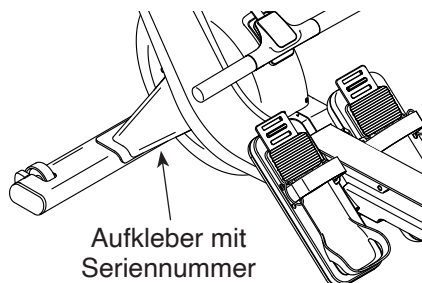


NordicTrack® RW300

Modell-Nr. NTRW39125-INT.0

Serien-Nr. _____

Tragen Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an der Stelle oben ein.



Bitte registrieren Sie Ihr Produkt auf unserer Website **iFITsupport.eu**, damit wir Sie bei Bedarf unterstützen können.

Telefon DE: 0 8005 890988

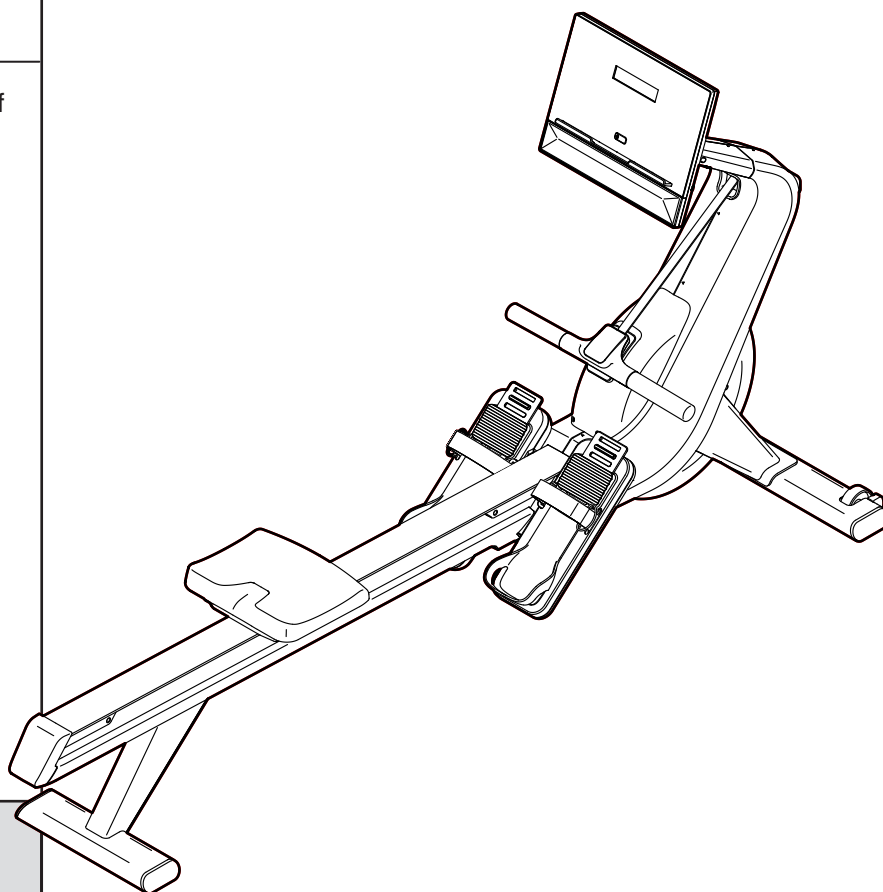
Telefon AT: 0 7322 35900

Geschäftszeiten: Montag–Freitag
09:00–18:00 Uhr MEZ

VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie dieses Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Anleitung für späteres Nachschlagen auf.

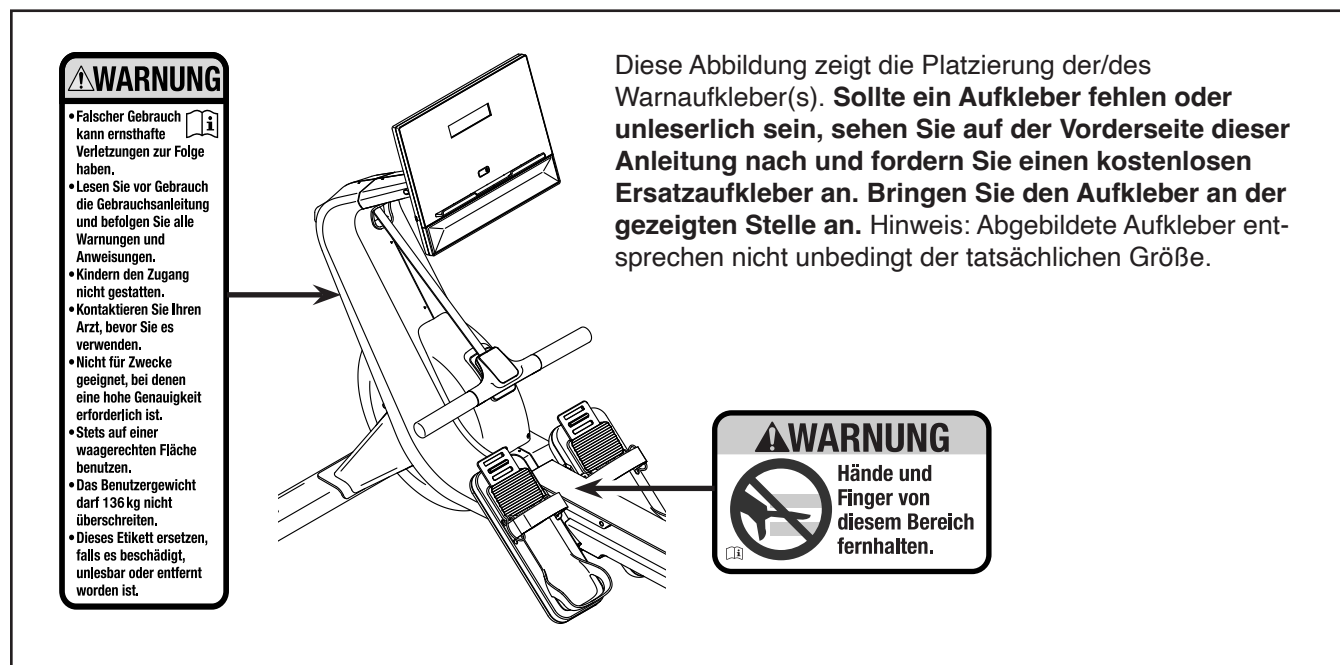
GEBRAUCHSANLEITUNG



INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DAS RUDERGERÄT VERWENDEN	13
DEN TRAININGSCOMPUTER VERWENDEN	15
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	23
TRAININGSRICHTLINIEN	26
TEILELISTE	28
EXPLOSIONSZEICHNUNG	30
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	Rückseite

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS



NORDICTRACK und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von iFIT Inc. App Store und iPhone sind Warenzeichen von Apple Inc., die in den USA und in anderen Ländern eingetragen sind. Android und Google Play sind Warenzeichen von Google LLC. Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. IOS ist in den USA und in anderen Ländern ein Warenzeichen oder ein eingetragenes Warenzeichen von Cisco und wird unter Lizenz verwendet.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko von schweren Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung sowie alle Warnungen an Ihrem Rudergerät, bevor Sie das Rudergerät benutzen. iFIT übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Rudergerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Kinder unter 16 Jahren und Haustiere müssen jederzeit von dem Rudergerät ferngehalten werden.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
4. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie während einer Schwangerschaft mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen oder ein bestehendes Trainingsprogramm fortsetzen. Verwenden Sie das Rudergerät nur so, wie es Ihnen von Ihrem Gesundheitsversorger geraten wird.
5. Das Rudergerät ist nicht zur Verwendung von Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Rudergerätes erklärt oder sie benutzen es unter Aufsicht von einer solchen Person.
6. Verwenden Sie das Rudergerät nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.
7. Das Rudergerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie das Rudergerät nicht in kommerziellem, vermietetem oder institutionellem Rahmen.
8. Bewahren Sie das Rudergerät nur im Innenbereich auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Rudergerät nicht in einer Garage auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
9. Platzieren Sie das Rudergerät auf einer waagerechten Fläche und legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage darunter. Vergewissern Sie sich, dass um das Rudergerät herum ein Freiraum von mindestens 0,6 m vorhanden ist.
10. Bei jeder Verwendung des Rudergerätes müssen alle Teile überprüft und richtig nachgezogen werden. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.
11. Dieses Rudergerät sollte nur von Personen mit weniger als 136 kg Körpergewicht benutzt werden.
12. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Tragen Sie keine lockere Kleidung, die sich am Rudergerät verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
13. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Rudergerät trainieren. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.
14. Lassen Sie die Ruderstange nicht los, solange der Riemen ausgezogen ist.
15. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie das neue NORDICTRACK® RW300 Rudergerät ausgewählt haben. Rudern ist eine wirksame Übung, um das Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Ausdauer zu erhöhen und den Körper in Form zu bringen. Das Rudergerät RW300 ist dafür ausgelegt, Sie diese wirksame Übung bequem und in der Privatsphäre Ihres Zuhauses genießen können.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Rudergerät benutzen. Sollten Sie nach dem Lesen dieser Anleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der

Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Auf der Vorderseite dieser Anleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

Bevor Sie weiter lesen, machen Sie sich bitte mit der untenstehenden Zeichnung und den beschrifteten Teilen vertraut.

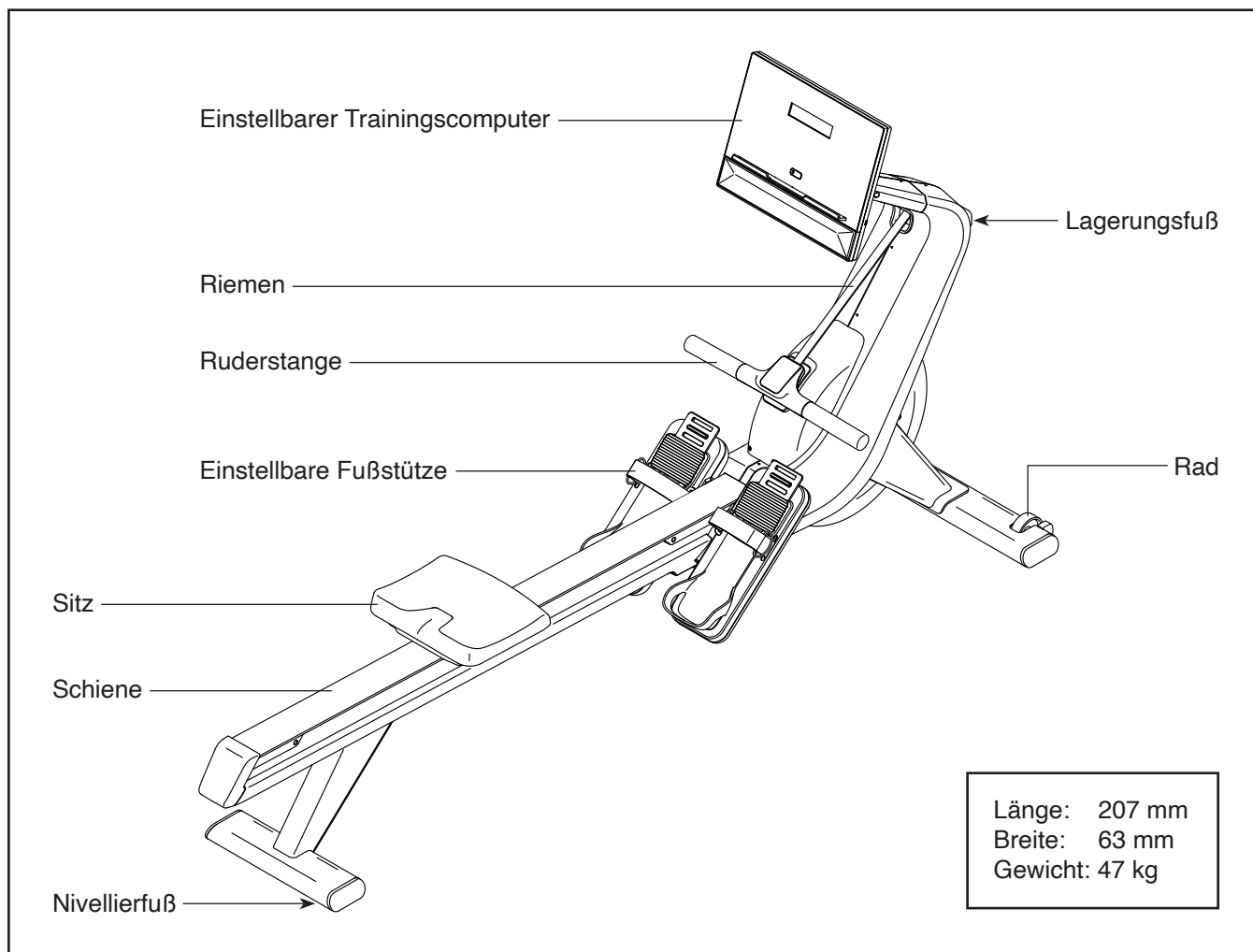
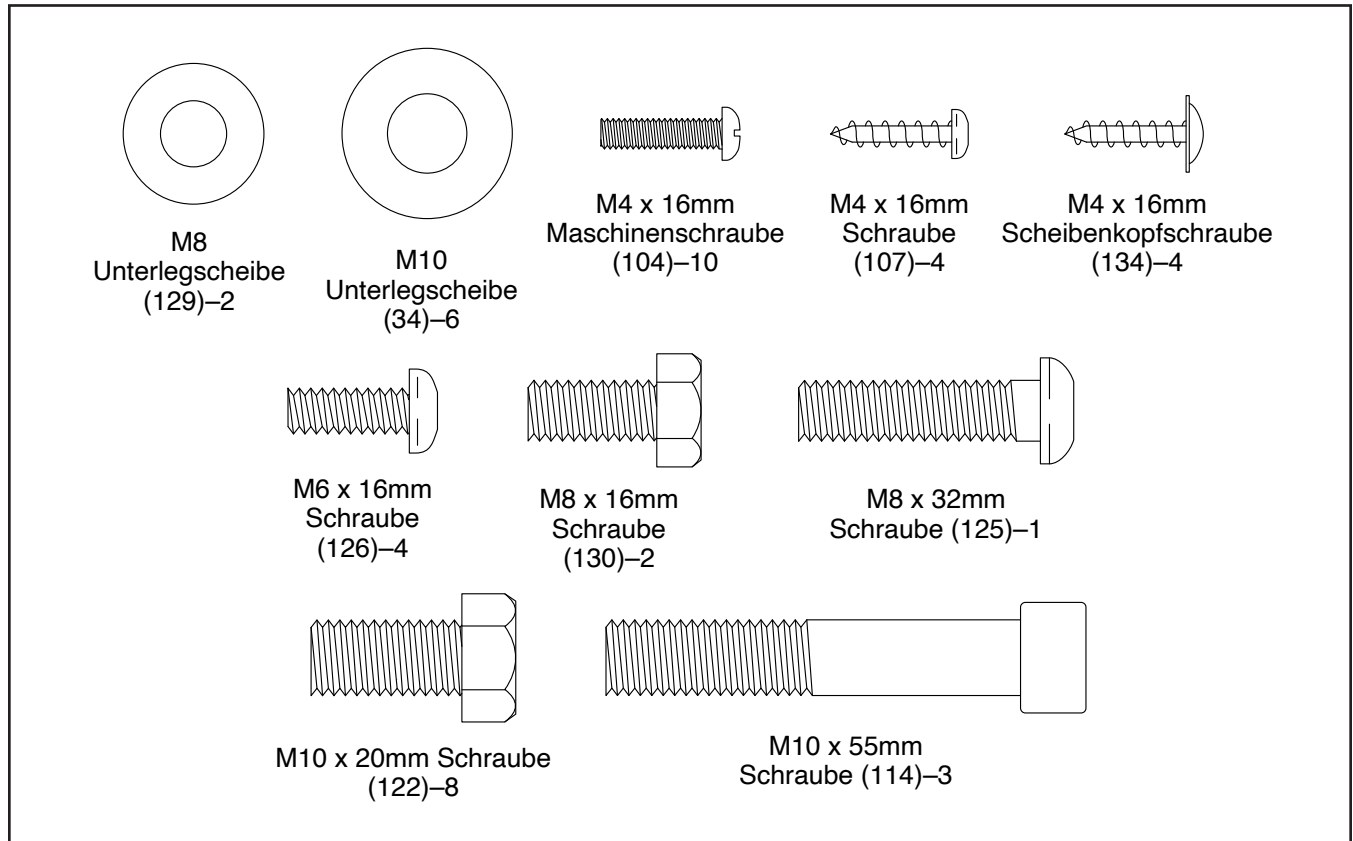


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die kleinen Teile zu identifizieren, die für die Montage gebraucht werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennnummer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Anleitung übereinstimmt. Die Zahl hinter der Kennnummer bezieht sich auf die Anzahl der Teile, die für die Montage benötigt werden. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht bereits vormontiert wurde. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert.**



MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freige-räumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 5.
- Die Montage kann mit den mitgelieferten Werkzeugen durchgeführt werden. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge.

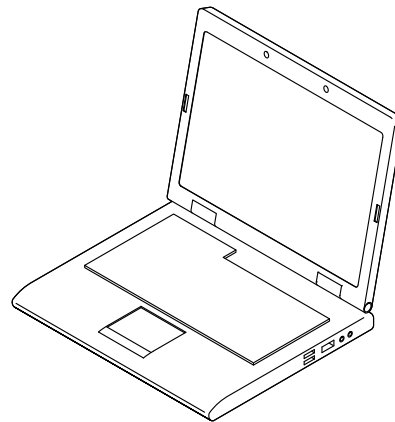
Hinweis: **Bewahren Sie die mitgelieferten Werkzeuge auf.** Eines oder mehrere dieser Werkzeuge können für künftige Einstellungen erforderlich sein.

1. Gehen Sie mittels Ihres Computers auf iFITsupport.eu und registrieren Sie Ihr Produkt.

- Ihr Eigentum wird dokumentiert
- Ihre Garantie wird aktiviert
- Vorzugskundenbetreuung wird im Bedarfsfall gewährleistet

Hinweis: Falls Sie keinen Internetzugriff haben, rufen Sie die Abteilung Mitgliederpflege an (siehe Vorderseite dieser Anleitung), um das Produkt zu registrieren.

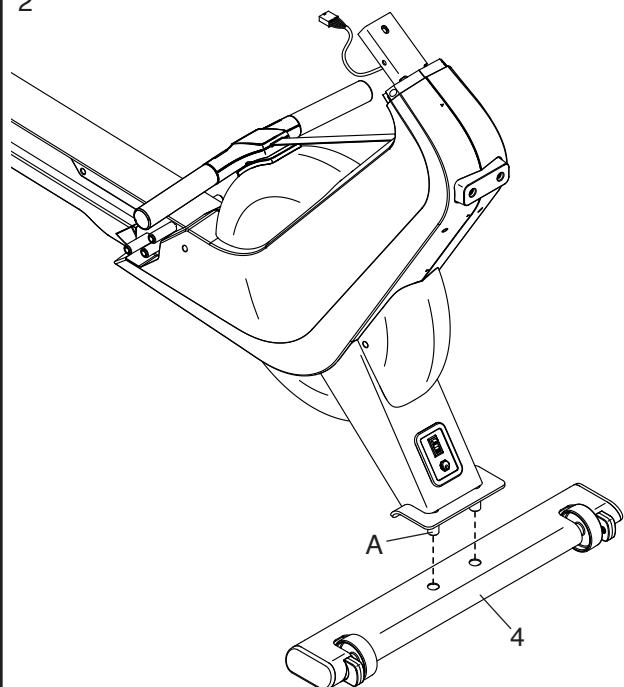
1



2. Richten Sie den Stabilisator (4) wie abgebildet aus und platzieren Sie ihn auf dem Boden vor dem Rudergerät.

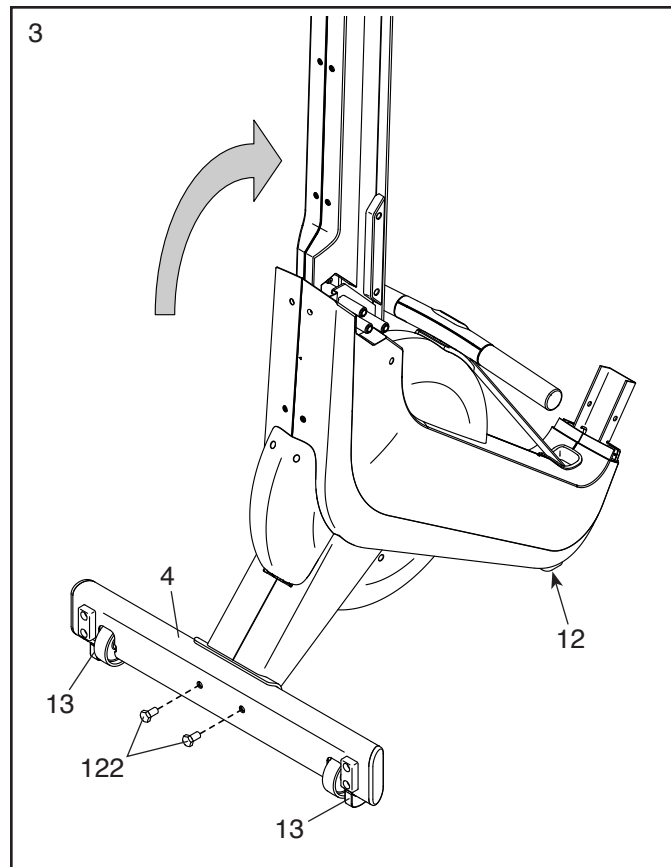
Heben Sie dann mit Hilfe einer zweiten Person die Vorderseite des Rudergeräts an und stecken Sie die beiden Pfosten (A) in die Löcher im Stabilisator (4).

2



3. Heben Sie das Rudergerät mit Hilfe einer zweiten Person wie gezeigt an, bis es auf den großen und kleinen Lagerungsfüßen (12, 13) aufliegt. **Achten Sie darauf, dass der Stabilisator (4) nicht verrutscht.**

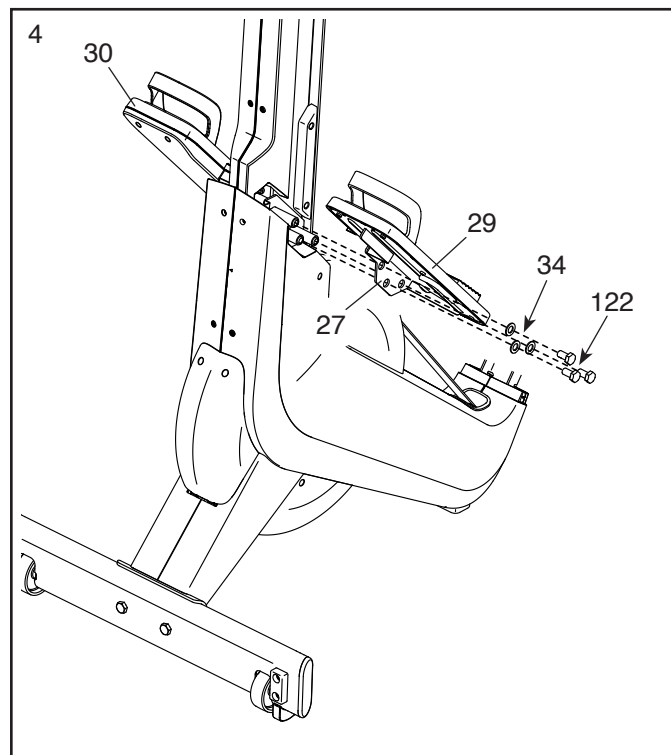
Dann befestigen Sie den Stabilisator (4) mit zwei M10 x 20mm Schrauben (122). **Drehen Sie anfangs beide Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



4. Identifizieren Sie die rechte Fußstütze (29) und richten Sie diese wie abgebildet aus.

Befestigen Sie die rechte Fußstützenhalterung (27) mit drei M10 x 20mm Schrauben (122) und drei M10 Unterlegscheiben (34). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

Befestigen Sie die linke Fußstütze (30) auf die gleiche Weise.

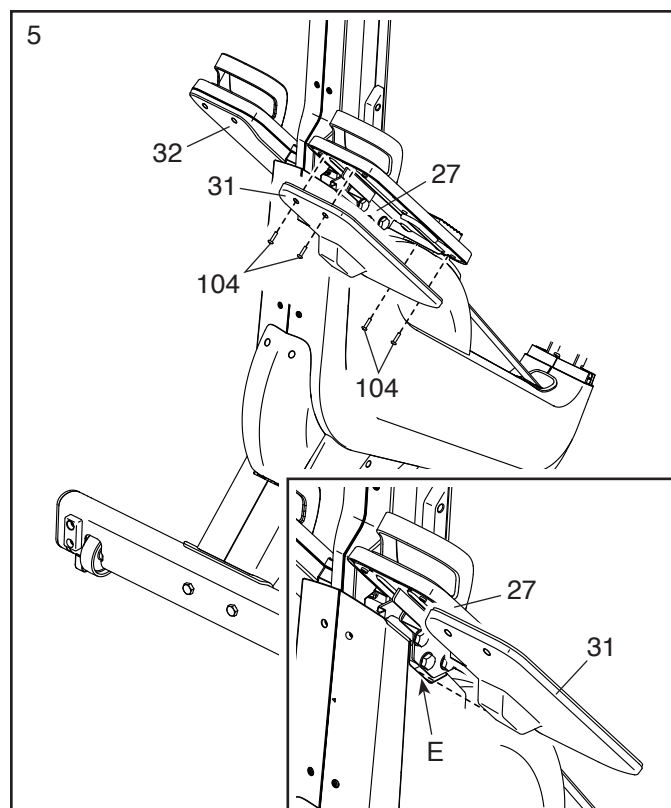


5. Identifizieren Sie das rechte Fußstützenunterteil (31) und richten Sie es wie abgebildet aus.

Siehe Nebensbild. Schieben Sie das rechte Fußstützenunterteil (31) unter die rechte Fußstützenhalterung (27), so dass das rechte Fußstützenunterteil in den angegebenen Ausschnitt (E) gleitet.

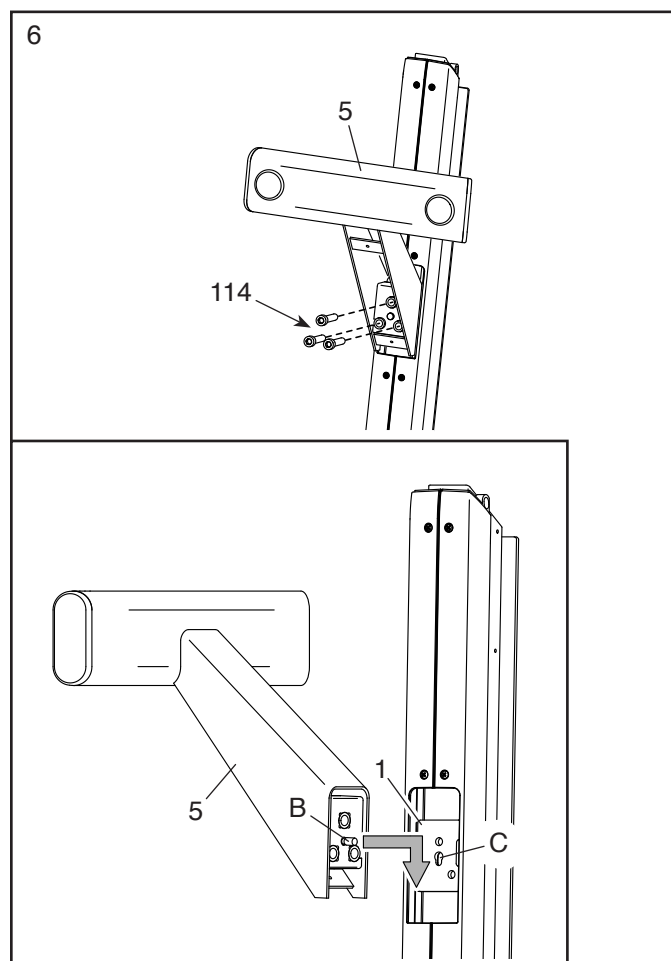
Befestigen Sie das rechte Fußstützenunterteil (31) mit vier M4 x 16mm Maschinenschrauben (104) an der rechten Fußstützenhalterung (27). **Drehen Sie zunächst alle Maschinenschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

Befestigen Sie das linke Fußstützenunterteil (32) auf die gleiche Weise.



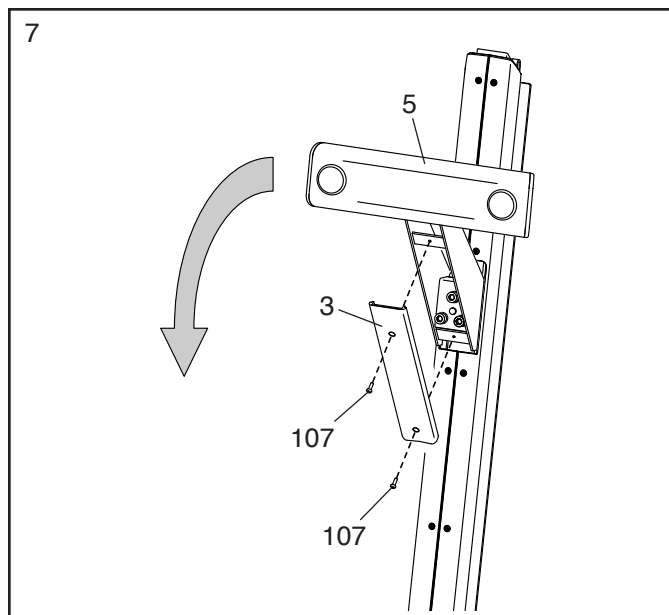
6. **Siehe Nebensbild.** Suchen Sie den abgebildeten Stift (B) am hinteren Bein (5). Stecken Sie den Stift in das Schlüsselloch (C) im Rahmen (1) des Rudergeräts und schieben Sie dann das hintere Bein bis zum Anschlag nach unten. **Vergewissern Sie sich, dass der Stift dafür sorgt, dass das hintere Bein nicht verrutschen kann.**

Dann befestigen Sie das hintere Bein (5) mit drei M10 x 55mm Schrauben (114). **Drehen Sie zunächst alle drei Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



7. Befestigen Sie die Abdeckung (3) für das hintere Bein mit zwei M4 x 16mm Schrauben (107) am hinteren Bein.

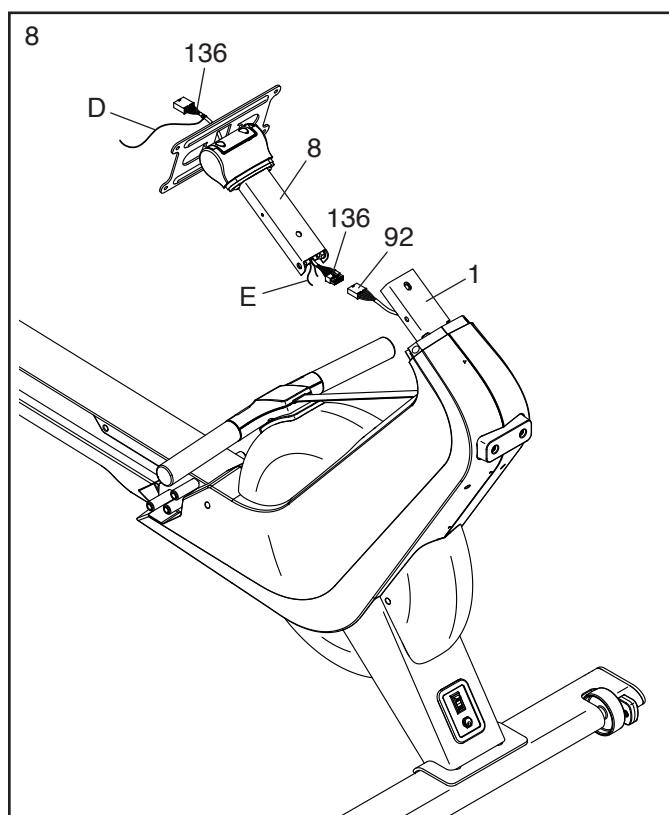
Dann senken Sie das Rudergerät ab, so dass das hintere Bein (5) auf dem Boden aufliegt.



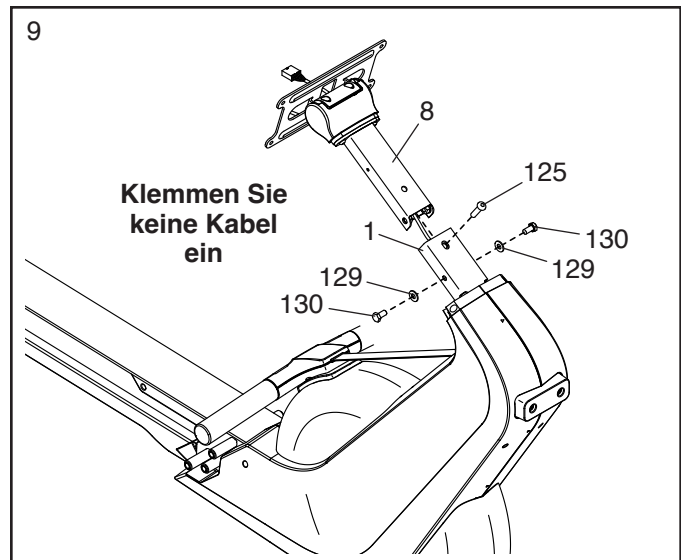
8. Lassen Sie den Hals (8) von einer zweiten Person an den Rahmen (1) halten.

Entfernen Sie den oberen Kabelbinder (D) vom Hals (8) und vom Halskabel (136). **Entfernen Sie nicht den unteren Kabelbinder (E).** Dann verbinden Sie das Halskabel mit dem Hauptkabel (92).

WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Sie müssen die Kabel ordnungsgemäß anschließen, damit Ihr Rudergerät richtig funktioniert.



9. **Klemmen Sie keine Kabel ein.** Befestigen Sie den Hals (8) mit zwei M8 x 16mm Schrauben (130), zwei M8 Unterlegscheiben (129) und einer M8 x 32mm Schraube (125) am Rahmen. **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein und ziehen Sie diese danach fest.**

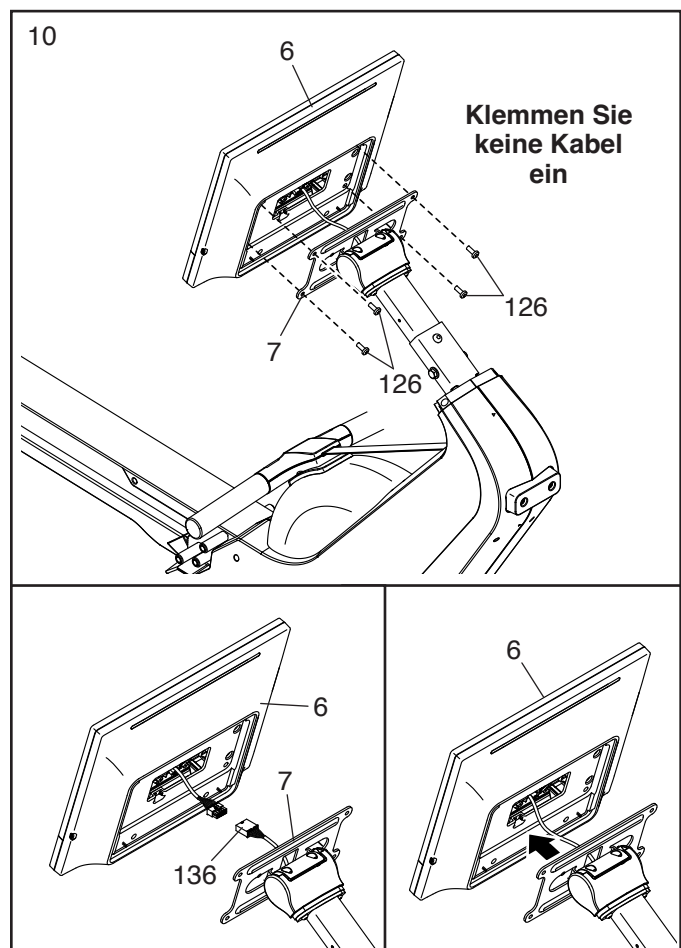


10. **Siehe linkes Nebenbild.** Während eine zweite Person den Trainingscomputer (6) in der Nähe der Computerhalterung (7) hält, verbinden Sie das Kabel am Trainingscomputer mit dem Halskabel (136).

WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Sie müssen die Kabel ordnungsgemäß anschließen, damit Ihr Rudergerät richtig funktioniert.

Siehe rechtes Nebenbild. Stecken Sie die Steckverbinder und jeglichen Kabelüberschuss vorsichtig in den Trainingscomputer (6).

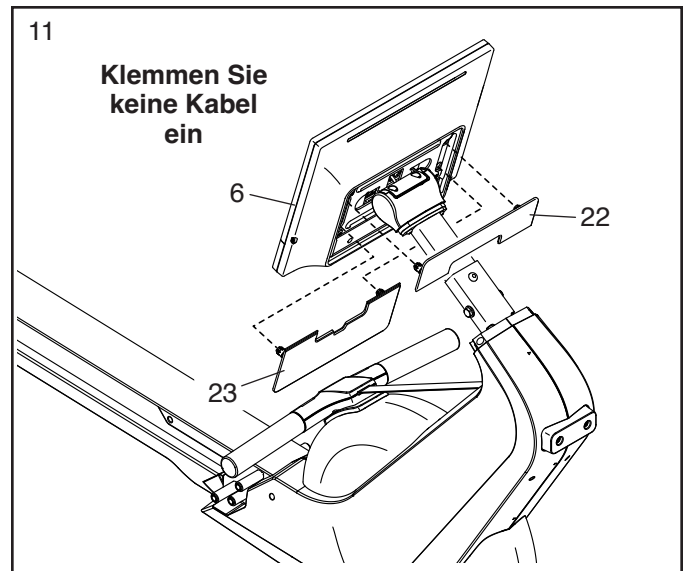
Klemmen Sie keine Kabel ein. Befestigen Sie den Trainingscomputer (6) mit vier M6 x 16mm Schrauben (126) an der Computerhalterung (7). **Drehen Sie alle vier Schrauben lose ein, vergewissern Sie sich, dass der Trainingscomputer (6) gerade ausgerichtet ist und ziehen Sie im Anschluss die Schrauben fest.**



11. Klemmen Sie die Kabel bei diesem Schritt nicht ein.

Machen Sie die untere Computerabdeckung (23) ausfindig. Drücken Sie die untere Abdeckung des Trainingscomputers auf die Rückseite des Trainingscomputers (6). Hinweis: Es kann hilfreich sein, vorsichtig mit dem Handballen auf die Seiten der unteren Abdeckung des Trainingscomputers zu schlagen, damit diese einrastet.

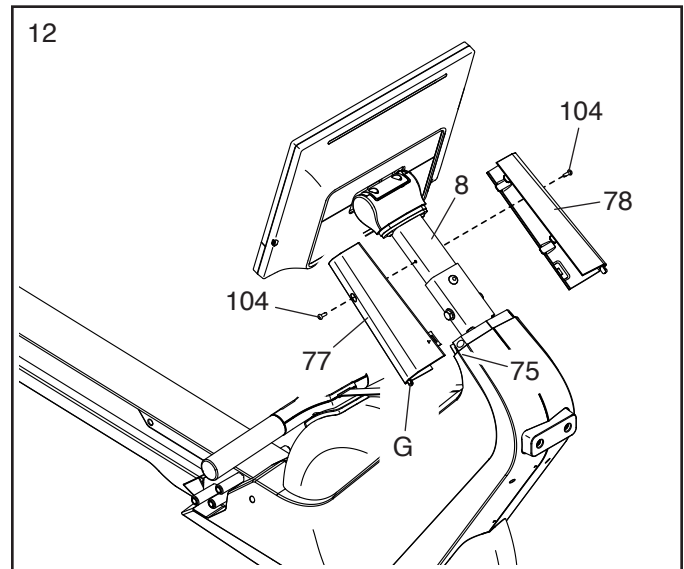
Dann drücken Sie die untere Abdeckung des Trainingscomputers auf die Rückseite des Trainingscomputers (6).



12. Identifizieren Sie den rechten Halsschutz (77) und richten Sie diesen wie abgebildet aus.

Führen Sie als Nächstes die angegebene Lasche (G) am rechten Halsschutz (77) in den rechten Schutz (75) ein und befestigen Sie den rechten Halsschutz mit einer M4 x 16mm Maschinenschraube (104) am Hals (8).

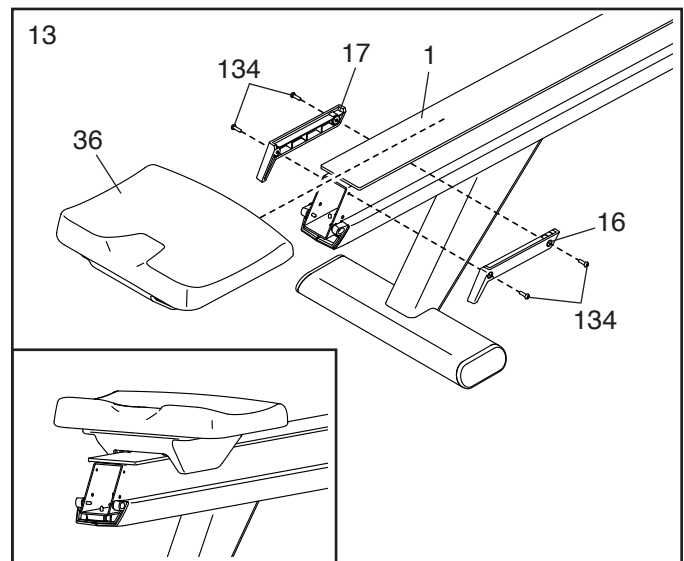
Befestigen Sie den linken Halsschutz (78) auf die gleiche Weise.



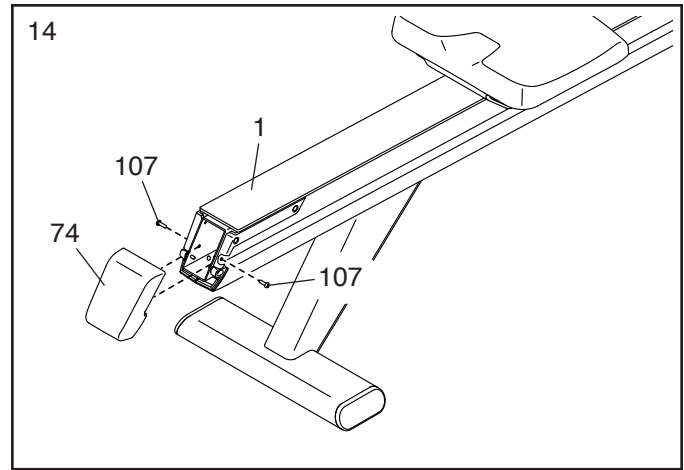
13. Richten Sie den Sitz (36) wie abgebildet aus und schieben Sie ihn auf den Rahmen (1).

Als Nächstes befestigen Sie den rechten hinteren Anschlag (16) mit zwei M4 x 16mm Scheibenkopfschrauben (134) am Rahmen (1).

Befestigen Sie den linken hinteren Anschlag (17) auf die gleiche Weise.

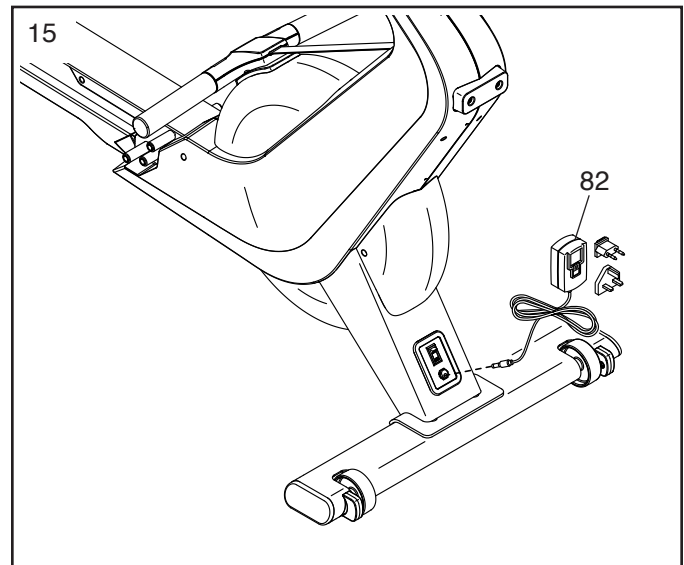


14. Drücken Sie die Schienenkappe (74) an das Ende des Rahmens (1) auf. Befestigen Sie die Schienenkappe mit zwei M4 x 16mm Schrauben (107).



15. Stecken Sie den Stromadapter (82) in die Buchse an der Vorderseite des Rudergerätes (1).

Hinweis: Um den Stromadapter (82) in eine Steckdose zu stecken, siehe Seite 13.



16. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Rudergerät benutzen.** Legen Sie eine Unterlage unter das Rudergerät, um den Boden zu schützen. **Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug auf.** Eines oder mehrere dieser Werkzeuge können für künftige Einstellungen erforderlich sein. Hinweis: Möglicherweise sind überzählige Befestigungsteile mitgeliefert.

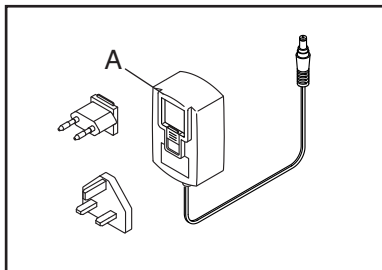
DAS RUDERGERÄT VERWENDEN

DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

WICHTIG: Falls das Rudergerät kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie ihn vor dem Einstecken des Stromadapters (A) erst auf Zimmertemperatur aufwärmen. Sonst können die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

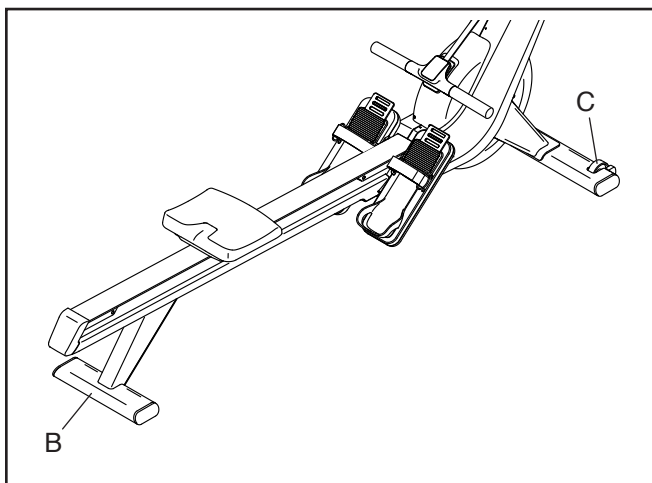
WICHTIG: Stecken Sie immer zuerst den Stromadapter (A) zuerst in das Rudergerät, bevor Sie dieses an eine Steckdose anschließen.

Vergewissern Sie sich, dass der Stromadapter (A) in der Buchse an der Vorderseite des Rudergerätes steckt. Dann stecken Sie den Stromadapter in eine dafür geeignete Steckdose, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen richtig installiert ist.



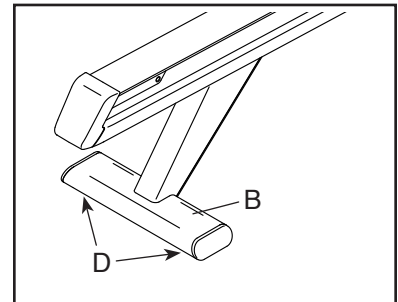
DAS RUDERGERÄT TRANSPORTIEREN

Ergreifen Sie alle notwendigen Maßnahmen, um Ihren Fußboden nicht zu beschädigen. Stellen Sie sich hinter das Rudergerät und heben Sie den hinteren Stabilisator (B) so weit an, bis das Rudergerät auf den Rädern (C) rollen kann. Bewegen Sie das Rudergerät vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie es dann auf den Boden herunter.



DAS RUDERGERÄT NIVELLIEREN

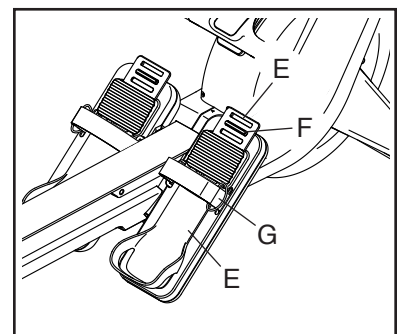
Falls das Rudergerät während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (D) unter dem hinteren Stabilisator (B), bis das Wackeln behoben ist.



DIE FUSSTÜTZEN EINSTELLEN

Zunächst setzen Sie sich auf den Sitz und legen Sie Ihre Füße in die Fersenhalterungen (E).

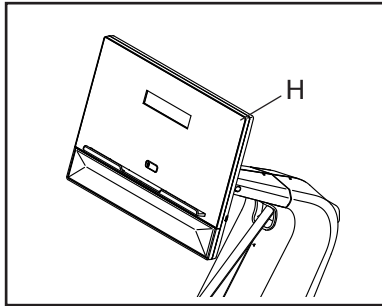
Als Nächstes heben Sie das vordere Ende einer Fersenhalterung (E) an, schieben Sie die Fersenhalterung in die gewünschte Position und senken Sie dann das vordere Ende der Fersenhalterung so ab, dass die gezeigte Lasche (F) in einem der Schlitze der Fersenhalterung einrastet. Ziehen Sie dann den Gurt (G) über Ihrem Fuß fest.



Stellen Sie die linke Fußstütze auf die gleiche Weise ein. Stellen Sie sicher, dass sich beide Fersenhalterungen (E) in der gleichen Position befinden.

DEN WINKEL DES TRAININGSCOMPUTERS EINSTELLEN

Um die Position des Trainingscomputers einzustellen, halten Sie einfach den Trainingscomputer an beiden Seiten fest und drücken Sie ihn in die gewünschte Position.



Falls der Trainingscomputer zu locker zu sitzen scheint oder nicht an der Stelle bleibt, wenn man ihn nach oben oder unten bewegt, siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSTELLEN auf Seite 24.

AUF DEM RUDERGERÄT RUDERN

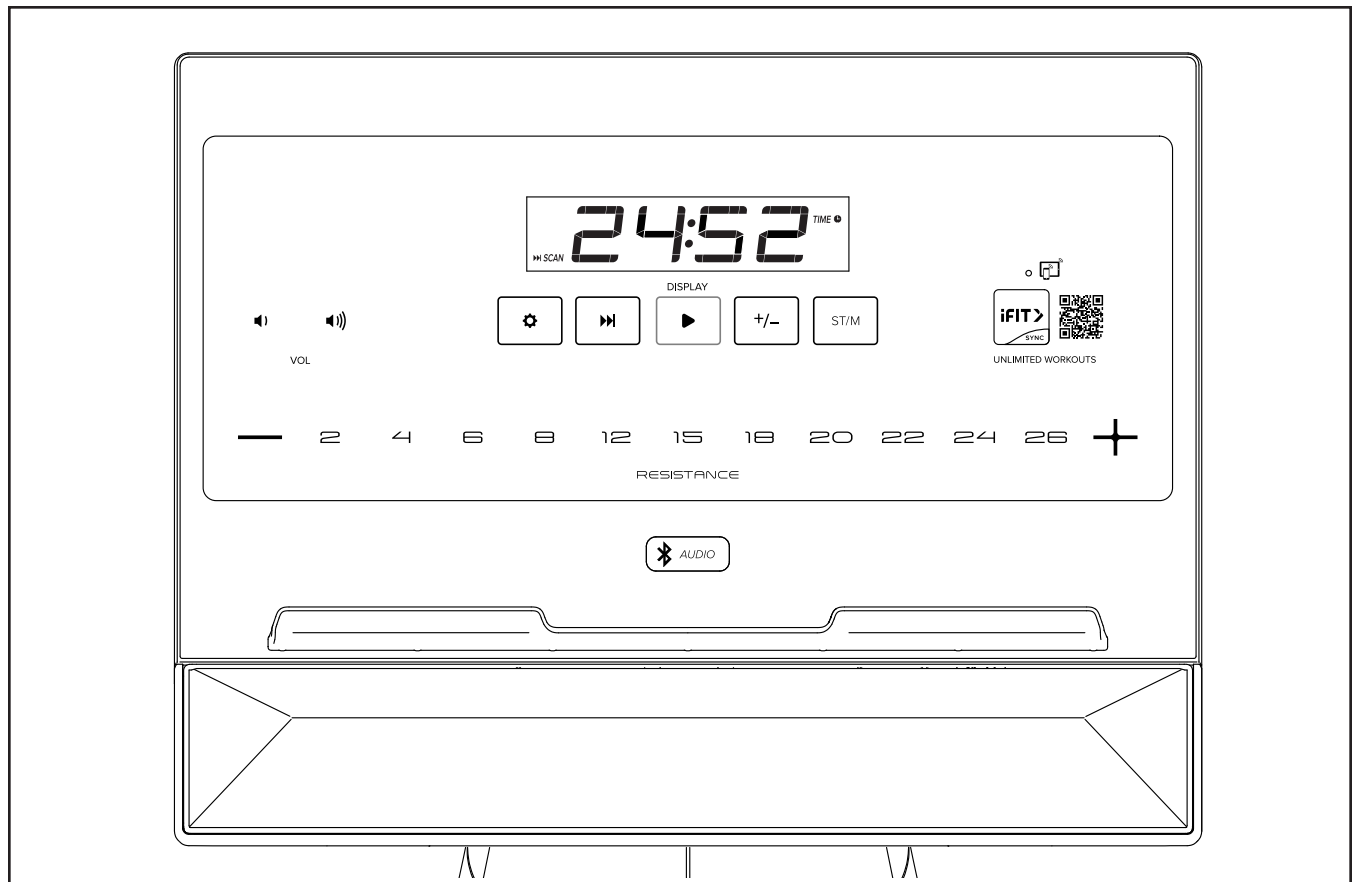
Setzen Sie sich auf den Sitz, legen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen und stellen Sie die Gurte zu Ihren Füßen passend ein. Dann halten Sie die Ruderstange mit einem Überhandgriff.

Die richtige Form des Ruderns besteht aus drei Phasen:

1. **Die erste Phase ist die AUSLAGE.** Lassen Sie den Sitz nach vorn gleiten, bis Ihre Knie beinahe die Brust berühren. Ziehen Sie die Ruderstange heran, bis Ihre Hände sich direkt über den Füßen befinden.
2. **Die zweite Phase ist der DURCHZUG.** Strecken Sie die Beine, wobei der Sattel nach hinten geschoben wird. Lehnen Sie sich aus der Hüfte heraus leicht zurück (nicht aus der Taille) und halten Sie den Rücken gerade. Beim Ausstrecken der Beine ziehen Sie die Ruderstange zur Brust. Die Ellbogen zeigen dabei immer nach außen.
3. **Die dritte Phase ist der ENDZUG.** Ihre Beine sollten fast gerade sein. Ziehen Sie die Ruderstange so weit zu sich heran, bis Ihre Hände beinahe die Brust berühren.

Nach der Endzug-Phase strecken Sie die Arme nach vorn und ziehen Sie den Sitz mithilfe der Beine nach vorn. Wiederholen Sie diesen Ablauf, wobei Sie alle drei Phasen mit einer durchgehenden, flüssigen Bewegung ausführen. Vergessen Sie nicht, normal zu atmen. Halten Sie niemals den Atem an.

DEN TRAININGSCOMPUTER VERWENDEN



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der Trainingscomputer hält eine Auswahl von Funktionen bereit, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer zu machen.

Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers verwenden, können Sie per Tastendruck den Widerstand der Ruderstange ändern. Während Sie trainieren, zeigt das Display des Trainingscomputers kontinuierlich Trainingsrückmeldungen an.

Der Trainingscomputer verfügt auch über Drahtlostechnologie, die eine Verbindung mit iFIT® ermöglicht. In der iFIT-App können Sie aus einer rotierenden Auswahl von Trainingseinheiten wählen, die den Widerstand der Ruderstange automatisch steuern, während iFIT-Trainer Sie durch immersive Trainingseinheiten führen.

Mit einem iFIT-Abonnement können Sie auf eine große und vielfältige Bibliothek zugreifen, die tausende iFIT-Videoworkouts enthält, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Trainingsergebnisse verfolgen und auf viele weitere Funktionen zugreifen.

Ebenfalls können Sie den Ladeanschluss am Trainingscomputer verwenden, um Ihr USB-C-kompatibles Gerät aufzuladen, während Sie trainieren (siehe Seite 21).

Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 16. Um ein iFIT-Workout zu nutzen, siehe Seite 18. Zur Veränderung der Computereinstellungen, siehe Seite 19.

Hinweis: Sollte sich eine Plastikfolie auf dem Display befinden, entfernen Sie diese.

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Den Trainingscomputer einschalten.

Stecken Sie den Stromadapter ein und drücken Sie den Netzschalter in die Position "ON" (Ein). Dann drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer oder beginnen Sie einfach zu rudern.

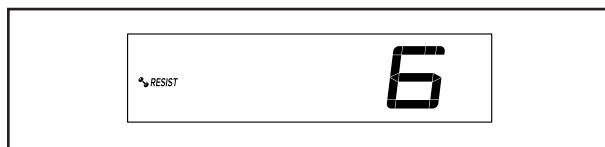
2. Bereiten Sie sich auf das Workout vor.

Um das Lautsprechersystem zu verwenden, siehe Seite 21.

Um einen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 22.

3. Nach Bedarf den Widerstand des Rudergeräts verändern.

Um den Widerstand der Ruderstange während des Trainings anzupassen, drücken Sie eine der nummerierten Widerstandstasten oder drücken Sie die Tasten zum Erhöhen und Verringern des Widerstands.



Hinweis: Nachdem Sie eine Taste gedrückt haben, dauert es einen Moment, bis die Ruderstange die ausgewählte Widerstandsstufe erreicht hat.

4. Ihren Fortschritt auf dem Display verfolgen.

Die folgenden Workout-Informationen werden auf dem Display angezeigt:

Calories – CALS (Kalorien) – Die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien.

Calories per Hour – CALS/HR (Kalorien pro Stunde) – Die ungefähre Anzahl Kalorien, die Sie pro Stunde verbrennen.

Distance – M (Distanz) – Die Distanz in Metern oder Fuß, die Sie gerudert sind. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/M (Standard/Metrisch).

Pulse – BPM und Herzsymbol (Puls) – Ihre Herzfrequenz, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser verwenden (siehe Seite 22).

Resistance – RESIST (Widerstand) – Die an der Ruderstange eingestellte Widerstandsstufe.

Strokes (Ruderschläge) – Dieser Modus zeigt die Anzahl der Ruderschläge an, die Sie ausgeführt haben.

Strokes Per Minute – STR/MIN (Ruderschläge pro Minute) – Dieser Modus zeigt die Anzahl der Ruderschläge an, die Sie pro Minute ausgeführt haben.

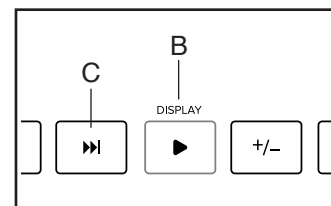
Speed – KPH (Geschwindigkeit) – Ihre Rudergeschwindigkeit in Kilometern pro Stunde oder Meilen pro Stunde. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/M (Standard/Metrisch).

Time (Zeit) – Die verstrichene Zeit.

Watts (Watt) – Ihre ungefähre Leistungsabgabe in Watt.

500 Meter Split (500 M Abschnitt) – Ihr Rudertempo in der Anzahl von Minuten, die Sie für 500 Meter Rudern benötigen.

Drücken Sie wiederholt die Display-Taste (B), um die gewünschten Trainingsinformationen auf dem Display anzuzeigen.



Scan mode (Wechselmodus) – Der Trainingscomputer verfügt auch über einen Wechselmodus, der Trainingsinformationen in einem sich wiederholenden Zyklus anzeigt. Zum Einschalten des Wechselmodus drücken Sie die Taste Scan (Abwechseln) (C). Die Wechselmarkierung (E) und das Wort SCAN schalten sich auf dem Display ein.

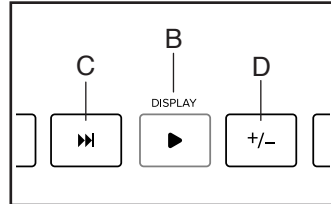


Um den Wechselzyklus manuell weiterzuschalten, drücken Sie mehrmals hintereinander die Taste Scan (C) (Abwechseln).

Zum Ausschalten des Wechselmodus drücken Sie die Display-Taste (B). Die Wechselmarkierung und das Wort SCAN werden nicht mehr angezeigt. Sie können den Wechselmodus auch so anpassen, dass nur die gewünschten Workout-Informationen im sich wiederholenden Zyklus angezeigt werden.

Zum Anpassen des Wechselmodus drücken

Sie zunächst mehrmals die Taste Display (B), bis die Workout-Informationen, die Sie dem Wechselzyklus hinzufügen oder aus ihm entfernen möchten, auf dem Display erscheinen.

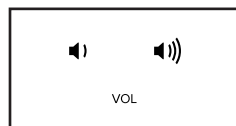


Als Nächstes drücken Sie die Taste Add/Remove (D) (Hinzufügen/Entfernen), um eine Workout-Information zu einem Wechselmodus hinzuzufügen oder daraus zu entfernen. **Wenn eine Workout-Information hinzugefügt wird**, erscheint die entsprechende Markierung auf dem Display. **Wenn eine Workout-Information entfernt wird**, verschwindet die entsprechende Markierung auf dem Display.

Dann drücken Sie die Taste Scan (C) (Abwechseln), um den Wechselmodus einzuschalten.

Hinweis: Der Trainingscomputer zeigt Ihre Herzfrequenz im Wechselmodus automatisch an, sobald er einen Puls erkennt, der von einem kompatiblen Pulsmesser übertragen wird.

Um die Lautstärke am Trainingscomputer zu ändern, drücken Sie die Tasten Vol zum Erhöhen und Verringern der Lautstärke.



5. Das Workout beenden oder pausieren.

Um den Workout zu pausieren, hören Sie einfach auf zu rudern. Wenn der Workout angehalten wurde, blinkt die Uhrzeit auf dem Display. Um das Workout wieder aufzunehmen, setzen Sie einfach die Ruderbewegung fort.

Um den Workout zu beenden, hören Sie einfach auf zu rudern. Bis das Display des Trainingscomputers zurückgesetzt wird, muss man ein paar Minuten warten.

6. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

Wenn die Ruderstange nicht bewegt wird und die Tasten des Trainingscomputers einige Minuten lang nicht gedrückt werden, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus. Dann ziehen Sie den Stromadapter heraus und drücken Sie den Netzschalter in die Position "OFF" (Aus).

Hinweis: Der Trainingscomputer verfügt über einen Demomodus, der verwendet werden kann, wenn das Rudergerät in einem Geschäft ausgestellt ist. Wenn der Demomodus eingeschaltet ist, schaltet sich der Trainingscomputer nicht aus und die Anzeige wird nicht zurückgesetzt, wenn Sie das Training beenden. Um den Demo-Modus auszuschalten, siehe DIE TRAININGSCOMPUTER-EINSTELLUNGEN ÄNDERN auf den Seiten 19 und 20.

EIN IFIT-WORKOUT NUTZEN

Der Trainingscomputer bietet Zugang zu einer großen und vielfältigen Bibliothek von iFIT-Workouts, wenn Sie die iFIT-App auf Ihr Smartgerät herunterladen und es mit dem Trainingscomputer verbinden.

Hinweis: Der Trainingscomputer unterstützt Bluetooth®-Verbindungen zu Smartgeräten über die iFIT-App und zu kompatiblen Pulsmessern. Andere Bluetooth-Verbindungen werden nicht unterstützt.

1. Laden Sie die iFIT-App herunter und installieren Sie diese auf Ihrem Smartgerät.

Öffnen Sie auf Ihrem iOS-Gerät oder Android-Smartgerät den App StoreSM oder den Google PlayTM Store, suchen Sie dort nach der kostenlosen iFIT-App und installieren Sie dann diese App auf Ihrem Smartgerät. **Achten Sie darauf, dass die Bluetooth-Option auf Ihrem Smartgerät aktiviert ist.**

Öffnen Sie dann die iFIT-App und folgen Sie den Anweisungen, um ein iFIT-Konto einzurichten und die Einstellungen anzupassen.

Nehmen Sie sich Zeit, um die iFIT-App kennenzulernen und die Funktionen und Einstellungen zu erkunden.

2. Bereiten Sie sich auf das Workout vor.

Um das Lautsprechersystem zu verwenden, siehe Seite 21.

Um einen optionalen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 22. Hinweis: Wenn Sie sowohl Ihren Pulsmesser als auch Ihr Smartgerät an den Trainingscomputer anschließen, **müssen Sie Ihren Pulsmesser anschließen, bevor Sie Ihr Smartgerät anschließen.**

3. Verbinden Sie Ihr Smartgerät mit dem Trainingscomputer.

Drücken Sie die iFIT Sync-Taste am Trainingscomputer. Die Kopplungsnummer erscheint auf dem Display. Folgen Sie dann den Anweisungen in der iFIT-App, um Ihr Smartgerät mit dem Trainingscomputer zu verbinden.

Sobald eine Verbindung hergestellt ist, leuchtet die LED am Trainingscomputer dauerhaft blau oder es erscheint das Bluetooth-Symbol auf dem Display.

4. Wählen Sie ein iFIT-Workout.

Berühren Sie die Tasten im unteren Bildschirmbereich der iFit-App, um entweder den Startbildschirm (Taste Home) oder die Workout-Bibliothek (Taste Browse) zu wählen.

Um ein Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek zu wählen, berühren Sie einfach die gewünschte Workout-Taste auf dem Bildschirm. Schieben oder streichen Sie über den Bildschirm, um nach Bedarf zu scrollen.

Wenn Sie ein Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten wie die Dauer und Distanz des Workouts und die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden, enthält.

5. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten), um das Workout zu starten.

In einigen Workouts wird ein iFIT-Trainer Sie durch ein immersives Video-Workout führen. Berühren Sie eine beliebige Freifläche, um Optionen für Musik, Trainer-Stimme und Lautstärke für das Workout anzusehen und zu wählen.

Während mancher Workouts zeigt der Bildschirm eine Karte der Route und eine Markierung, die Ihren Fortschritt anzeigt. Berühren Sie die Tasten auf dem Bildschirm, um die gewünschten Kartenoptionen zu wählen.

Wenn die Widerstandseinstellung für das aktuelle Segment des Trainings zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Einstellung manuell ändern, indem Sie die Widerstandstasten auf dem Trainingscomputer drücken.

Um zu den programmierten Widerstandseinstellungen des Workouts zurückzukehren, berühren Sie *Follow Trainer* (Trainer folgen)

Hinweis: Das in der Trainingsbeschreibung angegebene Kalorienziel ist ein Schätzwert für die Anzahl der Kalorien, die Sie während des Trainings verbrennen werden. Die tatsächliche Anzahl der Kalorien, die Sie verbrennen, hängt von verschiedenen Faktoren ab, beispielsweise von Ihrem Gewicht. Wenn Sie die Widerstandsstufe während des Trainings manuell ändern, wirkt sich dies auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

6. Das Workout beenden oder pausieren.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie einfach den Bildschirm oder beenden Sie das Rudern. Um das Workout wieder aufzunehmen, setzen Sie einfach die Ruderbewegung fort.

Um das Workout zu beenden, berühren Sie zum Pausieren des Workouts den Bildschirm und befolgen Sie dann die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Wenn das Workout endet, erscheint auf dem Bildschirm eine Workout-Zusammenfassung. Falls gewünscht, können Sie Optionen wie das Hinzufügen des Workouts zu Ihrem Verzeichnis oder das Hinzufügen des Workouts zu Ihrer Favoritenliste wählen. Dann berühren Sie *Finish* (Beenden), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

7. Trennen Sie die Verbindung Ihres Smartgeräts mit dem Trainingscomputer.

Um Ihr Smartgerät vom Trainingscomputer zu trennen, wählen Sie zunächst die Option zum Trennen der Verbindung in der iFIT-App. Halten Sie dann die iFIT Sync-Taste am Trainingscomputer gedrückt, bis die LED am Trainingscomputer dauerhaft grün leuchtet oder das Bluetooth-Symbol auf dem Display verschwindet.

Hinweis: Alle Bluetooth-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (einschließlich Smartgeräte, Pulsmesser usw.) werden getrennt.

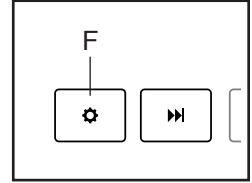
6. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

DIE TRAININGSCOMPUTER-EINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Um die Einstellungen des Trainingscomputer anzupassen, müssen Sie den Einstellungsmodus wählen, nachdem Sie den Stromadapter eingesteckt haben, aber bevor Sie mit dem Rudern beginnen. Wenn Sie mit dem Rudern begonnen haben, ziehen Sie den Stromadapter ab und stecken ihn dann wieder ein. Drücken Sie dann die Einstellungstaste (F), um den Einstellungsmodus zu wählen.



2. Im Einstellungsmodus navigieren.

Wenn der Einstellungsmodus ausgewählt ist, können Sie durch verschiedene Einstellungsbildschirme navigieren. Drücken Sie die Taste Display mehrmals, um den TV-Einrichtungsbildschirm zu wählen.

3. Ändern Sie die Einstellungen wie gewünscht.

Software-Versionsnummer – Die Software-Versionsnummer wird auf dem Display angezeigt.

Unit of Measurement (Maßeinheit) – Die aktuell gewählte Maßeinheit wird auf dem Display angezeigt. Der Trainingscomputer kann Geschwindigkeit und Entfernung in Standard- oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie mehrfach hintereinander die Taste St/M (Standard/Metrisch). Um die Workout-Informationen in Standard-Maßeinheiten anzuzeigen, wählen Sie STD. Um die Workout-Informationen in metrischen Maßeinheiten anzuzeigen, wählen Sie MET.



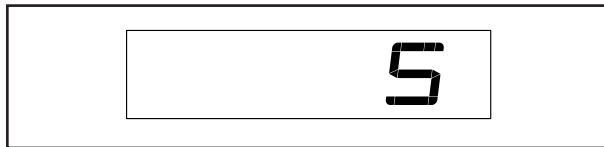
Display Test – Dieser Bildschirm ist für Servicetechniker gedacht, um festzustellen, ob das Display korrekt funktioniert.

Button Test – Dieser Bildschirm ist für Servicetechniker gedacht, um festzustellen, ob eine bestimmte Taste korrekt funktioniert.

Total Time (Gesamtzeit) – Das Wort TIME (Zeit) erscheint auf dem Display. Diese Anzeige gibt die gesamte Anzahl von Stunden an, die das Rudergerät genutzt wurde.

Total Distance (Gesamtdistanz) – Die Buchstaben MI oder KM erscheinen auf dem Display. Diese Anzeige gibt die gesamte Distanz (in Meilen oder Kilometern) an, die das Rudergerät genutzt wurde.

Contrast Level (Kontraststufe) – Die aktuell gewählte Kontraststufe wird auf dem Display angezeigt. Drücken Sie die Erhöhungs- und Verringerungstasten Resistance (Widerstand), um die Kontraststufe einzustellen.

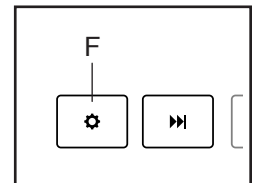


Demo Mode (Demomodus) – Die aktuell gewählte Demomodus-Option wird auf dem Display angezeigt. Der Trainingscomputer verfügt über einen Demomodus, der verwendet werden kann, wenn das Rudergerät in einem Geschäft ausgestellt ist. Wenn der Demomodus eingeschaltet ist, wechselt der Trainingscomputer nicht in den inaktiven Modus und die Anzeige wird nicht zurückgesetzt, sobald Sie das Training beenden. Drücken Sie wiederholt die Erhöhungstaste Resistance (Widerstand), um eine Demomodus-Option auszuwählen. Um den Demomodus einzuschalten, wählen Sie DON. Um den Demomodus auszuschalten, wählen Sie DOFF.



4. Den Einstellungsmodus verlassen.

Um den Einstellungsmodus zu verlassen, drücken Sie die Einstellungstaste (F).



DEN LADEANSCHLUSS VERWENDEN

Der Trainingscomputer verfügt über einen Ladeanschluss, um USB-C-kompatible Geräte wie Smartphones und Tablets aufzuladen, während Sie sich in einem Workout befinden.

Um den Ladeanschluss zu verwenden, stecken Sie ein USB-C-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) in den Ladeanschluss auf der rechten Seite des Trainingscomputers und in die Buchse an Ihrem Gerät. **Stellen Sie sicher, dass das USB-C-Ladekabel vollständig eingesteckt ist.** Hinweis: Der Ladeanschluss kann nicht genutzt werden, um Daten zu übertragen oder anzuzeigen oder um Musik über die Trainingscomputer-Lautsprecher abzuspielen.

DAS LAUTSPRECHERSYSTEM BENUTZEN

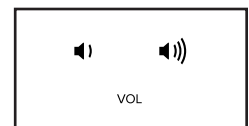
1. **Vergewissern Sie sich, dass die Bluetooth-Funktion an Ihrem Gerät aktiviert ist, und halten Sie Ihr Gerät in die Nähe des Trainingscomputers.**

2. **Halten Sie die Bluetooth-Audio Taste am Trainingscomputer drei Sekunden lang gedrückt.**

Es ertönt ein Signalton und die Bluetooth-Taste beginnt zu blinken, um anzuzeigen, dass sich der Trainingscomputer im Kopplungsmodus befindet.

3. **Koppeln Sie Ihr Gerät mit dem Trainingscomputer.**

Sobald Ihr Gerät und der Trainingscomputer erfolgreich miteinander gekoppelt sind, wird die Audioausgabe Ihres Geräts



über die Lautsprecher des Trainingscomputers wiedergegeben. Um die Lautstärke anzupassen, drücken Sie die Tasten zum Erhöhen und Verringern der Lautstärke am Trainingscomputer oder verwenden Sie die Regler an Ihrem persönlichen Audioplayer.

Hinweis: Der Trainingscomputer kann mehrere Geräte speichern. Wenn Sie Ihr Gerät bereits mit dem Trainingscomputer gekoppelt haben, können Sie einfach die Bluetooth-Audio-Taste drücken, um Ihr Gerät mit dem Trainingscomputer zu verbinden.

4. **Falls benötigt, können Sie den Gerätespeicher des Trainingscomputers löschen.**

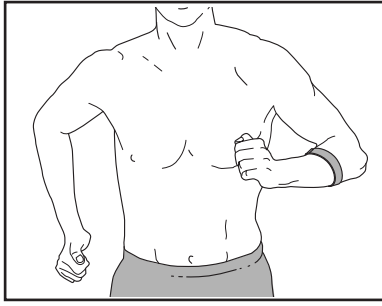
Wenn Sie alle im Trainingscomputer gespeicherten Bluetooth-fähigen Geräte löschen möchten, halten Sie die Bluetooth-Audio-Taste 10 Sekunden lang gedrückt.

EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN

Ob es Ihr Ziel ist, Fett abzubauen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, die besten Resultate erhalten Sie dann, wenn Sie während Ihrer Workouts die Herzfrequenz im richtigen

Bereich halten. Der optionale Pulsmesser macht es Ihnen möglich, während des Trainings Ihre Herzfrequenz andauernd zu überprüfen, wodurch sich individuelle Fitnessziele leichter erreichen lassen. Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel.

Zum Kauf eines optionalen Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.



Um einen kompatiblen Pulsmesser mit dem Trainingscomputer zu verbinden, drücken Sie die iFIT Sync-Taste am Trainingscomputer. Die Kopplungsnummer erscheint auf dem Display. Sobald eine Verbindung mit Ihrem Pulsmesser hergestellt ist, blinkt die LED am Trainingscomputer zweimal rot auf. Hinweis: Wenn sich mehr als ein kompatibler Pulsmesser in der Nähe des Trainingscomputers befindet, verbindet sich der Trainingscomputer mit dem Pulsmesser mit dem stärksten Signal.

Um die Verbindung Ihres Pulsmessers mit dem Trainingscomputer zu trennen, halten Sie die iFIT Sync-Taste am Trainingscomputer gedrückt, bis die LED am Trainingscomputer dauerhaft grün leuchtet. Hinweis: Alle Bluetooth-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (einschließlich Smartgeräte, Pulsmesser usw.) werden getrennt.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist für eine optimale Leistung des Geräts und zur Verminderung von vorzeitiger Abnutzungerscheinungen von äußerster Wichtigkeit. Bei jeder Verwendung des Rudergerätes müssen alle Teile überprüft und richtig nachgezogen werden. **Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.** Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.

Um das Rudergerät zu reinigen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge eines milden Reinigungsmittels. **WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie ihn keinem direkten Sonnenlicht aus.**

WARTUNG DER SCHIENEN

Reinigen Sie regelmäßig die Rollen unter dem Sitz und den Bereich der Schiene, über den sich die Rollen bewegen. Als Erstes lesen Sie den Montageschritt 14 auf den Seiten 12 und Schritt 13 auf Seite 11 und entfernen Sie die Schienenkappe (74) und die hinteren Anschläge (16, 17). Als Nächstes rollen Sie den Sitz von den Schienen herunter. Verwenden Sie dann ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge eines milden Reinigungsmittels, um Staub und Schmutz von den Rollen und von der Schiene zu entfernen. Dann befestigen Sie die Teile wieder, die Sie entfernt haben.

FEHLERSUCHE

Einige Probleme können mit den einfachen Schritten, die im folgenden Abschnitt aufgelistet sind, gelöst werden. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.

FEHLERSUCHE FÜR DEN TRAININGSCOMPUTER

Falls sich das Trainingscomputer nicht einschaltet, stellen Sie sicher, dass der Stromadapter vollständig eingesteckt ist und dass sich der Netzschalter in der Position "ON" (Ein) befindet.

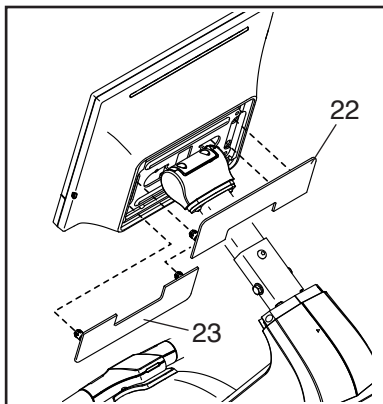
Falls Sie Probleme bei der Verbindung des Trainingscomputers mit einem drahtlosen Netzwerk haben oder falls es Probleme mit Ihrem iFIT-Konto oder den iFIT-Workouts gibt, besuchen Sie [my.iFIT.com](https://my.ifit.com).

Wenn Sie einen neuen Stromadapter benötigen, beachten Sie bitte für den Kauf den Abschnitt FEHLERSUCHE oben. WICHTIG: Um ein Beschädigen des Trainingscomputers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen geregelten Stromadapter, der vom Hersteller geliefert wurde.

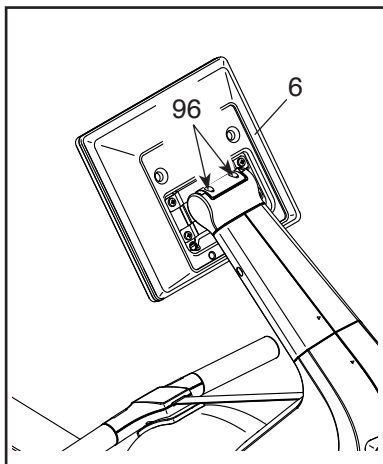
ANPASSUNGEN AM TRAININGSCOMPUTER VORNEHMEN

Falls der Trainingscomputer nicht an der gewünschten Stelle bleibt, wenn man ihn von oben nach unten bewegt, **ziehen Sie als Erstes den Stromadapter (nicht abgebildet) heraus**.

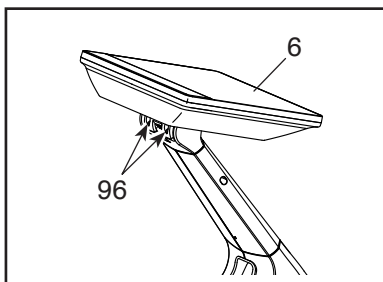
Verwenden Sie dann einen Flachsitz-Schraubendreher, um die obere Computerabdeckung (22) vorsichtig abzuhebeln. Dann hebeln Sie die Untere Computerabdeckung (23) ab.



Als Nächstes neigen Sie den Trainingscomputer (6) so weit wie möglich nach unten. Ziehen Sie die zwei abgebildeten M6 x 15mm Innensechskantschrauben (96) bis sich die Auf- und Abwärtsbewegung nicht mehr zu locker anfühlt.



Kippen Sie dann den Trainingscomputer (6) so weit wie möglich nach hinten und ziehen Sie die beiden gezeigten M6 x 15mm Innensechskantschrauben (96) fest.

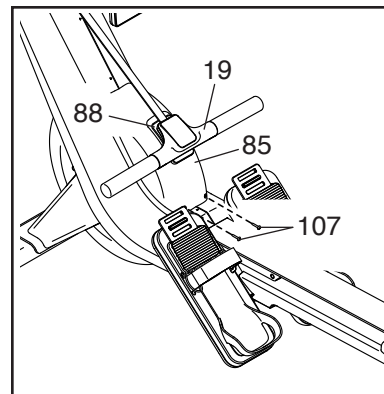


Dann befestigen Sie die untere Computerabdeckung (23) sowie die obere Computerabdeckung (22) wieder.

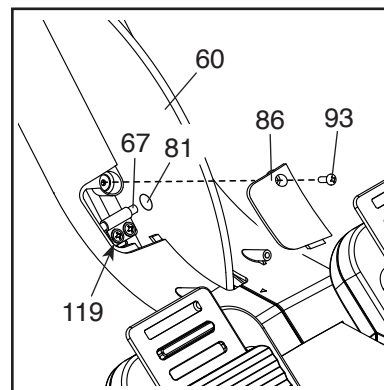
DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedschalter eingestellt werden. Um den Reedschalter einzustellen, **ziehen Sie zunächst den Stromadapter** heraus.

Nehmen Sie die Ruderstange (19) vom Ruderstangenhook (88) ab. Dann entfernen Sie die zwei M4 x 16mm Schrauben (107) und entfernen Sie die obere Abdeckung (85) vom Rudergerät.



Als Nächstes entfernen Sie die M4 x 14mm Schraube (93), entfernen Sie die Zugangsabdeckung (86) und finden Sie den Reedschalter (67). Drehen Sie das Schwungrad (60), bis ein Schwungrad-Magnet (81)



in eine Linie mit dem Reedschalter gebracht wird. Dann lockern Sie die zwei gezeigten M4 x 12mm Scheibenkopfschrauben (119) ein wenig, schieben Sie den Reedschalter ein wenig zum Schwungrad-Magneten hin oder von ihm weg und ziehen Sie dann die Scheibenkopfschraube wieder fest.

Stecken Sie den Stromadapter ein und drehen Sie dann das Schwungrad (60), sodass der Schwungrad-Magnet (81) den Reedschalter (67) mehrmals passiert. Wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen anzeigt.

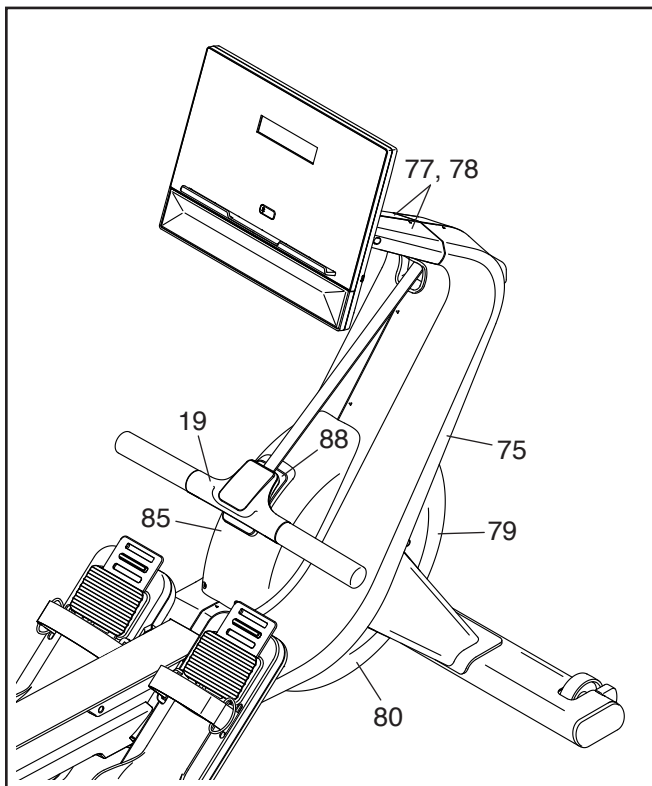
Wenn der Reedschalter richtig eingestellt ist, befestigen Sie die Teile, die Sie vorher abgenommen haben, wieder.

DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

Falls Sie bemerken, dass der Riemen beim Rudern rutscht, obwohl der Widerstand auf den höchsten Grad eingestellt ist, muss möglicherweise der Antriebsriemen eingestellt werden. Um den Antriebsriemen einzustellen, **ziehen Sie zunächst den Stromadapter** heraus.

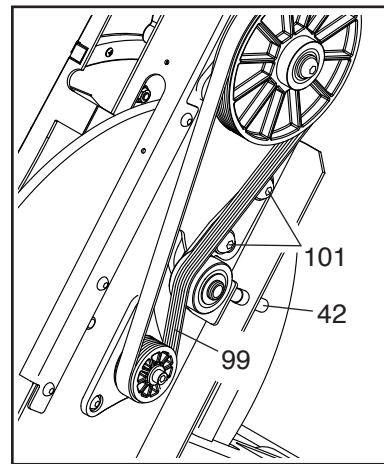
Als Nächstes beachten Sie bitte Montageschritt 12 auf Seite 11. Entfernen Sie den rechten und den linken Halsschutz (77, 78).

Nehmen Sie die Ruderstange (19) vom Ruderstangenhaken (88) ab.



Dann entfernen Sie die obere Abdeckung (85), die vordere Abdeckung (79), die untere Abdeckung (80) und den rechten Schutz (75). **Um die Schrauben zu finden, mit welchen die einzelnen Teile befestigt sind, siehe EXPLOSIONSZEICHNUNG B auf Seite 31.** Hinweis: Damit Sie das Rudergerät zur Seite kippen können, um die untere Abdeckung zu erreichen, benötigen Sie die Hilfe einer zweiten Person.

Als Nächstes finden Sie den Antriebsriemen (99) an der rechten Seite des Rudergeräts. Lockern Sie die zwei M10 x 15mm Schrauben (101). Als Nächstes ziehen Sie den M10 x 55mm Gewindestift (42) so fest an, bis der Antriebsriemen straff ist. Dann ziehen Sie die zwei M10 x 15mm Schrauben fest.



Wenn der Antriebsriemen (99) richtig eingestellt ist, befestigen Sie die Teile, die Sie vorher abgenommen haben, wieder.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen wichtig.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms helfen. Um detaillierte Trainingsinformationen zu bekommen, beschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichende Erholung grundlegend für erfolgreiche Resultate sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz dazu nutzen, den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Das folgende Diagramm zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, finden Sie Ihr Alter unten in der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl die Herzfrequenz für maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl die Herzfrequenz für aerobes Training.

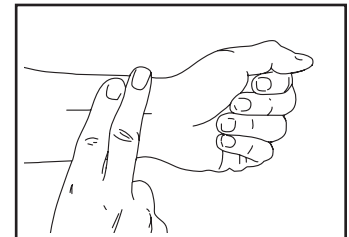
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität an, bis sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung trainieren Sie so, dass

sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

Aerobes Training – Ist es Ihr Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann müssen Sie aerobes Training betreiben. Diese Aktivität verbraucht über einen längeren Zeitraum große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, trainieren Sie mindestens vier Minuten lang. Dann hören Sie auf zu trainieren und legen Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie abgebildet. Zählen Sie sechs Sekunden lang



Ihren Pulsschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz herauszufinden. Wenn Sie z. B. in sechs Sekunden 14 Pulsschläge zählen, dann ist Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute.

WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Als Vorbereitung auf das anstehende Training steigen beim Aufwärmen die Körpertemperatur und die Herzfrequenz an und der Blutkreislauf wird angeregt.

Training in der Trainingszone – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang mit Ihrer Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlen – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Zwischen den einzelnen Workouts sollten Sie jeweils mindestens einen Ruhetag einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu fünfmal pro Woche trainieren, falls gewünscht. Vergessen Sie nicht, der Schlüssel zum Erfolg ist, Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Rechts ist die richtige Ausführung für einige grundlegende Dehnübungen abgebildet. Bewegen Sie sich beim Dehnen langsam. Niemals wippen.

1. Sich nach den Zehen strecken

Stehen Sie mit leicht gebeugten Beinen und beugen Sie langsam Ihren Oberkörper von der Hüfte aus nach vorn. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände so weit wie möglich abwärts nach Ihren Zehen ausstrecken. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, Rückseite der Knie und Rücken.

2. Die hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein vor sich aus. Die Sohle des anderen Fußes soll den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berühren. Strecken Sie sich so weit wie möglich nach den Zehen. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, unteren Rückenbereich und Leistenregion.

3. Die Waden/Achillessehnen dehnen

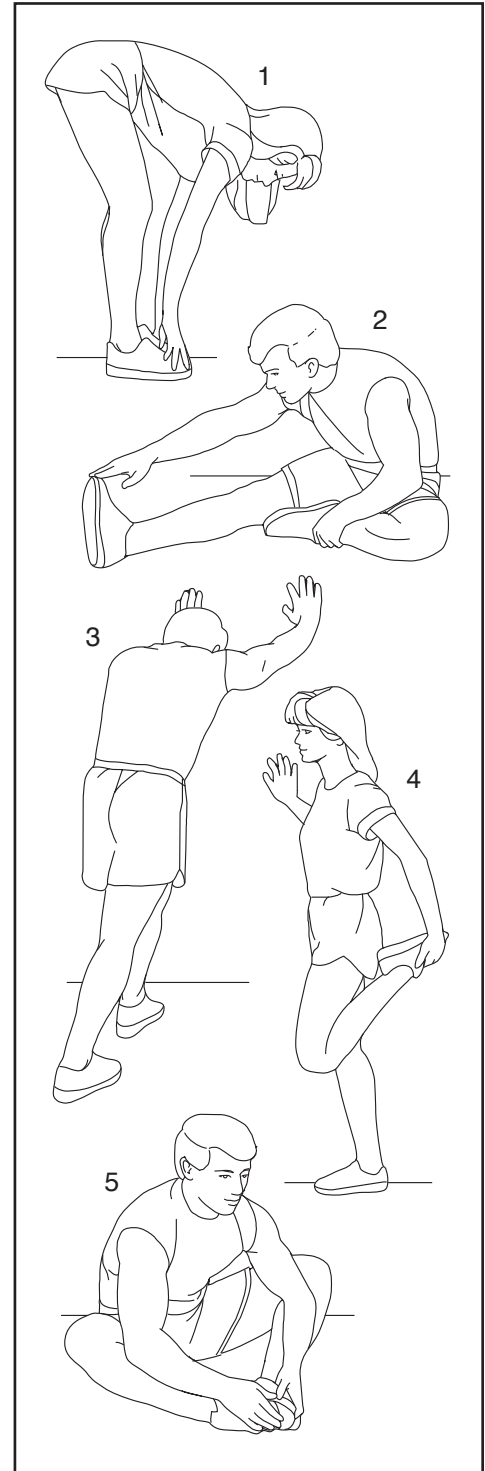
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein soll nicht angewinkelt werden und der hintere Fuß soll flach am Boden aufliegen. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Um die Achillessehne noch weiter zu dehnen, winkeln Sie nun auch das hintere Bein an. Dehnt: Unterschenkel, Achillessehnen und Fußgelenke.

4. Den Quadrizeps dehnen

Zur Balance strecken Sie eine Hand zur Wand aus. Mit der anderen Hand greifen Sie nach hinten und halten Ihren Fuß. Ziehen Sie die Ferse so weit wie möglich an den Körper heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.

5. Den Innenschenkel dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden mit den Sohlen Ihrer Füße gegeneinander, wobei die Knie nach außen fallen. Ziehen Sie nun die Füße so nahe wie möglich an sich heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.



TEILELISTE

Modell-Nr. NTRW39125-INT.0 R1124B

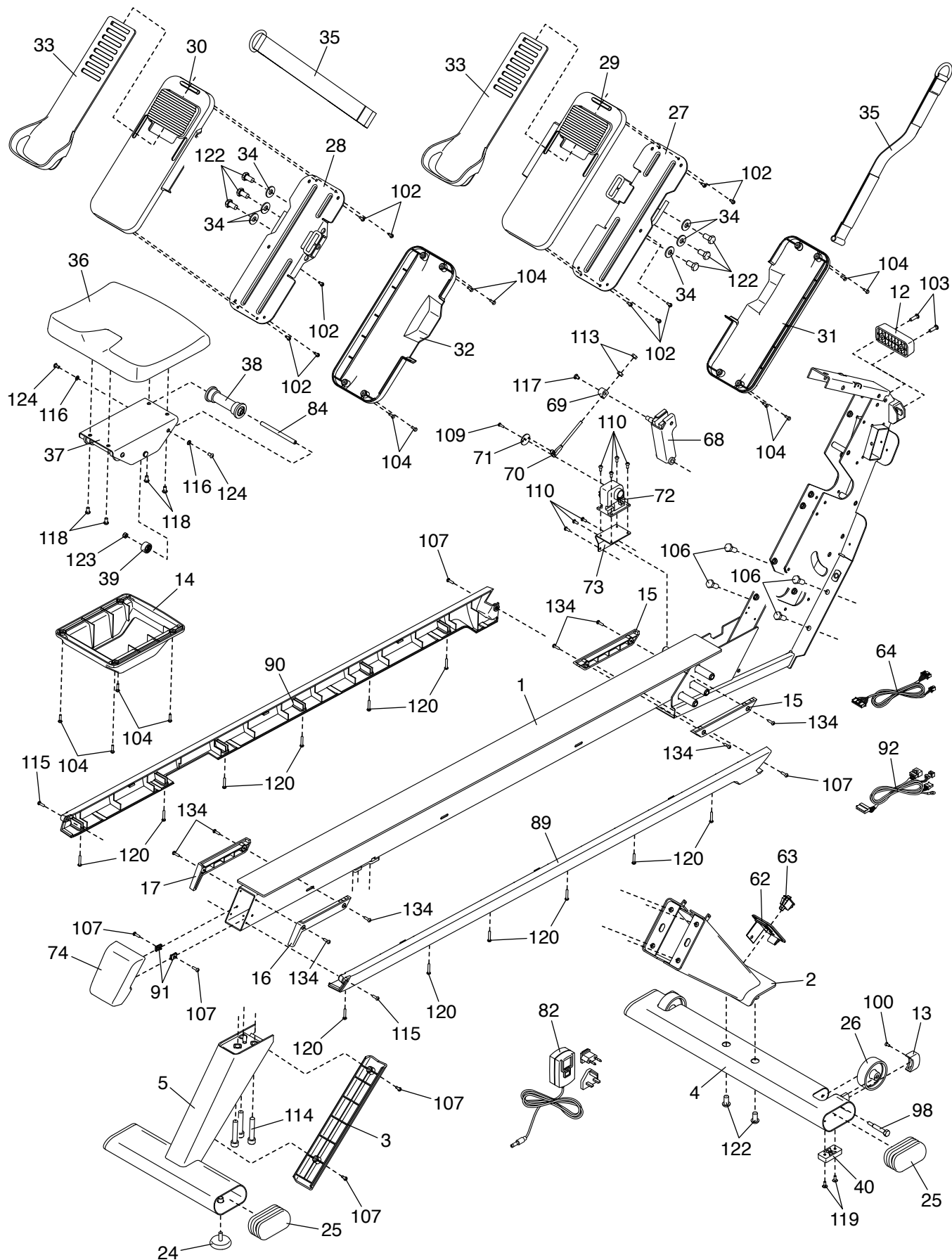
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	51	1	Riemenführung-Abstandhalter
2	1	Vorderes Bein	52	1	Sicherungsring
3	1	Rechte hintere Beinabdeckung	53	1	Federbuchse
4	1	Stabilisator	54	1	Rückholfeder
5	1	Hinteres Bein	55	1	Spannrolle
6	1	Trainingscomputer	56	1	Schwungradrolle
7	1	Computerhalterung	57	2	Schwungrad Sattelblock
8	1	Hals	58	2	Schwungradbuchse
9	1	Vordere Halterungsbefestigung	59	1	Schwungradnabe
10	1	Hintere Halterungsbefestigung	60	1	Schwungrad
11	2	Innere Schwenkbuchse	61	1	Rahmenabdeckung
12	1	Großer Lagerungsfuß	62	1	Netzteilblende
13	2	Kleiner Lagerungsfuß	63	1	Netzschalter
14	1	Trägerabdeckung	64	1	Strombuchse/Kabel
15	2	Vorderer Anschlag	65	1	Reedschalterhalterung
16	1	Rechter hinterer Anschlag	66	1	Reedschalterklemme
17	1	Linker hinterer Anschlag	67	1	Reedschalter/Kabel
18	1	Riemen	68	1	Magnethalterung
19	1	Ruderstange	69	1	Block
20	1	Obere Ruderstangenabdeckung	70	1	Arm
21	1	Untere Ruderstangenabdeckung	71	1	Motorscheibe
22	1	Obere Computerabdeckung	72	1	Widerstandsmotor
23	1	Untere Computerabdeckung	73	1	Motorhalterung
24	2	Nivellierfuß	74	1	Schienenkappe
25	4	Stabilisatorkappe	75	1	Rechter Schutz
26	2	Rad	76	1	Linker Schutz
27	1	Rechte Fußstützenhalterung	77	1	Rechter Halsschutz
28	1	Linke Fußstützenhalterung	78	1	Linker Halsschutz
29	1	Rechte Fußstütze	79	1	Vordere Abdeckung
30	1	Linke Fußstütze	80	1	Untere Abdeckung
31	1	Rechtes Fußstützenunterteil	81	2	Schwungradmagnet
32	1	Linkes Fußstützenunterteil	82	1	Stromadapter
33	2	Fußstützenhalterung	83	1	Riemendurchführung
34	6	M10 Unterlegscheibe	84	2	Rollenachse
35	2	Fußstützengurt	85	1	Obere Abdeckung
36	1	Sitz	86	1	Zugangsabdeckung
37	1	Träger	87	3	Kabelbinder
38	2	Große Trägerrolle	88	1	Ruderstangenhaken
39	2	Kleine Trägerrolle	89	1	Rechter Schienenschutz
40	2	Fuß	90	1	Linker Schienenschutz
41	1	Kleine Riemenführung-Baugruppe	91	2	Klemmenmutter
42	1	M10 x 55mm Gewindestift	92	1	Hauptkabel
43	2	Rahmenachse	93	7	M4 x 14mm Schraube
44	1	Riemenrolle	94	1	Ruderstangenrohr
45	1	Umlenkrolle	95	4	Kronenverschluss
46	1	Rechter Sattelblock	96	4	M6 x 15mm Zylinderschraube
47	1	Linker Sattelblock	97	4	M4 x 10mm Schraube
48	1	Große Riemenführung	98	2	M8 x 53mm Ansatzschraube
49	1	Umlenkrollen-Abstandhalter	99	1	Antriebsriemen
50	1	Umlenkrollenachse	100	2	M4 x 8mm Schraube

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
101	2	M10 x 15mm Schraube	120	12	M4 x 25mm Schraube
102	10	M4 x 12mm Maschinenschraube	121	1	M8 Sicherungsmutter
103	2	M6 x 20mm Schraube	122	8	M10 x 20mm Schraube
104	14	M4 x 16mm Maschinenschraube	123	2	M6 Sicherungsmutter
105	11	M6 x 12mm Kopfschraube	124	8	M5 x 10mm Schraube
106	4	M10 x 25mm Schraube	125	1	M8 x 32mm Schraube
107	29	M4 x 16mm Schraube	126	4	M6 x 16mm Schraube
108	5	M10 x 16mm Senkkopfschraube	127	1	Schlüssel
109	1	M3 x 8mm Schraube	128	1	M8 x 65mm Bolzen
110	9	M4 x 12mm Schraube	129	5	M8 Unterlegscheibe
111	2	M6 x 12mm Ansatzschraube	130	5	M8 x 16mm Schraube
112	1	17mm Innensicherungsring	131	2	M6 x 10mm Ansatzschraube
113	2	M5 Mutter	132	3	M6 x 30mm Schraube
114	3	M10 x 55mm Schraube	133	2	M6 x 16mm Schraube
115	2	M4 x 16mm Stumpfschraube	134	8	M4 x 16mm Scheibenkopfschraube
116	8	M5 Unterlegscheibe	135	1	M6 Unterlegscheibe
117	1	M5 x 8mm Schraube	136	1	Halskabel
118	16	M6 x 12mm Schraube	*	–	Montagesatz/Einstellungswerkzeug
119	6	M4 x 12mm Scheibenkopfschraube	*	–	Bedienungsanleitung

Hinweis: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Anleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

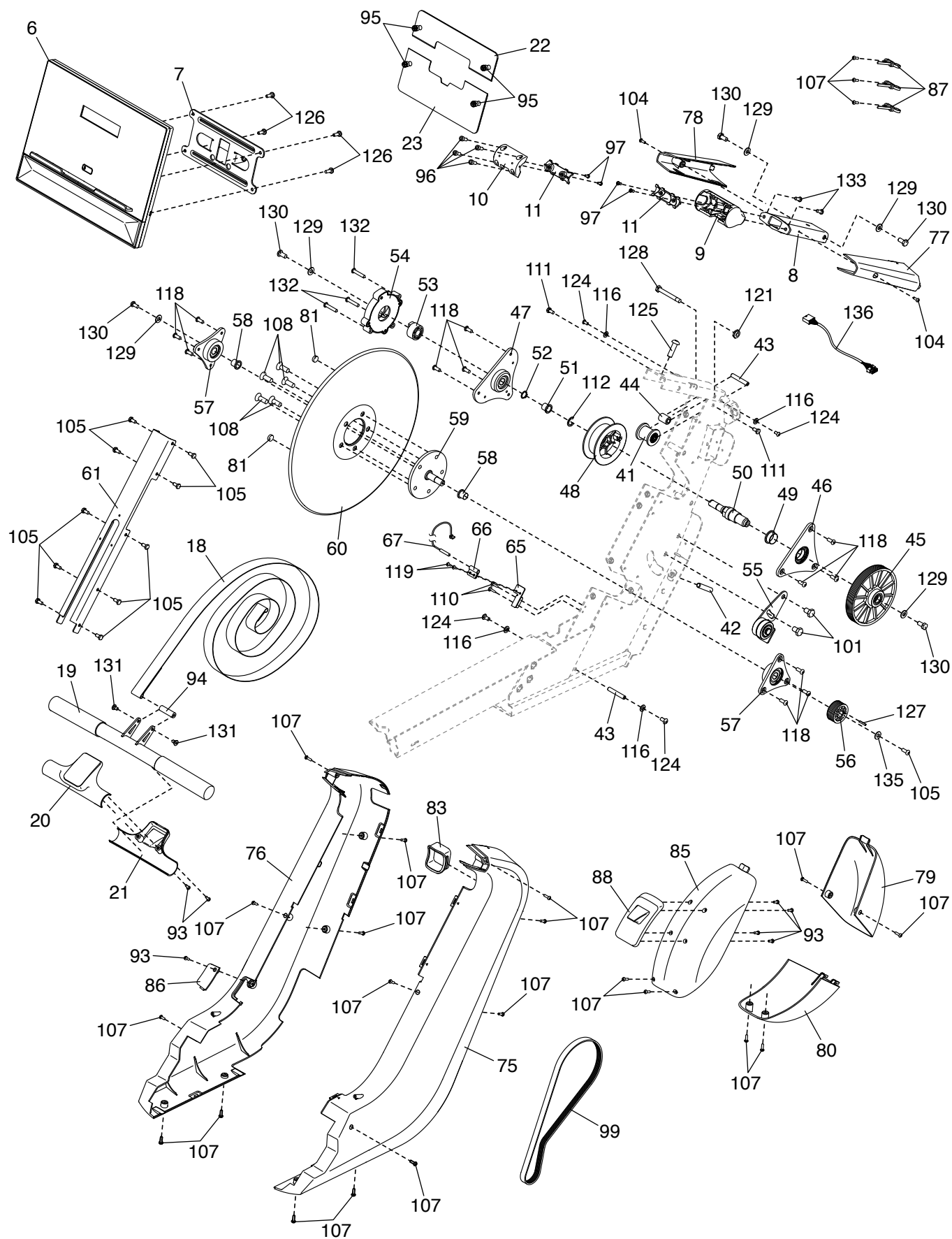
EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NTRW39125-INT.0 R1124B



EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. NTRW39125-INT.0 R1124B



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

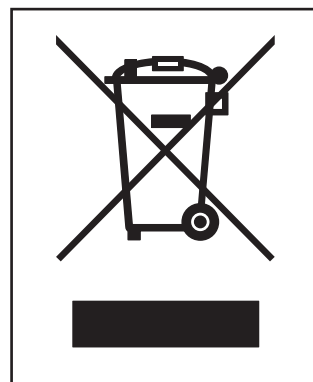
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- Die Modell- und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Die Kennnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Anleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht in Siedlungsabfällen entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt muss dieses Produkt nach seiner Nutzungsdauer nach gesetzlichen Vorschriften wiederverwertet werden.

Bitte wenden Sie sich an Recyclinganlagen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Gegend anzunehmen. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung von europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihr Stadtamt oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.



UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

NTRW39125-INT enthält das Bluetooth-Modul BMD-ICN-1.

Hiermit erklärt iFIT Health & Fitness, dass das Funkgerät Typ BMD-ICN-1 der Richtlinie 2014/53/EU und der Funkanlagenverordnung 2017 entspricht.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Diese Konformitätserklärung wird unter der alleinigen Verantwortung des Herstellers ausgestellt.

Gegenstand der Erklärung: FCCID OMCBMD1 - Sendefrequenz: 2,402GHz bis 2,480GHz Sendeleistung: +4dBm

Zertifizierung: Artikel 3.1a - Sicherheit EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Artikel 3.1b - EMV EN 301 489-17 V3.2.4, Artikel 3.2 - Funkparameter EN 300 328 V2.2.2

Repräsentant des Vereinigten Königreichs: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, United Kingdom

Repräsentant der Europäischen Union: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny 78112 Fourqueux, France

