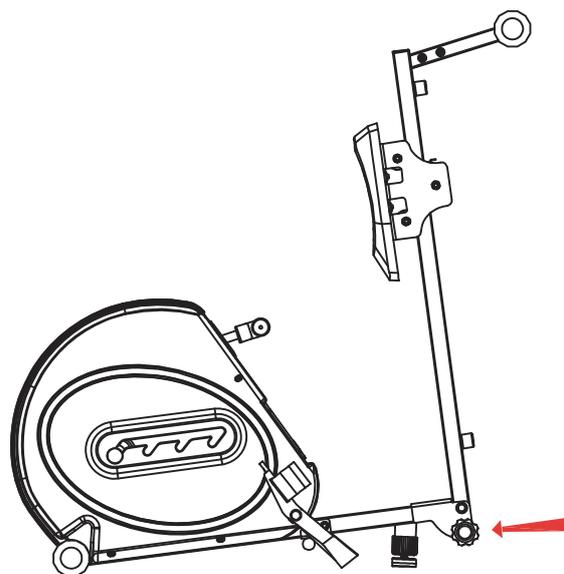
Falten / Folding



NO:1



NO:2

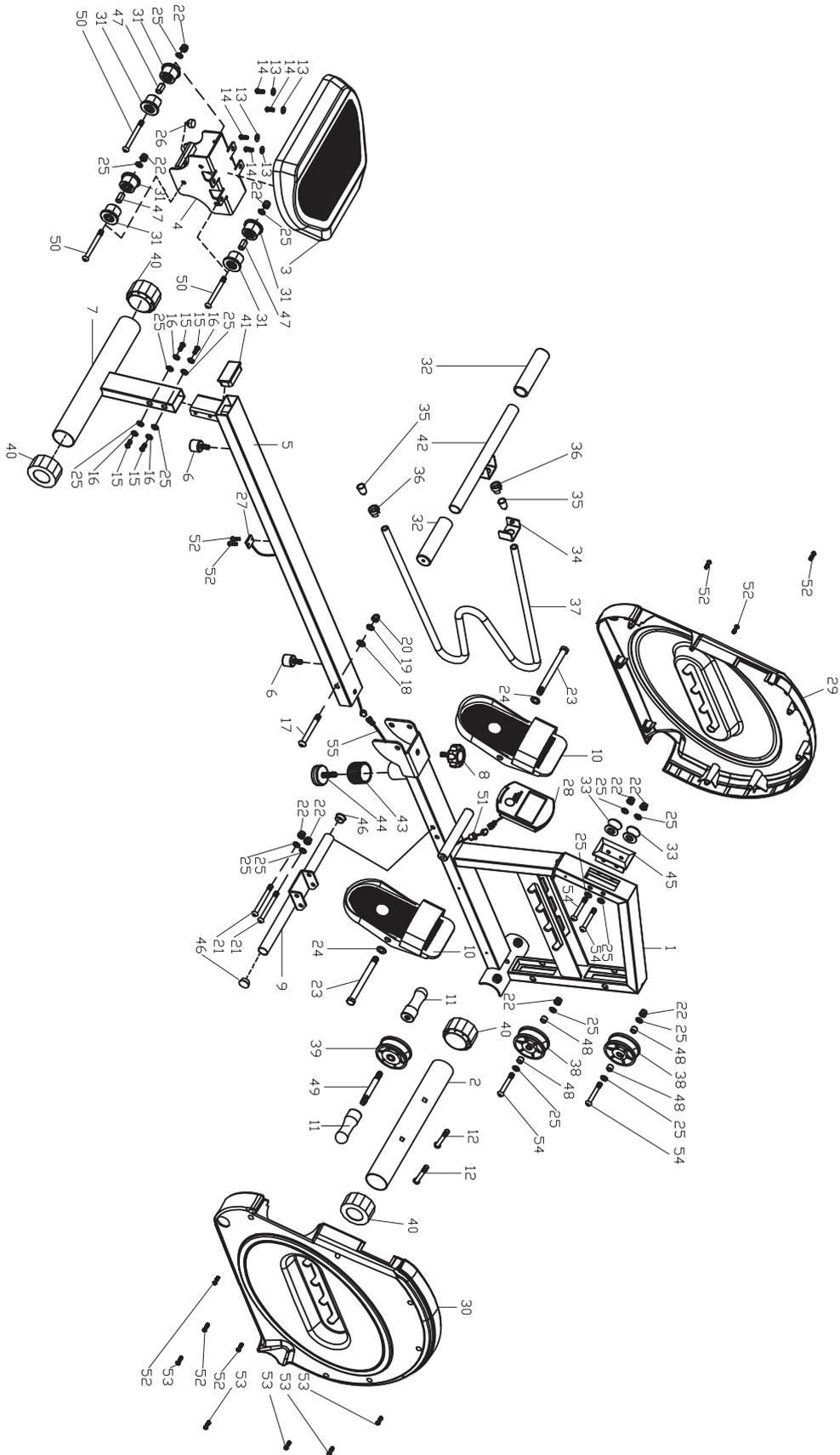


NO:3

Aufbau / Assembly



Explosionszeichnung / Exploded drawing





Aufbau / Assembly

DE

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Stabilisator vorne	1
3	Sattel	1
4	Schlossschraube	1
5	Sitzschiene	1
6	Sitzstopper	2
7	Stabilisator hinten	1
8	Drehknopf	1
9	M8 Muffe	1
10	Pedal	2
11	Handgriff	2
12	M8 Schraube	2
13	M8 x 65mm Unterlegscheibe	4
14	ø16 x ø6.5 x T1.5 Schraube	4
15	M6 x 15mm Schraube	4
16	M8 x 15mm Federring	4
17	ø13 x ø8.5 x T2 Schraube	1
18	M8 x 85mm Unterlegscheibe	1
19	20 x ø10.5 x T1.5 Federscheibe	1
20	ø15 x ø10.5 x T2 Hutmutter	1
21	M10 Schraube	2
22	M8 x 80mm Nylon-Mutter	9
23	M12 x 130mm Sechskantbolzen	2
24	ø20 x ø12.5 x T1.5 Unterlegscheibe	2
25	ø18 x ø8.5 x T1.5 Unterlegscheibe	17
26	Magnet	1
27	Sensor	1
28	Cockpit	1
29	Antriebsriemenabdeckung (L)	1
30	Antriebsriemenabdeckung (R)	1
31	Kugellager	6
32	Kürzerer Handgriff	2
33	ø28 Führungsrolle	2
34	Sitzhalterung	1
35	Konische Röhre	2
36	Kurzes Rohr	2
37	Seil	1
38	ø72 Führungsrolle	2
39	ø73 Führungsrolle	1
40	ø50 Runde Endkappe	4
41	Quadratische Endkappe	1
42	Längerer Handgriff	1
43	ø38 Runde Endkappe	1
44	Plastikstütze	1
45	Motorhalterung	1
46	ø22 Endkappe	2
47	Knopfbuchse	3
48	Lager	4
49	Achse	1
50	M8 x 90mm Schraube	3

GB

Main Parts List and Accessories

Part No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Saddle	1
4	Seat Carriage	1
5	Main Rail	1
6	Stopper	2
7	Rear Stabilizer	1
8	Knob	1
9	Sleeve M8	1
10	Footplate	2
11	Handlebar	2
12	Screw M8	2
13	Washer M8 x 65mm	4
14	Bolt ø16 x ø6.5 x T1.5	4
15	Bolt M6 x 15mm	4
16	Spring Washer M8 x 15mm	4
17	Bolt ø13 x ø8.5 x T2	1
18	Washer M10 x 85mm	1
19	Spring Washer ø20 x ø10.5 x T1.5	1
20	Head Nut ø15 x ø10.5 x T2	1
21	Bolt M10	2
22	Nylon Nut M8 x 80mm	9
23	Hex Screw M12 x 130mm	2
24	Washer ø20 x ø12.5 x T1.5	2
25	Washer ø18 x ø8.5 x T1.5	17
26	Magnet	1
27	Sensor	1
28	Computer	1
29	Chain Cover (L)	1
30	Chain Cover (R)	1
31	Roller Bearing	6
32	Shoter Handgrip	2
33	Guide Roller ø28	2
34	Fixed Seating	1
35	Tapered Tube	2
36	Limited Short Pipe	2
37	Rope	1
38	Guide Roller ø72	2
39	Guide Roller ø73	1
40	Round End Cap ø50	4
41	Square End Cap	1
42	Longer Handgrip	1
43	Round End Cap ø38	1
44	Plastic Support	1
45	Motor Mount bracket	1
46	End cap ø22	2
47	Knob Bushing	3
48	Bearing	4
49	Axis	1
50	Bolt M8 x 90mm	3

Aufbau / Assembly



DE

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
51	ø12 Verschlusskappe	1
52	M4 x 15mm Schraube	8
53	M4 x 20mm Schraube	5
54	M8 x 60&15 Schraube	4
55	Cockpitkabel	1
56	13/14/15mm Kombi-Schlüssel	1
57	13/17/19mm Kombi-Schlüssel	1
58	M5 Schlüssel	1
59	M6 Schlüssel	1

ACHTUNG!

Manches des oben gelisteten Zubehörs ist direkt am Bauteil angebracht. Sie sind evtl. nicht separat verpackt.

GB

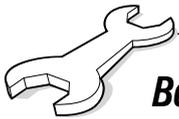
Main Parts List and Accessories

Part No.	Description	Qty
51	Plug ø12	1
52	Screw M4 x 15mm	8
53	Screw M4 x 20mm	5
54	Screw M8 x 60&15	4
55	Computer Cable	1
56	Wrench 13 x 14 x 15mm	1
57	Wrench 13 x 17 x 19mm	1
58	Wrench M5	1
59	Wrench M6	1

ATTENTION!

Some of the above listed accessories are pre-fitted to the component. They may not be separately packaged

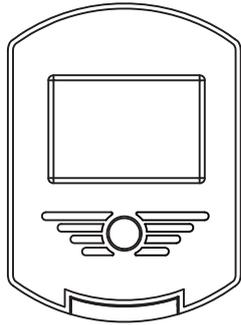
Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction



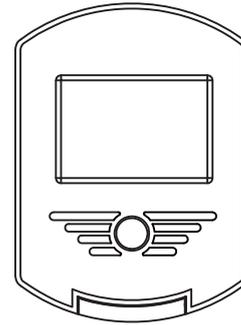
Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE



GB



Cockpit-Anleitung / SPECIFICATIONS:

SCAN	CHANGING FROM FUNCTION TO FUNCTION	SHOWS EACH FUNCTION EVERY 5 SECONDS
Timer / TIME	MINUTES AND SECONDS - COUNT UP / DOWN	0:00 ~ 99:59 Minuten (zählt hoch) / MINUTES (COUNT UP)
Zähler / COUNT	ROWING STROKE - COUNT UP / DOWN	0,0 ~ 9999 zählt hoch / COUNT UP
Kalories / CAL	EXERCISE DISTANCE KM - COUNT UP / DOWN	0.00 – 9999 Kilometres
Schläge pro Minute / REPS/MIN	COMPUTED THEORETICAL CALORIE BURN*	0.1 - 999.9 Kcal theoretisch / THEORETICAL
Gesamtanzahl / TOTAL COUNT	ACTUAL EXERCISE PULSE RATE**	40 - 240 BEATS per Minuten / MINUTE**

Tastenfunktion :

MODE – wählt Funktionen aus. Drücken Sie diese Taste für 4 Sekunden, um alle Funktionen auf Null zurückzusetzen.

Funktionen

- 1) ZEIT - Zählt die Gesamtzeit des Workouts
- 2) ZÄHLER - Zählt die Züge während des Workouts
- 3) KALORIEN - Zählt die Gesamtanzahl der während des Workouts verbrauchten Kalorien
- 4) REPS (Züge/Min) - Zählt die Workout-Züge pro Minute
- 5) TOTAL – Gesamtanzahl der Züge aller Workouts

KEY FUNCTION :

MODE/SELECT: To select the function you want. Hold the key for 4seconds to have all function values reset(total reset).

OPERATION PROCEDURES:

AUTO ON/OFF: The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 minutes. The monitor will be auto-powered when start exercise or press the key.

FUNTION:

- <1>.TIMER(TMR) Auto-memorize the workout time while exercising.
- <2>.COUNT(CNT) Accumulate the steps while exercising.
- <3>.CALORIES(CAL) Auto-memorize calories amount consumed while exercising.
- <4>.REPS/MIN(CN/M) Display the steps per minute while exercising.
- <5>.TOTAL COUNT Accumulate the Cumulative steps while exercising.

BATTERY : If there is a possibility to see an improper display on the monitor, Please replace the battery to have a good result. This monitor uses one "AG13"battery.