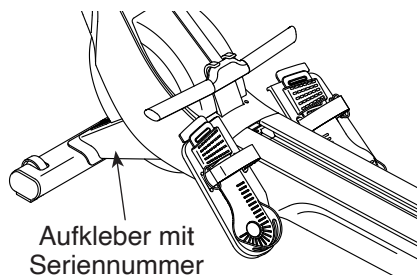


NordicTrack® RW900

Modell-Nr. NTRW19425-INT.0

Serien-Nr. _____

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



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

Telefon DE: 0 8005 890988

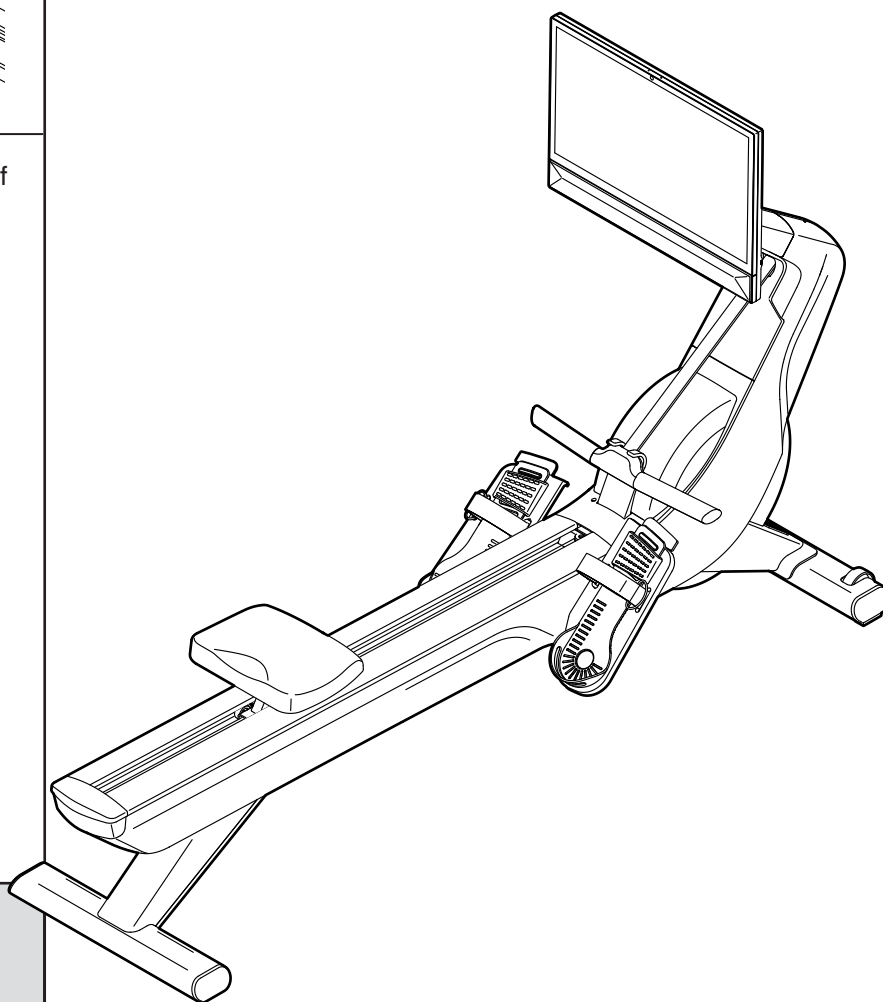
Telefon AT: 0 7322 35900

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

VORSICHT

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

GEBRAUCHSANLEITUNG

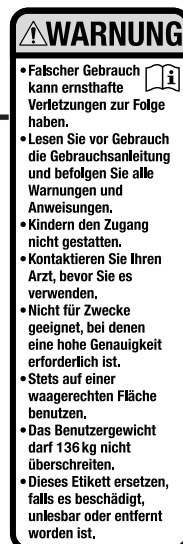
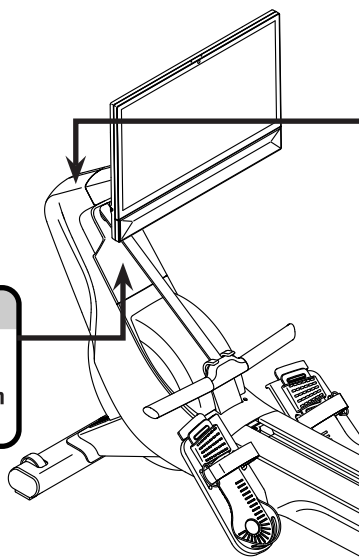


INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DAS RUDERGERÄT VERWENDEN	12
DEN TRAININGSCOMPUTER VERWENDEN	14
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	23
TRAININGSRICHTLINIEN	26
TEILELISTE	28
EXPLOSIONSZEICHNUNG	30
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	Rückseite

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

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.



NORDICTRACK und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von iFIT Inc. Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. Google Maps ist ein Warenzeichen von Google LLC. Wi-Fi ist ein eingetragenes Warenzeichen von Wi-Fi Alliance. WPA und WPA2 sind Warenzeichen von Wi-Fi Alliance.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

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

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie das neue NORDICTRACK® RW 900 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 RW 900 Rudergerät 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 (siehe Vorderseite dieser Anleitung).

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

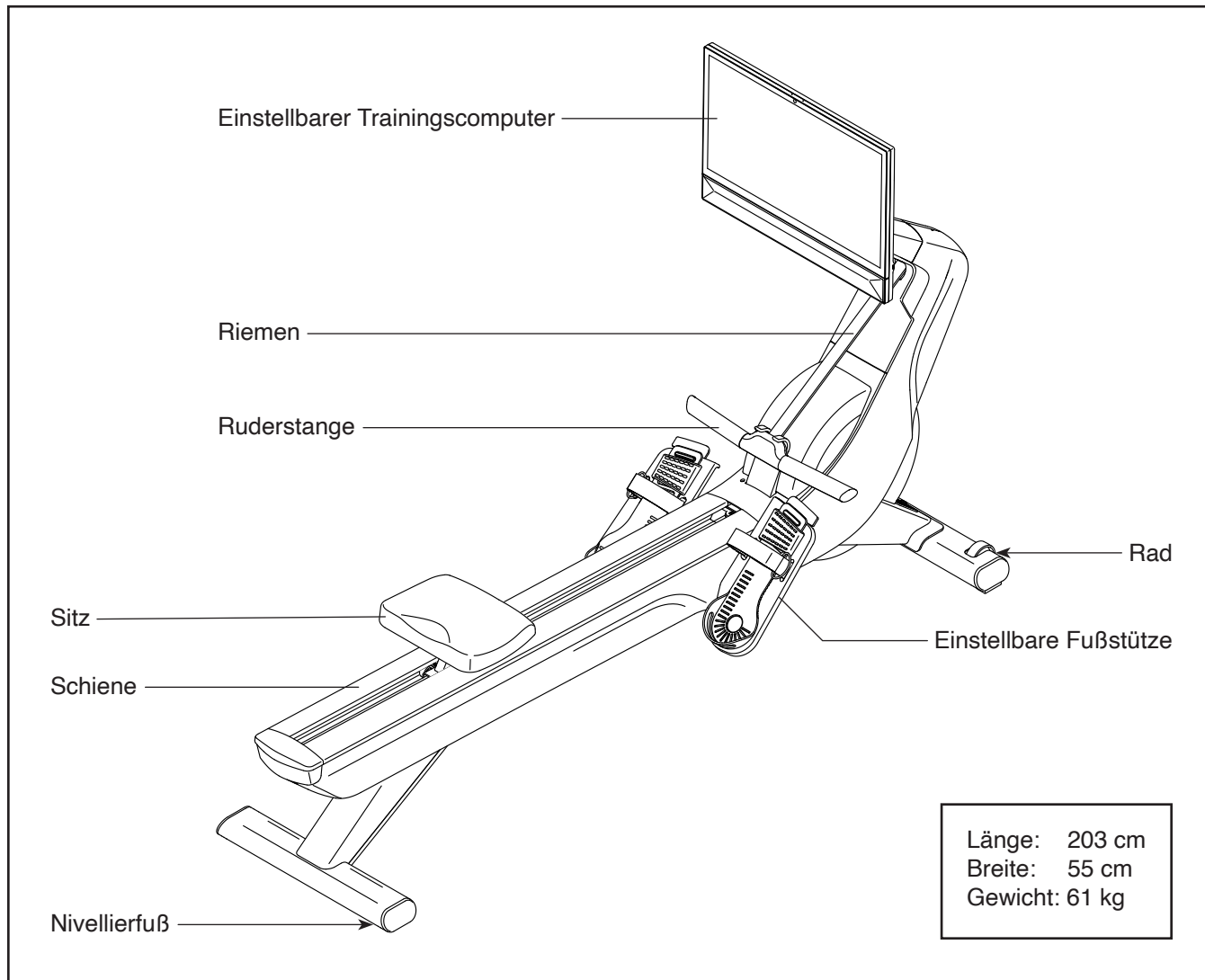
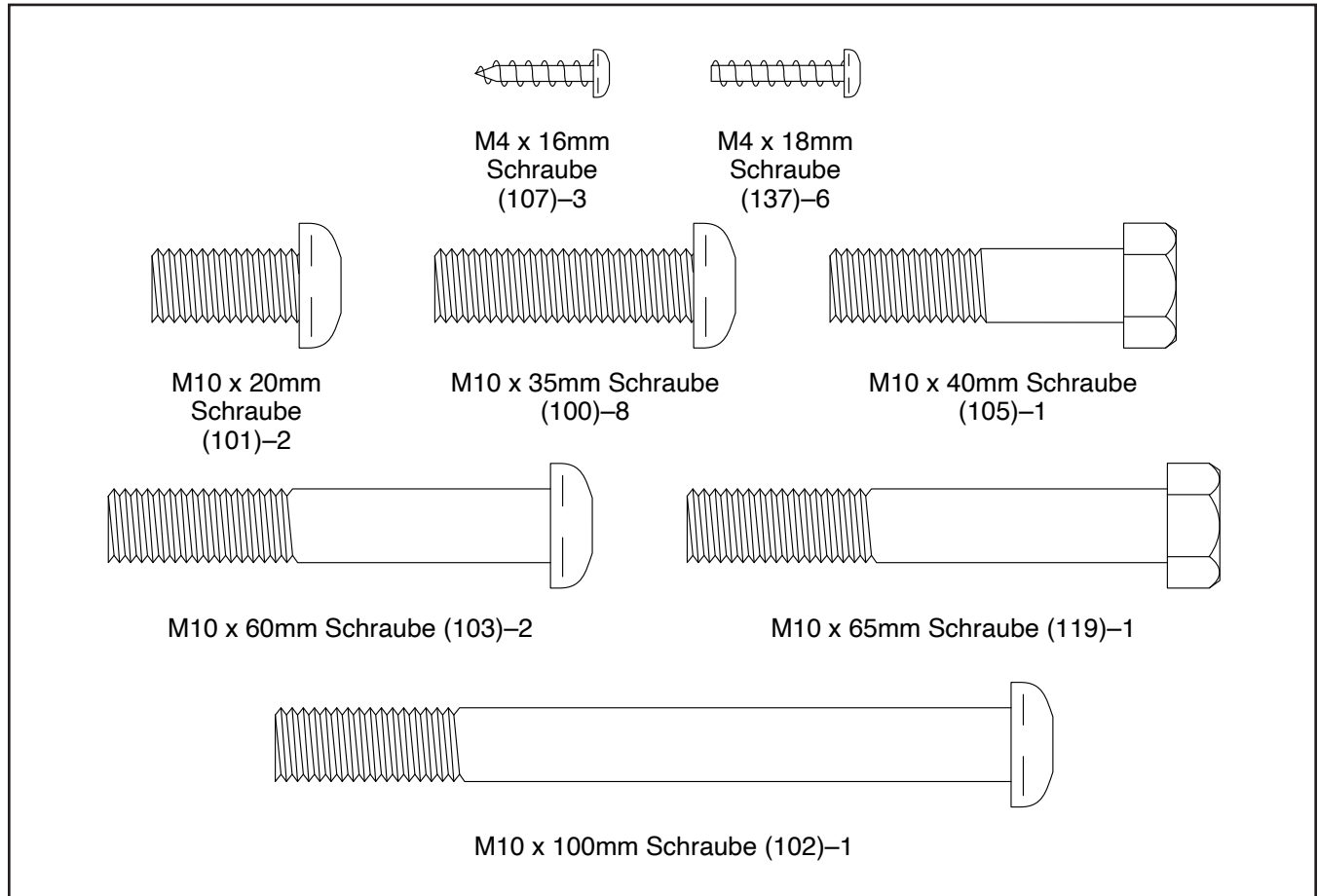


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beachten 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 benötigt werden. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht bereits vormontiert wurde. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert.**



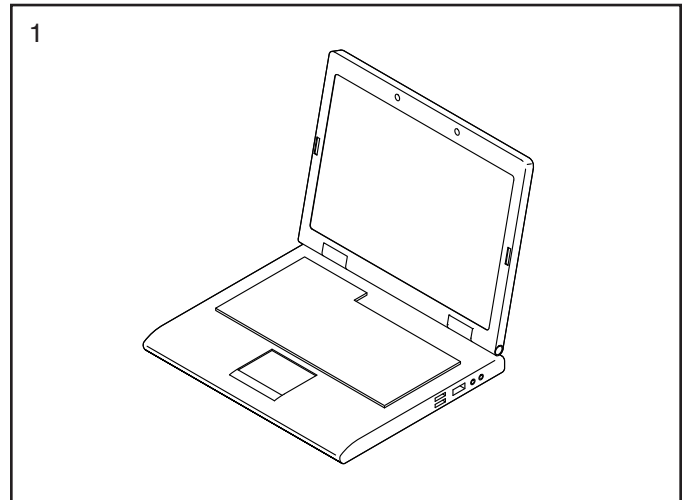
MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freige-räumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 5.
- Die Montage kann mit den mitgelieferten Werkzeugen durchgeführt werden. **Hinweis: Bewahren Sie die mitgelieferten Werkzeuge auf.** Eines oder mehrere dieser Werkzeuge können für künftige Einstellungen erforderlich sein. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie bei der Montage oder Anpassungen keine Elektrowerkzeuge.

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

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

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

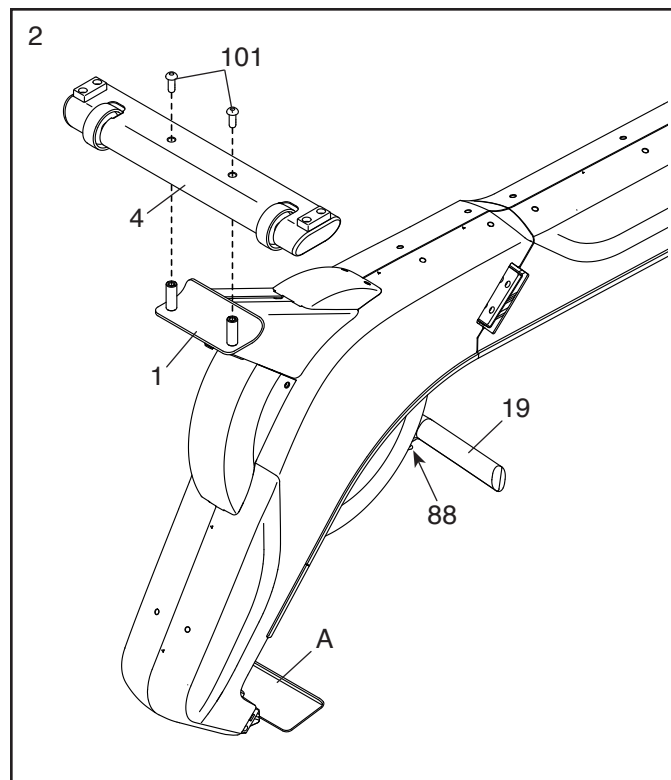


2. **Bevor Sie beginnen, treffen Sie alle notwendigen Vorkehrungen, um Ihren Fußboden vor Kratzern und anderen Schäden zu bewahren. Legen Sie ein weiches Stück Stoff oder etwas Pappkarton auf den Boden, wo Sie Ihr Rudergerät zusammenbauen werden.**

Vergewissern Sie sich, dass die Ruderstange (19) fest in den Ruderstangenhaken (88) eingesetzt ist.

Kippen Sie den Rahmen (1) mit Hilfe einer zweiten Person auf den Kopf, so dass die Transporthalterung (A) auf dem Boden aufliegt. **Lassen Sie die zweite Person den Rahmen so lange festhalten, bis Schritt 5 abgeschlossen ist.**

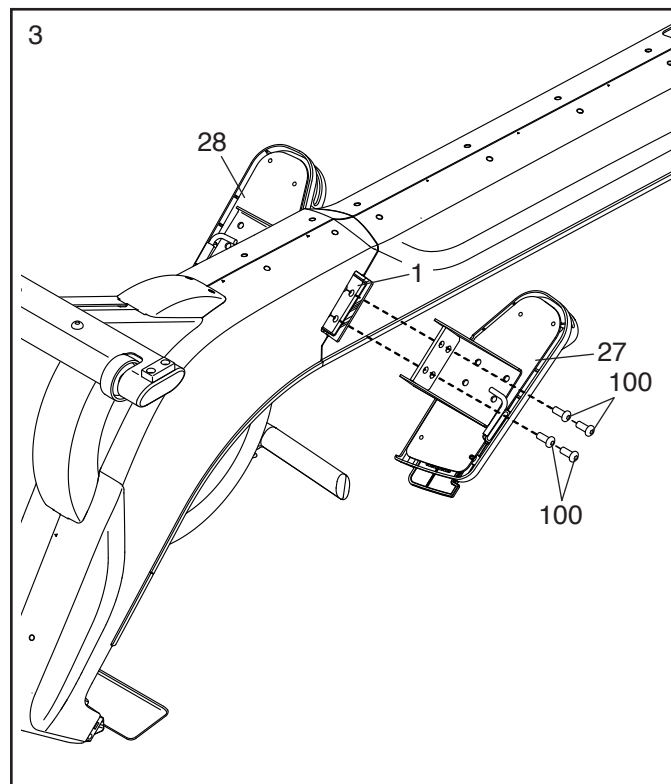
Richten Sie den vorderen Stabilisator (4) wie auf dem Aufkleber gezeigt aus und befestigen Sie ihn dann mit zwei M10 x 20mm Schrauben (101) am Rahmen (1). **Ziehen Sie die Schrauben fest.**



3. Finden Sie die Fußstützenhalterung (27).

Befestigen Sie die Fußstützenhalterung (27) mit vier M10 x 35mm Schrauben (100) an der rechten Seite des Rahmens (1). **Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

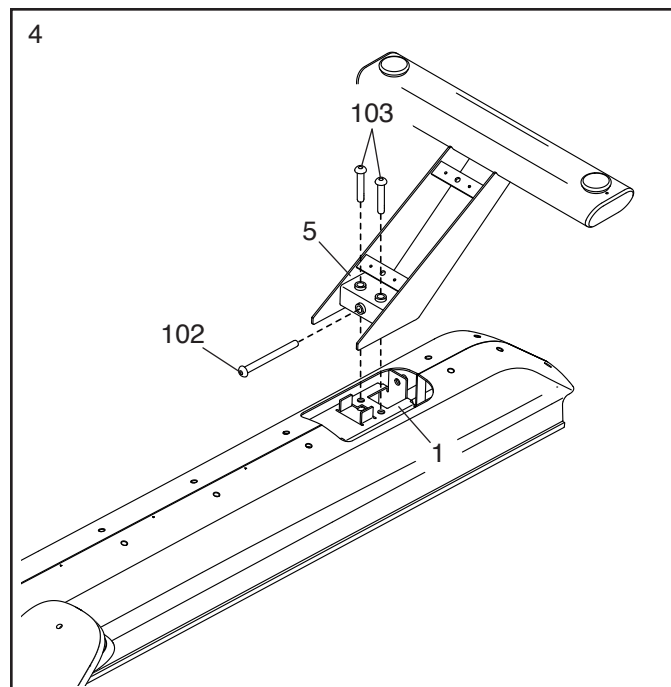
Befestigen Sie die linke Fußstützenhalterung (28) auf die gleiche Weise an der linken Seite des Rahmens (1).



4. Halten Sie den hinteren Stabilisator (5) in der Halterung am Rahmen (1) fest und befestigen Sie ihn mit einer M10 x 100mm Schraube (102). **Ziehen Sie die Schraube noch nicht ganz fest.**

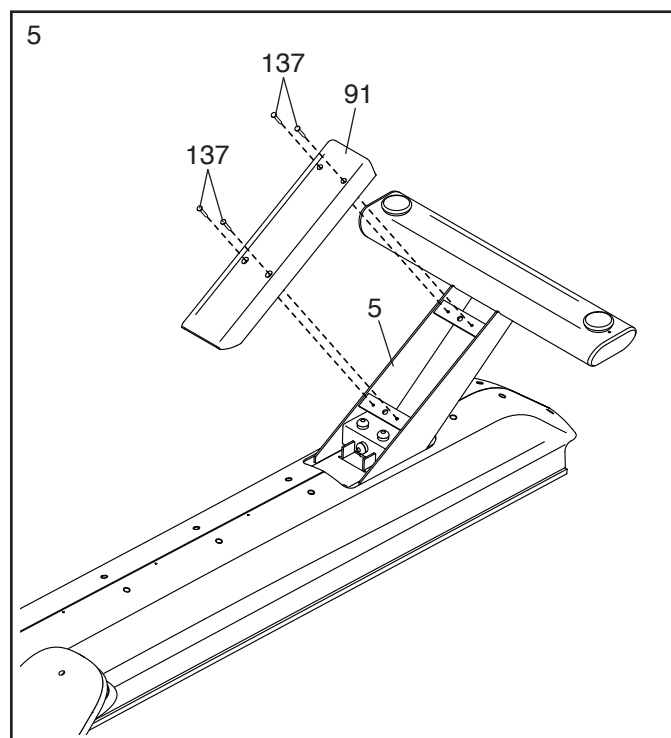
Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (5) zum Schluss mit einer M10 x 60mm Schraube (103).

Dann ziehen Sie die M10 x 100mm Schraube (102) fest.



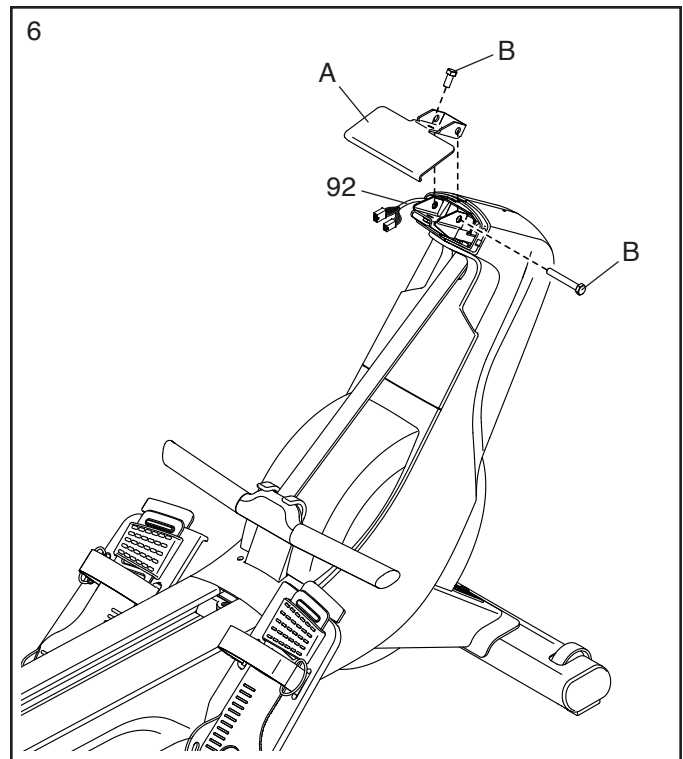
5. **Achten Sie dabei darauf, die Laschen an der Stabilisatorabdeckung (91) nicht zu beschädigen.**

Richten Sie die Stabilisatorabdeckung (91) wie abgebildet aus, drücken Sie diese auf den hinteren Stabilisator (5) auf und befestigen Sie sie mit vier M4 x 18mm Schrauben (137). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



6. Kippen Sie das Rudergerät mit der Hilfe der zweiten Person in die aufrechte Position.

Entfernen und entsorgen Sie den Kabelbinder (nicht abgebildet), mit dem das Hauptkabel (92) an der Transporthalterung (A) befestigt ist. Dann **entfernen und entsorgen Sie die zwei Transportschrauben (B) und die Transporthalterung (A).**

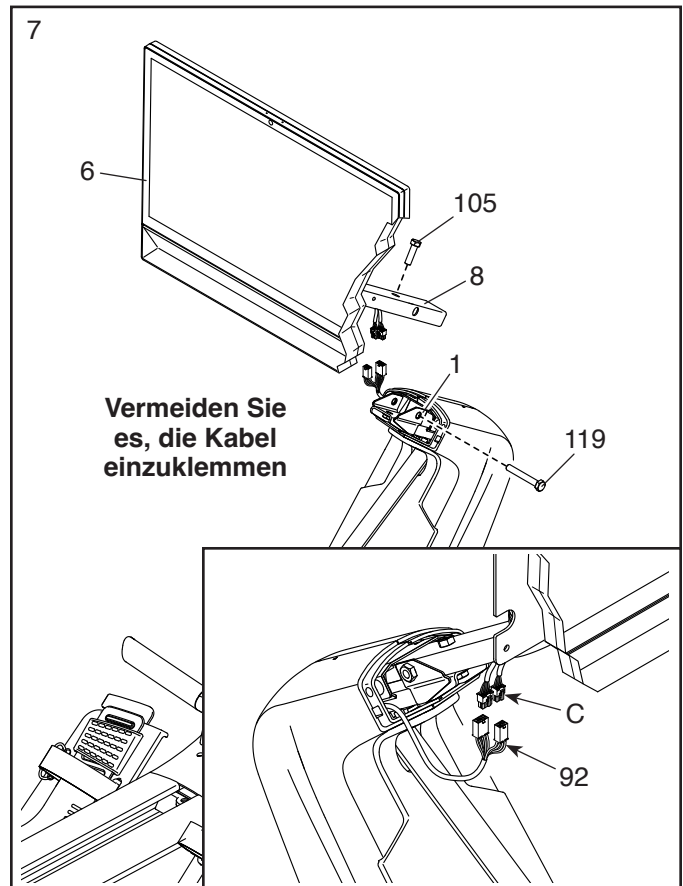


7. **Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.** Lassen Sie eine zweite Person den Trainingscomputer (6) festhalten und den Hals (8), der sich daran befindet, in die Halterung am Rahmen (1) einsetzen. Befestigen Sie den Hals mit einer M10 x 40mm Schraube (105). **Ziehen Sie die Schraube noch nicht vollständig fest.**

Befestigen Sie den Hals abschließend mit einer M10 x 65mm Schraube (119). **Dann ziehen Sie die M10 x 40mm Schraube (105) fest.**

Siehe Nebensbild. Befestigen Sie die zwei Computerkabel (C) mit den Enden des Hauptkabels (92).

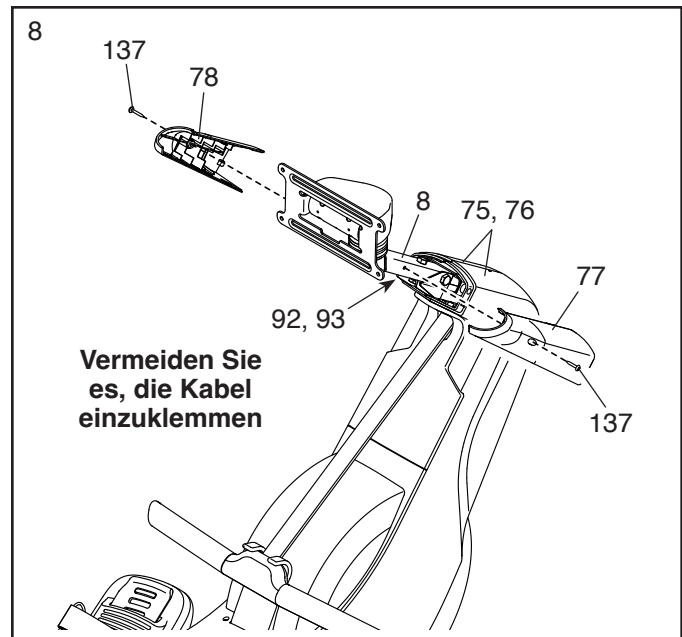
WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Sie müssen die Kabel ordnungsgemäß anschließen, damit Ihr Rudergerät richtig funktioniert.



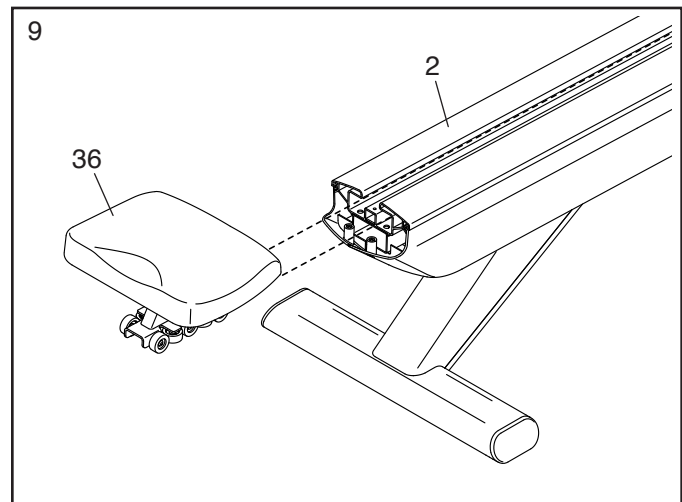
8. **Hinweis: Aus Gründen der Übersichtlichkeit ist der Trainingscomputer in diesem Schritt nicht abgebildet.**

Richten Sie den rechten und den linken Halsschutz (77, 78) wie abgebildet aus. Positionieren Sie die Kabel (92, 93) im Inneren des linken Halsschutzes, während Sie beide Halsschutze um den Hals (8) herum zusammenpressen.

Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen. Drücken Sie die Halsschutze (77, 78) auf den rechten und den linken Schutz (75, 76). Dann befestigen Sie die Halsschutze mit zwei M4 x 18mm Schrauben (137) am Hals (8).



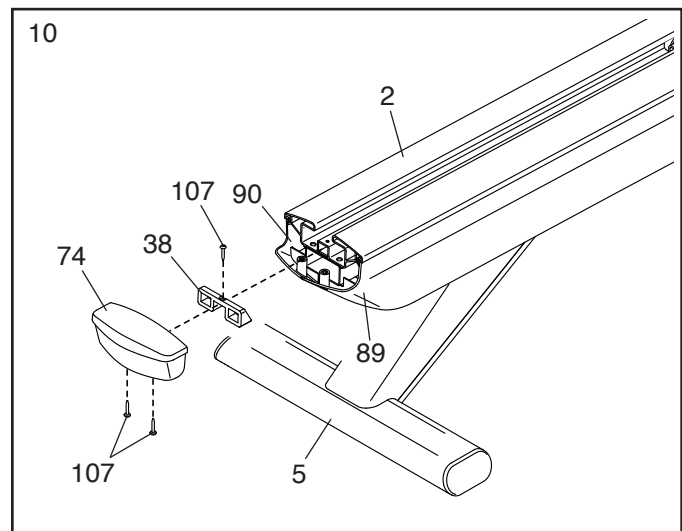
9. Richten Sie den Sitz (36) wie auf dem Aufkleber abgebildet aus und schieben Sie ihn auf die Schiene (2).



10. Richten Sie den hinteren Schienenanschlagpuffer (38) wie abgebildet aus und drücken Sie ihn auf die Schiene (2).

Als Nächstes befestigen Sie Schienenendabdeckung (74) mit zwei M4 x 16mm Schrauben (107) am rechten und linken Schienenschutz (89, 90).

Dann befestigen Sie die Schienenendabdeckung (74) und den hinteren Schienenanschlagpuffer (38) mit einer M4 x 16mm Schraube (107) an der Schiene (2).

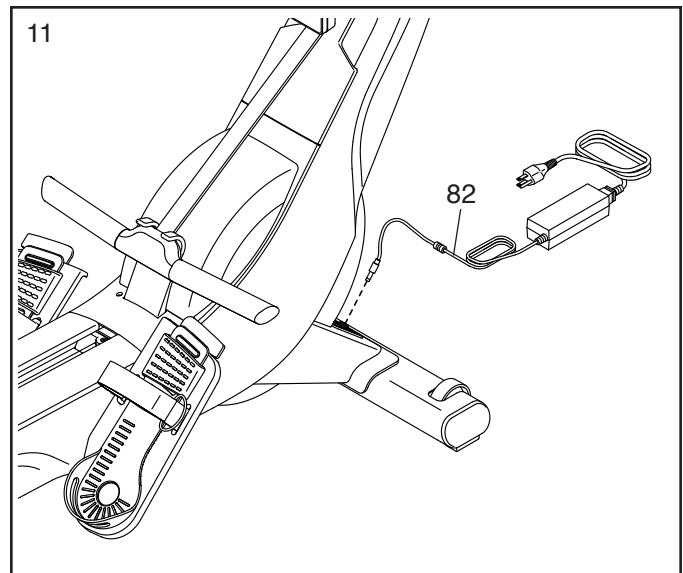


11. **WICHTIG: Stecken Sie immer zuerst den Stromadapter (82) in das Rudergerät, bevor Sie dieses an eine Steckdose anschließen.**

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

Hinweis: Zum Einstecken des Stromadapters (82) in eine Steckdose, siehe Seite 12.

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



12. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind.** Um den Boden oder Teppich vor Beschädigungen zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Rudergerät. Um zu vermeiden, dass der Trainingscomputer beschädigt wird, sollte das Rudergerät keinem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden. Bewahren Sie das Werkzeug gut auf. Eines oder mehrere dieser Werkzeuge können für künftige Einstellungen erforderlich sein. Hinweis: Möglicherweise sind überzählige Befestigungsteile mitgeliefert.

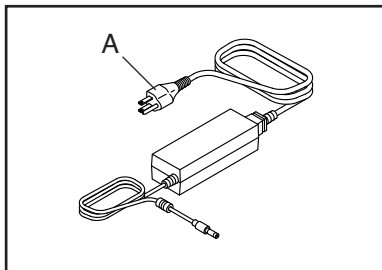
DAS RUDERGERÄT VERWENDEN

DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

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

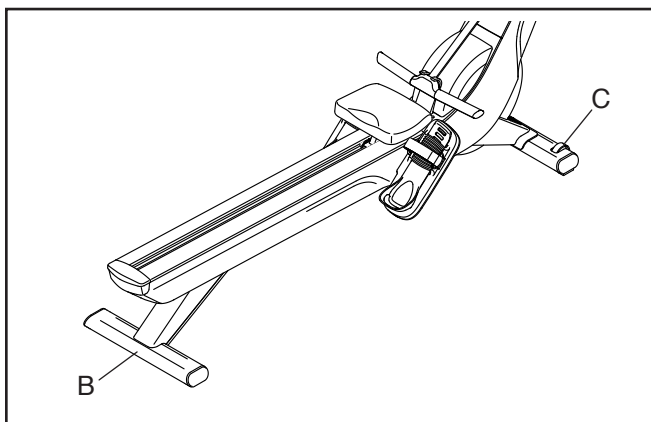
WICHTIG: Stecken Sie immer zuerst den Stromadapter (A) zuerst in das Rudergerät, bevor Sie dieses an eine Steckdose anschließen.

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



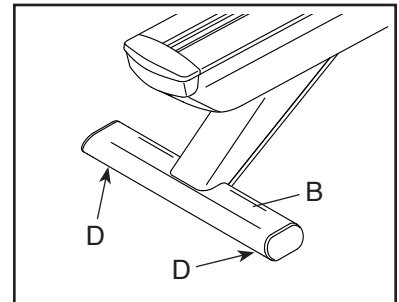
DAS RUDERGERÄT TRANSPORTIEREN

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



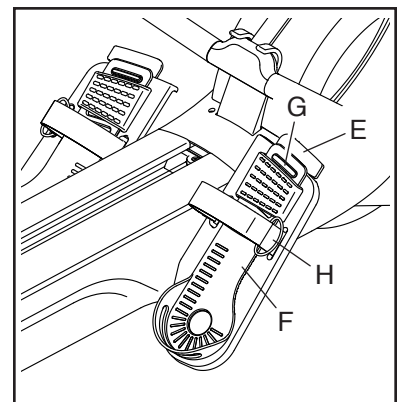
DAS RUDERGERÄT NIVELLIEREN

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



DIE FUSSTÜTZEN EINSTELLEN

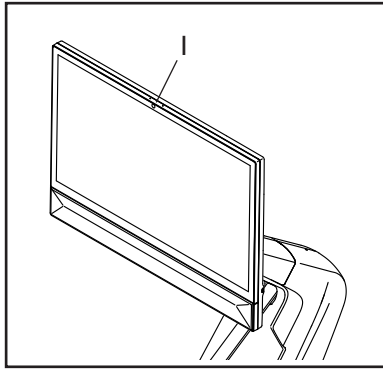
Zum Einstellen jeder Fußstütze drücken Sie die Fußstützenlasche (E) nach vorne, schieben die Fersenhalterung (F) in die gewünschte Position und lassen dann die Fußstützenlasche los, so dass sich die hochgezogene Sperre (G) in einem der Schlitz in der Fersenhalterung befindet. Stellen Sie dann Ihren Fuß in die Fersenhalterung und ziehen Sie den Riemen (H) über Ihrem Fuß fest. Wiederholen Sie diese Anpassungen je nach Bedarf.



Stellen Sie die linke Fußstütze auf die gleiche Weise ein.

DIE POSITION DES TRAININGSCOMPUTERS EINSTELLEN

Der Trainingscomputer (I) kann nach oben, nach unten oder zur Seite geneigt werden. Um die Position des Trainingscomputers einzustellen, halten Sie einfach den Trainingscomputer



an beiden Seiten fest und drücken Sie ihn in die gewünschte Position. Sie können den Trainingscomputer ganz zur Seite neigen, so dass Sie ihn im Blick haben können, während Sie neben dem Rudergerät stehen, um Übungen mit Fausthanteln oder andere Bodenübungen durchzuführen.

Falls der Trainingscomputer zu locker zu sitzen scheint oder nicht fest positioniert bleibt, wenn man ihn nach oben oder unten bewegt, beachten Sie Seite 24.

AUF DEM RUDERGERÄT RUDERN

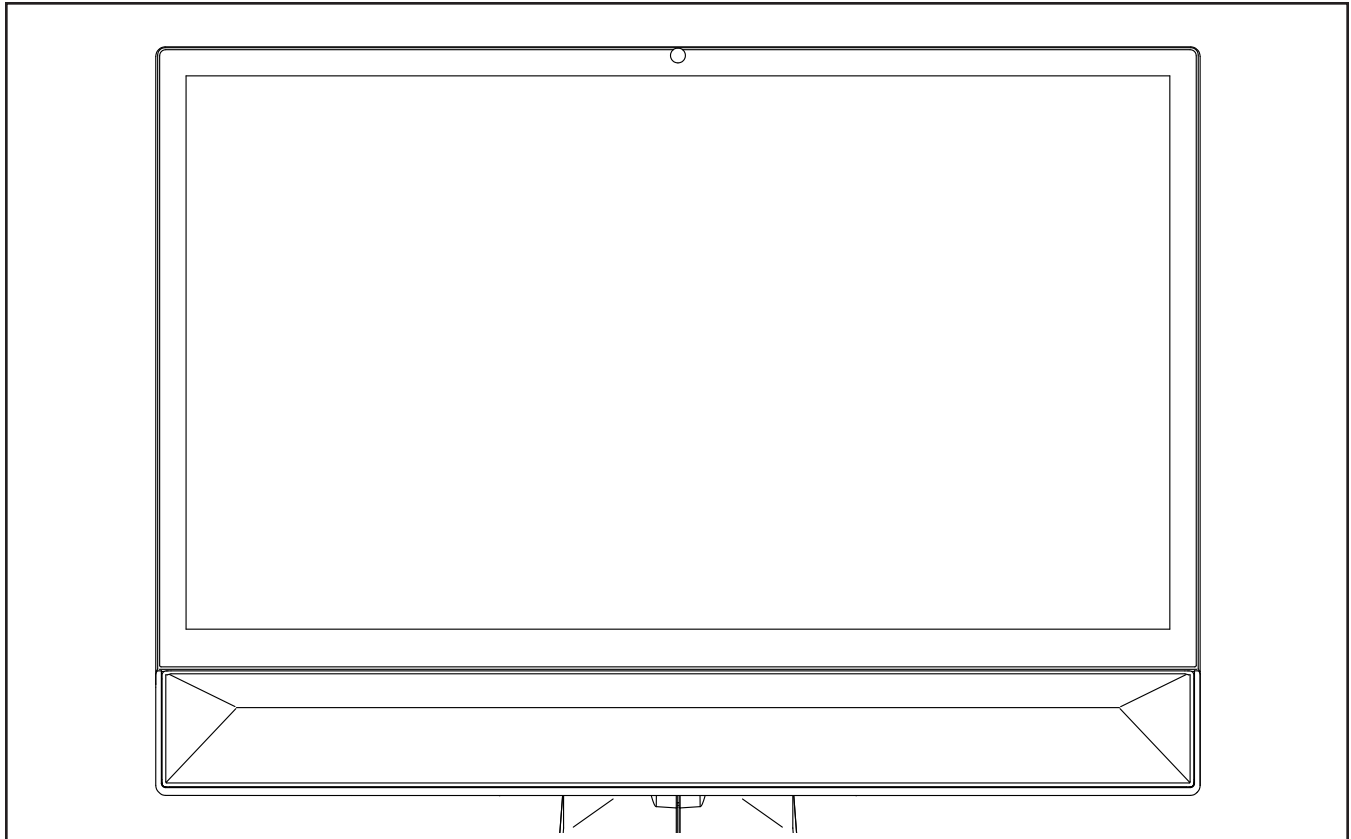
Setzen Sie sich auf den Sitz, legen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen und stellen Sie die Gurte zu Ihren Füßen passend ein. Dann halten Sie die Ruderstange mit einem Überhandgriff.

Die richtige Form des Ruderns besteht aus drei Phasen:

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

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

DEN TRAININGSCOMPUTER VERWENDEN



WICHTIG: iFIT wird die Software Ihres Trainingscomputers regelmäßig aktualisieren, um Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

Nach einer Software-Aktualisierung gelten einige der in dieser Gebrauchsanleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr für Ihren Trainingscomputer, und Ihr Trainingscomputer verfügt möglicherweise über neue Einstellungen und Funktionen. Nehmen Sie sich Zeit, um die Einstellungen und Funktionen Ihres Trainingscomputers kennenzulernen. **Bei Fragen, besuchen Sie my.iFit.com oder kontaktieren Sie die Abteilung Mitgliederpflege.**

FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

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

Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers verwenden, können Sie per Tastendruck den Widerstand der Ruderstange

ändern. Während Sie trainieren, zeigt das Display des Trainingscomputers kontinuierlich Trainingsrückmeldungen an.

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

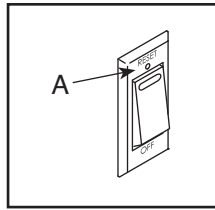
Mit einem iFIT-Abonnement können Sie auf eine große Bibliothek zugreifen, die auf Abruf verfügbare iFIT-Video workouts enthält, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Trainingsergebnisse verfolgen und auf viele weitere Funktionen zugreifen. Um mehr darüber zu erfahren, besuchen Sie iFit.com.

Um den Trainingscomputer ein- und auszuschalten, siehe Seite 15. Um zu erfahren, wie man den Touchscreen benutzt, siehe Seite 15. Zur Einrichtung des Trainingscomputers, siehe Seite 15.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

Um das Rudergerät zu bedienen, muss der mitgelieferte Stromadapter verwendet werden (siehe Seite 12).

Wenn der Stromadapter eingesteckt ist, drücken Sie den Netzschalter (A) an der Vorderseite des Rudergeräts, um den Trainingscomputer einzuschalten. Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis der Trainingscomputer wieder betriebsbereit ist.



Wenn der Trainingscomputer inaktiv ist, berühren Sie einfach den Bildschirm, um den Trainingscomputer zu aktivieren.

DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

Wenn die Ruderstange einige Sekunden unbewegt bleibt, pausiert der Trainingscomputer.

Wenn die Ruderstange mehrere Minuten lang nicht bewegt und der Bildschirm nicht berührt wird, wechselt der Trainingscomputer in den Ruhemodus.

Wenn Sie mit dem Training fertig sind, drücken Sie den Netzschalter und ziehen Sie den Stromadapter aus der Steckdose heraus. **WICHTIG: Andernfalls könnten sich die elektronischen Teile am Rudergerät vorzeitig abnutzen.**

DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN

Der Trainingscomputer verfügt über einen vielfarbenen Touchscreen. Sie können den Finger über den Bildschirm gleiten lassen oder mit dem Finger wischen, um Abbildungen auf dem Bildschirm zu verschieben. Hinweis: Da der Bildschirm nicht auf Druck reagiert, müssen Sie nicht fest drücken.

Um Informationen in ein Textfeld einzutippen, berühren Sie das Textfeld, um die Tastatur zu sehen. Um Zahlen oder andere Zeichen zu verwenden, berühren Sie **?123**. Um weitere Zeichen zu sehen, berühren Sie **~[<**. Um zur Alphabet-Tastatur zurückzukehren, berühren Sie **ABC**. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Umschalttaste (nach oben zeigendes Pfeilsymbol). Um Eingaben zu löschen, berühren Sie die Löschtaste (rückwärts zeigender Pfeil mit einem X).

DEN TRAININGSCOMPUTER EINRICHTEN

Bevor Sie das Rudergerät zum ersten Mal benutzen, müssen Sie den Trainingscomputer einrichten.

1. **Wählen Sie Ihre Zeitzone.**
2. **Eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herstellen.**

Um iFIT-Workouts und mehrere andere Funktionen des Trainingscomputers zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Bei Bedarf finden Sie weitere Informationen auf Seite 21.

3. **Loggen Sie sich in Ihr iFIT-Konto ein oder erstellen Sie ein Konto.**

Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um ein iFIT-Konto zu erstellen oder sich in Ihr iFIT-Konto einzuloggen. Es werden Ihnen verfügbare Abonnement-Optionen angezeigt.

4. **Auf Software-Aktualisierungen überprüfen.**

Berühren Sie die Schaltfläche für Computereinstellungen (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm. Als Nächstes berühren Sie **Equipment (Gerät)**, und dann **Software Update**. Updates der Software beginnen automatisch. **WICHTIG: Um Schäden am Rudergerät zu vermeiden, drücken Sie während einer Aktualisierung der Software den Netzschalter nicht und ziehen Sie den Stromadapter nicht heraus.** Weitere Informationen finden Sie auf Seite 20.

Der Trainingscomputer ist jetzt für Ihr Training bereit. Auf den folgenden Seiten werden die Workouts und andere Funktionen des Trainingscomputers erläutert.

Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 16. **Um ein vorgestelltes Workout zu verwenden**, siehe Seite 17. **Zum Erstellen eines Karten-Workouts auf einer selbst gewählten Strecke**, siehe auf Seite 18. **Um ein iFIT-Workout zu verwenden**, siehe Seite 18.

Zur Veränderung der Computereinstellungen, siehe Seite 20. **Um eine Verbindung mit dem WLAN herzustellen**, siehe Seite 21.

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

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout gewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

2. Bereiten Sie sich auf das Workout vor.

Informationen zur Verwendung Ihres Bluetooth-Kopfhörers oder eines kompatiblen Pulsmessers finden Sie auf Seite 22.

3. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Quick Start* (Schnellstart) und beginnen Sie mit dem Rudern.

4. Nach Bedarf den Widerstand des Rudergeräts verändern.

Um den Widerstand der Ruderstange zu ändern, berühren Sie die nummerierten Widerstandstasten auf der linken Seite des Bildschirms oder berühren Sie die Tasten + und - in der unteren linken Ecke des Bildschirms. Hinweis: Nachdem Sie eine Taste berührt haben, dauert es einen Moment, bis die Ruderstange den gewählten Widerstandswert erreicht hat.

Hinweis: Um die nummerierten Widerstandstasten auf dem Bildschirm ein- und auszuschalten, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Controls* (Steuerelemente).

5. Behalten Sie Ihren Fortschritt im Blick.

Der Trainingscomputer bietet mehrere Display-Modi an. Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms, um Optionen wie *Metriken* und *Diagramme* zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Um die Lautstärke anzupassen, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Audio*.

6. Das Workout beenden oder pausieren.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie das Pause-Symbol neben dem Wort *Workout* am unteren Rand des Bildschirms. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie *Resume* (Fortsetzen) auf dem Bildschirm.

Um das Workout zu beenden, berühren Sie das Pause-Symbol neben dem Wort *Workout* auf dem Bildschirm und dann die Schaltfläche *End* (*Beenden*). Eine Workout-Zusammenfassung wird angezeigt. Tippen Sie auf die Zurück-Pfeiltaste in der oberen linken Ecke des Bildschirms, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 15).

EIN VORGESTELLTES WORKOUT NUTZEN

Um ein vorgestelltes Workout zu nutzen, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 21).

1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout gewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

2. Wählen Sie ein Workout aus.

Um ein Workout auszuwählen, schieben oder streichen Sie einen Finger über den Bildschirm, um vertikal oder horizontal zu blättern und alle verfügbaren Workouts anzuzeigen. Sie können auch das Symbol *Search* (Suche) auf der linken Seite des Bildschirms berühren und nach Kategorien wie Dauer, Ort, Trainer usw. suchen. Berühren Sie dann das gewünschte Workoutsymbol auf dem Bildschirm.

Die auf Ihrem Trainingscomputer angezeigten Trainingseinheiten ändern sich in regelmäßigen Abständen. Um ein vorgestelltes Workout für später zu speichern, fügen Sie es zu Ihren Favoriten hinzu, indem Sie auf die Favoriten-Taste (Herzsymbol) tippen. Hinweis: Sie müssen in Ihrem iFIT-Konto angemeldet sein, um ein vorgestelltes Workout speichern zu können (siehe Schritt 2 auf Seite 18 rechts).

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.

Wie Sie Ihre eigene Karte für ein Training zeichnen können, erfahren Sie unter WIE SIE EIN EIGENES KARTEN-WORKOUT ERSTELLEN auf Seite 18.

3. Bereiten Sie sich auf das Workout vor.

Informationen zur Verwendung Ihres Bluetooth-Kopfhörers oder eines kompatiblen Pulsmessers finden Sie auf Seite 22.

4. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout beginnen) und beginnen Sie mit dem Rudern. Zunächst

beginnt eine Aufwärmphase. Rudern Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet oder berühren Sie *Skip warmup* (Aufwärmphase überspringen). In einigen Workouts wird ein iFIT-Trainer Sie durch ein immersives Video-Workout führen. Tippen Sie auf das Symbol für Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Audio*, um die Optionen für Musik, Trainerstimme und App-Lautstärke für das Workout auszuwählen.

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.

Während des Workouts ändert sich der Widerstand der Ruderstange automatisch entsprechend den Einstellungen des Workouts. **Wenn der Widerstand zu hoch oder zu niedrig ist**, können Sie die Einstellung manuell überschreiben (siehe Schritt 4 auf Seite 16). Um zu dem für dieses Workout programmierten Widerstand zurückzukehren, berühren Sie *Follow Trainer* (Trainer folgen).

Wenn die SmartAdjust-Funktion (Intelligente Anpassung) aktiviert ist, skaliert der Trainingscomputer die Intensität des Workouts automatisch auf der Grundlage Ihrer manuellen Widerstandsveränderungen. **Um die SmartAdjust-Funktion zu aktivieren**, tippen Sie auf das Symbol für die Trainingseinstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Features* (Funktionen).

WICHTIG: Das in der Workout-Beschreibung angegebene Kalorienziel ist nur eine Schätzung. Die tatsächliche Anzahl der Kalorien, die Sie verbrennen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wenn Sie den Widerstand der Ruderstange während des Workouts manuell verändern, wirkt sich dies auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

Um Ihren Fortschritt im Blick zu behalten, siehe Schritt 5 auf Seite 16.

Um das Workout zu pausieren oder zu beenden, siehe Schritt 6 auf Seite 16.

5. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 15).

EIN EIGENES KARTEN-WORKOUT ERSTELLEN

Um ein eigenes Karten-Workout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein (siehe Schritt 2 auf der rechten Seite) und der Trainingscomputer muss mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 24).

1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout gewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

2. Zeichnen Sie ein Workout auf der Karte ein.

Als Erstes berühren Sie das Symbol *Create* (Erstellen) auf der linken Seite des Bildschirms.

Als Nächstes navigieren Sie zu dem Bereich auf der Karte, in den Sie ein Workout einzeichnen möchten, indem Sie etwas in das Suchfeld eingeben oder mit den Fingern über den Bildschirm streichen. Berühren Sie den Bildschirm, um den Startpunkt für das Workout hinzuzufügen. Dann berühren Sie den Bildschirm, um den Endpunkt für das Workout hinzuzufügen.

Wenn Sie das Workout an derselben Stelle beginnen und beenden möchten, berühren Sie *Close Loop* (Schleife schließen) oder *Out & Back* (Hin und zurück) in den Kartenoptionen. Sie können auch auswählen, ob Sie das Workout auf eine Straßenroute begrenzen. Falls Sie eine unbeabsichtigte Eingabe gemacht haben, berühren Sie *Undo* (Rückgängig) in den Kartenoptionen aus.

Auf dem Bildschirm werden die Höhen- und Distanzstatistiken für das Workout angezeigt.

3. Das Workout speichern.

Berühren Sie die Optionen auf dem Bildschirm, um das Workout zu speichern. Falls gewünscht, geben Sie einen Titel und eine Beschreibung für das Workout ein.

4. Bereiten Sie sich auf das Workout vor.

Informationen zur Verwendung Ihres Bluetooth-Kopfhörers oder eines kompatiblen Pulsmessers finden Sie auf Seite 22.

5. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout beginnen) und beginnen Sie mit dem Rudern. Zunächst beginnt eine Aufwärmphase. Rudern Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet oder berühren Sie *Skip warmup* (Aufwärmphase überspringen).

Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Schritt 4 auf Seite 17).

6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 15).

EIN IFIT-WORKOUT NUTZEN

Um ein iFIT-Workout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein und der Trainingscomputer muss mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. **Um mehr über iFIT zu erfahren, besuchen Sie iFIT.com.**

1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout gewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

2. Sich in Ihr iFIT-Konto einloggen.

Falls Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie die Schaltfläche für Computereinstellungen (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm und tippen Sie dann auf *Membership* (Mitgliedschaft), um sich in Ihr iFIT-Konto einzuloggen. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort einzugeben.

Hinweis: Um innerhalb Ihres iFIT-Kontos den Benutzer zu wechseln, wählen Sie den Startbildschirm und berühren Sie dann das kreisförmige Symbol in der unteren linken Ecke des Bildschirms. Falls mehr als ein Benutzer mit dem Konto verbunden ist, erscheint eine Liste der Benutzer. Berühren Sie den Namen des gewünschten Benutzers.

3. Ein iFIT-Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek wählen.

Um ein iFIT-Workout auszuwählen, schieben oder streichen Sie einen Finger über den Bildschirm, um vertikal oder horizontal zu blättern und alle verfügbaren Workouts anzuzeigen. Sie können auch das Symbol *Search* (Suche) auf der linken Seite des Bildschirms berühren und nach Kategorien wie Dauer, Ort, Trainer usw. suchen. Berühren Sie dann das gewünschte Workoutsymbol auf dem Bildschirm.

Wenn Sie ein iFIT-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.

Sie können auch Optionen wie das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrem Verzeichnis (siehe Schritt 4) oder das Kennzeichnen eines Workouts als Favorit (siehe Schritt 5) wählen.

4. Auf Wunsch ein iFIT-Workout im Kalender planen.

Um ein iFIT-Workout an einem Datum zu planen, das in der Zukunft liegt, rufen Sie einfach die Übersicht oder Workout-Zusammenfassung des gewünschten iFIT-Workouts auf, berühren Sie das Kalendersymbol und wählen Sie dann im Kalender das gewünschte Datum. Wenn das gewählte Datum erreicht wird, wird das iFIT-Workout, das Sie geplant haben, auf dem Startbildschirm erscheinen.

5. Auf Wunsch eine Liste der bevorzugten iFIT-Workouts erstellen.

Um ein iFIT-Workout als Favorit zu kennzeichnen, rufen Sie einfach die Übersicht oder Workout-Zusammenfassung des gewünschten iFIT-Workouts auf und berühren Sie die Favoritentaste (Herzsymbol).

Um iFIT-Workouts, die Sie als Favoriten gekennzeichnet haben, in einer Liste angezeigt zu bekommen, berühren Sie oben auf dem Startbildschirm das Herzsymbol.

6. Bereiten Sie sich auf das Workout vor.

Informationen zur Verwendung Ihres Bluetooth-Kopfhörers oder eines optionalen Pulsmessers finden Sie auf Seite 22.

7. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout beginnen) und beginnen Sie mit dem Rudern. Zunächst beginnt eine Aufwärmphase. Rudern Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet oder berühren Sie *Skip warmup* (Aufwärmphase überspringen).

Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout.

8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 15).

DIE TRAININGSCOMPUTER-EINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Wählen Sie das Menü Computereinstellungen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout gewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Dann berühren Sie die Schaltfläche für Computereinstellungen (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm.

2. Navigieren Sie durch das Menü Computereinstellungen.

In den folgenden Einstellungsmenüs können Sie möglicherweise Einstellungen ansehen und ändern:

Ihr Konto

- Konto-Info, Passwort
- Angaben zur Gesundheit

Preferences (Einstellungen)

- Wi-Fi (WLAN)
- Units of measurement (Maßeinheit)
- Time zone (Zeitzone)
- Language (Sprache)
- iFIT AI Coach (iFit KI Trainer)

Equipment (Gerät)

- About (Über)
- Update
- Software

Membership (Mitgliedschaft)

- Manage membership (Mitgliedschaft verwalten)
- Payment info (Zahlungsinformationen)
- Plan profiles (Nutzerprofile)

Support

- Help (Hilfe)
- * How To (Anleitungen)
- Legal (Rechtliches)

3. Einstellungen anpassen.

Der Trainingscomputer kann Geschwindigkeit und Entfernung entweder in imperialen (Standard) oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit, die Zeitzone oder andere Einstellungen anzupassen, berühren Sie *Preferences* (Einstellungen) oder *Equipment* (Gerät) und nehmen Sie dann die gewünschten Einstellungen vor.

4. Die Trainingscomputer-Software aktualisieren.

Prüfen Sie regelmäßig, ob es Software-Updates gibt, um die bestmögliche Leistung zu gewährleisten. Berühren Sie *Equipment* (Gerät) und dann *Software update*. Updates der Software beginnen automatisch. **WICHTIG: Um Schäden am Rudergerät zu vermeiden, drücken Sie während einer Aktualisierung der Software den Netzschalter nicht und ziehen Sie den Stromadapter nicht heraus.**

Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und anschließend wieder ein. Ist dies nicht der Fall, ziehen Sie den Stromadapter ab, warten Sie einige Sekunden und schließen Sie den Stromadapter wieder an. Hinweis: Software Updates sind immer dazu gedacht, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern. Nach einem Update der Software gelten einige der in dieser Gebrauchsanleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr für Ihren Trainingscomputer, und Ihr Trainingscomputer verfügt möglicherweise über neue Einstellungen und Funktionen.

5. Das Menü Computereinstellungen verlassen.

Um das Menü Computereinstellungen zu verlassen, tippen Sie auf das X in der oberen linken Ecke des Bildschirms.

EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN

1. Wählen Sie das Menü Computereinstellungen.

Auf dem Startbildschirm berühren Sie die Schaltfläche für Computereinstellungen (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm und dann tippen Sie dann auf *Preferences (Einstellungen)*.

2. Eine drahtlose Netzwerkverbindung einrichten und verwalten.

Berühren Sie *Wi-Fi*, um das WLAN-Menü zu wählen. Falls *Wi-Fi* (WLAN) nicht aktiviert ist, berühren Sie den Umschalter *Wi-Fi*, um es zu aktivieren. Sobald das WLAN aktiviert ist, wird der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken anzeigen. Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis die Liste mit den drahtlosen Netzwerken erscheint.

Hinweis: Sie benötigen ein eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit aktivierter SSID-Übertragung (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Der Trainingscomputer unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA™ und WPA2™) Verschlüsselung. Ein Breitbandanschluss wird empfohlen. Die Leistung hängt von der Verbindungsgeschwindigkeit ab.

Wenn eine Liste von Netzwerken erscheint, berühren Sie das gewünschte Netzwerk. Hinweis: Sie müssen dazu Ihren Netzwerknamen (SSID) kennen. Ist Ihr Netzwerk durch ein Passwort gesperrt, dann müssen Sie auch das Passwort dazu wissen. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihr Passwort einzugeben und eine Verbindung mit dem gewählten drahtlosen Netzwerk herzustellen. Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

Wenn der Trainingscomputer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, wird eine Bestätigungsmeldung auf dem Bildschirm angezeigt.

Falls Sie Probleme mit der Verbindung zu einem verschlüsselten Netzwerk haben, vergewissern Sie sich, dass Ihr Passwort richtig ist. **Sollten Sie nach der Befolgung dieser Anweisungen noch Fragen haben, bietet Ihnen my.iFIT.com weitere Unterstützung.**

3. Das Menü Computereinstellungen verlassen.

Um das Menü Computereinstellungen zu verlassen, tippen Sie auf das X in der oberen linken Ecke des Bildschirms.

DEN LADEPORT BENUTZEN

Der Trainingscomputer ist mit einem Ladeport ausgestattet, um USB-C-kompatible Geräte wie Smartphones und Tablets aufzuladen, während Sie trainieren.

Um den Ladeport zu nutzen, stecken Sie ein USB-C Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) in die Buchse an Ihrem Gerät und dann in den Ladeport an der rechten Seite des Trainingscomputers. **Stellen Sie sicher, dass das USB-C Ladekabel vollständig eingesteckt ist.** Hinweis: Der Ladeport kann nicht für die Ansicht oder Übertragung von Dateien genutzt werden oder um Musik, die sich auf Ihrem Gerät befindet, über die Lautsprecher am Trainingscomputer abzuspielen.

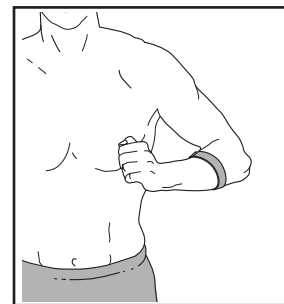
IHRE KOPFHÖRER ANSCHLIESSEN

Um Ihre Bluetooth-Kopfhörer mit dem Kopfhörer zu verbinden, schalten Sie zunächst Ihre Kopfhörer ein, versetzen Sie diese in den Kopplungsmodus und positionieren Sie diese in der Nähe des Trainingscomputers. Dann beginnen Sie das Workout. Als Nächstes berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich, berühren Sie die Option zum Verbinden Ihrer Kopfhörer und wählen Sie Ihre Kopfhörer aus der Liste auf dem Bildschirm.

Wenn Ihre Kopfhörer und der Trainingscomputer erfolgreich miteinander gekoppelt sind, wird die Audioausgabe des Trainingscomputers über Ihre Kopfhörer wiedergegeben.

EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN

Ob es Ihr Ziel ist, Fett abzubauen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, die besten Resultate erhalten Sie dann, wenn Sie während Ihrer Workouts die Herzfrequenz im richtigen Bereich halten. Der optionale Pulsmesser macht es Ihnen möglich, während des Trainings Ihre Herzfrequenz andauernd zu überprüfen, wodurch sich individuelle Fitnessziele leichter erreichen lassen. Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel. **Zum Kauf eines optionalen Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**



Wenn Ihr kompatibler Pulsmesser eingeschaltet und in den Kopplungsmodus versetzt wird, stellt der Trainingscomputer automatisch eine Verbindung zu dem Gerät her. Wenn Ihr Herzschlag erkannt ist, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Bildschirm angezeigt.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

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

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

WARTUNG DER SCHIENEN

Reinigen Sie regelmäßig die Rollen unter dem Sitz und den Bereich der Schiene, über den sich die Rollen bewegen. Lesen Sie zuerst die Montageschritte 13 und 10 auf Seite 10 und entfernen Sie die Schienenendabdeckung (74) und den hinteren Schienenanschlagpuffer (38). Als Nächstes nehmen Sie die Sitzbaugruppe von den Schienen herunter. Verwenden Sie dann ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge eines milden Reinigungsmittels, um Staub und Schmutz von den Rollen und von der Schiene zu entfernen.

FEHLERSUCHE

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

FEHLERSUCHE FÜR DEN TRAININGSCOMPUTER

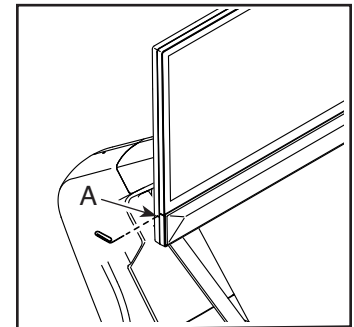
Falls sich das Trainingscomputer nicht einschaltet, stellen Sie sicher, dass der Stromadapter vollständig eingesteckt ist.

Falls Sie Probleme bei der Verbindung des Trainingscomputers mit einem drahtlosen Netzwerk haben oder falls es Probleme mit Ihrem iFIT-Konto oder den iFIT-Workouts gibt, besuchen Sie my.iFIT.com.

Wenn ein Ersatz-Stromadapter benötigt wird, lesen Sie bitte den Abschnitt FEHLERSUCHE auf der linken Seite. WICHTIG: Um ein Beschädigen des Trainingscomputers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen geregelten Stromadapter, der vom Hersteller geliefert wurde.

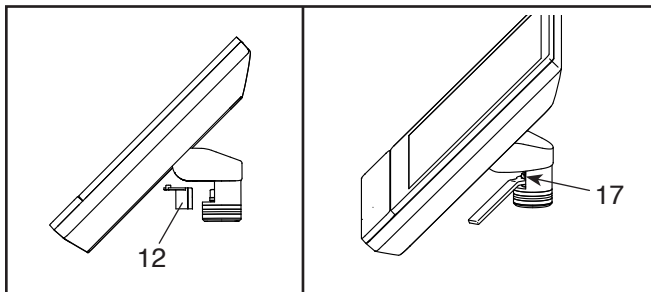
Wenn der Trainingscomputer nicht richtig hochgefahren werden kann oder abstürzt und nicht reagiert, stellen Sie die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wieder her. **WICHTIG: Dies löscht alle**

benutzerdefinierten Einstellungen, die Sie am Trainingscomputer vorgenommen haben. Es erfordert zwei Personen, um die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wiederherzustellen. Ziehen Sie zunächst den Stromadapter heraus. Als Nächstes finden Sie die kleine Reset-Öffnung (A) an der linken Seite des Trainingscomputers. Mithilfe einer umgebogenen Büroklammer halten Sie den Reset-Knopf innerhalb der Öffnung gedrückt und lassen eine zweite Person den Stromadapter einstecken. **Halten Sie den Reset-Knopf so lange gedrückt, bis sich der Trainingscomputer einschaltet.** Wenn der Reset-Vorgang abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und anschließend wieder ein. Wenn dies nicht der Fall ist, ziehen Sie den Stromadapter heraus und stecken Sie ihn wieder ein. Sobald sich der Trainingscomputer einschaltet, prüfen Sie, ob die Firmware aktualisiert wurde (siehe DIE TRAININGSCOMPUTER-EINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 20). Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis der Trainingscomputer wieder betriebsbereit ist.

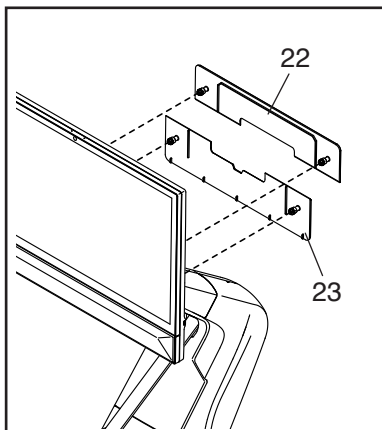


DIE SCHWENKUNG UND NEIGUNG DES TRAININGSCOMPUTERS EINSTELLEN

Falls der Trainingscomputer zu locker zu sitzen scheint oder nicht fest positioniert bleibt, wenn man ihn von einer Seite zur anderen bewegt, lösen Sie zunächst die Montageabdeckung (12). Ziehen Sie dann die M30 Sicherungsmutter (17) mit dem mitgelieferten Werkzeug leicht an, bis der Trainingscomputer in Position bleibt, wenn er hin und her bewegt wird. Anschließend drücken Sie die Montageabdeckung wieder fest auf.

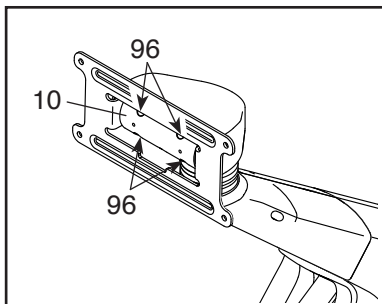


Falls der Trainingscomputer nicht an Ort und Stelle bleibt, wenn dieser nach oben oder nach unten geneigt wird, verwenden Sie einen Flachschrubendreher, um damit vorsichtig die obere und die untere



Trainingscomputer-Abdeckung (22, 23) an der Rückseite des Trainingscomputers loszuhebeln.

Hinweis: Aus Gründen der Übersichtlichkeit ist der Trainingscomputer auf dem Schaubild rechts nicht abgebildet. Als Nächstes ziehen Sie die vier M6 x 16mm Schrauben

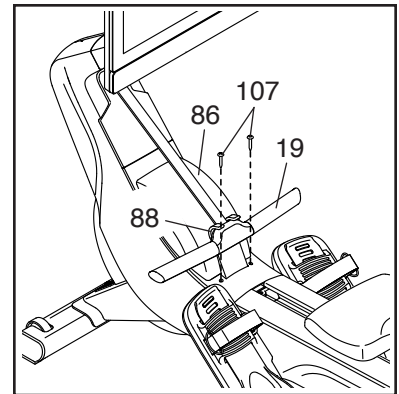


so weit an, bis sich die Auf- und Abwärtsbewegung nicht mehr zu locker anfühlt. **Damit Sie die Schrauben erreichen können, neigen Sie den Trainingscomputer bei Bedarf nach oben oder unten.** Dann befestigen Sie die untere Trainingscomputer-Abdeckung (23) sowie die obere Trainingscomputer-Abdeckung (22) wieder.

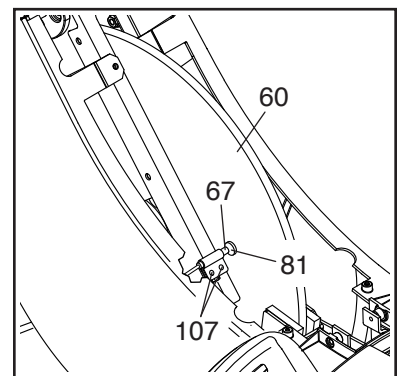
DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

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

Nehmen Sie die Ruderstange (19) vom Ruders tangenhaken (88) ab. Dann entfernen Sie die zwei M4 x 16mm Schrauben (107) von der Schwungradabdeckung (86). Schwenken Sie die Schwungradabdeckung nach oben und nehmen Sie diese vom Rudergerät ab.



Als Nächstes finden Sie den Reedswitcher (67). Drehen Sie das Schwungrad (60), bis ein Schwungrad-Magnet (81) in eine Linie mit dem Reedswitcher gebracht wird. Dann lockern Sie die zwei gezeigten M4 x 16mm Schrauben (107) ein wenig, schieben Sie den Reedswitcher ein wenig zum Schwungrad-Magneten hin oder von ihm weg und ziehen Sie dann die Schrauben wieder fest.



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

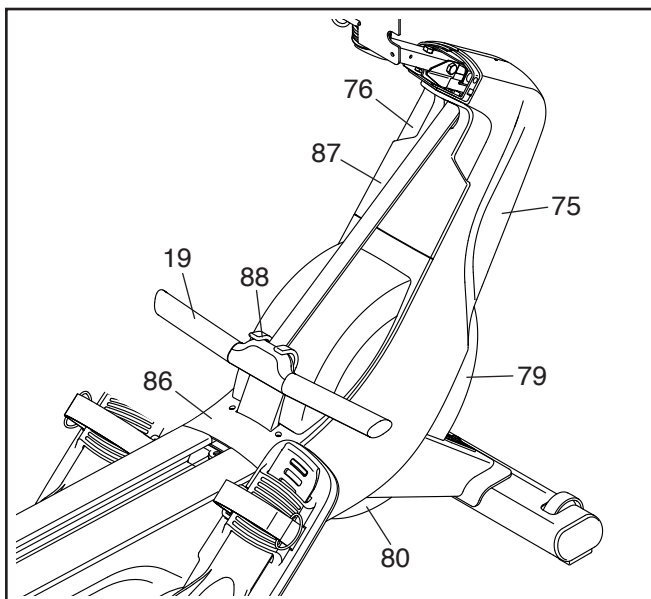
Wenn der Reedswitcher richtig eingestellt ist, befestigen Sie die Teile, die Sie vorher abgenommen haben, wieder.

DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

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

Als Nächstes beachten Sie bitte Montageschritt 8 auf Seite 10. Entfernen Sie den rechten und den linken Halsschutz (77, 78) vom Rudergerät.

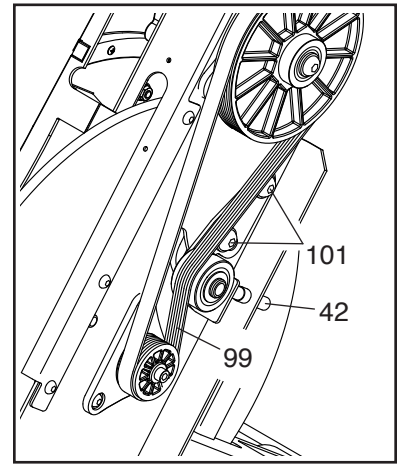
Hinweis: Aus Gründen der Übersichtlichkeit ist der Trainingscomputer auf dem Schaubild unten nicht abgebildet. Nehmen Sie die Ruderstange (19) vom Ruderstangenhaken (88) ab.



Entfernen Sie dann die Schwungradabdeckung (86), die Riemenabdeckung (87), die vordere Abdeckung (79), die untere Abdeckung (80) und den rechten und linken Schutz (75, 76) vom Rudergerät. **Um die Schrauben zu finden, mit welchen die einzelnen Teile befestigt sind, siehe EXPLOSIONSZEICHNUNG A auf Seite 30. WICHTIG: Es gibt Schrauben in unterschiedlichen Größen. Vergewissern Sie sich, dass Sie sich jeweils für die Löcher die richtige Schraubengröße notieren.**

Hinweis: Damit Sie das Rudergerät zur Seite kippen können, um die untere Abdeckung (80) zu erreichen, benötigen Sie die Hilfe einer zweiten Person.

Als Nächstes finden Sie den Antriebsriemen (99) an der rechten Seite des Rudergeräts. Lockern Sie die zwei M10 x 20mm Schrauben (101). Als Nächstes ziehen Sie den M10 x 55mm Gewindestift (42) so fest an, bis der Antriebsriemen straff ist. Dann ziehen Sie die zwei M10 x 20mm Schrauben fest.



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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

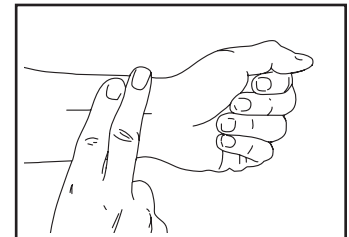
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an,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

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

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

IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

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



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

WORKOUT-RICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Die richtige Form für verschiedene, grundlegende Dehnübungen ist rechts abgebildet. Bewegen Sie sich beim Dehnen langsam. Nie wippen.

1. Sich nach den Zehen strecken

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

2. Die hinteren Oberschenkelmuskeln dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Die Sohle des anderen Fußes soll die Innenseite des Oberschenkels des ausgestreckten Beines berühren. Versuchen Sie, mit den Händen Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal pro Bein wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, unteren Rückenbereich und Leistenregion.

3. Die Waden/Achillessehnen dehnen

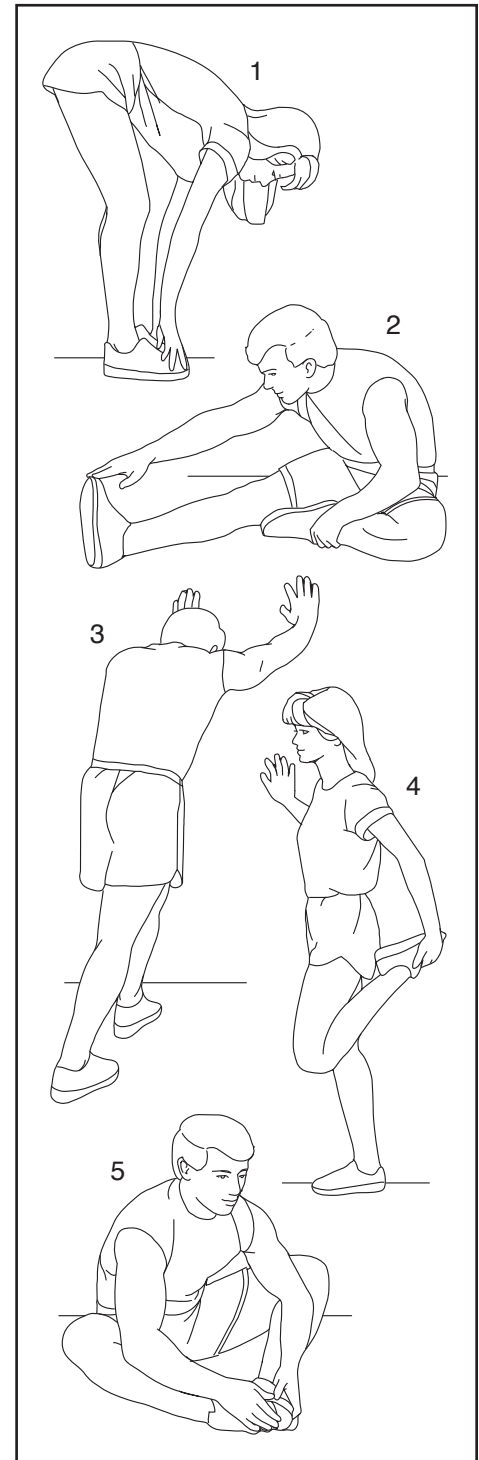
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein gestreckt und den hinteren Fuß flach auf dem Boden halten. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal pro Bein wiederholen. Um die Achillessehnen noch weiter zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnt: Wadenmuskulatur, Achillessehnen und Fußgelenke.

4. Den Quadrizeps dehnen

Mit einer Hand können Sie zum Balancieren an der Wand Halt finden. Greifen Sie mit der anderen Hand nach hinten und fassen Sie damit Ihren Fuß. Ziehen Sie Ihre Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal pro Bein wiederholen. Dehnt: Den Quadrizeps und die 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 Ihre Füße so weit wie möglich an sich heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Den Quadrizeps und die Hüftmuskulatur.



TEILELISTE

Modell-Nr. NTRW19425-INT.0 R0924A

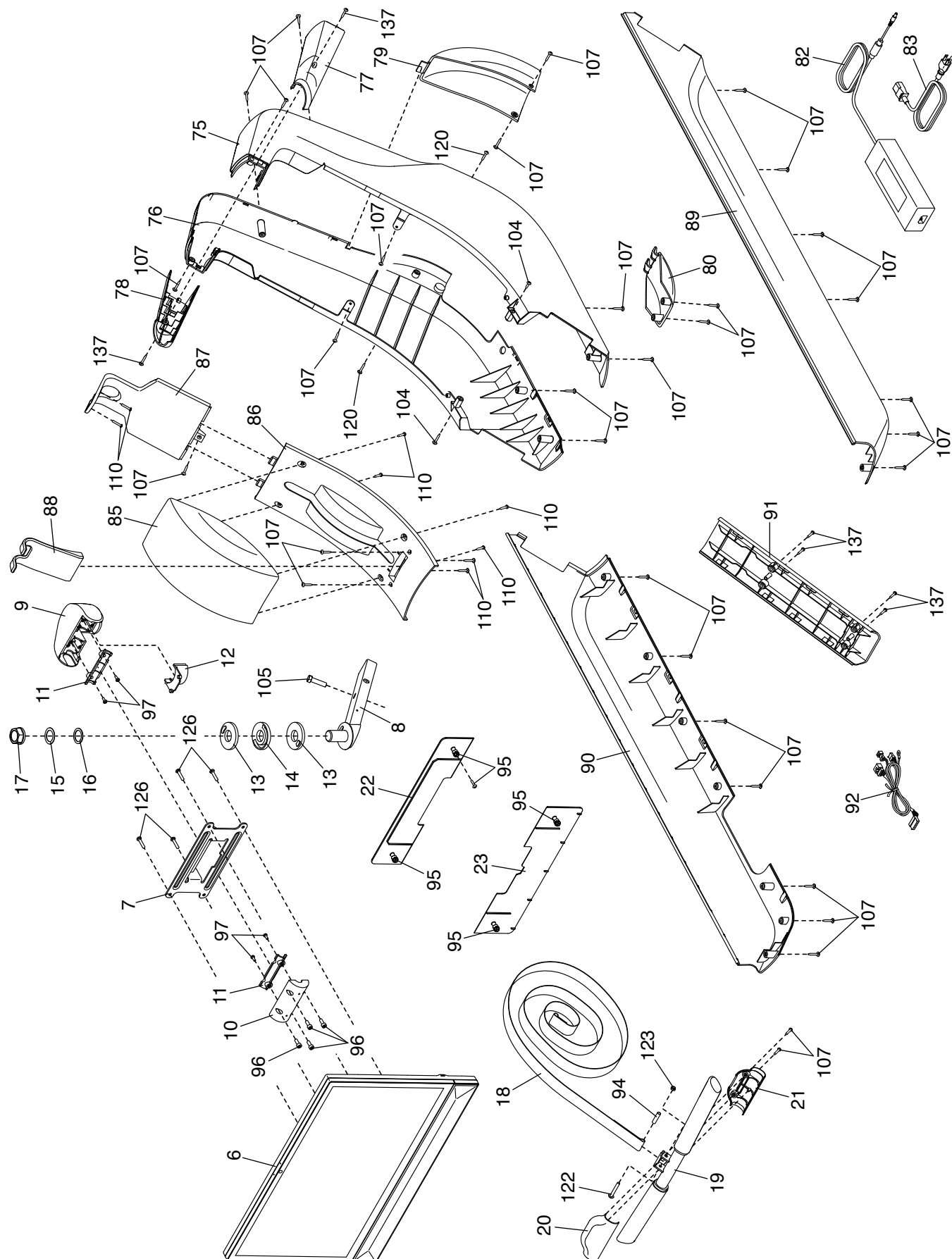
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	50	1	Umlenkachse
2	1	Schiene	51	1	Riemenführung-Abstandhalter
3	1	Stange	52	1	Sicherungsring
4	1	Vorderer Stabilisator	53	1	Federbuchse
5	1	Hinterer Stabilisator	54	1	Rückholfeder
6	1	Trainingscomputer	55	1	Spannrolle
7	1	Computerhalterung	56	1	Schwungradrolle
8	1	Hals	57	2	Schwungrad Sattelblock/Lager
9	1	Vordere Halterungsbefestigung	58	2	Schwungradbuchse
10	1	Hintere Halterungsbefestigung	59	1	Schwungradnabe
11	2	Innere Schwenkbuchse	60	1	Schwungrad
12	1	Montageabdeckung	61	1	Rahmenstütze
13	2	Obere/Untere Schwenkscheibe	62	1	Netzteilblende
14	1	Innere Schwenkscheibe	63	1	Netzschalter
15	1	Anlaufscheibe	64	1	Strombuchse/Kabel
16	1	Plastik-Unterlegscheibe	65	1	Reedschalterhalterung
17	1	M30 Sicherungsmutter	66	1	Klemme
18	1	Riemen	67	1	Reedschalter/Kabel
19	1	Ruderstange	68	1	Magnethalterung
20	1	Obere Ruderstangenabdeckung	69	1	Block
21	1	Untere Ruderstangenabdeckung	70	1	Arm
22	1	Obere Trainingscomputer-Abdeckung	71	1	Motorscheibe
23	1	Untere Trainingscomputer-Abdeckung	72	1	Widerstandsmotor
24	2	Nivellierfuß	73	1	Motorhalterung
25	4	Stabilisatorkappe	74	1	Schienenendabdeckung
26	2	Transportrad	75	1	Rechter Schutz
27	1	Rechte Fußstützenhalterung	76	1	Linker Schutz
28	1	Linke Fußstützenhalterung	77	1	Rechter Halsschutz
29	1	Rechte Fußstütze	78	1	Linker Halsschutz
30	1	Linke Fußstütze	79	1	Vordere Abdeckung
31	1	Rechte Fußstützenlasche	80	1	Untere Abdeckung
32	1	Linke Fußstützenlasche	81	2	Schwungradmagnet
33	1	Rechte Fersenhalterung	82	1	Stromadapter
34	1	Linke Fersenhalterung	83	1	Netzkabel
35	2	Fußstützengurt	84	6	Rollenachse
36	1	Sitz	85	1	Obere Abdeckung
37	1	Träger	86	1	Schwungrad-Abdeckung
38	1	Hinterer Schienen-Anschlagpuffer	87	1	Gurt-Abdeckung
39	10	Trägerrolle	88	1	Ruderstangenhaken
40	2	Fuß	89	1	Rechter Schienenschutz
41	1	Kleine Riemenführung-Baugruppe	90	1	Linker Schienenschutz
42	1	M10 x 55mm Gewindestift	91	1	Stabilisator-Abdeckung
43	2	Rahmenachse	92	1	Hauptkabel
44	1	Rolle	93	—	(Nicht verwendet)
45	1	Umlenkrolle	94	1	Ruderstangenrohr
46	1	Rechter Sattelblock/Lager	95	8	Kronenverschluss
47	1	Linker Sattelblock/Lager	96	4	M6 x 16mm Schraube
48	1	Große Riemenführung	97	4	M4 x 10mm Schraube
49	1	Umlenkrollen-Abstandhalter	98	2	M8 x 55mm Schraube
			99	1	Antriebsriemen
			100	8	M10 x 35mm Schraube

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
101	4	M10 x 20mm Schraube	121	1	M8 Sicherungsmutter
102	1	M10 x 100mm Schraube	122	1	M6 x 40mm Zylinderbolzen
103	2	M10 x 60mm Schraube	123	5	M6 Sicherungsmutter
104	10	M4 x 19mm Schraube	124	4	M5 x 10mm Schraube
105	1	M10 x 40mm Schraube	125	1	Vorderer Schienen-Anschlagpuffer
106	1	M5 x 16mm Senkkopfschraube	126	4	M6 x 20mm Schraube
107	38	M4 x 16mm Schraube	127	1	Schlüssel
108	5	M10 x 15mm Senkkopfschraube	128	1	M6 x 16mm Unterlegscheibe
109	1	M3 x 8mm Schraube	129	2	M8 Unterlegscheibe
110	23	M4 x 12mm Schraube	130	2	M8 x 16mm Schraube
111	2	M6 x 12mm Ansatzschraube	131	1	M8 x 65mm Bolzen
112	1	17mm Innensicherungsring	132	3	M6 x 30mm Schraube
113	2	M5 Mutter	133	2	M10 Unterlegscheibe
114	7	M10 x 55mm Schraube	134	1	Untere Schienenendabdeckung
115	12	M6 x 14mm Schraube	135	4	M6 Ansatzbolzen
116	14	M5 Unterlegscheibe	136	4	Laufrollenabstandhalter
117	13	M5 x 8mm Schraube	137	6	M4 x 18mm Schraube
118	23	M6 x 12mm Schraube	*	–	Montagesatz/Einstellungswerkzeug
119	1	M10 x 65mm Schraube	*	–	Bedienungsanleitung
120	2	M4 x 25mm Schraube			

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

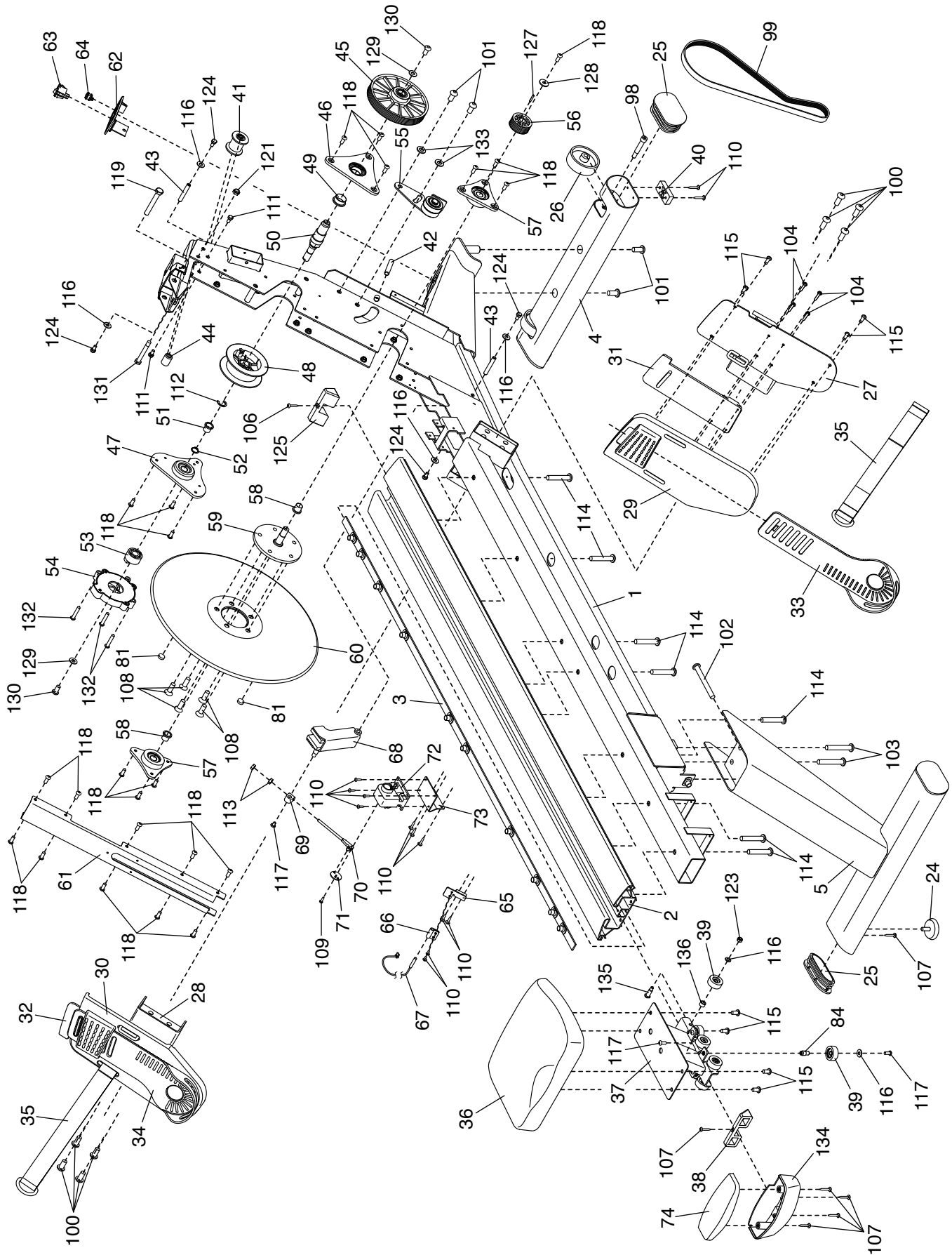
EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NTRW19425-INT.0 R0924A



EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. NTRW19425-INT.0 R0924A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

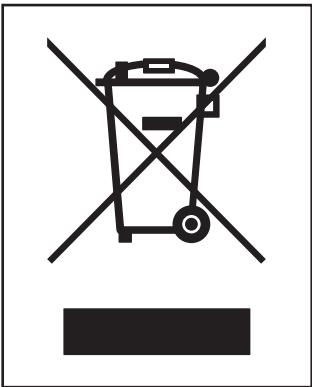
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- 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

NTRW19425-INT beinhaltet das MP24-Xenon-C oder das MP24-Xenon-V Tablet.
Hiermit erklärt iFIT Health & Fitness, dass das Funkgerät Typ MP24-Xenon-C oder MP24-Xenon-V 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 OMC453085 oder OMC453584V - Rundfunkfrequenzbänder und maximale EIRP-Leistung: 2.4G WIFI:25.02dBm; 5G WIFI:22.895dBm; 2.4G BT:10.12dBm.

Der Betrieb im 5,15-5,35-GHz-Band ist in den folgenden Ländern auf die Nutzung in Gebäuden beschränkt:

Zertifizierung: Artikel 3.1a - Sicherheit EN 62479:2010, EN 62368--1:2014/AC:2015, Artikel 3.1b - 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, Artikel 3.2 – Funkparameter EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

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

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

