

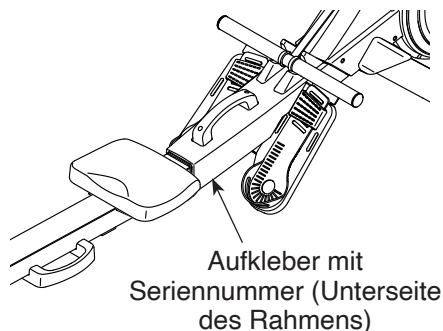
PRO-FORM[®]

750R

Modell-Nr. PFRW58121-INT.0

Serien-Nr. _____

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



MITGLIEDERPFLEGE

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

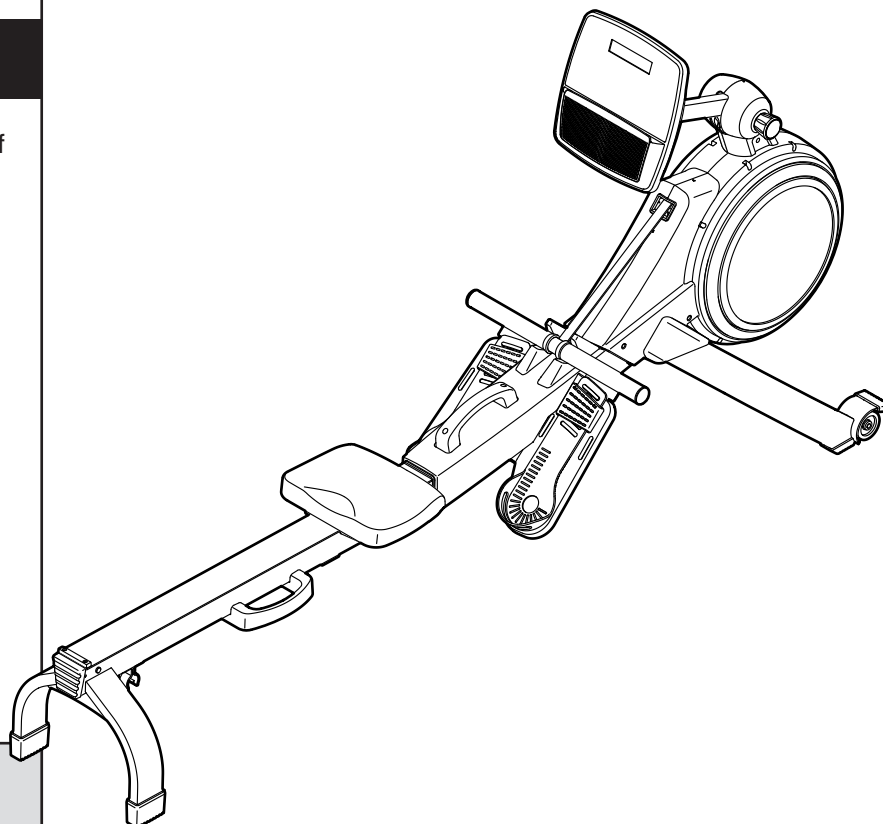
Telefon: 0800-5890988

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.

GEBRAUCHSANLEITUNG

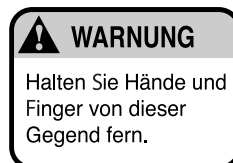


INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DAS RUDERGERÄT VERWENDEN	9
DEN TRAININGSCOMPUTER VERWENDEN	12
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	18
TRAININGSRICHTLINIEN	19
TEILELISTE	20
EXPLOSIONSZEICHNUNG	22
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	Rückseite

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.



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 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. 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.
12. Dieses Rudergerät sollte nur von Personen mit weniger als 114 kg Körpergewicht benutzt werden.
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 PROFORM® 750R 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 750R 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.

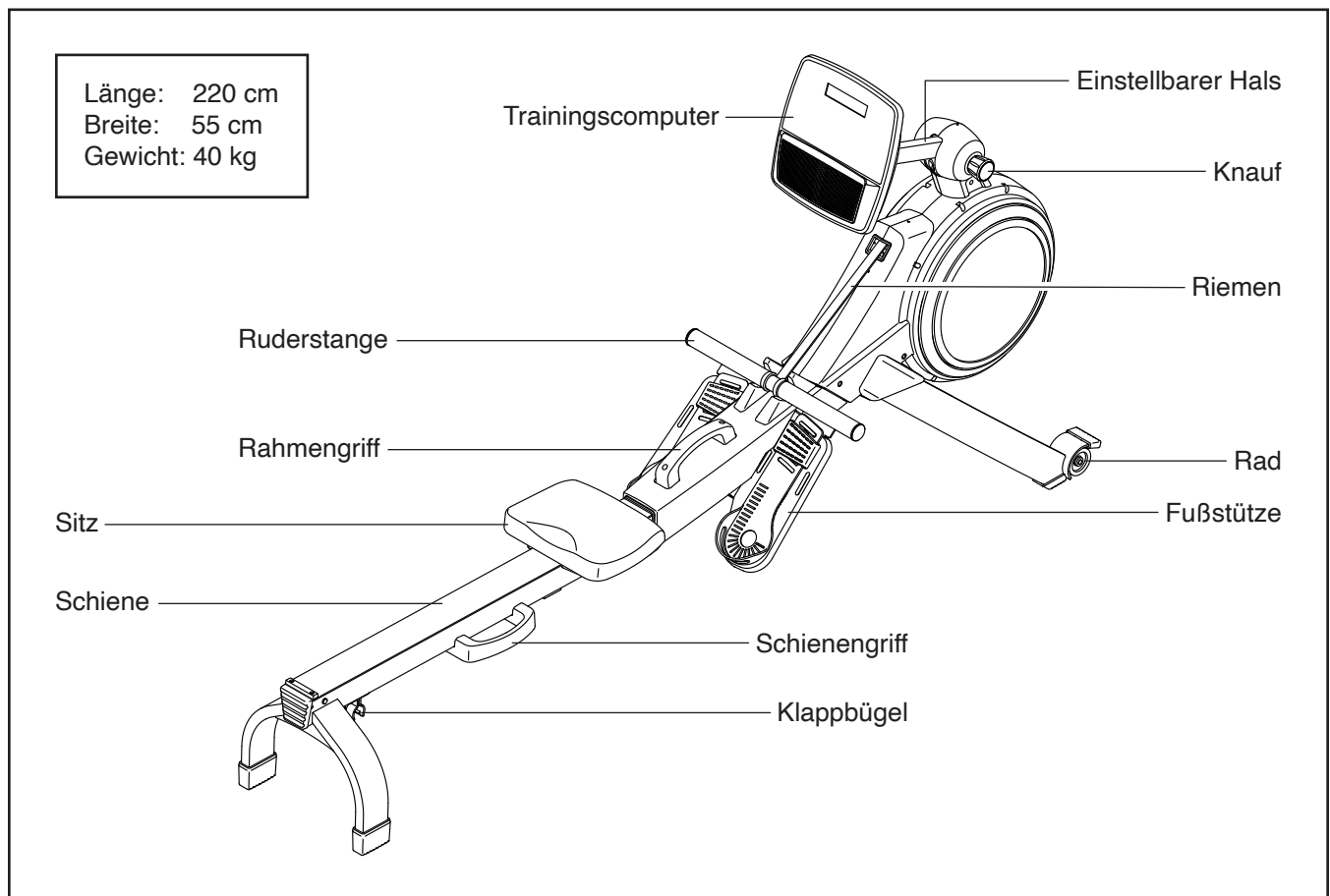
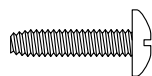
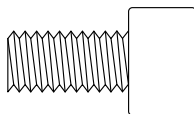


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

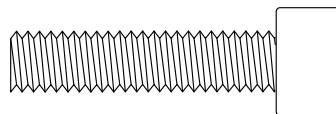
Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die kleinen Teile zu identifizieren, die für die Montage benötigt werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennnummer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Anleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennnummer bezieht sich auf die Anzahl 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.**



M4 x 16mm
Maschinenschraube
(110)–2

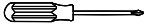


M8 x 16mm
Zylinderschraube
(61)–2



M8 x 35mm
Zylinderschraube
(82)–4

MONTAGE

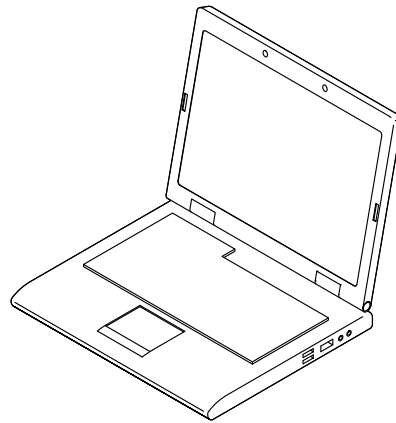
- Die Montage erfordert zwei Personen.
 - Legen Sie alle Teile auf einen freige-räumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
 - Für die Montage werden der mitgelieferte Innensechskantschlüssel sowie ein Kreuzschlitz-Schraubendreher benötigt. 
- 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.

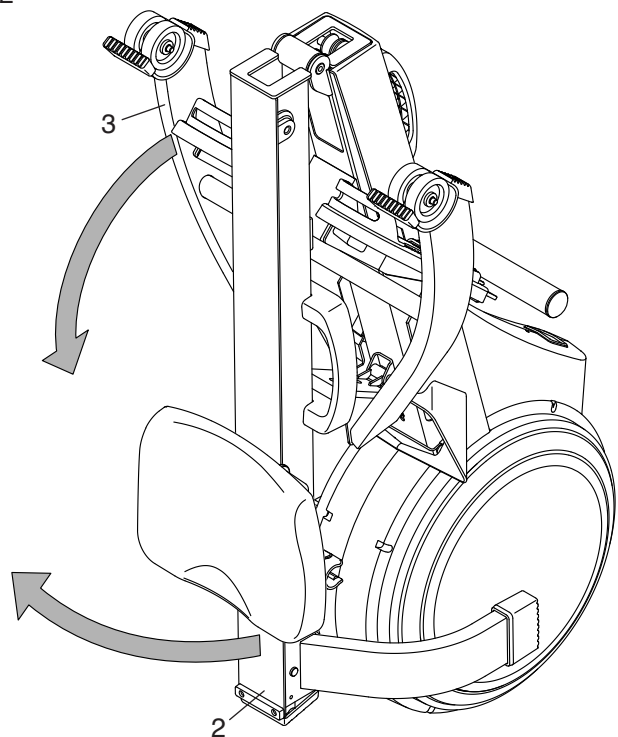
1



2. Wenn am Rudergerät Transportrohre (nicht abgebildet) angebracht sind, entfernen und entsorgen Sie die Transportrohre und die daran befestigten Teile.

Ziehen Sie dann mit der Hilfe einer zweiten Person die Schiene (2) nach außen und drehen Sie den Stabilisator (3) nach unten (beachten Sie die Abbildung in Schritt 3).

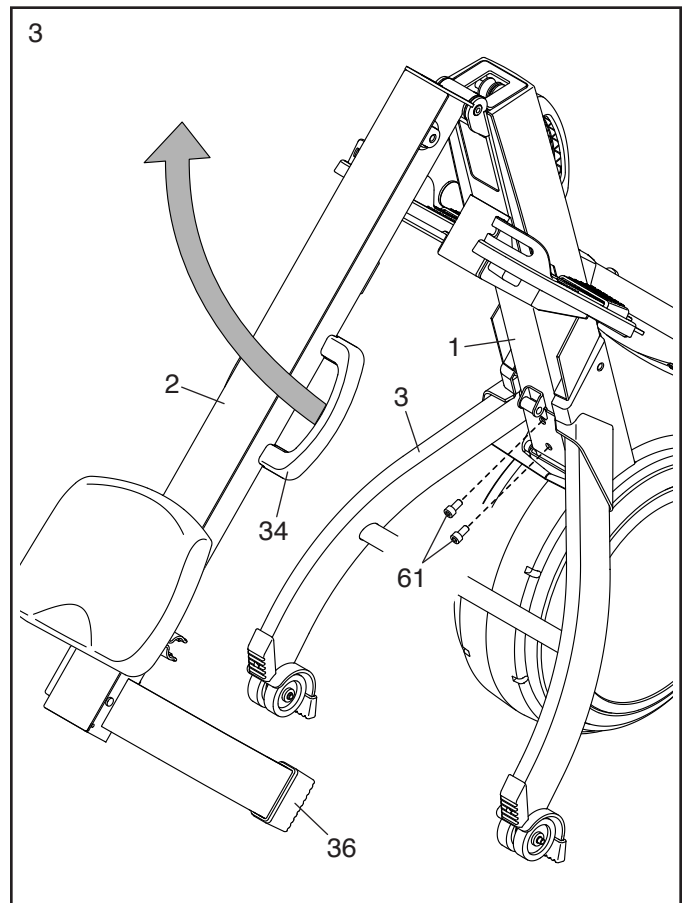
2



3. **Lassen Sie eine zweite Person die Schiene (2) festhalten, während Sie diesen Schritt durchführen.**

Befestigen Sie den Stabilisator (3) mit zwei M8 x 16mm Zylinderschrauben (61) am Rahmen (1).

Dann halten Sie den Schienengriff (34) und ziehen Sie die Schiene (2) nach außen, bis die Schiene vollständig ausgefahren ist und die Schienenfüße (36) auf dem Boden aufliegen.

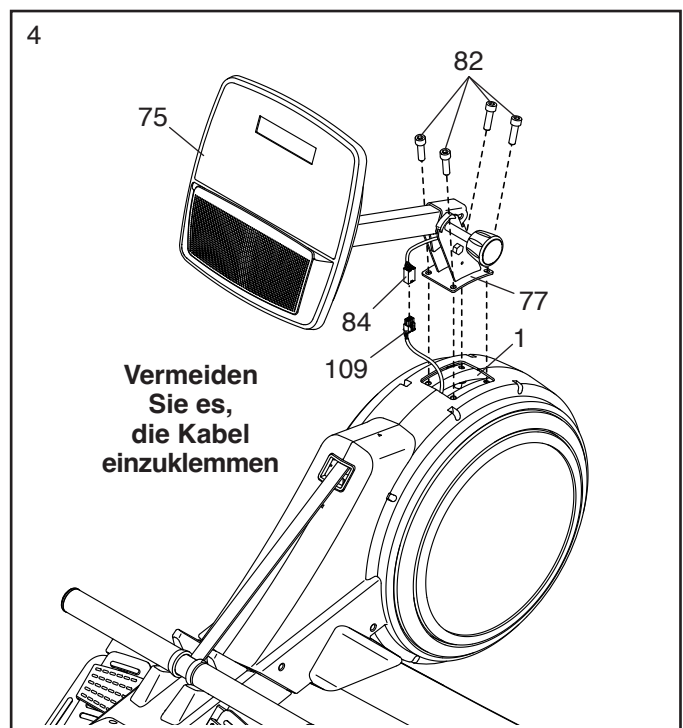


4. Während eine zweite Person den Trainingscomputer (75) und den Pfosten (77) in der Nähe des Rahmens (1) hält, verbinden Sie das Pfostenkabel (84) mit dem Hauptkabel (109).

WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Damit Ihr Trainingscomputer richtig funktionieren kann, müssen Sie die Kabel ordnungsgemäß anschließen.

Führen Sie dann jeglichen Kabelüberschuss in den Rahmen (1) ein.

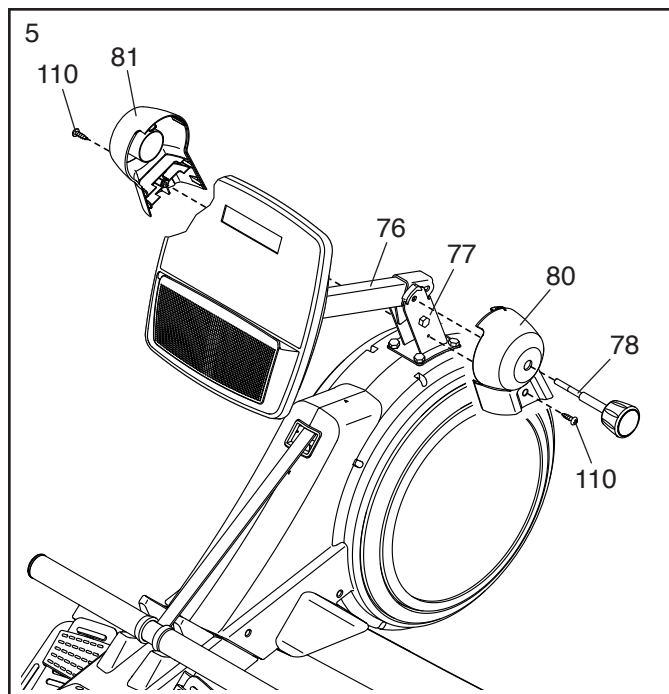
Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen. Befestigen Sie den Pfosten (77) mit vier M8 x 35mm Innensechskantschrauben (82) am Rahmen (1). **Drehen Sie zunächst alle vier Innensechskantschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



5. Halten Sie den Hals (76) fest und lösen und entfernen Sie den Knauf (78).

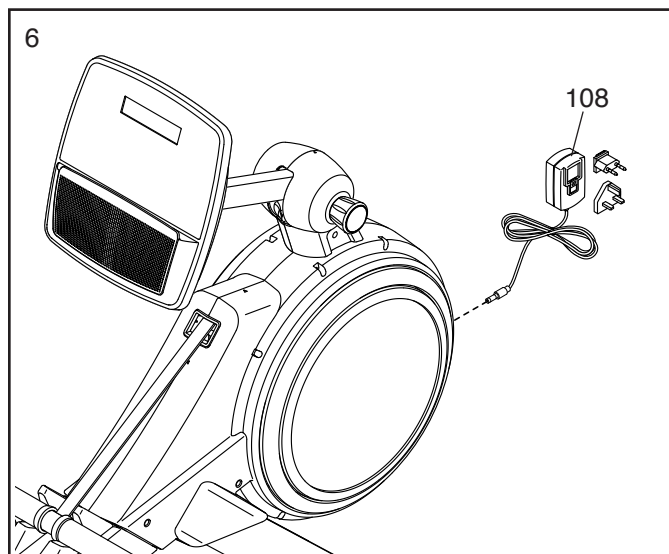
Als Nächstes identifizieren Sie die rechte und die linke Pfostenabdeckung (80, 81). Halten Sie die Pfostenabdeckungen um den Pfosten (77) herum zusammen, und befestigen Sie diese mit zwei M4 x 16 mm Maschinenschrauben (110) am Pfosten.

Dann schieben Sie den Knauf (78) in die rechte Pfostenabdeckung (80) ein und ziehen Sie den Knauf im Pfosten (77) fest.



6. Stecken Sie den Stromadapter (108) in die Buchse an der Vorderseite des Rudergeschwings (1).

Hinweis: Um den Stromadapter (108) in eine Steckdose zu stecken, siehe DEN STROMADAPTER EINSTECKEN auf Seite 9.



7. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind.** Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert. Legen Sie eine Unterlage unter das Rudergeschwings, um den Boden zu schützen.

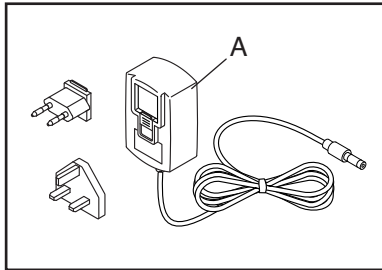
DAS RUDERGERÄT VERWENDEN

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.

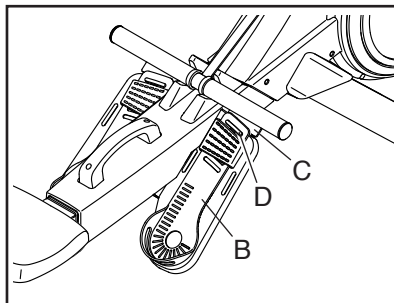
Vergewissern Sie sich, dass der Stromadapter (A) in der Buchse an der Vorderseite des Rudergerätes steckt. Dann stecken Sie den Stromadapter in eine dafür geeignete Steckdose, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen richtig installiert ist.



DIE FUSSPOLSTER EINSTELLEN

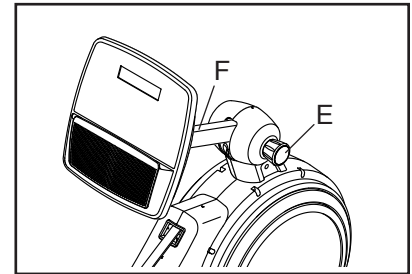
Zunächst setzen Sie sich auf den Sitz und positionieren Sie Ihre Füße in den Fußpolstern (B).

Dann drücken Sie auf die Fußstützenhalterung (C), schieben Sie das Fußpolster (B) in die gewünschte Position und lassen Sie dann die Fußstützenhalterung los, so dass die Lasche (D) in einem der Schlitz im Fußpolster einrastet. Ziehen Sie dann den Riemen über Ihrem Fuß fest. **Stellen Sie das andere Fußpolster auf die gleiche Weise ein. Stellen Sie sicher, dass sich beide Fußpolster (E) an der gleichen Position befinden.**



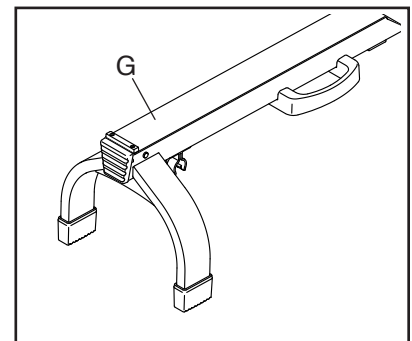
DEN WINKEL DES TRAININGSCOMPUTERS EINSTELLEN

Um den Winkel für Ihre Sicht auf das Display des Trainingscomputers einzustellen, lösen Sie den Knauf (E), heben oder senken Sie den Hals (F) in den gewünschten Winkel und ziehen Sie den Knauf anschließend wieder fest. Den Trainingscomputer dabei nicht festhalten oder daran ziehen.



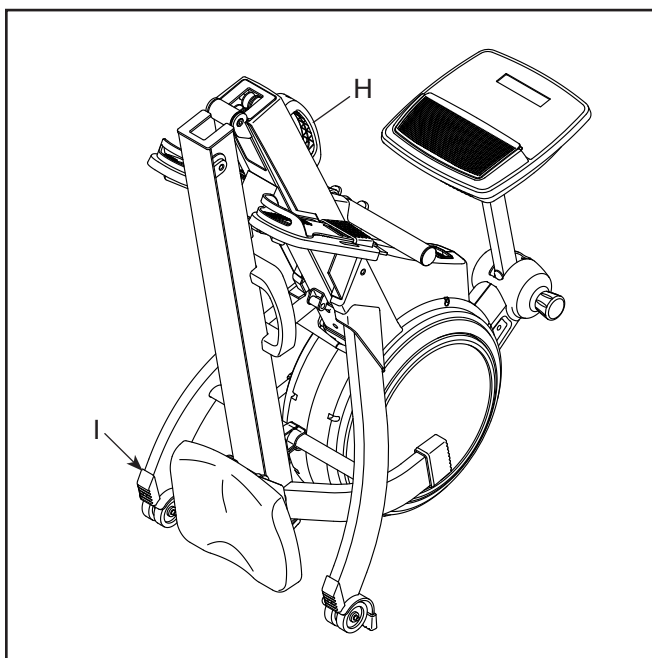
DAS RUDERGERÄT IN DER NICHT-ZUSAMMENGEKLAHPPTEN POSITION TRANSPORTIEREN

Ergreifen Sie alle notwendigen Maßnahmen, um Ihren Fußboden nicht zu beschädigen. Stellen Sie sich hinter das Rudergerät und heben Sie den Schiene (G) so weit an, bis das Rudergerät auf den Rädern rollen kann. Dann bewegen Sie das Rudergerät vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie dann die Schiene auf den Boden herunter. **Den Trainingscomputer beim Transport des Rudergeräts weder festhalten noch daran ziehen.**



DAS RUDERGERÄT IN DER ZUSAMMENGEKLAHPPTEN POSITION TRANSPORTIEREN

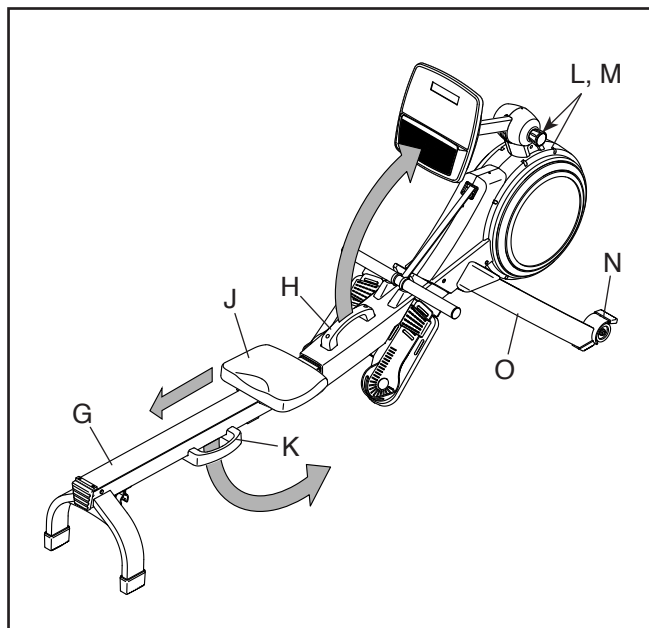
Ergreifen Sie alle notwendigen Maßnahmen, um Ihren Fußboden nicht zu beschädigen. Beachten Sie den Abschnitt DAS RUDERGERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND VERSTAUEN auf der rechten Seite. Klappen Sie das Rudergerät zusammen. Dann halten Sie den Rahmengriff (H) fest, stellen Sie Ihren Fuß auf einen Stabilisierungsfuß (I) und kippen Sie das Rudergerät, bis es auf den Rädern rollen kann. Bewegen Sie das Rudergerät vorsichtig zum gewünschten Ort und kippen Sie es dann in die Lagerungsposition. **Den Trainingscomputer beim Transport des Rudergeräts weder festhalten noch daran ziehen.**



DAS RUDERGERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND VERSTAUEN

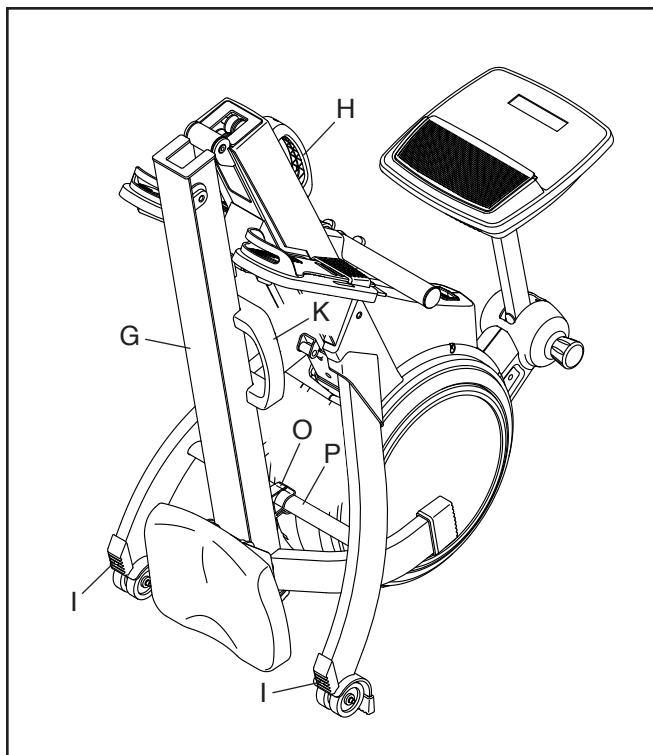
Das Rudergerät kann platzsparend zusammengeklappt gelagert werden. **Lagern Sie das Rudergerät an einem Ort, an dem es nicht von Kindern umgekippt werden kann.** Ziehen Sie den Stromadapter aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum verstauen möchten.

Um das Rudergerät zu verstauen, schieben Sie zunächst den Sitz (J) zum hinteren Ende der Schiene (G).



Dann halten Sie den Rahmengriff (H) und den Schienengriff (K) fest, heben Sie das Rudergerät an und kippen Sie es nach vorne auf die Schutzabdeckungen (L, M) und die Lagerungsfüße (N) (beachten Sie die Abbildung auf Seite 10).

Dann ziehen Sie den Schienengriff (K) nach innen bis der Klappbügel (O) die Stange im Stabilisator (P) hält.



Um das Rudergerät auseinander zu klappen, stellen Sie zunächst Ihren Fuß auf einen Stabilisatorfuß (I) und ziehen Sie den Schienengriff (K) nach außen, um den Klappbügel (O) zu lösen.

Dann halten Sie den Schienengriff (K) und den Rahmengriff (H) fest, ziehen den Schienengriff nach außen und senken die Schiene (G) bis auf den Boden ab.

AUF DEM RUDERGERÄT RUDERN

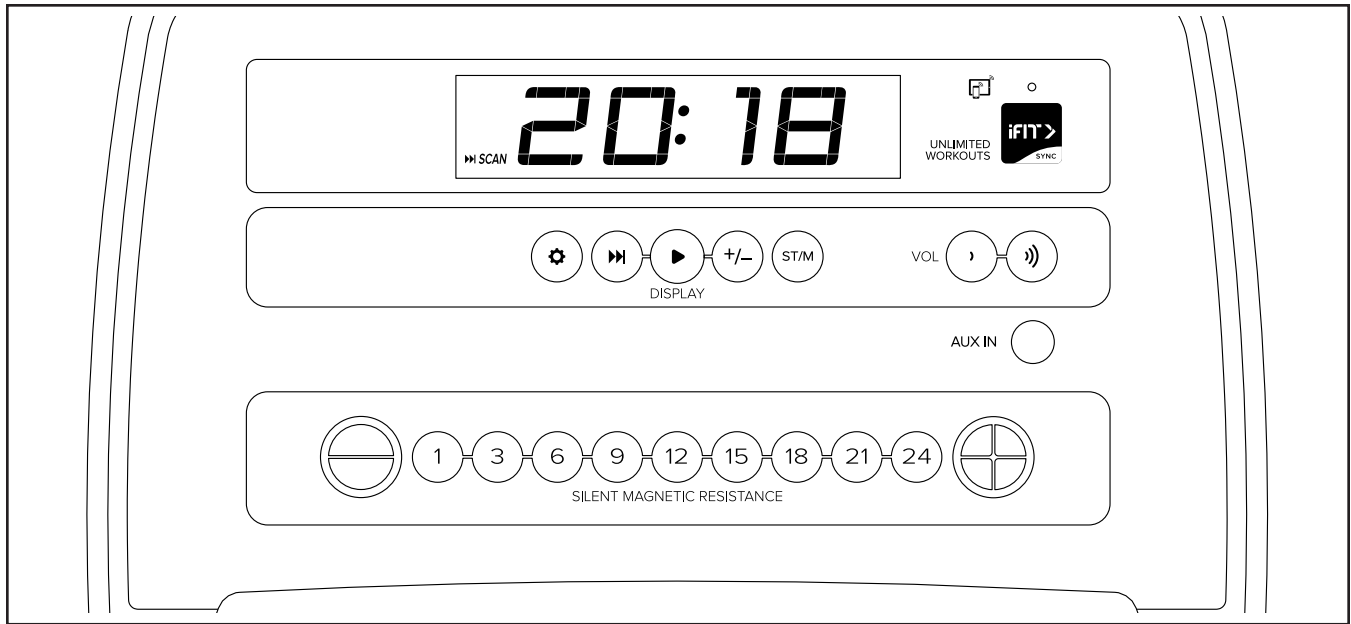
Setzen Sie sich auf den Sitz, legen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen und stellen Sie die Gurte zu Ihren Füßen passend ein. Dann halten Sie die Ruderstange mit einem Überhandgriff.

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 fortschrittliche Trainingscomputer bietet zahlreiche Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirksamer und angenehmer zu machen.

Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers verwenden, können Sie den Widerstand der Ruderstange per Tastendruck einstellen. Während Sie trainieren, zeigt das Display des Trainingscomputers kontinuierlich Trainingsrückmeldungen an. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mithilfe eines kompatiblen Pulsmessers messen. **Falls Sie einen kompatiblen Pulsmesser kaufen möchten, beachten Sie Seite 17.**

Während Sie trainieren, können Sie auch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers nutzen.

Der Trainingscomputer bietet außerdem einen unbegrenzten Zugang zu iFIT-Workouts, wenn Sie die iFIT-App auf Ihr Smartgerät herunterladen und es mit dem Trainingscomputer verbinden.

Mit der iFIT-App können Sie auf eine große und vielfältige Bibliothek von iFIT-Videoworkouts zugreifen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Trainingsergebnisse verfolgen und viele weitere Funktionen zugreifen.

Bei jedem iFIT-Workout ändert sich automatisch der Widerstand der Ruderstange, während ein iFIT-Trainer Sie durch ein immersives und effektives Video-Workout führt.

Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 13. Um das Lautsprechersystem zu verwenden, siehe Seite 14.

Um ein iFIT-Workout zu verwenden, siehe Seite 15. Zur Veränderung der Computereinstellungen, siehe Seite 16. Um eine Verbindung Ihres Pulsmessers mit dem Trainingscomputer herzustellen, siehe Seite 17.

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

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Den Trainingscomputer einschalten.

Um den Trainingscomputer einzuschalten, drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer oder beginnen Sie einfach zu rudern.

Das Display leuchtet dann auf und der Trainingscomputer ist betriebsbereit.

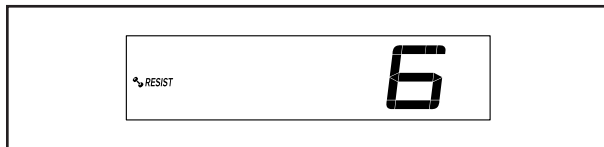
2. Den manuellen Modus wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, wird der manuelle Modus automatisch gewählt.

3. Nach Bedarf den Widerstand des Rudergeräts verändern.

Beginnen Sie mit dem Rudern, um den manuellen Modus zu aktivieren.

Während Sie rudern, können Sie den Widerstand der Ruderstange verändern. Um den Widerstand zu ändern, drücken Sie eine der nummerierten Tasten Resistance (Widerstand) oder drücken Sie die Erhöhungs- und Verringerungstasten Resistance.



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

4. Ihren Fortschritt mithilfe der Anzeigen verfolgen.

Während Sie trainieren, zeigt der Trainingscomputer auf dem Display Trainingsrückmeldungen in Echtzeit an.

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. Drücken Sie die Taste ST/M (Standard/Metrisch), um die gewünschte Maßeinheit auszuwählen.

Pulse – BPM und Herzsymbol (Puls) – Ihre Herzfrequenz, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser verwenden (siehe Schritt 5).

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.

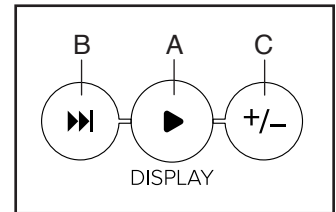
Speed – KPH (Geschwindigkeit) – Ihre Rudergeschwindigkeit in Kilometern pro Stunde oder Meilen pro Stunde. Drücken Sie die Taste ST/M (Standard/Metrisch), um die gewünschte Maßeinheit auszuwählen.

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 (A), 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) (B). Die Wechselmarkierung (D) und das Wort SCAN schalten sich auf dem Display ein.



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

Zum Ausschalten des Wechselmodus drücken Sie die Display-Taste (A). 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, 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 (C) (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.

Drücken Sie dann die Taste Scan (B) (Abwechseln), um den Wechselmodus einzuschalten.

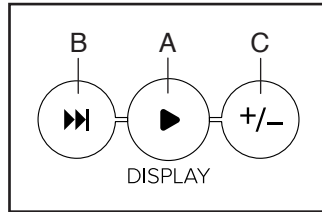
Hinweis: Der Trainingscomputer zeigt Ihre Herzfrequenz im Wechselmodus automatisch an, sobald er einen Puls von einem kompatiblen Pulsmesser erkennt.

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

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

5. Einen Pulsmesser tragen und Ihre Herzfrequenz messen, falls gewünscht.

Sie können einen kompatiblen Pulsmesser tragen, um Ihre Herzfrequenz zu messen. Hinweis: Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel. **Falls Sie einen kompatiblen Pulsmesser kaufen möchten, beachten Sie Seite 17.**



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 hergestellt ist, blinkt die LED auf der Konsole zweimal rot auf. Wenn Ihr Herzschlag erkannt ist, wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. Weitere Informationen finden Sie unter **IHREN PULSMESSER MIT DEM TRAININGSCOMPUTER VERBINDEN** auf Seite 17.

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

Wenn die Ruderstange einige Sekunden nicht bewegt wird, pausiert der Trainingscomputer.

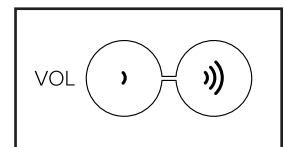
Der Trainingscomputer verfügt über eine automatische Abschaltfunktion. Wenn die Ruderstange nicht bewegt wird und die Tasten des Trainingscomputers einige Minuten lang nicht gedrückt werden, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

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 Seite 16.

DAS LAUTSPRECHERSYSTEM BENUTZEN

Um Musik oder Hörbücher über das Lautsprechersystem des Trainingscomputers abzuspielen, während Sie trainieren, schließen Sie ein 3,5-mm-Klinkenkabel (nicht im Lieferumfang enthalten) an die Buchse am Trainingscomputer und an eine Buchse Ihres persönlichen Audioplayers an. **Stellen Sie sicher, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist.** Hinweis: Wenden Sie sich an Ihr örtliches Elektrofachgeschäft, um ein Audiokabel zu kaufen.

Drücken Sie dann die Wiedergabetaste auf Ihrem persönlichen Audioplayer. Stellen Sie die Lautstärke mit den Tasten zum Erhöhen und Verringern der Lautstärke am Trainingscomputer oder mit dem Lautstärkeregler an Ihrem persönlichen Audioplayer ein.



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. Verbinden Sie, falls gewünscht, Ihren Pulsmesser mit dem Trainingscomputer.

Wenn Sie sowohl Ihren Pulsmesser als auch Ihr Smartgerät an den Trainingscomputer anschließen, **müssen Sie Ihren Pulsmesser anschließen, bevor Sie Ihr Smartgerät anschließen.** Siehe IHREN PULSMESSER MIT DEM TRAININGSCOMPUTER VERBINDEN auf Seite 17.

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.

4. Wählen Sie ein iFIT-Workout.

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

Um ein iFIT-Workout aus dem Hauptmenü 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 die Klang-Taste (Musiknotensymbol), 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. **WICHTIG: Wenn das aktuelle Segment endet, passt sich der Widerstand automatisch an die für das nächste Segment programmierte Widerstandseinstellung an.**

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.

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 Hauptmenü 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 *Save Workout* (Workout speichern), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

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

Um Ihr Smartgerät vom Trainingscomputer zu trennen, wählen Sie die Option zum Trennen der Verbindung in der iFIT-App.

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

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

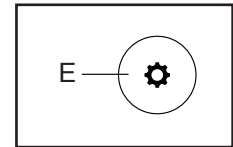
Wenn die Ruderstange einige Sekunden nicht bewegt wird, pausiert der Trainingscomputer.

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.

DIE TRAININGSCOMPUTER-EINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Um den Einstellungsmodus zu wählen, drücken Sie die Einstellungstaste. Auf dem Display erscheint der erste Einstellungsbildschirm.



2. Im Einstellungsmodus navigieren.

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

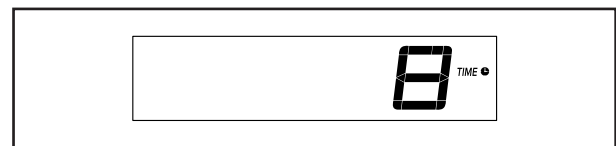
3. Ändern Sie die Einstellungen wie gewünscht.

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

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.

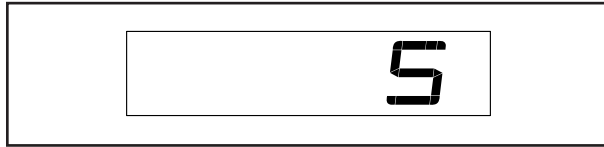
Total Time (Gesamtzeit) – Das Wort TIME (Zeit) erscheint auf dem Display. Diese Anzeige gibt die gesamte Anzahl von Stunden an, die das Rudergerät genutzt wurde.



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



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

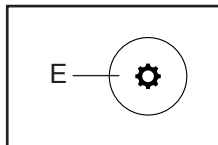


Demo Mode (Demomodus) – Die aktuell gewählte Demomodus-Option wird auf dem Display angezeigt. Der Trainingscomputer verfügt über einen Demomodus, der verwendet werden kann, wenn das Rudergerät in einem Geschäft ausgestellt ist. Wenn der Demomodus eingeschaltet ist, schaltet sich der Trainingscomputer nicht aus und die Anzeige wird nicht zurückgesetzt, wenn 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.



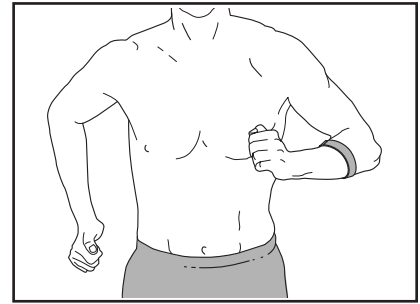
4. Den Einstellungsmodus verlassen.

Drücken Sie die Taste Settings (Einstellungen), um den Einstellungsmodus zu verlassen.



DER ZUSÄTZLICH ERHÄLTICHE PULSMESSER

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 Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**

Hinweis: Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth Smart Pulsmessern kompatibel.

IHREN PULSMESSER MIT DEM TRAININGSCOMPUTER VERBINDEN

Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth Smart Pulsmessern kompatibel.

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 hergestellt ist, blinkt die LED auf der Konsole 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.**

Das Gerät funktioniert am besten, wenn Sie die Schiene, den Sitzträger und die Trägerrollen täglich reinigen.

FEHLERSUCHE

Einige Probleme können mit den einfachen Schritten, die im folgenden Abschnitt aufgelistet sind, gelöst werden. Finden Sie den zutreffenden Fehler und befolgen Sie die aufgeführten Schritte. 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.

Wenn Sie einen neuen Stromadapter benötigen, sehen Sie vor dem Kauf bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. **WICHTIG: Um ein Beschädigen des Trainingscomputers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen geregelten Stromadapter, der vom Hersteller geliefert wurde.**

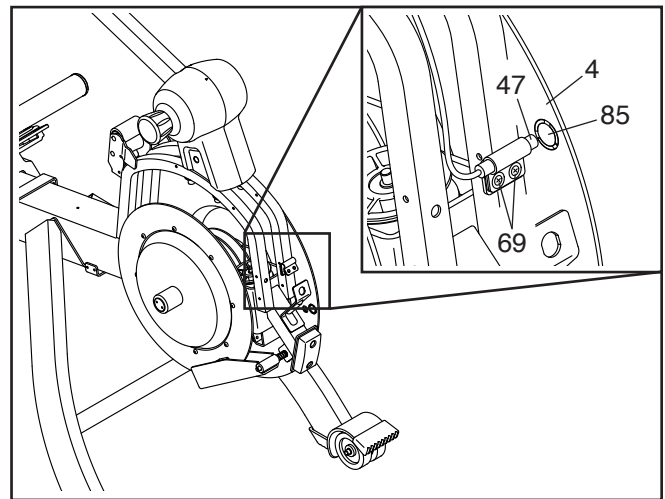
DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedswitcher eingestellt werden.

Ziehen Sie zunächst den Stromadapter heraus.

Beachten Sie die EXPLOSIONSZEICHNUNG B auf Seite 23. Finden Sie den rechten und den linken Schutz (7, 8). Entfernen Sie die vier M4 x 19mm Schrauben (69) und die neun M4 x 16mm Schrauben (68) von dem rechten und dem linken Schutz. Entfernen Sie anschließend vorsichtig den rechten und den linken Schutz.

Als Nächstes machen Sie den Reedswitcher (47) ausfindig. Drehen Sie das linke Schwungrad (4), bis sich ein Magnet (85) in einer Linie mit dem Reedswitcher befindet. Dann lockern Sie die zwei gezeigten M4 x 19mm Schrauben (69) ein wenig, schieben Sie den Reedswitcher ein wenig zum Magneten hin oder von ihm weg und ziehen Sie dann die Schrauben wieder fest.



Stecken Sie den Stromadapter ein und drehen Sie dann das linke Schwungrad (4) sodass der Magnet (85) den Reedswitcher (47) mehrmals passiert. Wiederholen Sie die oben beschriebenen Vorgänge, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen anzeigt.

Wenn der Reedswitcher richtig eingestellt ist, befestigen Sie die Teile, die Sie vorher abgenommen haben, wieder. Dann stecken Sie den Stromadapter ein.

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	

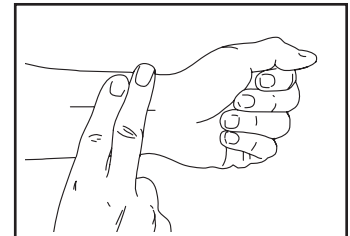
Um den richtigen Intensitätsgrad festzustellen, suchen Sie Ihr Alter unten in der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung,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

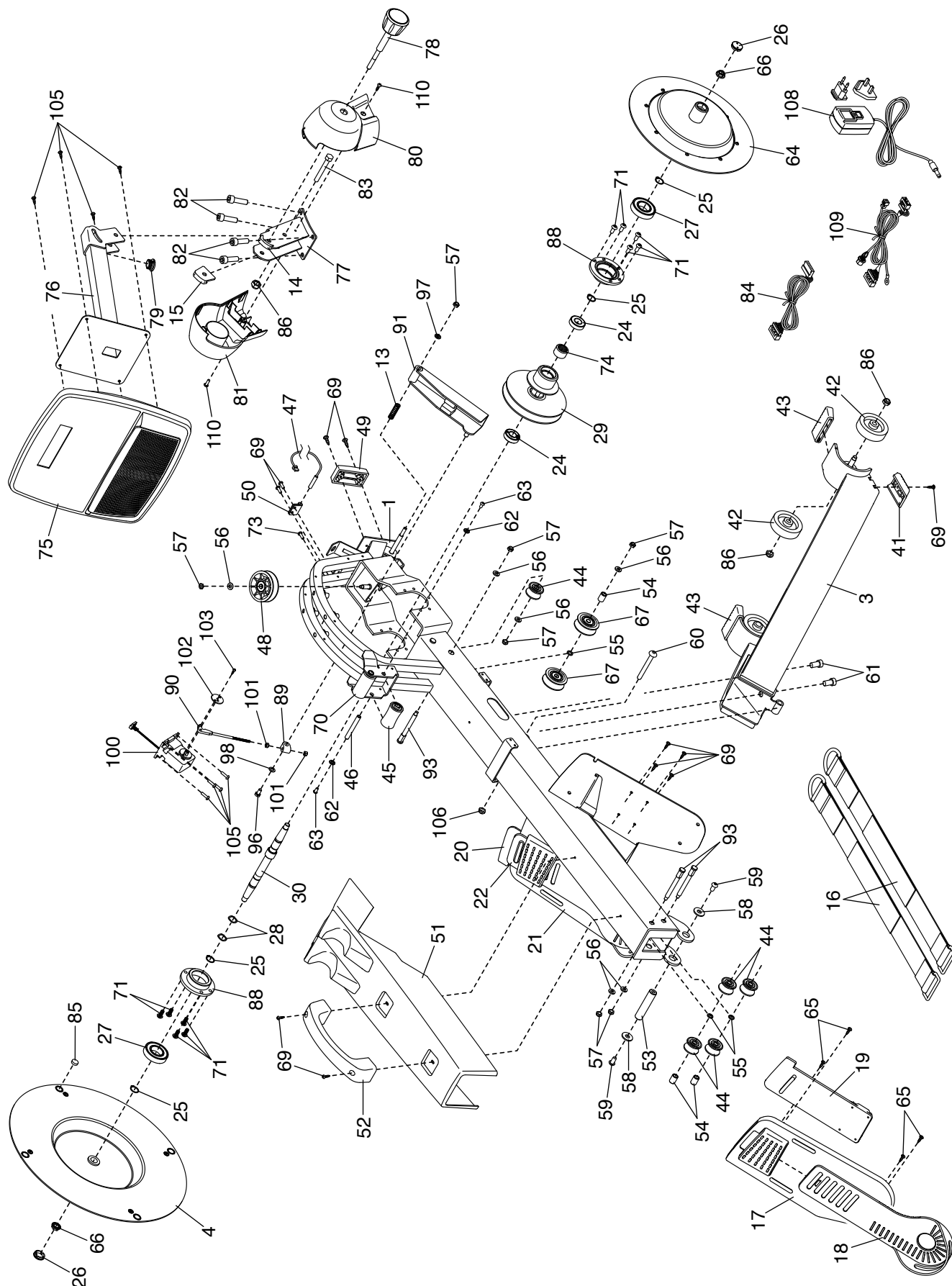
TEILELISTE

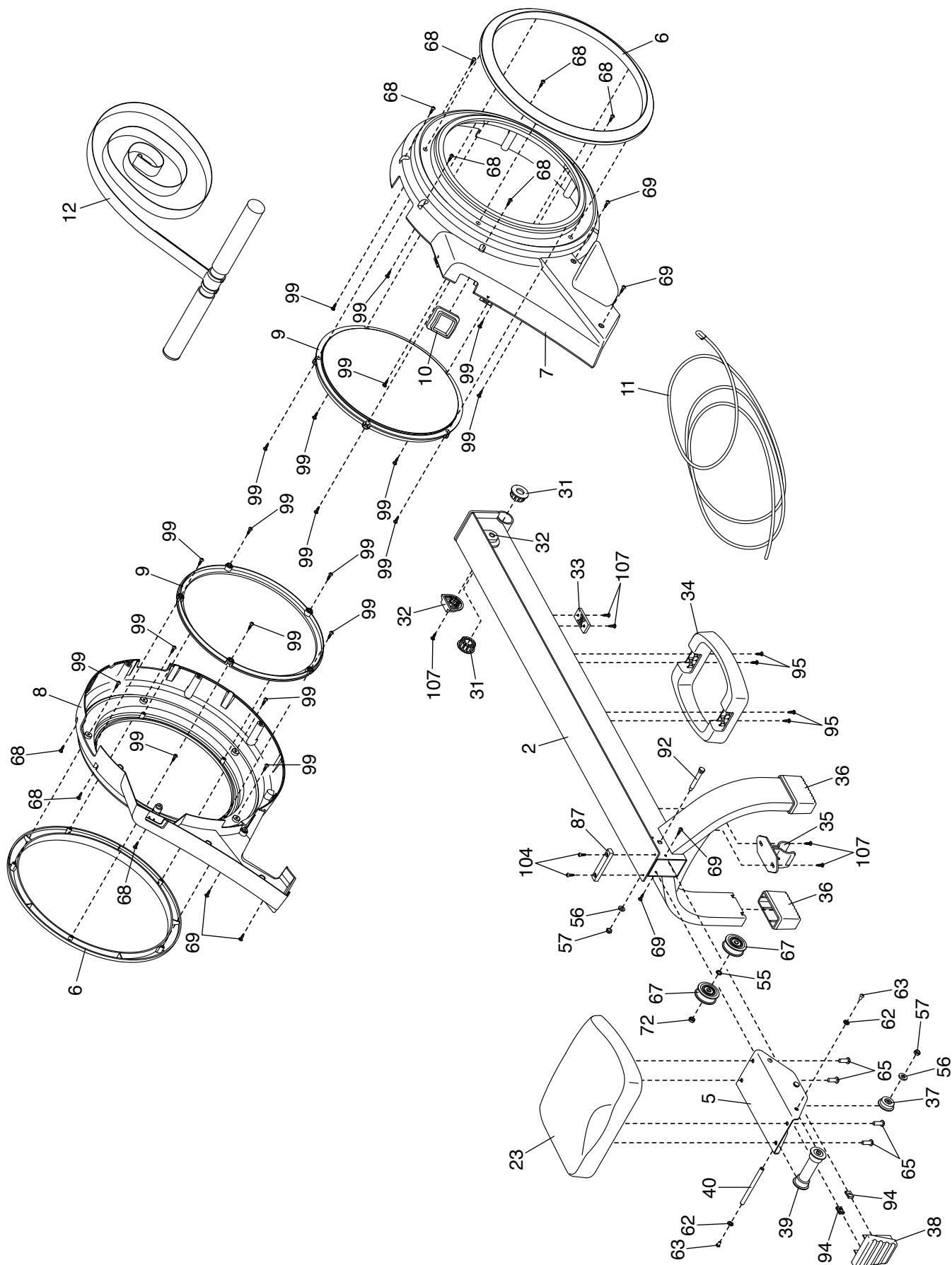
Modell-Nr. PFRW58121-INT.0 R0224A

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	49	1	Rahmenfuß
2	1	Schiene	50	1	Klemme
3	1	Stabilisator	51	1	Ruderstangenauflage
4	1	Linkes Schwungrad	52	1	Rahmengriff
5	1	Sitzträger	53	1	Schwenkachse
6	2	Verschönerungsring	54	3	17mm Abstandhalter
7	1	Rechter Schutz	55	4	2,3mm Abstandhalter
8	1	Linker Schutz	56	9	M6 x 15mm Unterlegscheibe
9	2	Scheibe	57	10	M6 Sicherungsmutter
10	1	Riemendurchführung	58	2	M8 x 22mm Unterlegscheibe
11	1	Gummiseil	59	2	M8 x 12mm Schraube
12	1	Ruderstange/Riemen	60	1	M10 x 40mm Bolzen
13	1	Feder	61	2	M8 x 16mm Zylinderschraube
14	1	Rechte Halsbuchse	62	8	M5 Unterlegscheibe
15	1	Linke Halsbuchse	63	8	M5 x 10mm Schraube
16	2	Fußstützengurt	64	1	Rechtes Schwungrad
17	1	Rechte Fußstütze	65	12	M6 x 15mm Schraube
18	1	Rechtes Fußpolster	66	2	M10 Flanschmutter
19	1	Rechte Fußstützenhalterung	67	4	Große Schienenrolle
20	1	Linke Fußstützenhalterung	68	9	M4 x 16mm Schraube
21	1	Linke Fußstütze	69	22	M4 x 19mm Schraube
22	1	Linkes Fußpolster	70	1	Riemenrolle B
23	1	Sitz	71	10	M6 x 12mm Schraube
24	2	Lager A	72	1	4,8mm Abstandhalter
25	4	Sicherungsring	73	1	Erdungsschraube
26	2	Achsenkappe	74	1	Einseitiges Lager
27	2	Lager B	75	1	Trainingscomputer
28	2	Wellscheibe	76	1	Hals
29	1	Rollenbaugruppe	77	1	Pfosten
30	1	Achse	78	1	Knauf
31	2	Schwenkbuchse	79	1	Kabeldurchführung
32	2	Vorderer Anschlag	80	1	Rechte Pfostenabdeckung
33	1	Anschlagpuffer	81	1	Linke Pfostenabdeckung
34	1	Schienengriff	82	4	M8 x 35mm Zylinderschraube
35	1	Klappbügel	83	1	M8 x 50mm Sechskantbolzen
36	2	Schienenfuß	84	1	Pfostenkabel
37	2	Kleine Trägerrolle	85	4	Magnet
38	1	Schienenkappe	86	5	M8 Sicherungsmutter
39	2	Große Trägerrolle	87	1	Hinterer Anschlag
40	2	Trägerachse	88	2	Lagerhalterung
41	2	Stabilisatorfuß	89	1	Linker Block
42	4	Rad	90	1	Linker Arm
43	2	Lagerungsfuß	91	1	Magnethalterung
44	5	Kleiner Rollenschutz	92	1	58mm Rollenachse
45	1	Riemenrolle A	93	3	83mm Rollenachse
46	2	Riemenachse	94	2	Klemme
47	1	Reedschalter/Kabel	95	4	M4 x 19mm Stumpfschraube
48	1	Rahmenrolle	96	1	M6 x 12mm Sechskantschraube

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
97	1	M6 x 13mm Unterlegscheibe	105	8	M4 x 12mm Schraube
98	1	M6 Unterlegscheibe	106	1	M10 Sicherungsmutter
99	20	M4 x 12mm Stumpfschraube	107	6	M4 x 10mm Schraube
100	1	Widerstandsmotor	108	1	Stromadapter
101	2	M5 Mutter	109	1	Hauptkabel
102	1	Widerstandsscheibe	110	2	M4 x 16mm Maschinenschraube
103	1	M3 x 8mm Schraube	*	—	Bedienungsanleitung
104	2	M4 x 8mm Schraube	*	—	Montagewerkzeug

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.





BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

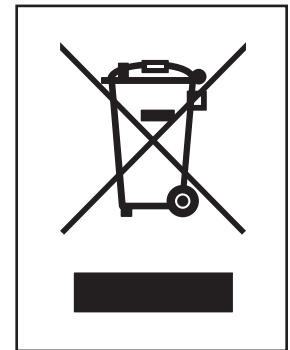
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- 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

PFRW58121-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

