

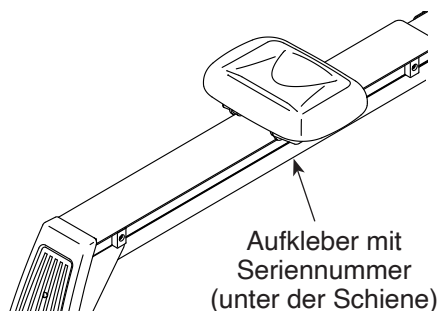
PRO-FORM[®]

550R

Modell-Nr. PFRW23923-INT.0

Serien-Nr. _____

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



GEBRAUCHSANLEITUNG

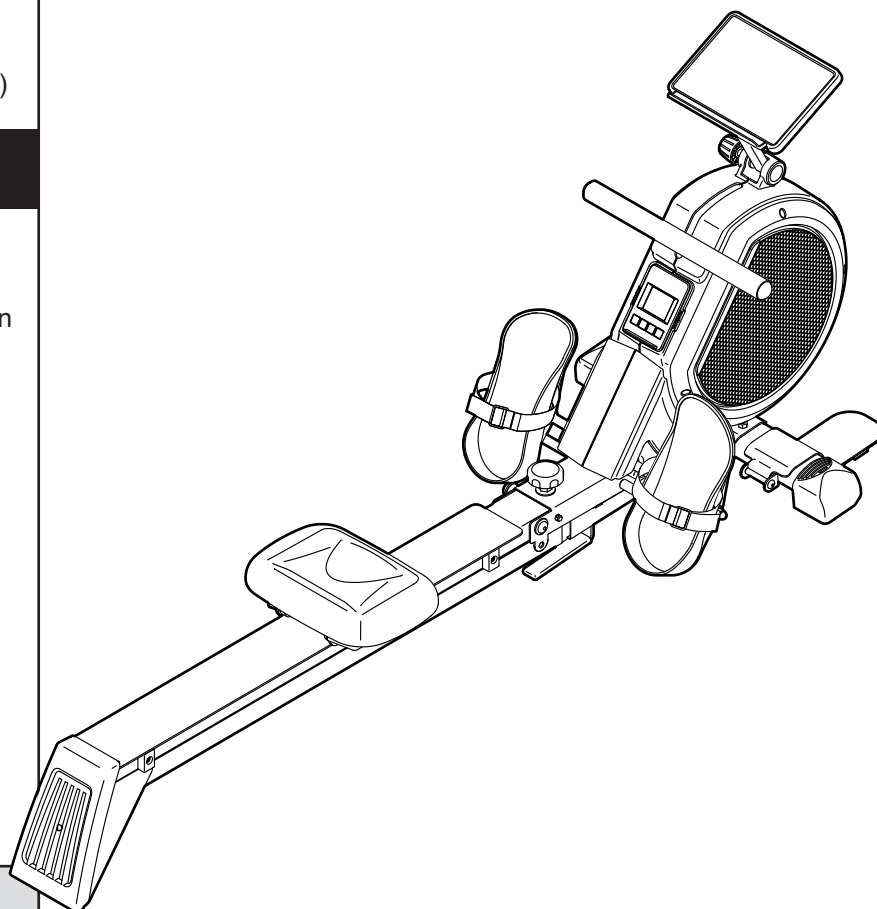
MITGLIEDERPFLEGE

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

Telefon DE: 080 05890988

Telefon AT: 073 2235900

Geschäftszeiten: Montag–Freitag
08:00–17:00 Uhr MEZ



⚠ VORSICHT

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

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	4
BEVOR SIE ANFANGEN.	5
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE.	6
MONTAGE.	7
DAS RUDERGERÄT VERWENDEN.	15
DEN TRAININGSCOMPUTER VERWENDEN	17
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	22
TRAININGSRICHTLINIEN	23
TEILELISTE.	25
EXPLOSIONSZEICHNUNG	27
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	Rückseite

PROFORM 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 Ihr Rudergerät benutzen. iFIT übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen.

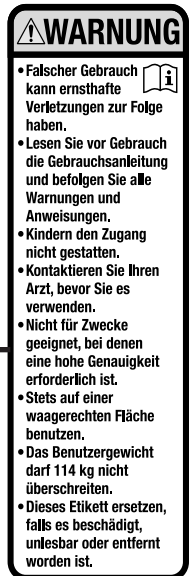
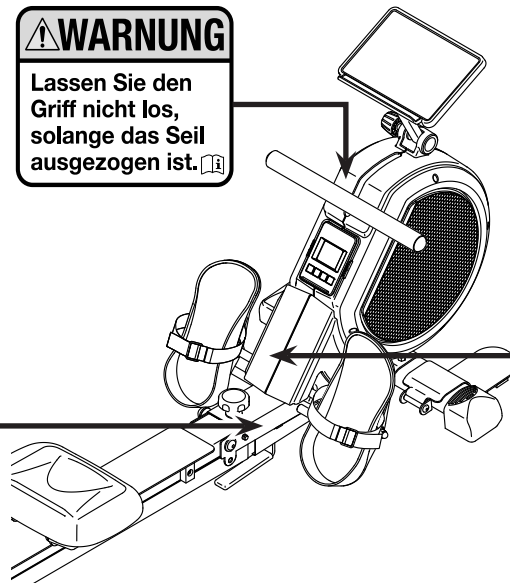
1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Rudergerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Kinder unter 16 Jahren und Haustiere müssen jederzeit von dem Rudergerät ferngehalten werden.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem 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 114 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 das Seil 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.

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Diese Abbildung zeigt die Platzierung der/des Warnaufkleber(s). **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Hinweis: Abgebildete Aufkleber entsprechen nicht unbedingt der tatsächlichen Größe.



(An jeder Seite)



BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie das neue PROFORM® 550R 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 550R Rudergerät ist dafür ausgelegt, dass Sie dieses wirksame Training bequem und in der Privatsphäre Ihres Zuhauses erleben 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.

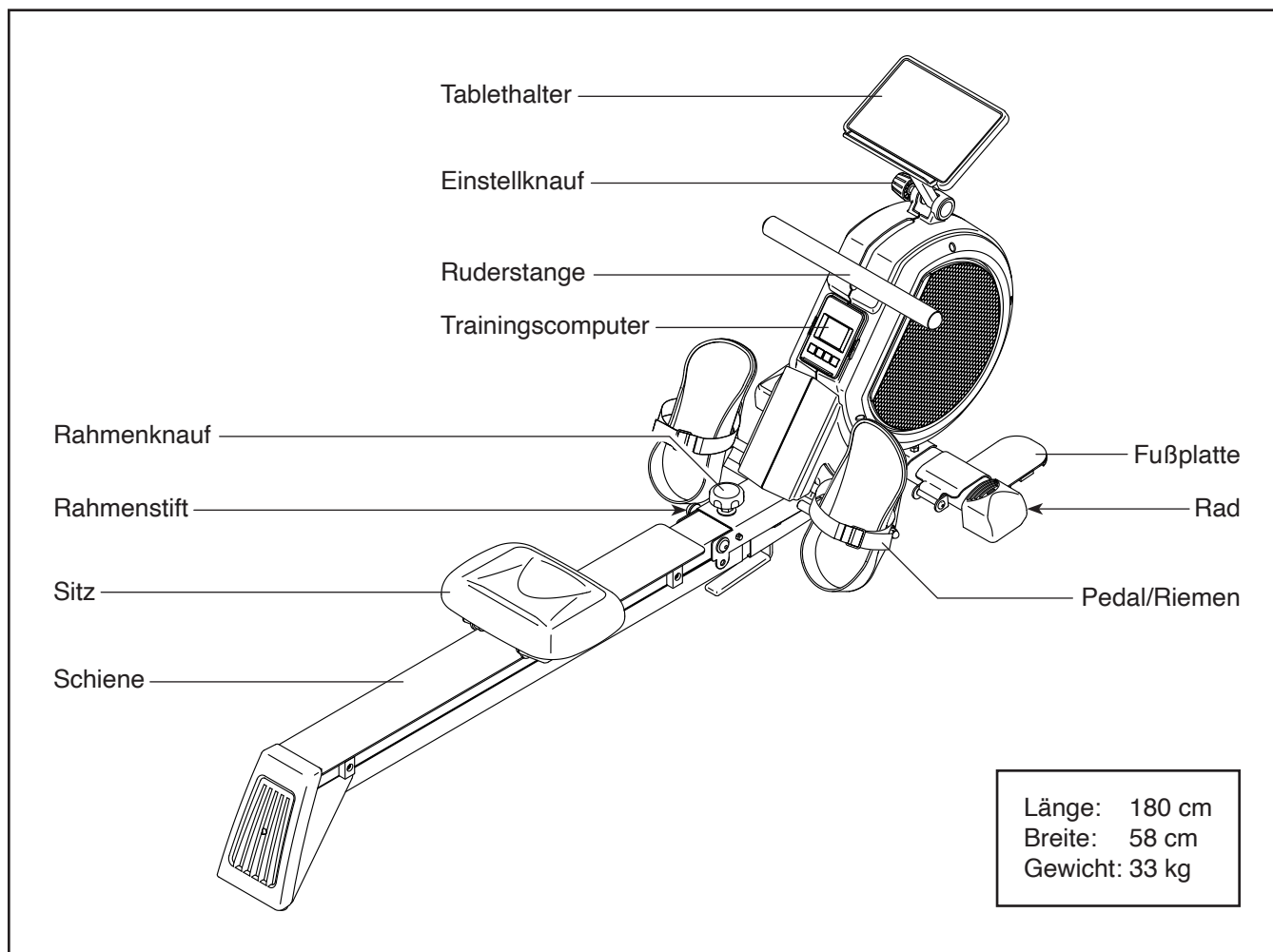
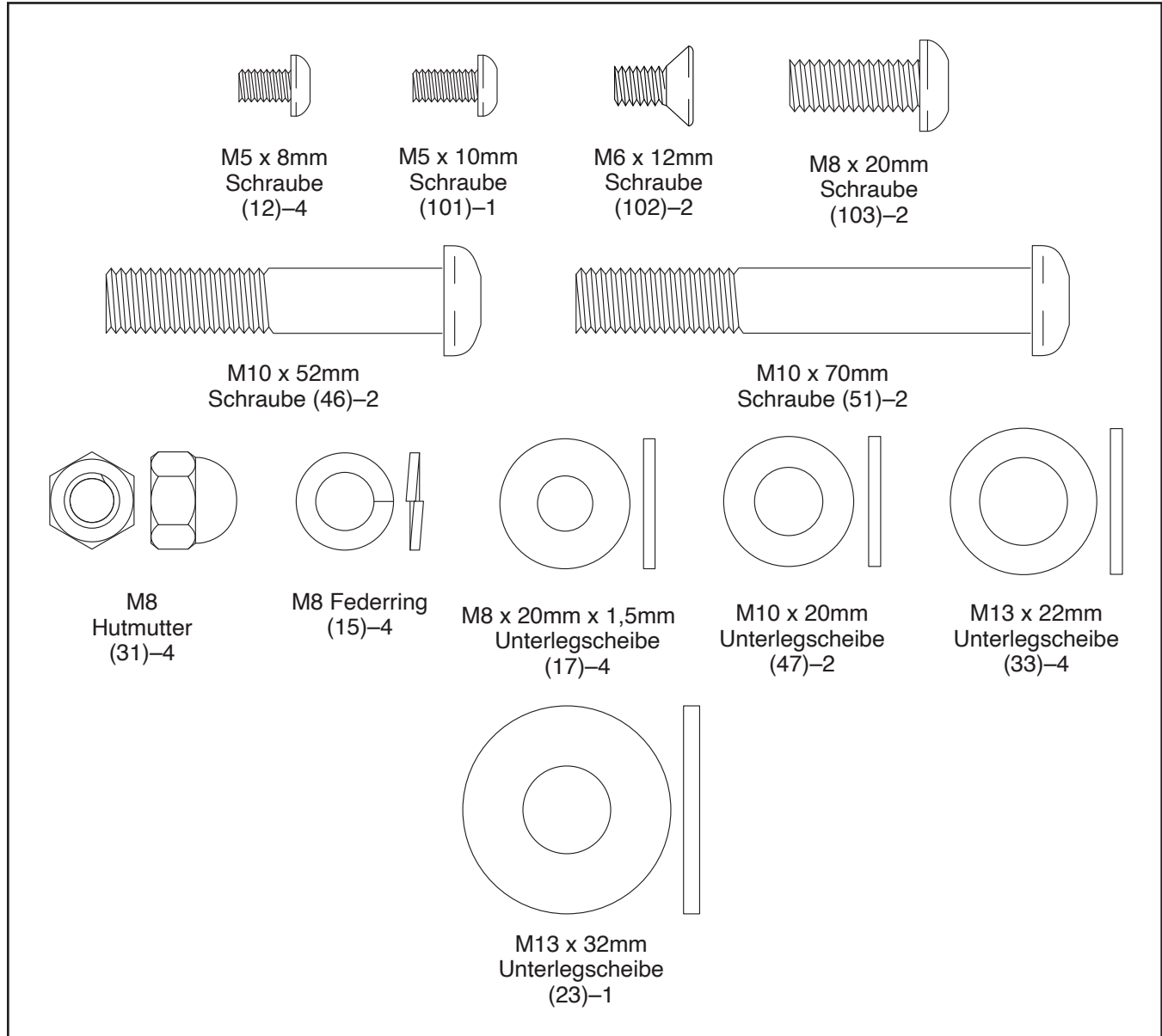


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



MONTAGE

- Um einen autorisierten Servicetechniker mit dem Zusammenbau dieses Geräts zu beauftragen, rufen Sie die Nummer 1-800-445-2480 an (USA).
- 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 6.
- Linke Teile sind mit „L“ oder „Left“ gekennzeichnet und rechte Teile sind mit „R“ oder „Right“ gekennzeichnet.
- Die Montage erfordert nur die mitgelieferten Werkzeuge.

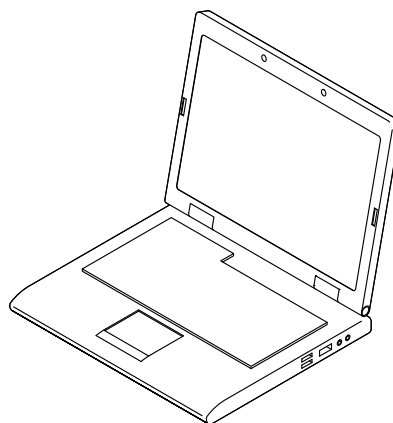
Die Montage wird eventuell erleichtert, wenn Sie über einen Schlüsselsatz verfügen. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.

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

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

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

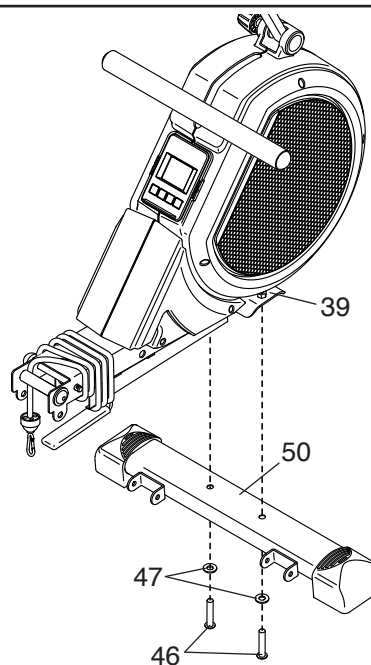
1



2. Richten Sie den vorderen Stabilisator (50) wie abgebildet aus.

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (50) mit zwei M10 x 52mm Schrauben (46) und zwei M10 x 20mm Unterlegscheiben (47) am Rahmen (39).

2

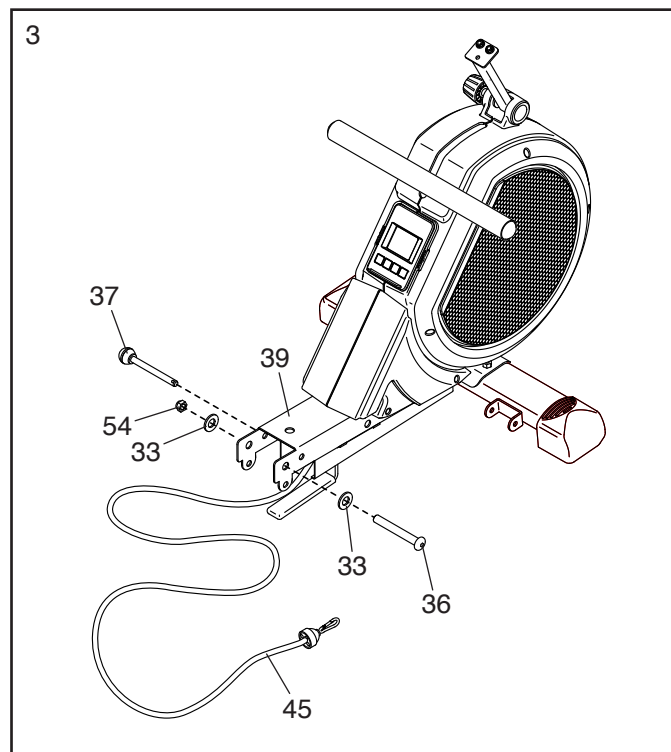


3. Lösen Sie den Rahmenstift (37) aus dem Rahmen (39).

Als Nächstes schrauben Sie die 1/2" Sicherungsmutter (54), die zwei M13 x 22mm Unterlegscheiben (33) und den 1/2" x 100mm Bolzen (36) aus dem Rahmen (39) heraus.

Bewahren Sie alle Teile auf.

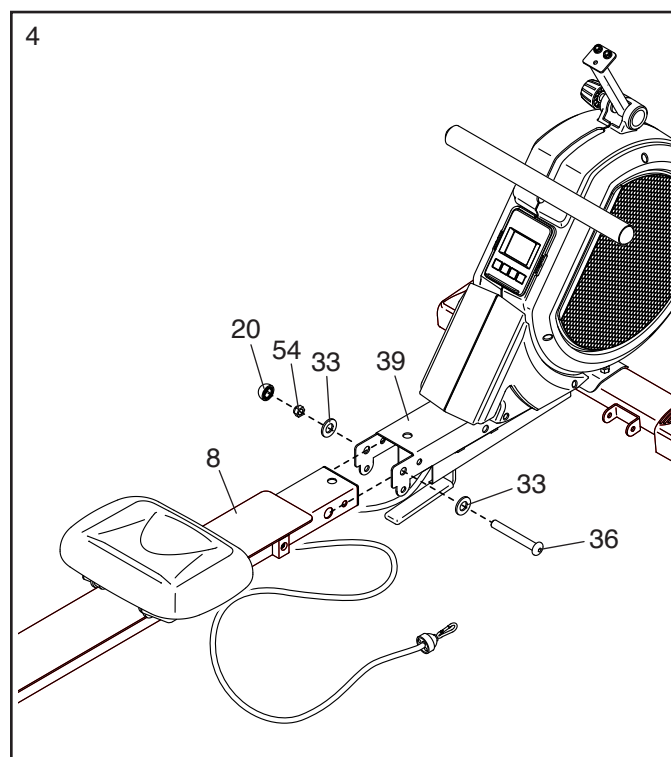
Dann wickeln Sie den Gummizug (45) vom Rahmen (39) ab.



4. Richten Sie die Schiene (8) wie abgebildet aus.

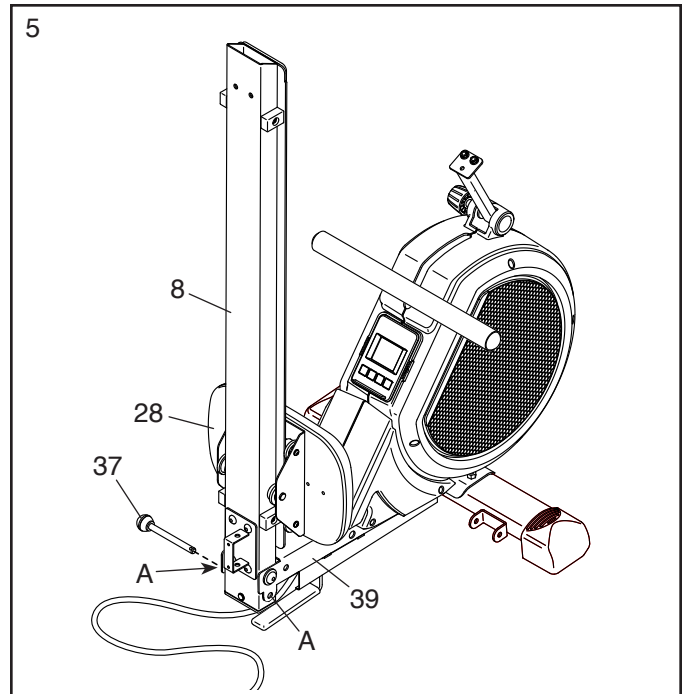
Befestigen Sie die Schiene (8) mit dem 1/2" x 100mm Bolzen (36), den beiden M13 x 22mm Unterlegscheiben (33) und der 1/2" Sicherungsmutter (54) die Sie in Schritt 3 entfernt haben, am Rahmen (39). **Ziehen Sie die Sicherungsmutter nicht zu fest an. Die Schiene sollte sich leicht anheben und absenken lassen.**

Dann drücken Sie die Ventilkappe (20) auf die Sicherungsmutter (54) auf.

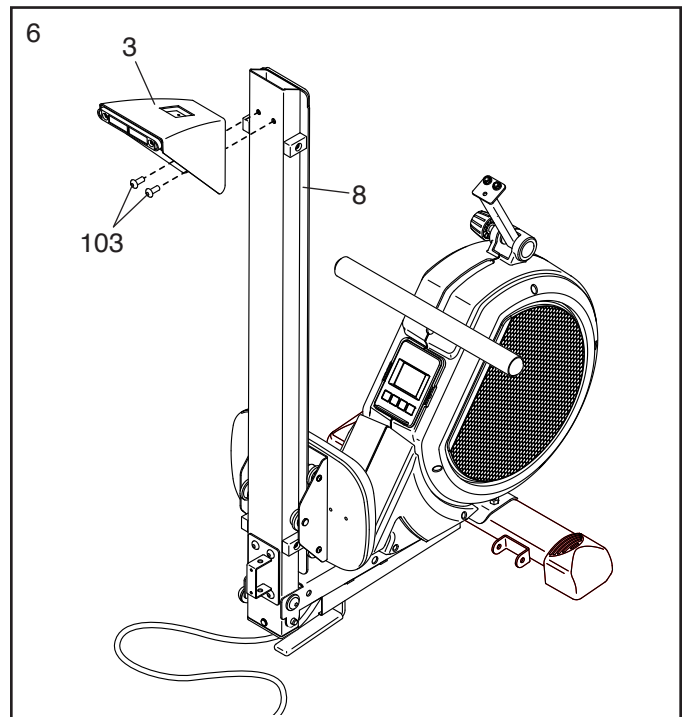


5. Schieben Sie den Sitz (28) an das vordere Ende der Schiene (8).

Heben Sie dann die Schiene (8) in die gezeigte Position. Dann führen Sie den Rahmenstift (37) vollständig in die abgebildeten Löcher (A) im Rahmen (39) ein, so dass er die Schiene in Position hält.

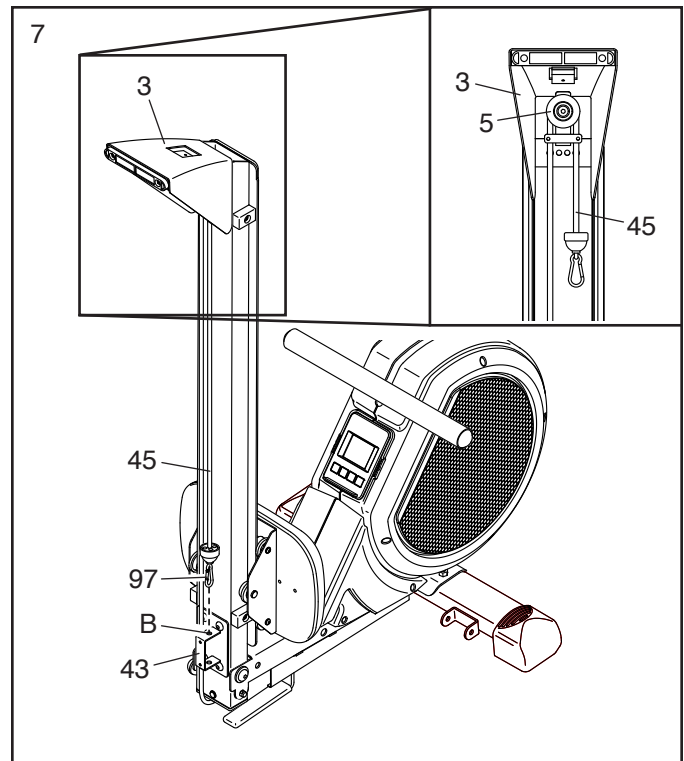


6. Befestigen Sie das hintere Bein (3) mit zwei M8 x 20mm Schrauben (103) an der Schiene.

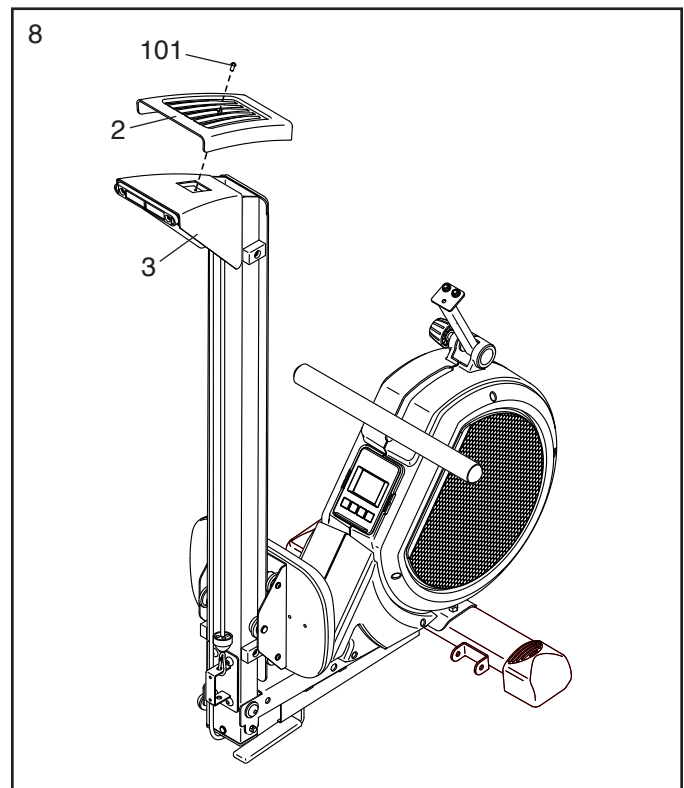


7. **Siehe Nebenbild.** Führen Sie das Ende des Gummizugs (45) wie abgebildet um die kleine Rolle (5) am hinteren Bein (3).

Vergewissern Sie sich, dass der Gummizug (45) nicht verdreht ist. Befestigen Sie den Gummizug-Clip (97) an der angegebenen Öffnung (B) in der Schienenhalterung (43).

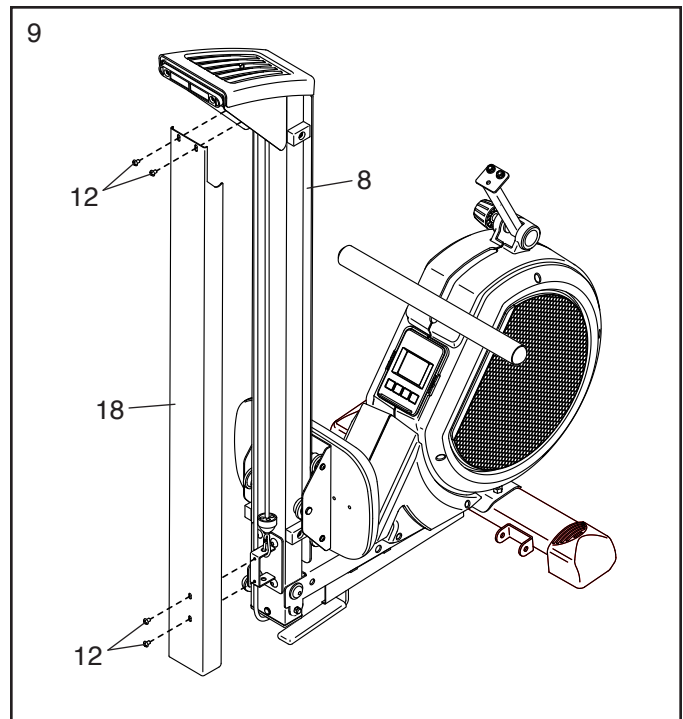


8. Befestigen Sie die Abdeckung (2) für das hintere Bein mit einer M5 x 10mm Schraube (101) am hinteren Bein (3).



9. Richten Sie die Schienenabdeckung (18) wie abgebildet aus.

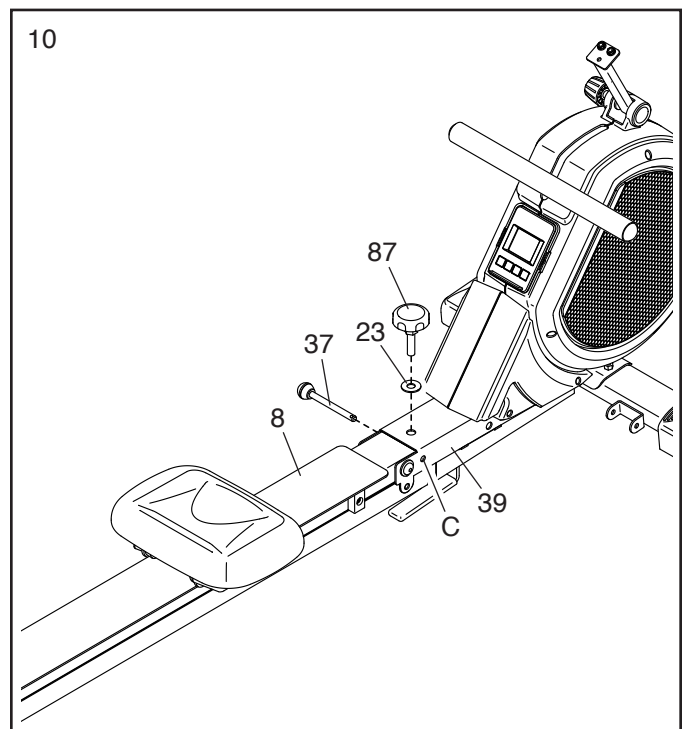
Befestigen Sie die Schienenabdeckung (18) mit vier M5 x 8mm Schrauben (12) an der Schiene (8). **Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



10. Entfernen Sie den Rahmenstift (37) und senken Sie die Schiene (8) auf den Boden ab.

Als Nächstes führen Sie den Rahmenstift (37) vollständig in die abgebildeten Löcher (C) im Rahmen (39) ein, so dass er die Schiene in Position hält.

Dann schieben Sie eine Unterlegscheibe M13 x 32mm (23) auf den Rahmenknauf (87), setzen Sie den Rahmenknauf in den Rahmen (39) ein, und ziehen Sie den Rahmenknauf in der Schiene (8) fest.

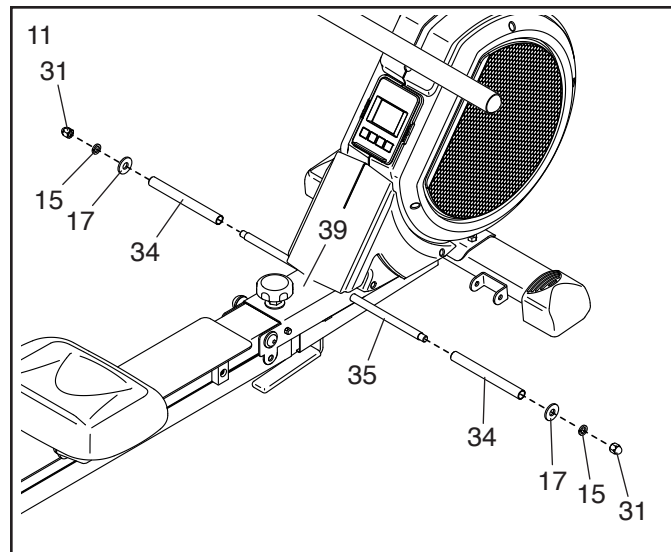


11. Identifizieren Sie die Anschlagstange (35), welche kürzer als die Pedalachse (nicht abgebildet) ist.

Führen Sie die Anschlagstange (35) in den Rahmen (39) und richten Sie sie mittig aus.

Als Nächstes schieben Sie ein Pedal-Anschlagstück (34), eine M8 x 20mm x 1,5mm Unterlegscheibe (17) und einen M8 Federring (15) auf jede Seite der Anschlagstange (35) auf.

Ziehen Sie dann **zeitgleich** je eine Muttermutter (31) auf jedes Ende der Anschlagstange (35) auf.

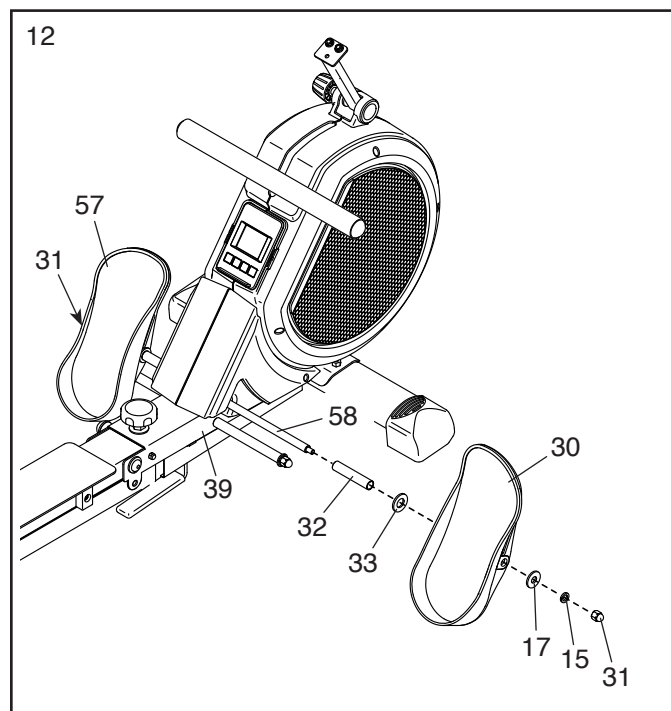


12. Schieben Sie die Pedalachse (58) auf den Rahmen (39) und richten Sie diese mittig aus. Als Nächstes schieben Sie einen Pedalabstandhalter (32) und eine Unterlegscheibe M13 x 22mm (33) auf jede Seite der Pedalachse (nur eine Seite ist abgebildet).

Identifizieren Sie dann das rechte Pedal (30) und das linke Pedal (57). Schieben Sie das rechte Pedal auf die rechte Seite der Pedalachse (58), und schieben Sie das linke Pedal auf die linke Seite der Pedalachse.

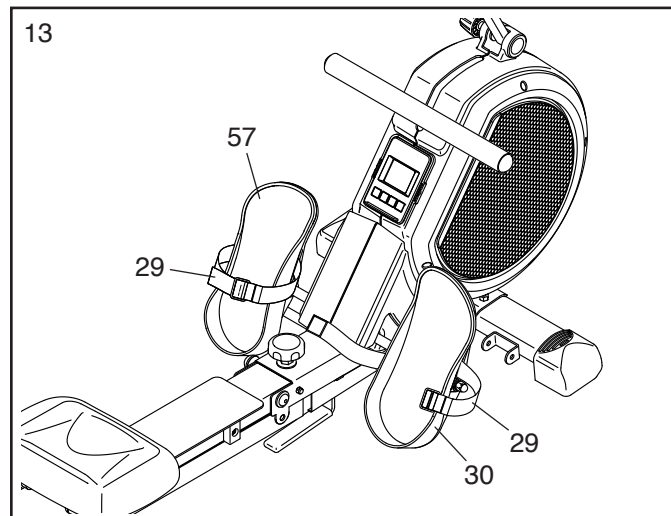
Als Nächstes schieben Sie eine M8 x 20mm x 1,5mm Unterlegscheibe (17) und einen M8 Federring (15) auf jede Seite der Pedalachse (nur eine Seite ist abgebildet).

Ziehen Sie dann **zeitgleich** je eine Muttermutter (31) auf jedes Ende der Pedalachse (58) auf.



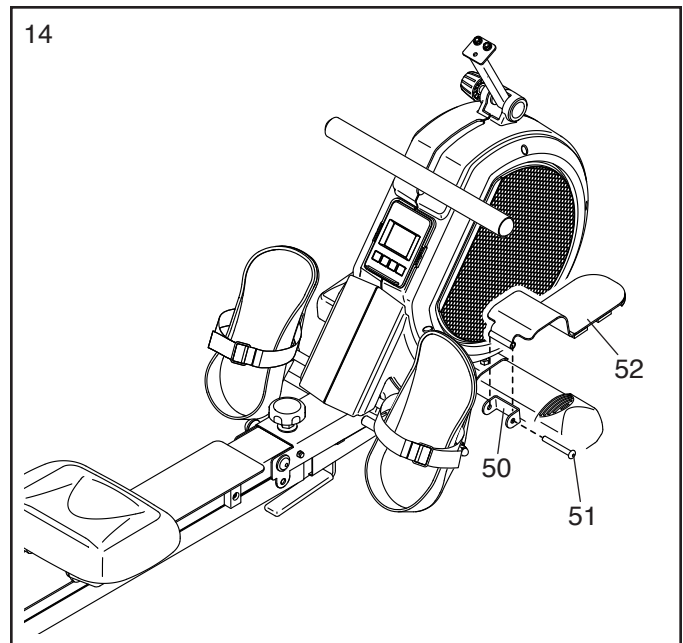
13. Führen Sie einen Pedalriemen (29) wie abgebildet durch das rechte Pedal (30). Dann führen Sie das Ende des Pedalriemens durch die Schnalle am Pedalriemen hindurch.

Befestigen Sie den anderen Pedalriemen (29) auf die gleiche Weise am linken Pedal (57).

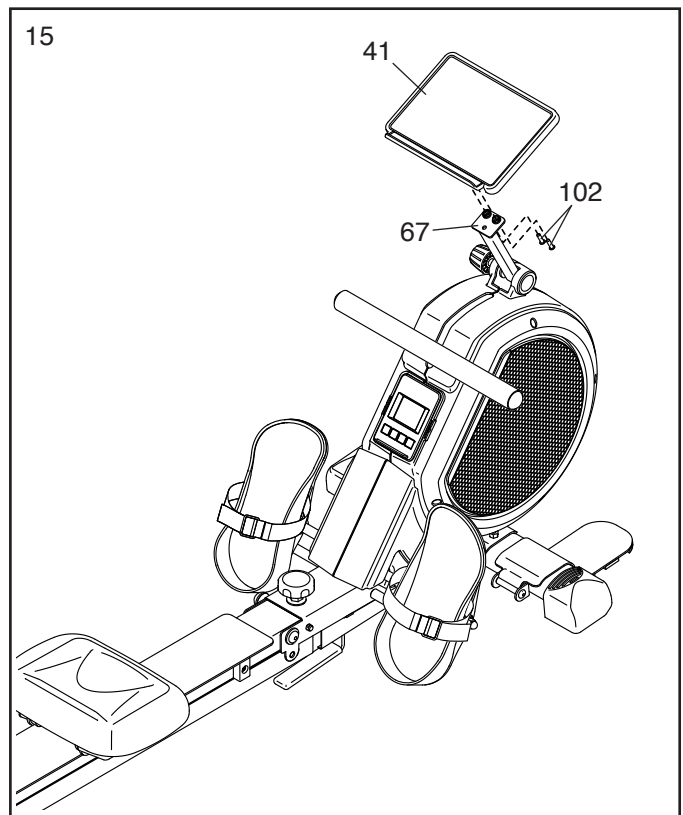


14. Befestigen Sie eine Fußplatte (52) mit einer M10 x 70mm Schraube (51) an einer Seite des vorderen Stabilisators (50).

Befestigen Sie die andere Fußplatte (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise an der anderen Seite des vorderen Stabilisators (50).

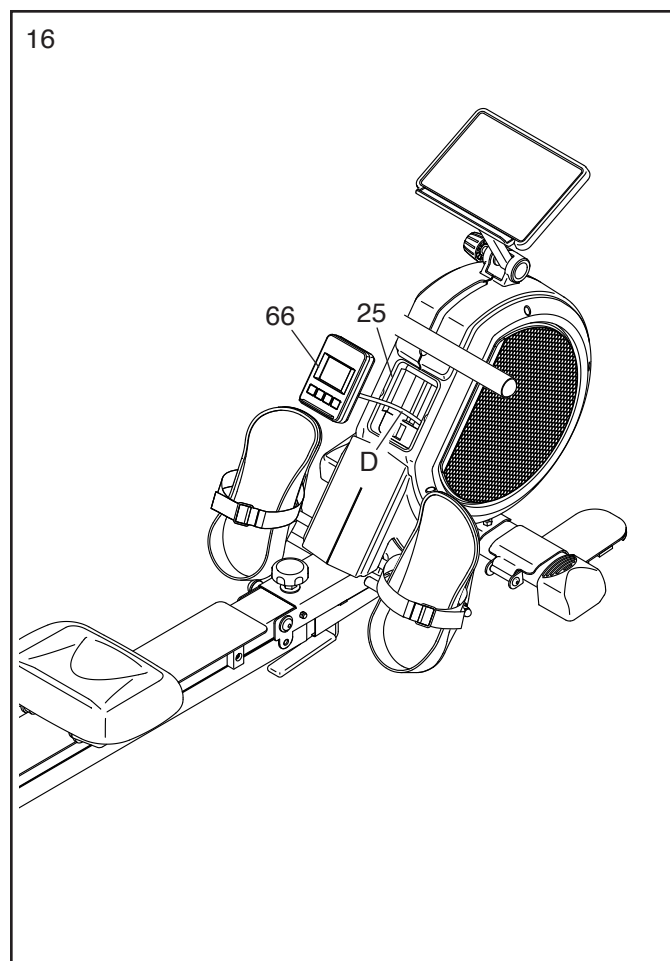


15. Befestigen Sie den Tablethalter (41) mit zwei M6 x 12mm Schrauben (102) an der Tabletstütze (67).



16. Für den Trainingscomputer (66) werden drei DA-Batterien benötigt (nicht im Lieferumfang enthalten); empfohlen werden Alkalibatterien. Verwenden Sie niemals alte und neue Batterien gleichzeitig oder alkalische, normale und aufladbare Batterien durcheinander. **WICHTIG: Sollte der Trainingscomputer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, lassen Sie es erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie die Batterien einlegen. Andernfalls könnten die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigt werden.**

Halten Sie die untere Kante des Trainingscomputers (66) und ziehen Sie den Trainingscomputer einige Zentimeter aus der Computerhalterung (25) heraus. **Achten Sie darauf, dass Sie nicht am Computerkabel (D) ziehen.** Finden Sie dann die Batterieabdeckung (nicht abgebildet) auf der Rückseite des Trainingscomputers, drücken Sie auf die Lasche der Batterieabdeckung und nehmen Sie die Batterieabdeckung ab. Als Nächstes legen Sie Batterien in das Batteriefach ein. **Achten Sie darauf, die Batterien so auszurichten, wie auf dem Diagramm innerhalb des Batteriefachs angegeben.** Dann bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an, und drücken Sie den Trainingscomputer wieder in die Computerhalterung.



17. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Rudergeschäft benutzen.** Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert. Legen Sie eine Unterlage unter das Rudergeschäft, um den Boden zu schützen.

DAS RUDERGERÄT VERWENDEN

AUF DEM RUDERGERÄT RUDERN

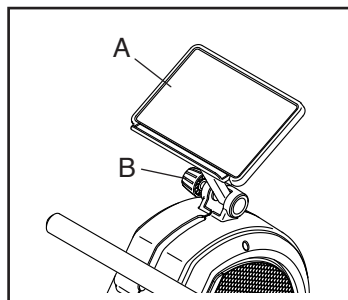
Setzen Sie sich auf den Sitz, stellen Sie Ihre Füße in die Pedale und stellen Sie die Gurte zu Ihren Füßen passend ein. Halten Sie die Ruderstange mit einem Überhandgriff. Die richtige Form des Ruderns besteht aus drei Phasen:

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 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 TABLEHALTER BENUTZEN

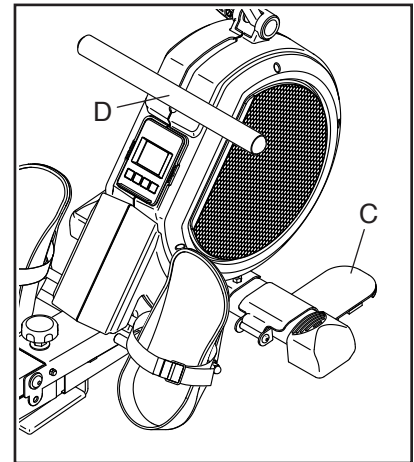
Um Ihr Tablet während des Trainings zu verwenden, setzen Sie einfach die untere Kante Ihres Tablets in den Tablethalter (A). **WICHTIG: Der Tablethalter ist für die meisten Tablets in den gängigen Größen geeignet. Verwenden Sie den Tablethalter nicht für andere Geräte.**



Um den Winkel des Tablethalters (A) einzustellen, halten Sie den Tablethalter zunächst mit einer Hand fest und lösen Sie mit der anderen Hand den Einstellknopf (B). Heben Sie den Tablethalter an oder senken Sie ihn ab, und ziehen Sie dann den Einstellknopf fest an.

CURL-ÜBUNGEN MIT DEM RUDERGERÄT MACHEN

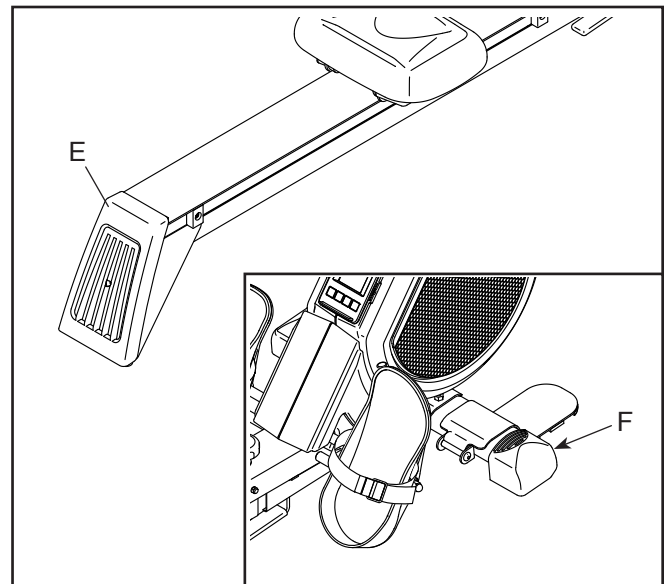
Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Rudergerät auf die Fußplatten (C) und halten Sie die Ruderstange (D) mit einem Unter- oder Überhandgriff fest.



Als Nächstes ziehen Sie die Ruderstange (D) mit geraden Ellbogen nach oben, bis sich Ihre Hände auf Höhe der Schultern befinden. **Kontrollieren Sie, dass Sie Ihren Rücken dabei stets gerade halten.** Dann senken Sie Ihre Hände in die Ausgangsposition ab. Wiederholen Sie diese Übung beliebig oft.

DAS RUDERGERÄT TRANSPORTIEREN

Ergreifen Sie alle notwendigen Maßnahmen, um Ihren Fußboden nicht zu beschädigen. Stellen Sie sich hinter das Rudergerät und heben Sie das hintere Bein (E) so weit an, bis das Rudergerät auf den Rädern (F) rollen kann. Dann bewegen Sie das Rudergerät vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie es auf den Boden herunter.



DAS RUDERGERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND VERSTAUEN

Das Rudergerät kann platzsparend zusammengeklappt gelagert werden. Bewahren Sie das Rudergerät an einem Ort auf, an dem Kinder es nicht versehentlich umkippen können. Entfernen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer, wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum lagern möchten.

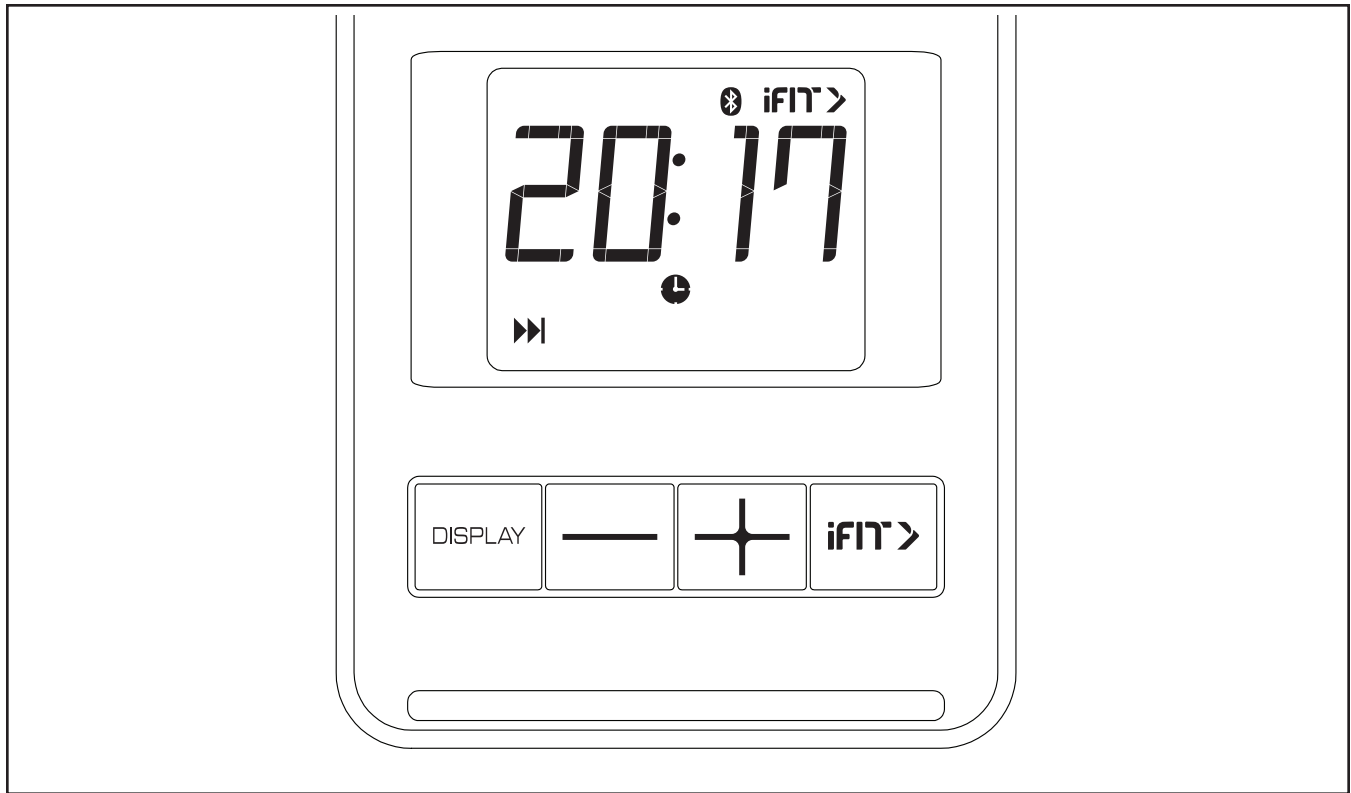
Bevor Sie das Rudergerät verstauen, beachten Sie **Montageschritt 10 auf Seite 11**. Lösen Sie den Rahmenknauf (87) und die M13 x 32mm Unterlegscheibe (23). Als Nächstes ziehen Sie den Rahmenstift (37) aus. **Bewahren Sie den Rahmenknauf und die Unterlegscheibe an einem Ort auf, an dem sie nicht verloren gehen können.**

Als Nächstes beachten Sie bitte **Montageschritt 5 auf Seite 9**. Heben Sie die Schiene (8) an, bis diese sich in einer vertikalen Position befindet. Dann führen Sie den Rahmenstift (37) vollständig in den Rahmen (39) ein, so dass er die Schiene in Position hält.

DAS RUDERGERÄT AUSEINANDERKLAPPEN

Um das Rudergerät auseinander zu klappen, **beachten Sie Montageschritt 10 auf Seite 11**. Entfernen Sie den Rahmenstift (37) und senken Sie die Schiene (8) auf den Boden ab. Als Nächstes stecken Sie den Rahmenstift in den Rahmen (39) und in die Schiene ein. Dann ziehen Sie den Rahmenknauf (87) mit einer M13 x 32mm Unterlegscheibe (23) in den Rahmen und in die Schiene ein.

DEN TRAININGSCOMPUTER VERWENDEN



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der Trainingscomputer verfügt über Drahtlostechnologie, die eine Verbindung mit iFIT® ermöglicht. Mit der iFIT-App können Sie aus einer wechselnden Auswahl von Trainingseinheiten wählen, die den Widerstand der Ruderstange automatisch steuern, während ein iFIT-Trainer Sie durch eine immersive Trainingseinheit führt.

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

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.

Sie können sogar Ihre Herzfrequenz messen, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser verwenden. **Falls Sie einen kompatiblen Pulsmesser kaufen möchten**, beachten Sie Seite 21.

Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 18. **Um ein iFIT-Workout zu verwenden**, siehe Seite 19.

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

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. **Starten Sie, in die Pedale zu treten oder drücken Sie eine beliebige Taste auf dem Trainingscomputer, um diesen einzuschalten.**

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, wird das Display eingeschaltet. Der Trainingscomputer ist dann einsatzbereit.

2. **Bereiten Sie sich auf das Workout vor.**

Zur Verwendung eines Pulsmessers, siehe EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN auf Seite 21.

3. **Nach Bedarf den Widerstand des Rudergeräts verändern.**

Während Sie in die Pedale treten, können Sie den Widerstand der Ruderstange anpassen, indem Sie die Erhöhungs- und Verringerungstasten drücken.

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

Falls die Meldung CH0 oder CH1 auf dem Display erscheint, wenn Sie die Tasten zum Erhöhen und Verringern des Widerstands drücken, müssen Sie das Widerstandssystem neu kalibrieren. Nehmen Sie zunächst die Batterien aus dem Trainingscomputer heraus (siehe Montageschritt 16 auf Seite 14). Als Nächstes drücken Sie eine beliebige Taste und halten Sie diese 20 Sekunden lang gedrückt. Dann lassen Sie die Taste los und legen Sie die Batterien wieder in den Trainingscomputer ein. Das Rudergerät stellt sich dann auf die niedrigste Widerstandsstufe ein.

4. **Ihren Fortschritt auf dem Display verfolgen.**

Die folgenden Workout-Informationen können auf dem Bildschirm angezeigt werden:

Scan (Scan-Pfeil-Symbol) – In diesem Modus werden die Modi „Schläge pro Minute“, „500-Meter-Pace“, „Kalorien“, „Widerstand“ und „Zeit“ jeweils für einige Sekunden in einem sich wiederholenden Zyklus angezeigt.

Time (Zeit – Uhr-Symbol) – Dieser Modus zeigt die verstrichene Zeit an, die Sie während Ihres Trainings gerudert haben.

500-Meter-Pace (Stoppuhr-Symbol) – Dieser Modus zeigt Ihre Rudergeschwindigkeit auf 500 Metern an.

Distance (Distanz – Straßen-Symbol) – Dieser Modus zeigt die Distanz in Metern an, die Sie während Ihres Trainings gerudert haben.

Pulse (Herzfrequenz– Herz-Symbol) – In diesem Modus wird Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute angezeigt, wenn Sie einen optionalen Pulsmesser verwenden (siehe EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN auf Seite 21).

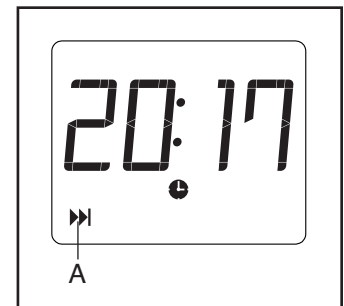
Calories (Kalorien – Flammen-Symbol) – Dieser Modus zeigt die ungefähre Kalorienangabe an, die Sie während Ihres Trainings verbrannt haben.

Resistance (Widerstand – Hantel-Symbol) – In diesem Modus wird die aktuelle Widerstandseinstellung der Ruderstange angezeigt.

Strokes Per Minute (Ruderschläge pro Minute – Kreisförmiges Pfeil-Symbol) – Dieser Modus zeigt die Anzahl der Ruderschläge an, die Sie pro Minute ausgeführt haben.

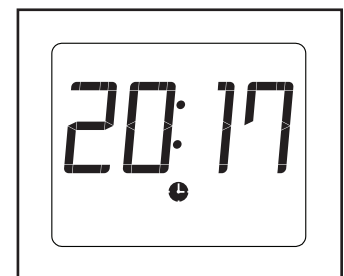
Scan mode (Scan-Modus) – Beim Einschalten des Trainingscomputers wird automatisch der Scan-Modus ausgewählt.

Das Scan-Pfeil-Symbol (A) erscheint auf dem Display, wenn der Scan-Modus ausgewählt ist. Hinweis: Wenn ein anderer Modus ausgewählt wurde, wählen Sie durch wiederholtes Drücken der Display-Taste den Scan-Modus erneut.



Zeit, 500-Meter-Pace, Distanz, Herzfrequenz, Kalorien, Widerstand und Ruderschläge pro Minute – Um einen dieser Modi für die dauerhafte Anzeige auszu-

wählen, drücken Sie mehrmals hintereinander die Display-Taste. Anhand der Modus-Symbole erkennen Sie, welcher Modus gerade ausgewählt ist. **Vergewissern Sie sich dann, dass das Symbol mit dem Scan-Pfeil dort nicht angezeigt wird.**



5. Das Workout beenden oder pausieren.

Um den Trainingscomputer zu pausieren, hören Sie einfach auf zu rudern. Der Trainingscomputer wird für einige Minuten pausieren. Um Ihr Workout wieder aufzunehmen, setzen Sie einfach die Ruderbewegung fort.

Um Ihr Workout zu beenden und die Anzeige auf Null zurückzusetzen, hören Sie einfach auf zu rudern und warten Sie ein paar Minuten, bis die Anzeige auf dem Trainingscomputer zurückgesetzt wurde.

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

Der Trainingscomputer verfügt über eine automatische Abschaltfunktion. Wenn die Ruderstange nicht bewegt wird und die Tasten des Trainingscomputers einige Minuten lang nicht gedrückt werden, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

WICHTIG: Wenn Sie mit dem Training fertig sind, müssen Sie die Verbindung Ihres Smartgeräts und/oder Ihres Pulsmessers mit dem Trainingscomputer trennen (siehe Schritt 7 auf Seite 20 und IHREN PULSMESSER MIT DEM TRAININGSCOMPUTER VERBINDEN auf Seite 21). Wenn Sie dies nicht tun, schaltet sich der Trainingscomputer möglicherweise nicht aus und die Batterien werden schneller entladen.

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.

Zur Verwendung eines Pulsmessers, siehe EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN auf Seite 21.

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 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 Ihr Smartgerät verbunden ist, 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. Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um nach oben oder unten zu scrollen, falls nötig.

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 Erhöhungs- und Verringerungstasten 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 hören Sie einfach auf, die Pedale zu betätigen. 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. Dann halten Sie die iFIT-Taste auf dem Trainingscomputer gedrückt.

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

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

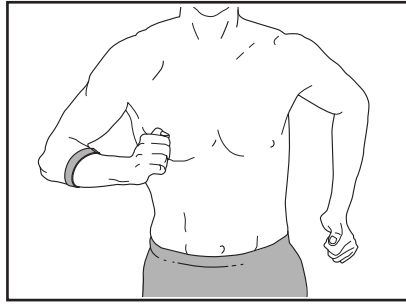
Der Trainingscomputer verfügt über eine automatische Abschaltfunktion. Wenn die Pedale nicht bewegt wird und die Tasten des Trainingscomputers einige Minuten lang nicht gedrückt werden, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

WICHTIG: Wenn Sie mit dem Training fertig sind, müssen Sie die Verbindung Ihres Smartgeräts und/oder Ihres Pulsmessers mit dem Trainingscomputer trennen (siehe Schritt 6 oben und IHREN PULSMESSER MIT DEM TRAININGSCOMPUTER VERBINDEN auf Seite 21). Wenn Sie dies nicht tun, schaltet sich der Trainingscomputer möglicherweise nicht aus und die Batterien werden schneller entladen.

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



Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel.

Um Ihren Bluetooth-fähigen Pulsmesser mit dem Trainingscomputer zu verbinden, drücken Sie die iFIT-Taste am Trainingscomputer. Die Kopplungsnummer erscheint auf dem Display. Sobald Ihr Pulsmesser verbunden ist, erscheint das Bluetooth-Symbol auf dem Display.

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-Taste am Trainingscomputer gedrückt.

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.**

Optimale Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Schienenbereich, über den sich die Rollen bewegen, regelmäßig reinigen.

FEHLERSUCHE FÜR DEN TRAININGSCOMPUTER

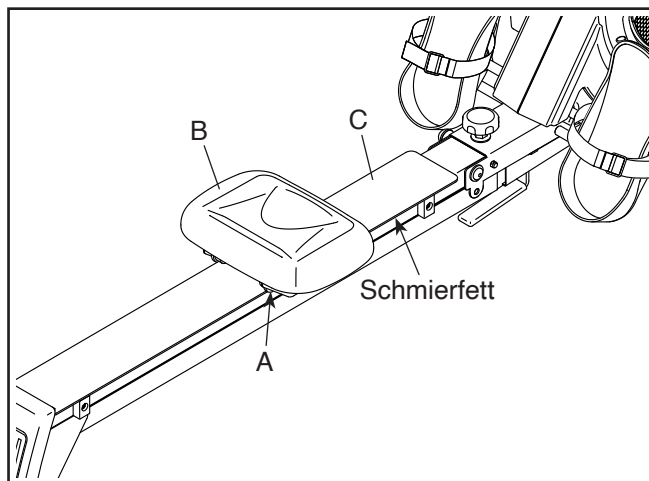
Die meisten Trainingscomputer-Probleme sind auf schwache Batterien zurückzuführen. Anweisungen zum Auswechseln der Batterien finden Sie in Montageschritt 16 auf Seite 14.

DIE PEDALACHSE EINFETTEN

Wenn die Pedale bei der Benutzung des Rudergeräts quietschen, **beachten Sie Montageschritt 12 auf Seite 12.** Entfernen Sie das rechte und das linke Pedal (30, 57) und tragen Sie eine kleine Menge des mitgelieferten Schmierfetts auf beide Seiten der Pedalachse (58) auf. Danach befestigen Sie die Pedale wieder.

DIE LAUFROLLEN EINFETTEN

Falls die Rollen (A) unter dem Sitz (B) quietschen, wenn Sie das Rudergerät benutzen, tragen Sie eine kleine Menge des mitgelieferten Schmierfetts auf ein Papiertuch auf und verteilen Sie eine dünne Schicht gleichmäßig entlang der Seiten der Schiene (C) – dort, wo sich die Rollen bewegen. Wischen Sie im Anschluss das überschüssige Schmierfett wieder ab.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.

Die folgenden Richtlinien helfen Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms. 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 entscheidend 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 als Orientierungshilfe nutzen, um den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Das unten stehende 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 festzustellen, suchen 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.

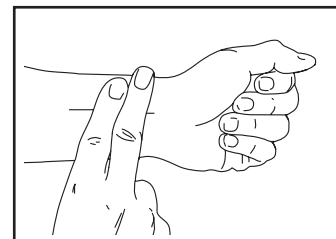
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach den ersten Minuten des Trainings fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität so an, dass 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 lange Zeiträume große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings so an, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in 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 zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie abgebildet. Zählen Sie sechs Sekunden lang Ihren Herzschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz herauszufinden. Wenn Sie z. B. in sechs Sekunden 14 Herzschläge 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 Kreislauf 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 wippende Bewegungen machen.

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

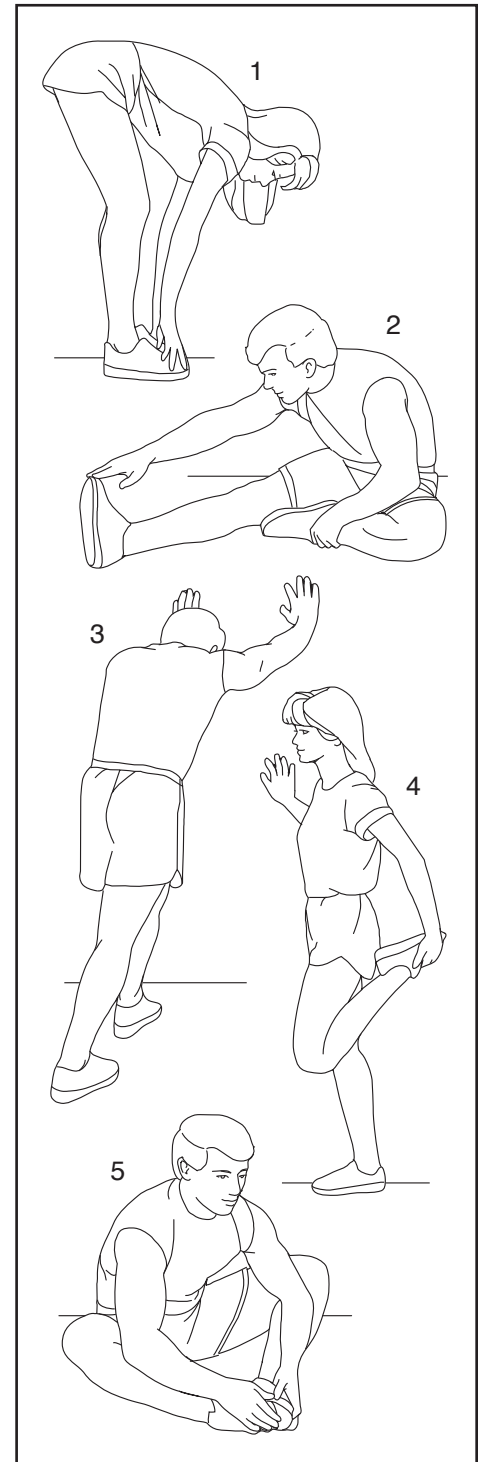
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein soll nicht angewinkelt werden und der hintere Fuß soll flach am Boden aufliegen. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten 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 so, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.



TEILELISTE

Modell-Nr. PFRW23923-INT.0 R0624A

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	–	(Nicht verwendet)	50	1	Stabilisator
2	1	Rechte hintere Beinabdeckung	51	2	M10 x 70mm Schraube
3	1	Hinteres Bein	52	2	Fußplatte
4	1	Reedschalter/Kabel	53	1	Rahmenabdeckung
5	2	Kleine Rolle	54	1	1/2" Sicherungsmutter
6	1	M10 x 30mm Bolzen	55	1	Federbuchse
7	1	Schienenkappe	56	1	Rechte Stabilisatorkappe
8	1	Schiene	57	1	Linkes Pedal
9	2	M6 Bolzensatz	58	1	Pedalachse
10	4	Trägerdämpfer	59	1	M10 x 48mm Bolzen
11	1	Hauptkabel	60	2	Große Rolle
12	4	M5 x 8mm Schraube	61	2	M3 x 10mm Schraube
13	1	Hinterfuß	62	5	M10 Sicherungsmutter
14	1	M10 x 60mm Bolzen	63	1	Magnethalterungsfeder
15	4	M8 Federring	64	1	Magnethalterung
16	4	M8 x 20mm x 2mm Unterlegscheibe	65	2	M8 x 16mm Schraube
17	4	M8 x 20mm x 1,5mm Unterlegscheibe	66	1	Trainingscomputer
18	1	Schienenabdeckung	67	1	Tabletstütze
19	1	Einstellknopf	68	2	Sitz- Rad
20	1	Ventilkappe	69	1	Rechter Schutz
21	1	Widerstandskabel	70	1	Steuerbuchse
22	1	Sitzträger	71	2	6001 Lager
23	1	M13 x 32mm Unterlegscheibe	72	2	Innensicherungsring
24	2	Sitz-Laufrolle	73	1	Schwungrad-Achse
25	1	Computerhalterung	74	1	6904 Lager
26	1	Dichtung	75	1	Lager-Untersatz
27	2	M8 Sicherungsmutter	76	1	Schwungrad
28	1	Sitz	77	1	Spule
29	2	Pedalriemen	78	2	Schmale Rollenbuchse
30	1	Rechtes Pedal	79	1	Seil
31	4	M8 Hutmutter	80	3	Breite Rollenbuchse
32	2	Pedalabstandhalter	81	1	Schaumstoff-Griff
33	4	M13 x 22mm Unterlegscheibe	82	2	Ruderstangenkappe
34	2	Pedal-Anschlagstück	83	1	Ruderstange
35	1	Anschlagstange	84	2	Anschlagmutter
36	1	1/2" x 100mm Bolzen	85	1	Spannbügel
37	1	Rahmenstift	86	1	Spannfeder
38	4	M6 x 15mm Schraube	87	1	Rahmenknopf
39	1	Rahmen	88	1	M12 Mutter
40	1	Rahmenfuß	89	1	Widerstandsmotor
41	1	Tablethalter	90	1	M5 x 35mm Bolzen
42	1	Mittelgroße Rolle	91	2	Stützenbuchse
43	1	Schienenhalterung	92	1	M10 x 68mm Schraube
44	1	Linker Schutz	93	6	M4 x 10mm Schraube
45	1	Gummizug	94	4	Schwungradmagnet
46	2	M10 x 52mm Schraube	95	1	Gummizugende
47	6	M10 x 20mm Unterlegscheibe	96	1	Gummizugabdeckung
48	12	M4 x 20mm Schraube	97	1	Gummizug-Clip
49	1	Linke Stabilisatorkappe	98	5	M6 x 10mm Schraube
			99	1	M10 x 36mm Bolzen

Nr.	Anz.	Beschreibung
-----	------	--------------

100	2	Rollenachse
101	1	M5 x 10mm Schraube
102	2	M6 x 12mm Schraube
103	6	M8 x 20mm Schraube

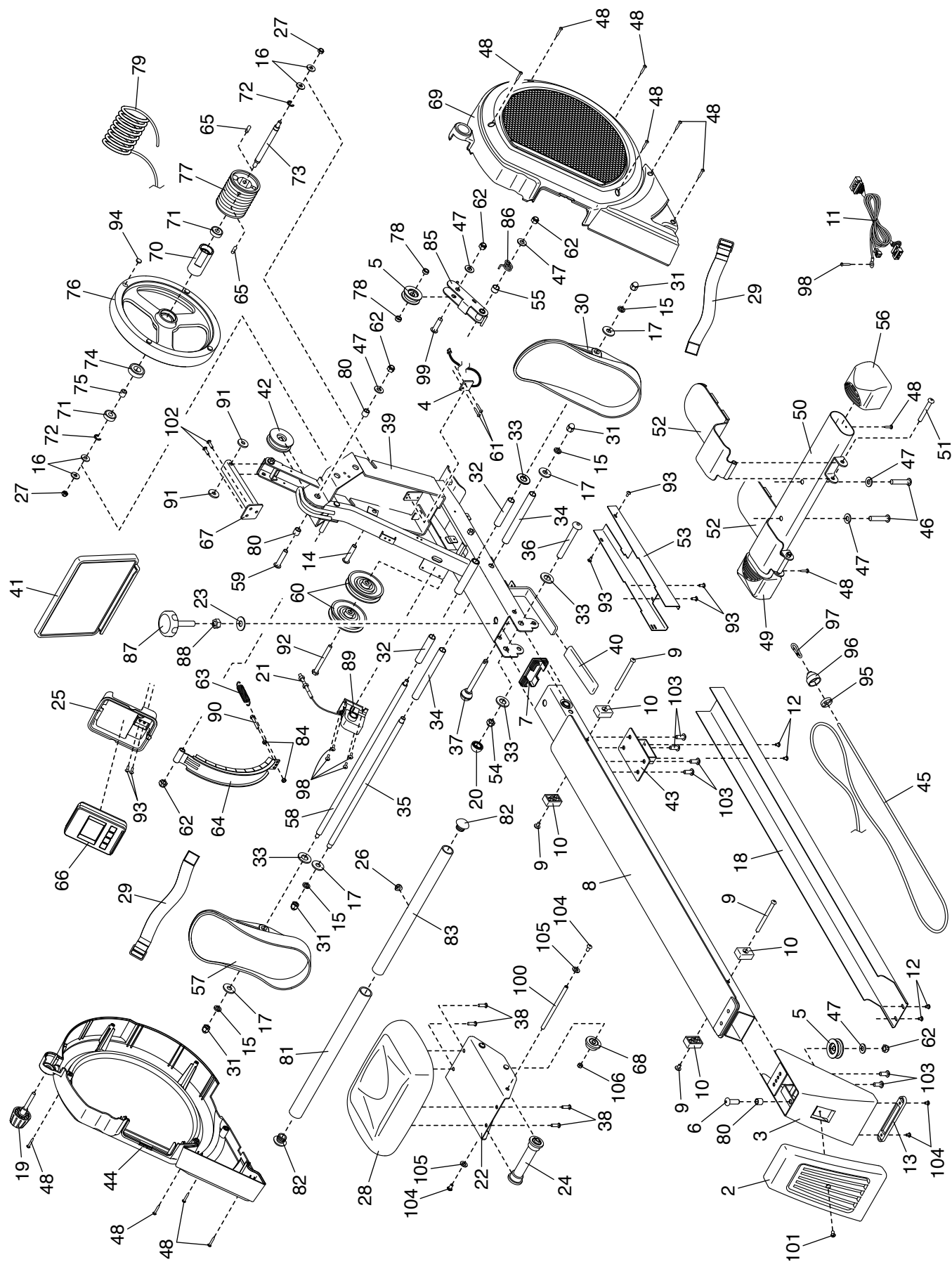
Nr.	Anz.	Beschreibung
-----	------	--------------

104	6	M5 x 10mm Senkkopfschraube
105	4	M5 x 12mm Unterlegscheibe
106	2	M6 Sicherungsmutter
*	–	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

Modell-Nr. PFRW23923-INT.0 R0624A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

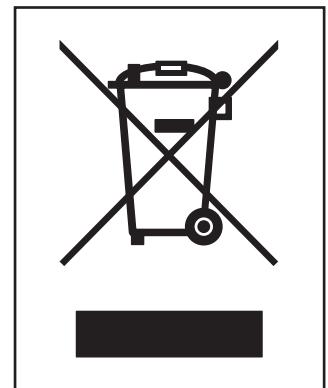
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- Die Modell- und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Die Schlüsselnummer 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

PFRW23923-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

