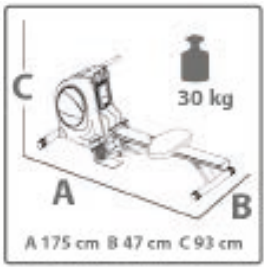
cardiostrong®

Montage- und Bedienungsanleitung



Art.-Nr. CST-RX50-2

CSTRX50.02.01

Rudergerät RX50

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Fitnessgerät von cardiostrong® entschieden haben. Die Geräte der Marke cardiostrong® sind auf den Einsatz zu Hause optimiert. Dafür bieten Sie eine ausgezeichnete Bewegung, eine einfache Bedienung und hohen Trainingskomfort. Das Sortiment von cardiostrong® umfasst Fitnessgeräte wie Crosstrainer, Ergometer, Laufbänder und Rudergeräte sowie Fitness Tracker Nahrungsergänzungsmittel für schnelleren Trainingserfolg. Weitere Informationen finden Sie unter www.sport-tiedje.com oder www.cardiostrong.de.

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Die Anleitung hilft Ihnen beim schnellen Aufbau und erläutert die sichere Handhabung. Tragen Sie dafür Sorge, dass alle mit dem Gerät trainierenden Personen (besonders Kinder und Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung) unbedingt vorab über diese Anleitung und ihren Inhalt informiert werden. Im Zweifelsfall müssen verantwortliche Personen die Nutzung des Gerätes beaufsichtigen.

Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanweisung korrekt befolgt wurde und dass alle Teile des Gerätes fest sitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) oder gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitnessstudio) geeignet.

Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

INHALTSVERZEICHNIS

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 6

1.1 Technische Daten 6
1.2 Persönliche Sicherheit 7
1.3 Elektrische Sicherheit 8
1.4 Aufstellort 8

2 MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE 9

2.1 Allgemeine Hinweise 9
2.2 Störungen und Fehlerdiagnose 11
2.3 Wartungs- und Inspektionskalender 12

3 MONTAGE 13

3.1 Packungsinhalt 13
3.2 Montageanleitung 14
3.3 Einstellen / Einrichten des Rudergerätes 19

4 BEDIENUNGSANLEITUNG 22

4.1 Konsolenanzeige 22
4.2 Tastenfunktion 24
4.3 Gerät einschalten 25
4.4 Bedienung 25
4.4.1 Pacer Program 26
4.4.2 Race Program 27
4.4.3 Intervall Entfernung und Intervall Zeit Programme 28
4.4.4 60%, 75%, 90 % Herzfrequenzprogramme 29
4.4.5 ZHF ~ Zielherzfrequenzprogramm 31
4.4.6 Watt Programm 32
4.4.7 Profilprogramme 34
4.4.8 Leistungstest 36
4.4.9 Benutzereinstellungen 38
4.4.10 Weitere Einstellungen 41

5 TRAININGSANLEITUNG 45
5.1 Herzfrequenzmessung 45
5.2 Hinweise für korrektes Rudern 47
5.3 10 Tipps für effektives Rudertraining 50
5.4 Aufbau einer Trainingseinheit 51
5.5 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur 53
5.6 Trainingstagebuch 55

6 GARANTIE-INFORMATIONEN 56

7 ENTSORGUNG 58

8 ZUBEHÖRBESTELLUNG 59

9 ERSATZTEILBESTELLUNG 60
9.1 Service-Hotline 60
9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung 60
9.3 Teileliste 61
9.4 Explosionszeichnung 63

1.1 Technische Daten

LCD-Anzeige von:

+ Ruderschläge, Schläge pro Minute
+ Trainingszeit in Minuten
+ Strecke in Metern
+ Zeit/500 m: durchschnittlich/aktuell
+ Kalorienverbrauch in kcal
+ Herzfrequenz (bei Verwendung eines Brustgurtes)
+ Watt
+ Widerstandsstufe

Widerstandssystem:	Kombiniertes Luft-/Magnetbremssystem
Widerstandslevel:	16
Watt:	30 - 300 Watt

Benutzerspeicher:	4
Trainingsprogramme insgesamt:	40
Pacerprogramm:	1
Voreingestellte Programme:	12
Wattgesteuerte Programme:	1
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	4
Benutzerdefinierte Programme:	5

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	34 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	26,5 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 126 cm x 91 cm x 28 cm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 214,2 cm x 60 cm x 74,2 cm
Klappmaße (L x B x H): ca. 74,2 cm x 60 cm x 210,6 cm
Maximales Benutzergewicht: 120 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

+ Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Herzleiden oder Bluthochdruck haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholersterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.
+ Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass die Herzfrequenzmessung ungenau sein kann.
+ Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Training erwachsener Personen.
+ Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller sowie der Händler können nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
+ Das Gerät darf nur von einer Person zurzeit genutzt werden.
+ Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
+ Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellungen des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
+ Achten Sie darauf, dass sich während des Training niemand im Bewegungsbereich des Gerätes befindet.
+ Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile sowie Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
+ Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.
+ Beachten Sie die Hinweise zur Trainingsgestaltung in dieser Anleitung.
+ Sobald Sie Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome verspüren, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.
+ Ohne vorherige Absprache mit Ihrem Fachhändler ist es untersagt, das Gerät zu öffnen.
+ Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Gerät auf- oder davon absteigen.
+ Es ist wichtig, während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
+ Es ist wichtig, sich vor dem Training aufzuwärmen sowie nach dem Training eine Cooldown Phase einlegen, um Verletzungen zu vermeiden.

1.3 Elektrische Sicherheit

+ Das Gerät benötigt einen Netzanschluss mit 220 - 230V und 50 Hertz Netzspannung.
+ Das Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzkabel an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Die Nutzung von Mehrfachsteckdosen o. Ä. ist zu vermeiden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
+ Die Steckdose sollte mit einer Sicherung mit Mindestsicherungswert "16 Ampere, träge" gesichert sein.
+ Zur Vermeidung von Elektroschocks ziehen Sie nach dem Training, bevor das Gerät zusammengebaut oder zerlegt wird sowie vor der Wartung bzw. der Reinigung den Stecker des Gerätes aus der Steckdose. Ziehen Sie dabei nicht am Kabel.
+ Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in der Steckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit sollte das Netzkabel entfernt werden, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte ausgeschlossen werden kann.
+ Das Netzkabel ist von Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie auch keine Gegenstände darauf.
+ Verändern Sie weder etwas am Netzkabel noch am Netzstecker.
+ Falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt sind, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. Bis dahin darf das Gerät nicht verwendet werden.
+ Achten Sie darauf, dass sich keine elektrischen Geräte (z. B. Handys) in unmittelbarer Nähe zum Cockpit oder zur Steuerelektronik befinden, da sonst Anzeigewerte (z. B. die Pulsmessung) verfälscht werden könnten.

1.4 Aufstellort

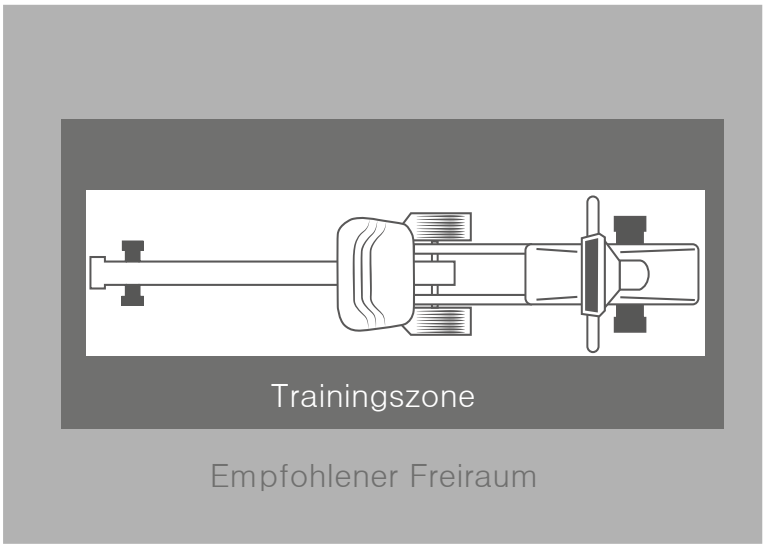
+ Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%), wie z.B. Schwimmbädern, ist nicht zulässig. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C.
+ Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt sein.
+ Halten Sie das Netzkabel unbedingt von heißen Oberflächen und Untergründen fern und achten Sie darauf, dass das Kabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle" wird.

8 21.12.2017 11:10:53

+ Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
+ Die Aufstellfläche des Gerätes sollte eben und fest sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
+ Eine Bodenschutzmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche etc.) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.
+ Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben. Achten Sie darauf, als Trainingszone auf jeder Seite mindestens 30 cm sowie vor und hinter dem Gerät mindestens 15 cm Platz zu lassen. Dies ist die mindestens notwendige Fläche für eine sichere Benutzung des Gerätes.

Die empfohlene Freizone um das Gerät sollte zu jeder Seite mindestens 60 cm betragen sowie vor und hinter dem Gerät jeweils 45 cm.

Achten Sie zudem darauf, dass das Gerät nicht in Durchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt wird.



2 MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE

2.1 Allgemeine Hinweise

+ Bitte prüfen Sie, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Transportschäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Hersteller zu kontaktieren.
+ Einige Schrauben und Muttern sind bereits vormontiert, um den Aufbau so einfach wie möglich zu machen.
+ Der Aufbau des Gerätes muss von Erwachsenen durchgeführt werden. Im Zweifelsfall nehmen Sie die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
+ Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern, da sich verschluckbare Kleinteile im Lieferumfang befinden.
+ Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.

+ Lassen Sie kein Werkzeug und kein Verpackungsmaterial wie Folien herumliegen, da für Kinder Erstickungsgefahr besteht.
+ Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.
+ Vor Montagebeginn sind alle Einzelteile nebeneinander auf den Boden zu legen.
+ Lesen Sie sich die Montageanleitung sorgfältig durch und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Gehen Sie dabei sorgfältig und umsichtig vor.
+ Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Anschließend ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges fest.
+ Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen und unsachgemäßen Reparaturen vor, da ansonsten Gefahren für den Benutzer entstehen könnten. Dies kann die Produktgarantie nichtig machen.
+ Nur autorisierten Service-Technikern ist es gestattet, sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen durchzuführen - Wartung und Pflege ausgenommen.
+ Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung sollte das Gerät nicht benutzt werden. Verwenden Sie nur die originalen Ersatzteile vom Hersteller.
+ Kontrollieren Sie einmal im Monat, ob alle Schraubenverbindungen fest sitzen und ziehen Sie diese ggf. nach.
+ Um die Sicherheit des Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir, das Gerät einmal im Jahr von einem Service-Techniker des Vertragspartners warten zu lassen.
+ Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Schweiß genügt ein feuchtes Tuch. Vermeiden Sie die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Schweiß) in die Öffnungen des Gerätes (z. B. Computer) gelangt. Das Gerät sollte nach jeder Nutzung gesäubert werden.
+ Es ist ratsam, einen Sicherheitscheck vor jedem Training durchzuführen und das Gerät auf Abnutzung oder Schäden zu überprüfen. Falls Sie beschädigte oder defekte Teile feststellen, sollte das Gerät bis zur Reparatur nicht genutzt werden. Kontaktieren Sie für die Reparatur bitte den Vertragspartner.
+ **Hersteller-Hinweis**: Der Zugriemen ist mit einer Rückholfeder ausgestattet, damit der Zugriemen automatisch wieder aufgewickelt wird. Die Rückholfeder ist mit der geringst möglichen Kraft ausgestattet. Der Grund für die leichte Rückholfeder ist, dem Nutzer einen größeren Trainingseffekt für die hintere Oberschenkelmuskulatur zu geben. Diese Muskeln werden beansprucht, wenn der Benutzer den Sitz nach vorne bewegt. Bei einer starken Rückholkraft würde der Trainierende gezogen werden.

2.2 Störungen und Fehlerdiagnose

PROBLEM
Kein Empfang der Herzfrequenz

LÖSUNG
1) Der Brustgurt kann keine Herzfrequenz messen, wenn Ihre Haut zu trocken ist. Um die Übertragung zu verbessern, feuchten Sie die Kontakte des Brustgurtes an. Für längeres Training empfehlen wir das Auftragen von Brustgurt-Kontaktgel.
2) Vergewissern Sie sich, dass Sie einen kompatiblen Brustgurt mit einer 5kHz Frequenz tragen.
3) Ersetzen Sie die Batterien, auch wenn der Brustgurt neu ist.
4) Bei 5kHz Brustgurten kann Interferenz von anderen elektrischen Geräten ein Problem sein. Stellen Sie Ihr Rudergerät an einen Ort, an dem keine weiteren elektrischen Geräte stehen.
5) Überprüfen Sie die Funktionsfähigkeit des Brustgurtes, indem Sie ihn an einem anderen kompatiblen Gerät bei Ihrem Händler oder in einem Fitness-Studio testen.
6) Kontaktieren Sie Ihren Händler, um die Kompatibilität des Brustgurtes zu überprüfen. Wenn Sie immer noch keine Lösung gefunden haben, kontaktieren Sie den Hersteller.

PROBLEM
LCD Fehler – Software Fehler etc.

LÖSUNG
1) Drücken und halten Sie die RESET Taste, um die Konsole neu zu starten.
2) Starten Sie die Konsole neu, indem Sie das Netzkabel für ca. 15 Sekunden trennen.
3) Trennen und verbinden Sie alle Kabelverbindungen neu, siehe Aufbauanleitung.
4) Kontaktieren Sie einen Service-Techniker und lassen Sie ggf. die Konsole austauschen.

2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

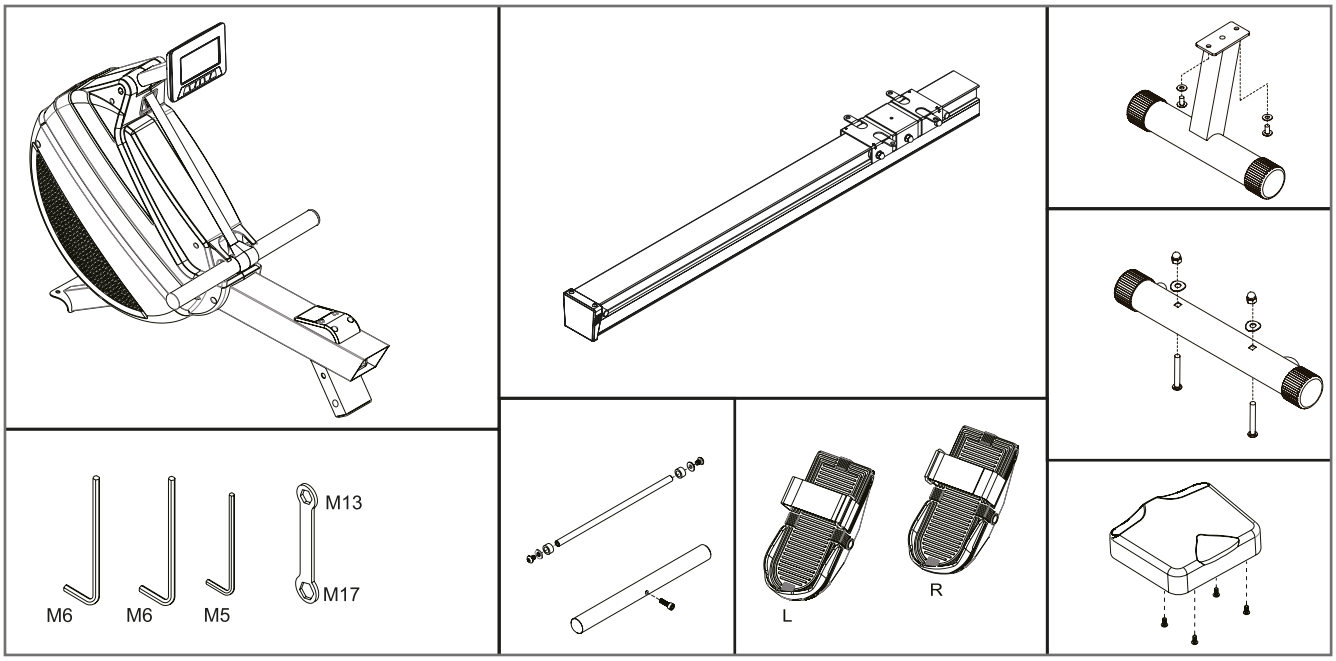
Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x im Jahr
Display Konsole	R	I	
Schmierung der beweglichen Teile			I
Kunststoffabdeckung	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen		I	
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

Zugriemen
Der Zugriemen ist aus hochwertigem Nylongewebe gefertigt und extrem belastbar. Es ist nahezu unmöglich, den Zugriemen zu zerreißen. Trotzdem ist es wichtig, ihn regelmäßig zu prüfen. Stellen Sie sicher, dass keine Einschnitte oder Ausfransungen oder andere Beschädigungen vorhanden sind. Überprüfen Sie außerdem die Naht am Handgriff. Falls Sie irgendwelche Beeinträchtigungen feststellen, sollten Sie das Gerät nicht mehr benutzen, bis der Zugriemen ersetzt wurde.

Fußstütze
Die Fußstütze hat viele bewegliche Teile und es ist wichtig, dass sie alle stets in gutem Zustand sind. Überprüfen Sie, ob die Schnalle und die Fußschlaufe fest miteinander verbunden sind. Überprüfen Sie weiterhin, ob der Schließmechanismus der Fersenstütze ordnungsgemäß funktioniert.
Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben fest angezogen sind. Falls Sie irgendwelche Fehler feststellen, kontaktieren Sie sofort Ihren Händler und benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es wieder repariert ist.

3.1 Packungsinhalt

Der Packungsinhalt besteht aus den in der Abbildung dargestellten Teilen sowie eines Netzkabels mit Netzstecker. Sollte ein abgebildetes Teil fehlen, wenden Sie sich an den Vertragspartner.



3.2 Montageanleitung

Sehen Sie sich vor dem Aufbau alle dargestellten Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

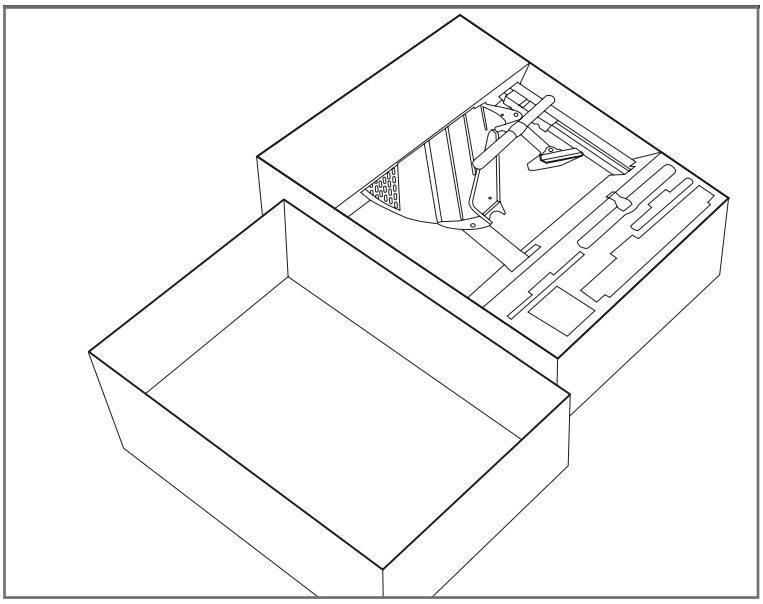
Schritt 1:

Bevor Sie das RX40 Rudergerät auspacken, stellen Sie sicher, dass Sie eine 2 m x 2,5 m große Arbeitsfläche zur Verfügung haben.

Schritt 2:

Öffnen Sie den Karton wie in der Abbildung unten.

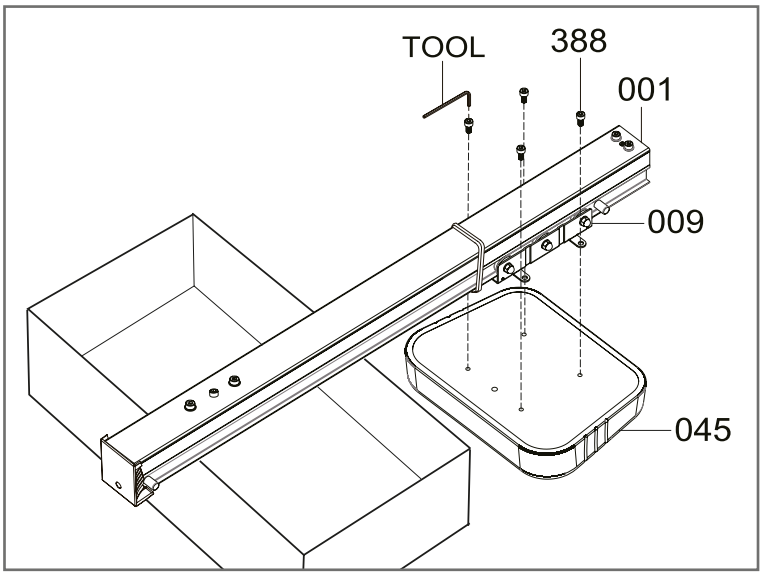
Hinweis: Um das RX40 Rudergerät so lange wie möglich vor Beschädigungen zu schützen, sollten Sie die Schutzverpackung erst entfernen, wenn es unbedingt notwendig ist.



Schritt 3:

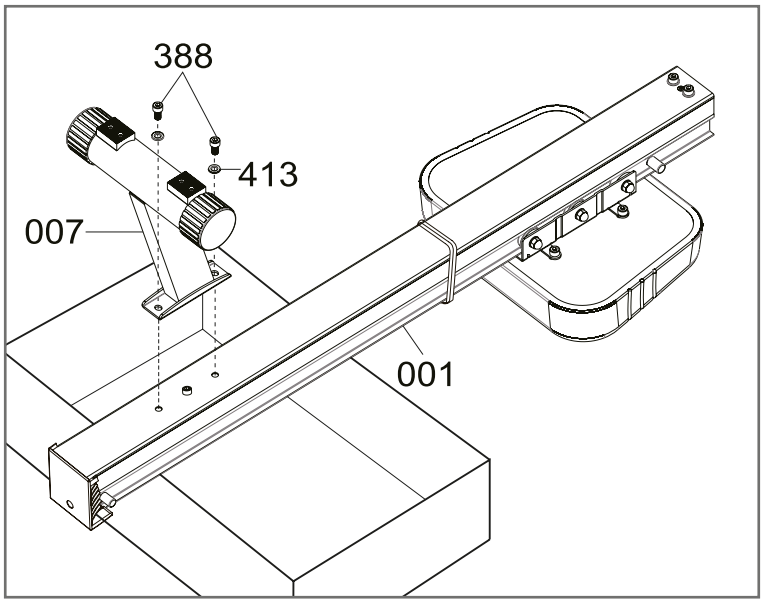
A) Drehen Sie die Aluminiumschiene (001) um und legen sie auf den Deckel wie in der Abbildung unten.

B) Lösen die vier vormontierten Schrauben (399), vier Unterlegscheiben (401) und zwei Schrauben (302) mit dem beigelegten Werkzeug.l.



Schritt 4:

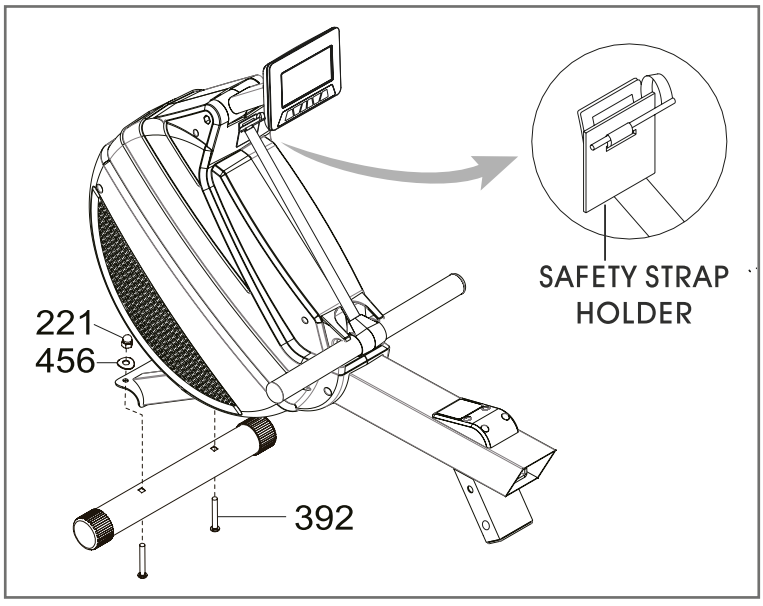
Ziehen Sie die hintere Abdeckung (009) heraus.



Schritt 5:

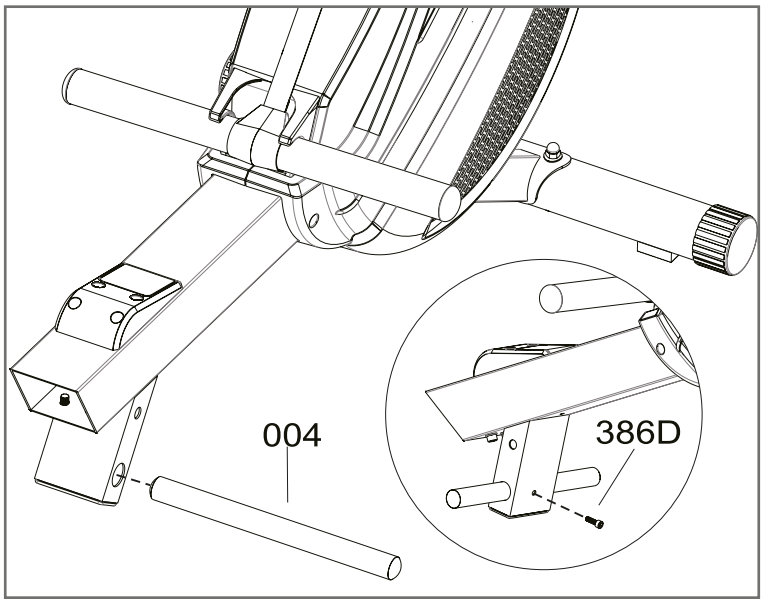
A) Drehen Sie die Aluminiumschiene um.

B) Schieben Sie den Sitz (119) auf die Schiene wie in der Abbildung unten.



Schritt 6:

Schieben Sie die hintere Abdeckung (009) wieder auf das Ende der Schiene.

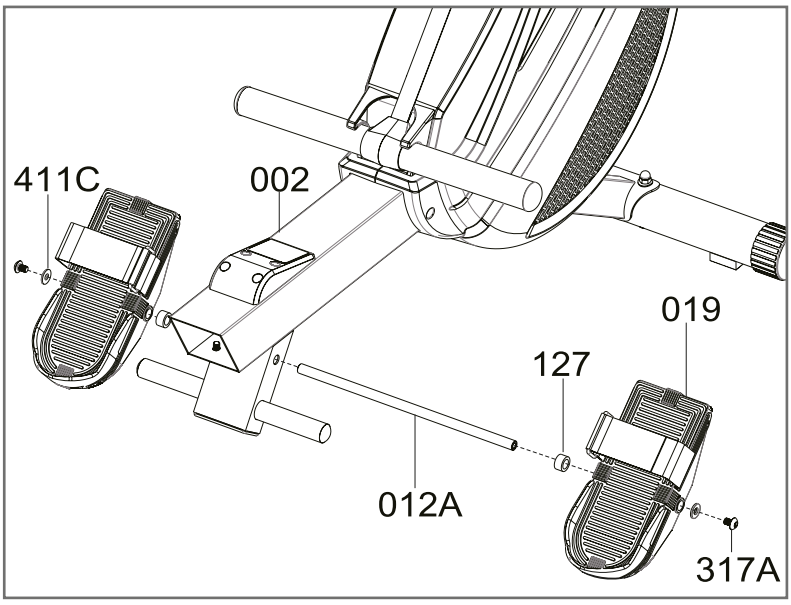


Schritt 7:

A) Drehen Sie Aluminiumschiene wieder um.

B) Befestigen Sie den hinteren Standfuß (007) an der Aluminiumschiene (001) mit vier Schrauben (300) und vier Unterlegscheiben (401).

C) Befestigen Sie die hintere Abdeckung (009) mit zwei Schrauben (302).

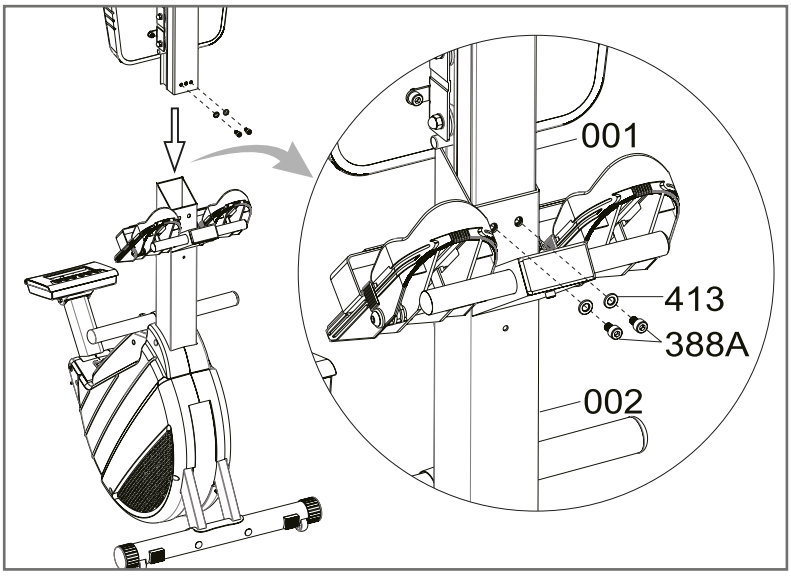


Schritt 8:

A) Entfernen Sie die Halterung für den Sicherheitsgurt. Legen Sie den Handgriff in die vorgesehene Halterung.

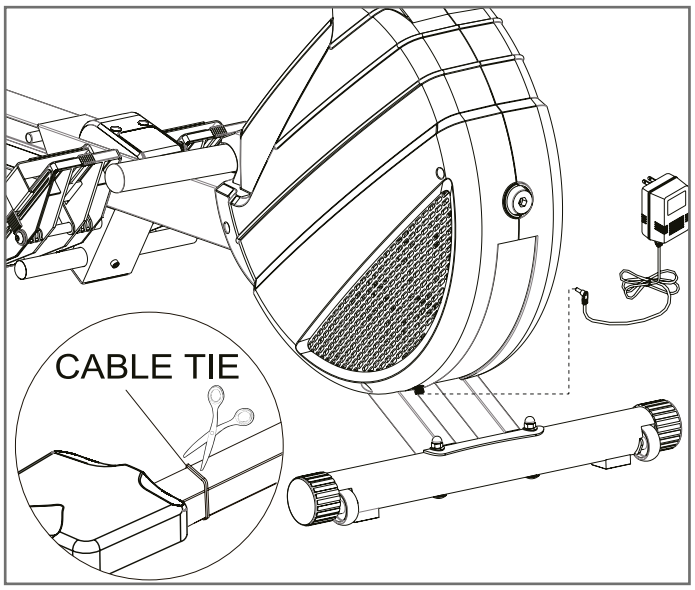
B) Kippen Sie den Hauptrahmen (002) nach vorne wie in der Abbildung unten.

C) Befestigen Sie den vorderen Standfuß (005) am Rahmen mit zwei Schrauben (305) und zwei Unterlegscheiben (405).



Schritt 9:

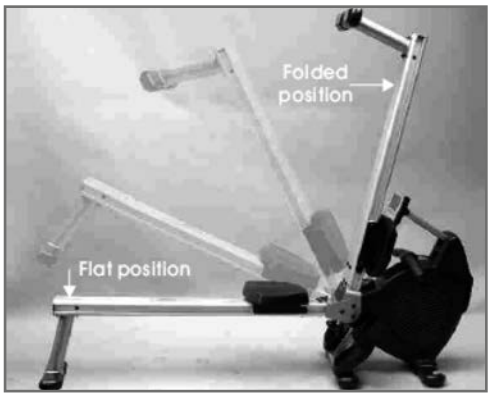
Befestigen Sie den mittleren Standfuß (006) am Hauptrahmen (002) mit zwei Schrauben (304), vier Unterlegscheiben (405) und 2 Muttern (205).



3.3 Einstellen / Einrichten des Rudergerätes

Zuklappen / Aufklappen
Zusammenklappen des Dual Mode Rudergeräts ist die Umkehrbewegung zum Aufklappen.

WARNUNG: Halten Sie Finger und Hände beim Zusammen- bzw. Aufklappen des Rudergeräts fern von den Klappscharnieren, um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden.

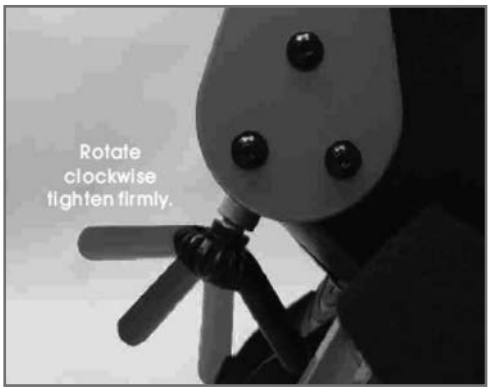


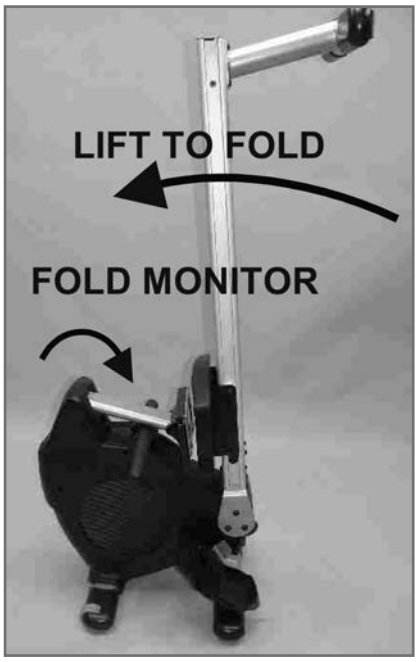
1) Drehen Sie den Klemmgriff 5 bis 7 Mal entgegen dem Uhrzeigersinn während das Dual Mode Rudergerät sich in der flachen Position befindet.

2) Während eine Person die Aluminiumlaufschiene hält, zieht die zweite Person den Klemmgriff nach unten und löst so die Sicherheitsverriegelung und die Aluminiumlaufschiene dreht sich nach oben.

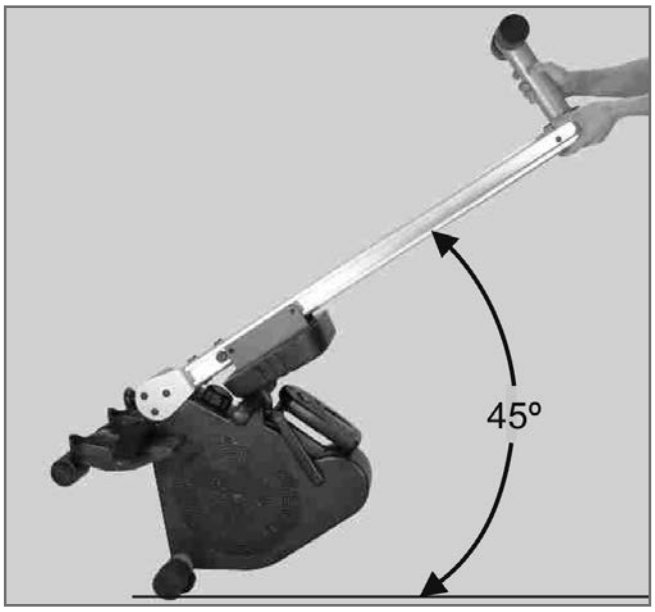
3) Drehen Sie den Klemmgriff im Uhrzeigersinn und ziehen Sie dies fest an während sich das Dual Mode Rudergerät geklappt ist.

Im Uhrzeigersinn drehen und fest anziehen.





Transport und Aufbewahrung



Das carcdiostrong RX40 ist mit Transportrollen ausgestattet, um es einfach umstellen zu können - selbst mit nur einer Person.

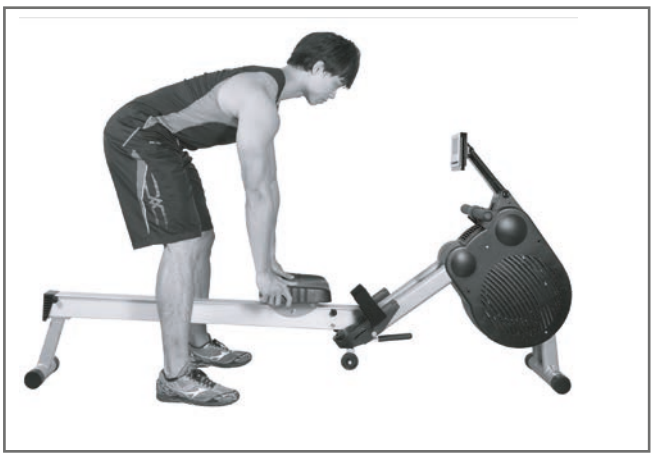
1) Stellen Sie sich wie in Diagramm 1 angezeigt auf. Halten Sie das Rudergerät beidhändig fest. Mit Hilfe Ihres Körpergewichtes kippen Sie langsam das Rudergerät nach vorn.

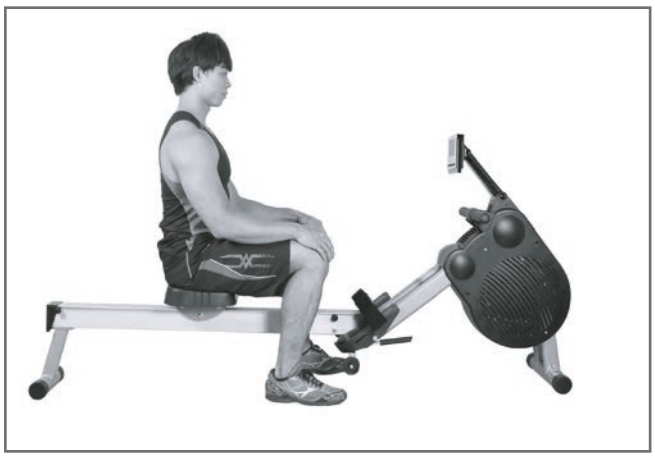
2) Sobald ausgeglichen, schieben Sie das Gerät mit Hilfe der speziellen Soft PVC Räder, um Ihren Boden oder/und Teppich zu schonen.

3) Wenn Sie das Rudergerät auf den Boden runter lassen, führen Sie Schritt 1 umgekehrt durch.

Sicher aufsitzen

Stellen Sie sicher, dass sich der Sitz direkt unter Ihnen befindet, bevor Sie sich hinsetzen.





1) Stellen Sie sich in Grätschstellung über die Laufschiene.
2) Positionieren Sie den Sitz direkt unter sich.
3) Stellen Sie beim Hinsetzen sicher, dass der Sitz sich nicht bewegt hat.

Fußschlaufe lösen

Dank der Schnelleinstellung lässt sich die Fußschlaufe schnell lösen.

1. Heben Sie den Bügel der Schnelleinstellung wie im Bild gezeigt mit dem Daumen an.

Winkeleinstellung der Konsole

Computer und Computerarm sind dreh- und schwenkbar, um Ihnen eine passende Einstellung von Winkel und Höhe zu ermöglichen.
HINWEIS: Aus Sicherheitsgründen sollten Sie während des Trainings darauf achten, dass das Zugseil nicht den Computer berührt.

1. Halten Sie den Computer beidhändig wie im oberen Diagramm angezeigt.
Drehen und schwenken Sie den Computer auf die gewünschte Höhe und den Winkel.

4.1 Konsolenanzeige

SÄULENDIA-GRAMM	Hier werden Programmprofile und Textnachrichten angezeigt. 8 Reihen hoch = 16 Widerstandsstufen 16 Spalten lang = 16 Zeitintervalle
LAUFTEXT	Textnachrichten unterstützen Sie und führen Sie durch jedes Computerprogramm.
WATTS	Geschätzte Wattanzahl pro Schlag, kalibriert nach EN 957. Ein Watt entspricht dabei der Leistung, um innerhalb einer Sekunde eine mechanische Arbeit von einem Joule zu verrichten.
LEVEL	16 wählbare Widerstandsstufen Level 1 = minimaler Widerstand Level 16 = maximaler Widerstand
TIME/500M	Zeigt Ihre aktuelle Zeit/500 m an.
SPM	Schläge pro Minute

PULSE	Ihre Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute angezeigt. Ein kompatibler Brustgurt mit 5 kHz ist separat erhältlich. Das blinkende Herz ist mit Ihrer Herzfrequenz synchronisiert. **Hinweis**: "---„ bedeutet, dass der Trainingscomputer kein Herzfrequenzsignal empfängt.
TIME	Minuten und Sekunden.
BATTERIEANZEIGE	Voll, halb oder leer
METERS	Zurückgelegte Strecke wird nur in Metern angezeigt.
STROKES	Gesamtanzahl der Schläge.
CALORIES	Gemessen in Kilokalorien (kcal.) **Hinweis:** Die Kalorienanzahl hängt stark von Ihren Benutzerdaten ab. Die Eingabe der Benutzerdaten können Sie im Hauptmenü auswählen.

4.2 Tastenfunktion

MENU	Durch Drücken dieser Taste gelangen Sie ins Hauptmenü. **Hinweis:** Diese Taste funktioniert nur im Menü Modus und Pausenmodus, nicht im Trainingsmodus.
RECOVERY Zwei Funktionen	1. Entfernungsmesser Drücken und halten Sie die Recovery Taste. 2. Starten des Recovery Programms Das Recovery Programm ermittelt automatisch innerhalb von einer Minute nach dem Training Ihre Erholungsherzfrequenz.
ENTER Drei Funktionen	1. Vor dem Training (Menü Modus) Drücken Sie die Enter Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen. 2. Vor dem Training (Menü Modus) Drücken und halten Sie die Taste für 3 Sekunden, um den Auswahlprozess zu überspringen. 3. Während des Trainings (Trainingsmodus) Drücken Sie die ENTER Taste, um das Säulendiagramm zu wechseln . **Hinweis:** Bezieht sich nur auf HRC Programme, Watt Programme und Trainingsprogramme.
START/STOP Drei Funktionen	1. Vor dem Training (Menü Modus) Drücken Sie START, um das Training zu beginnen. 2. Während des Trainings (Trainingsmodus) Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden. **Hinweis:** Die Anzeige wechselt automatisch zur Trainingsauswertung. 3. Alle anderen Zeitpunkte Drücken Sie drei Sekunden lang RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren. **Hinweis:** Die aktuellen Daten werden gelöscht. Gespeicherte Daten bleiben erhalten.
SELECT TASTEN - + Vier Funktionen	1. Vor dem Training (Menü Modus) Drücken Sie die Select (+-) Tasten, um durch die Optionen zu scrollen. 2. Vor dem Training (Menü Modus) Halten Sie die Select Taste gedrückt, um schnell zu scrollen. 3. Während des Trainings (Trainingsmodus) Drücken Sie die Select Tasten, um die Widerstandsstufe einzustellen. 4. Vor dem Training (Menü Modus): Drücken und Halten Sie die Select Tasten für 3 Sekunden, um die Einheiten einzustellen (metrisch oder Imperial). **Hinweis:** Bezieht sich nur auf Benutzerdaten Größe und Gewicht.

4.3 Gerät einschalten

Auto Hochfahren
Die Konsole fährt automatisch hoch, sobald das Rudergerät in Bewegung ist oder eine Taste gedrückt wird.

Auto Pause
Die Konsole pausiert automatisch, wenn der Benutzer aufhört zu rudern.

Auto Standby
Die Konsole geht automatisch in den Standby, wenn das Gerät 2 Minuten lang nicht benutzt wird.

Auto Herunterfahren
Die Konsole fährt automatisch runter wenn das Gerät ca. 10 Minuten nicht benutzt wird. Wenn Sie sich im Trainingsmodus befinden, gehen die Trainingsdaten verloren.

Beginnen Sie zu rudern
Fangen Sie einfach an zu rudern, die Konsole fährt automatisch hoch und startet das PACER Programm mit einer Standardeinstellung von 2:15/500 m.

4.4 Programme

Hauptmenü
Das Hauptmenü besteht aus den folgenden 11 Bereichen:

1. Pacer	1 Paceboot Programm (Tempomacher)
2. Race	1 Rennprogramm
3. Interval	2 Intervallprogramme: Intervall Strecke und Intervall Zeit
4. HRC	4 herzfrequenzgesteuerte Programme: 60%, 75%, 90% und Zielherzfrequenz
5. Watt	1 wattgesteuertes Programm
6. Profiles	5 Benutzerprogramme + 12 Trainingsprofile
7. Fit Test	1 Fitness Test
8. User Data	Eingabe der Benutzerdaten
9. User Pro	Erstellung von Benutzerprofilen
10. User Del	Einen Benutzer löschen
11. Frequency	Frequenzoptionen für den Herzfrequenzempfänger

4.4.1 Pacer Programm - auch genannt PACEBOOT PROGRAMM

Das Pacer Programm gibt Ihnen die Möglichkeit, neben einem Paceboot zu rudern, das ein Tempo für das Training vorgibt.
Es gibt zwei Möglichkeiten, das Tempo zu programmieren:
Geben Sie eine Zeit/500 m ein oder geben Sie die Zeit und die Strecke vor.

1. Pacer Programm
Wählen Sie mit den SELECT Tasten das PACER Programm aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die MENU Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

2. Benutzerauswahl
Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen der vier existierenden Benutzer (U1-U4) oder den GUEST USER (Gastbenutzer) aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

3a. Time/500m
Wählen Sie mit den SELECT Tasten die TIME/500m (Zeit/500m) aus oder gehen Sie zu Schritt 3b. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

3b. Zeit und Strecke
Drücken Sie die ENTER Taste, um die Einstellung TIME/500m zu überspringen.
Geben Sie mit den SELECT Tasten eine Zeit (TIME) ein.
Drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Geben Sie mit den SELECT Tasten eine Strecke (METERS) ein. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die START Taste, um sofort mit dem Training zu beginnen.

4. Widerstandsstufe
Wählen Sie mit den SELECT Tasten eine Widerstandsstufe (LEVEL). Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

5. Zielwerte
Zielwerte sind optional. Um alle Zielwerte (TARGET VALUES) zu überspringen, drücken und halten Sie die ENTER Taste. Um einen Zielwert zu überspringen, drücken Sie die ENTER Taste einmalig. Stellen Sie mit den SELECT Tasten einen Zielwert ein und drücken ENTER zur Bestätigung.

6. Alarmeinstellungen
Alarmeinstellungen sind optional. Drücken Sie die START Taste, um alle Alarme zu überspringen. Drücken Sie die SELECT Taste, um einen Alarm zu überspringen. Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen Alarm aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

7. Ready = Rudern beginnen
Wenn Sie das Ende des Auswahlprozesses erreicht haben, blinkt „READY“ auf der Konsole und Sie können mit dem Rudern beginnen.
Hinweis: Während des Trainings können Sie mit den SELECT Tasten die Widerstandsstufe anpassen.

4.4.2 Race Programm

Das Rennprogramm ermöglicht Ihnen gegen die Durchschnittszeit/500m (AVERAGE TIME/500m) eines jeden Benutzers anzutreten. Werden Sie der/die Beste in Ihrer Familie oder rudern Sie gegen Ihre eigene Durchschnittszeit/500m.

1. Rennprogramm
Wählen Sie mit den SELECT Tasten das „RACE“ Programm aus und drücken ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die MENU Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

2. Benutzerauswahl
Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen der vier existierenden Benutzer (U1-U4) oder den GUEST USER (Gastbenutzer) aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

3. Gegner wählen
Wählen Sie mit den SELECT Tasten Ihren Gegner aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die START Taste, um sofort mit dem Training zu beginnen.

4. Widerstandsstufe
Wählen Sie mit den SELECT Tasten eine Widerstandsstufe (LEVEL). Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

5. Zielwerte
Zielwerte sind optional. Um alle Zielwerte (TARGET VALUES) zu überspringen, drücken und halten Sie die ENTER Taste. Um einen Zielwert zu überspringen, drücken Sie die ENTER Taste einmalig. Stellen Sie mit den SELECT Tasten einen Zielwert ein und drücken ENTER zur Bestätigung.

6. Alarmeinstellungen
Alarmeinstellungen sind optional. Drücken Sie die START Taste, um alle Alarme zu überspringen. Drücken Sie die SELECT Taste, um einen Alarm zu überspringen. Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen Alarm aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

7. Ready = Rudern beginnen
Wenn Sie das Ende des Auswahlprozesses erreicht haben, blinkt „READY“ auf der Konsole und Sie können mit dem Rudern beginnen.
Hinweis: Während des Trainings können Sie mit den SELECT Tasten die Widerstandsstufe anpassen.

4.4.3 Intervall Strecke & Intervall Zeit Programme

Diese beiden Programme sind für das Intervalltraining konzipiert, wobei sich intensive Trainingsabschnitte mit kurzen Ruheabschnitten abwechseln. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Intervalltraining mehr Kalorien verbrennt als das klassische Cardiotraining. Aufgrund der erhöhten Intensität sollten Sie aber immer darauf achten, Ihren Körper nicht zu sehr zu belasten. Sie sollten Ihre berechnete maximale Herzfrequenz (220 – Alter) nicht überschreiten. Siehe Berechnung der Herzfrequenz.

INTERVALL STRECKENPROGRAMM = Eine Trainingsstrecke (in Meter) kombiniert mit kurzen Ruhe-Intervallen
INTERVALL ZEITPROGRAMM = Eine Trainingsstrecke (in Sekunden) kombiniert mit kurzen Ruheintervallen

1. Interval Programm
Wählen Sie mit den SELECT Tasten das „INTERVAL“ Programm aus und drücken ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die MENU Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

2. Benutzerauswahl
Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen der vier existierenden Benutzer (U1-U4) oder den GUEST USER (Gastbenutzer) und drücken ENTER zur Bestätigung.

3a. Intervall-Streckenprogramm
Wählen Sie mit den SELECT Tasten das Streckenprogramm (DISTANCE) aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

3b. Intervall-Zeitprogramm
Wählen Sie mit den SELECT Tasten das Zeitprogramm (TIME) aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

4. Anzahl der Intervalle
Wählen Sie mit den SELECT Tasten die Anzahl der Intervalle (INTERVAL) aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

5a. Intervall-Streckenprogramm
Wählen Sie mit den SELECT Tasten die Intervallstrecke in Metern (METERS) aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

5b. Intervall-Zeitprogramm
Wählen Sie mit den SELECT Tasten die Intervalldauer (INT TIME) aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

6. Ruhezeit
Wählen Sie mit den SELECT Tasten die Ruhezeit (REST TIME) aus und drücken ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die START Taste, um sofort mit dem Training zu beginnen.

7. Widerstandsstufe
Wählen Sie mit den SELECT Tasten eine Widerstandsstufe (LEVEL). Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

8. Zielwerte
Zielwerte sind optional. Um alle Zielwerte (TARGET VALUES) zu überspringen, drücken und halten Sie die ENTER Taste. Um einen Zielwert zu überspringen, drücken Sie die ENTER Taste einmalig. Stellen Sie mit den SELECT Tasten einen Zielwert ein und drücken ENTER zur Bestätigung.

9. Alarmeinstellungen
Alarmeinstellungen sind optional. Drücken Sie die START Taste, um alle Alarme zu überspringen. Drücken Sie die SELECT Taste, um einen Alarm zu überspringen. Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen Alarm aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

10. Ready = Rudern beginnen
Wenn Sie das Ende des Auswahlprozesses erreicht haben, blinkt „READY“ auf der Konsole und Sie können mit dem Rudern beginnen.
Hinweis: Während des Trainings können Sie mit den SELECT Tasten die Widerstandsstufe anpassen.

4.4.4 60% 75% 90% Herzfrequenzgesteuerte Programme

Die % Herzfrequenzprogramme sind dazu, da Ihre Herzfrequenz auf der voreingestellten Stufe zu halten. Die Konsole vergleicht alle 10 Sekunden Ihre aktuelle Herzfrequenz mit der ausgewählten Zielherzfrequenz und passt dementsprechend die Widerstandsstufe an. Alle Herzfrequenzprogramme erfordern das Tragen eines kompatiblen Brustgurtes.

Diese drei Herzfrequenzprogramme arbeiten in Verbindung mit dem ausgewählten Benutzer und den zugehörigen Benutzerdaten. Daher ist es wichtig, dass Sie den richtigen Benutzer ausgewählt und korrekte Benutzerdaten eingegeben haben, bevor Sie mit einem dieser Programme trainieren.
Hinweis: Sie können während des Trainings weder die %HF noch die Widerstandsstufe anpassen.

Um Ihre optimale Herzfrequenz zu ermitteln, schauen Sie bitte in das Kapitel BERECHNUNG DER ZIELHERZFREQUENZ.

Obwohl es sehr wichtig ist, die Herzfrequenz während des Trainings zu erhöhen, sollten Sie darauf achten, dass Sie nicht zu hoch ist. Wir empfehlen Ihnen, zu Beginn mit 60% der maximalen Herzfrequenz zu trainieren und die Stufe erst zu erhöhen ,wenn sich Ihre Fitness verbessert hat.
Hinweis: Die empfohlene maximale Herzfrequenz ist gleich 220 – Alter.

1. HRC Programm
Wählen Sie im Hauptmenü mit den SELECT Tasten das „HRC“ Programm aus und drücken ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die MENU Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

2. Benutzerauswahl
Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen der vier existierenden Benutzer (U1-U4) oder den GUEST USER (Gastbenutzer) aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

3. 60% 75% 90% Herzfrequenzprogramme
Drücken Sie die SELECT Tasten um 60% HRC, 75% HRC oder 90% HRC auszuwählen.
Die Konsole zeigt Ihnen dann automatisch die Zielherzfrequenz an.
Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die START Taste, um sofort mit dem Training zu beginnen.

4. Zielwerte
Zielwerte sind optional. Um alle Zielwerte (TARGET VALUES) zu überspringen, drücken und halten Sie die ENTER Taste. Um einen Zielwert zu überspringen, drücken Sie die ENTER Taste einmalig. Stellen Sie mit den SELECT Tasten einen Zielwert ein und drücken ENTER zur Bestätigung.

5. Alarmeinstellungen
Alarmeinstellungen sind optional. Drücken Sie die START Taste, um alle Alarme zu überspringen. Drücken Sie die SELECT Taste, um einen Alarm zu überspringen. Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen Alarm aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

6. Ready = Rudern beginnen
Wenn Sie das Ende des Auswahlprozesses erreicht haben, blinkt „READY“ auf der Konsole und Sie können mit dem Rudern beginnen.
Hinweis: Während des Trainings können Sie mit den SELECT Tasten die Widerstandsstufe anpassen.

4.4.5 ZHF ~ Zielherzfrequenzprogramm

Das Zielherzfrequenzprogramm ist dazu da, Ihre Herzfrequenz auf der voreingestellten Stufe zu halten. Die Konsole vergleicht alle 10 Sekunden Ihre aktuelle Herzfrequenz mit der ausgewählten Zielherzfrequenz und passt dementprechend die Widerstandsstufe an. Sie können während des Trainings mit den SELECT Tasten Ihre Zielherzfrequenz anpassen.
Hinweis: Die Widerstandsstufe kann während des Trainings nicht angepasst werden. Alle Herzfrequenzprogramme erfordern das Tragen eines kompatiblen Brustgurtes.

Um Ihre optimale Herzfrequenz zu ermitteln, schauen Sie bitte in das Kapitel BERECHNUNG DER ZIELHERZFREQUENZ.

Obwohl es sehr wichtig ist, die Herzfrequenz während des Trainings zu erhöhen, sollten Sie darauf achten, dass Sie nicht zu hoch ist. Wir empfehlen Ihnen zu Beginn mit 60% der maximalen Herzfrequenz zu trainieren und die Stufe erst zu erhöhen, wenn sich Ihre Fitness verbessert hat.
Hinweis: Die empfohlene maximale Herzfrequenz ist gleich 220 – Alter.
Sie können eine Zielherzfrequenz zwischen: 30-220 bpm (in 1 bpm Schritten) auswählen.

1. HRC Programm
Wählen Sie im Hauptmenü mit den SELECT Tasten das „HRC“ Programm aus und drücken ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die MENU Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

2. Benutzerauswahl
Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen der vier existierenden Benutzer (U1-U4) oder den GUEST USER (Gastbenutzer) aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

3. THR Programm
Drücken Sie die SELECT Tasten um THR Programm auszuwählen. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

4. THR Control Value
Mit den SELECT Tasten können Sie die gewünschte Zielherzfrequenz auswählen. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die START Taste, um sofort mit dem Training zu beginnen.

5. Zielwerte
Zielwerte sind optional. Um alle Zielwerte (TARGET VALUES) zu überspringen, drücken und halten Sie die ENTER Taste. Um einen Zielwert zu überspringen, drücken Sie die ENTER Taste einmalig. Stellen Sie mit den SELECT Tasten einen Zielwert ein und drücken ENTER zur Bestätigung.

6. Alarmeinstellungen
Alarmeinstellungen sind optional. Drücken Sie die START Taste, um alle Alarme zu überspringen. Drücken Sie die SELECT Taste, um einen Alarm zu überspringen. Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen Alarm aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

7. Ready = Rudern beginnen
Wenn Sie das Ende des Auswahlprozesses erreicht haben, blinkt „READY“ auf der Konsole und Sie können mit dem Rudern beginnen.
Hinweis: Während des Trainings können Sie mit den SELECT Tasten die Widerstandsstufe anpassen.

4.4.6 Watt Programm

Das Wattprogramm ist dazu da, Ihre Wattleistung auf der voreingestellten Stufe zu halten. Die Konsole vergleicht alle 10 Sekunden Ihre aktuelle Wattleistung mit Ihrer voreingestellten Wattzahl und passt dementsprechend die Widerstandsstufe an. Während des Trainings können Sie die Wattzahl mit den SELECT Tasten anpassen.
Hinweis: Die Widerstandsstufe kann während des Trainings nicht angepasst werden. Der Ziel-Wattwert kann zwischen 10-995 Watt in 5-Watt-Schritten angepasst werden. Bitte beachten Sie, dass bei 300 Watt das Maximum erreicht ist. Höhere eingestellte Werte entsprechen 300 Watt

1. WATT Programm
Wählen Sie mit den SELECT Tasten das Wattprogramm (WATTS) aus.
Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die MENU Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

2. Benutzerauswahl
Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen der vier existierenden Benutzer (U1-U4) oder den GUEST USER (Gastbenutzer) aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

3. Watteinstellung
Wählen Sie mit den SELECT Tasten die Wattzahl (CONTROL) aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die START Taste, um sofort mit dem Training zu beginnen.

4. Zielwerte
Zielwerte sind optional. Um alle Zielwerte (TARGET VALUES) zu überspringen, drücken und halten Sie die ENTER Taste. Um einen Zielwert zu überspringen, drücken Sie die ENTER Taste einmalig. Stellen Sie mit den SELECT Tasten einen Zielwert ein und drücken ENTER zur Bestätigung.

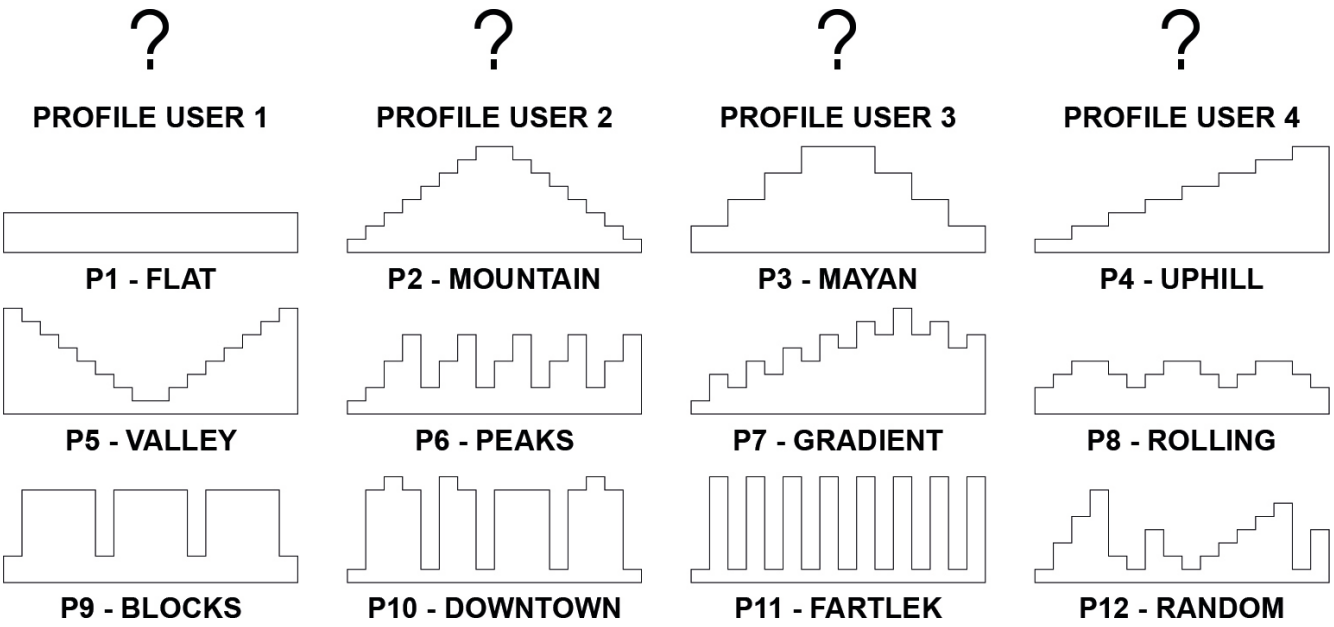
5. Alarmeinstellungen
Alarmeinstellungen sind optional. Drücken Sie die START Taste, um alle Alarme zu überspringen. Drücken Sie die SELECT Taste, um einen Alarm zu überspringen. Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen Alarm aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

6. Ready = Rudern beginnen
Wenn Sie das Ende des Auswahlprozesses erreicht haben, blinkt „READY“ auf der Konsole und Sie können mit dem Rudern beginnen.
Hinweis: Während des Trainings können Sie mit den SELECT Tasten die Widerstandsstufe anpassen.

33 21.12.2017 11:11:13

4.4.7 Trainingsprogramme

Die Konsole passt automatisch die Widerstandsstufe (LEVEL) entsprechend dem ausgewählten Trainingsprogramm an.
Sie können aus 16 verschiedenen Trainingsprogrammen auswählen:



FARTLEK
Fartlek ist Schwedisch für Fahrtspiel und ist eine Trainingsform, die in den 1930er Jahren entwickelt wurde. Dabei wird das Lauftempo während des Trainings mehrmals gesteigert und verringert.

RANDOM
Bevor Sie mit der ENTER Taste Ihr Zufallsprofil (RANDOM) bestätigen, wechselt die Konsole automatisch das Zufallsprofil alle 3 Sekunden.

1. Trainingsprogramme
Wählen Sie mit den SELECT Tasten „PROFILES“ (Trainingsprogramme) aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die MENU Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren..

2. Benutzerauswahl
Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen der vier existierenden Benutzer (U1-U4) oder den GUEST USER (Gastbenutzer) aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

3. Programmauswahl
Wählen Sie mit den SELECT Tasten ein Trainingsprogramm aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

4. Programmanpassung
Passen Sie mit den SELECT Tasten, den Widerstand des gesamten Profils an. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die START Taste, um sofort mit dem Training zu beginnen.

5. Widerstandsstufe
Wählen Sie mit den SELECT Tasten eine Widerstandsstufe (LEVEL). Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

6. Zielwerte
Zielwerte sind optional. Um alle Zielwerte (TARGET VALUES) zu überspringen, drücken und halten Sie die ENTER Taste. Um einen Zielwert zu überspringen, drücken Sie die ENTER Taste einmalig. Stellen Sie mit den SELECT Tasten einen Zielwert ein und drücken ENTER zur Bestätigung.

7. Alarmeinstellungen
Alarmeinstellungen sind optional. Drücken Sie die START Taste, um alle Alarme zu überspringen. Drücken Sie die SELECT Taste, um einen Alarm zu überspringen. Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen Alarm aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

8. Ready = Rudern beginnen
Wenn Sie das Ende des Auswahlprozesses erreicht haben, blinkt „READY“ auf der Konsole und Sie können mit dem Rudern beginnen.
Hinweis: Während des Trainings können Sie mit den SELECT Tasten die Widerstandsstufe anpassen..

4.4.8 Leistungstest

Fitness Test

Ein fünfminütiger Fitness Test, der Ihre Fitness basierend auf Ihrer Erholungsherzfrequenz bewertet. Sie müssen während des Tests einen Brustgurt zur Herzfrequenzübermittlung tragen. Rudern Sie so schnell sie können, um Ihre maximale Herzfrequenz zu erreichen. Anschließend misst die Konsole Ihre Erholungsherzfrequenz für eine Minute.

Fitness Test Ergebnisse		
SUPER FIT	SUPER FIT	90~100
EXTREMELY FIT	EXTREM FIT	80~89
VERY FIT	SEHR FIT	70~79
GOOD FITNESS	GUTE FITNESS	60~69
AVERAGE FITNESS	DURCHSCHNITTLICHE FITNESS	50~59
FAIR FITNESS	AUSREICHENDE FITNESS	40~49
POOR FITNESS	UNTERDURCHSCHNITTLICHE FITNESS	30~39
UNFIT	SCHLECHTE FITNESS	20~29
VERY UNFIT	SEHR SCHLECHTE FITNESS	10~19
EXTREMELY UNFIT	EXTREM SCHLECHTE FITNESS	0~9

1. Fitness Test Programm
Wählen sie mit den SELECT Tasten das „Fit Test“ Programm aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die MENU Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

2. Rudern beginnen
Hören Sie nach genau 5 Minuten auf zu rudern.
Hinweis: Sie können während des Fitness Tests den Widerstand nicht verstellen, da dass Programm den Widerstand automatisch anpasst.

36 21.12.2017 11:11:14

Recovery Programm

Recovery Programm wird aktiviert durch Drücken der Recovery Taste.

Das Recovery Programm ist ein exzellenter Indikator für Ihre kardiovaskuläre Fitness. Es ist besonders sinnvoll, wenn Sie Ihre Verbesserung überprüfen möchten.
Das Recovery Programm bewertet Ihre Fitness, indem es misst, wie schnell sich Ihre Herzfrequenz nach einem Training innerhalb von einer Minute erholt. Während des 60 Sekunden langen Tests, ist es erforderlich, dass die Konsole eine Herzfrequenz via kompatiblem Brustgurt empfängt. Anschließend zeigt die Konsole einen Erholungswert zwischen 0 und 100 an.

Erholungs-Testergebnisse		
SUPER FIT	SUPER FIT	90~100
EXTREMELY FIT	EXTREM FIT	80~89
VERY FIT	SEHR FIT	70~79
GOOD FITNESS	GUTE FITNESS	60~69
AVERAGE FITNESS	DURCHSCHNITTLICHE FITNESS	50~59
FAIR FITNESS	AUSREICHENDE FITNESS	40~49
POOR FITNESS	UNTERDURCHSCHNITTLICHE FITNESS	30~39
UNFIT	SCHLECHTE FITNESS	20~29
VERY UNFIT	SEHR SCHLECHTE FITNESS	10~19
EXTREMELY UNFIT	EXTREM SCHLECHTE FITNESS	0~9

1. Aktivieren des Erholungsprogramms
Drücken Sie unmittelbar nach dem Training auf die Recovery Taste.

2. Kehren Sie zum Hauptmenü zurück
Drücken Sie die MENU Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

4.4.9 Benutzereinstellungen

Erstellen Sie einen neuen Benutzer und geben Sie die Benutzerdaten ein.

Die Konsole kann Benutzerdaten für vier verschiedene Benutzer speichern. Diese gespeicherten Informationen werden in Verbindung mit den % Herzfrequenzprogrammen genutzt sowie zur Berechnung des Kalorienverbrauchs. Des weiteren werden Sie zur Ermittlung des BMI, BMR und TDEE verwendet.
Die Konsole speichert außerdem Ihre Auswahl für jedes Programm, um den Auswahlprozess zu erleichtern.
Hinweis: Es ist wichtig, Ihre Benutzerdaten auf dem aktuellen Stand zu halten, ansonsten kann die Konsole Werte wie BMI, BMR, TDEE nicht genau berechnen.
Hinweis: Die Konsole speichert keine Eingaben für den Gastbenutzer.

Eingabe der Benutzerdaten	
NAME	8 Zeichen verfügbar. Drücken und halten Sie die ENTER Taste, um zu überspringen
SEX	Geschlecht männlich oder weiblich
AGE	Alter in Jahren
HEIGHT	Größe in Zentimetern oder Fuß und Zoll (zur Umstellung siehe Auswahl Einheiten)
WEIGHT	Gewicht in Kilogramm oder Pfund (zur Umstellung siehe Auswahl Einheiten)
ACTIVE FACTOR	Wie aktiv Sie sind, beeinflusst Ihren Stoffwechsel, welcher wiederum beeinflusst, wie viele Kalorien Sie beim Training verbrennen. Ihr Aktivfaktor passt die Kalorienberechnung und den Wert für den Gesamttagesumsatz an. 0x pro Woche = SITZEND Büroarbeit mit wenig oder keinem täglichen Training 2x pro Woche = LEICHT AKTIV leichtes Training 1-3 mal die Woche 4x pro Woche = MÄßIG AKTIV mäßiges Training 3-5 mal die Woche 7x pro Woche = SEHR AKTIV hartes Training 6-7 mal die Woche 9+ pro Woche = EXTREM AKTIV täglich extrem aktiv oder Marathonathlet

1. Benutzerdaten
Wählen Sie im Hauptmenü mit den SELECT Tasten „USER DATA“ aus und drücken ENTER. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die MENU Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

38 21.12.2017 11:11:14

2. Benutzer auswählen
Wählen Sie mit den SELECT Tasten „New User“ (Neuer Benutzer) oder einen der vier existierenden Benutzer aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

3. Name
Wählen Sie mit den SELECT Tasten einen Buchstaben oder eine Zahl aus und drücken ENTER zur Bestätigung. Wiederholen Sie den Schritt, bis Ihr Name vollständig ist und halten anschließend die ENTER Taste gedrückt, um mit der nächsten Einstellung fortzufahren.

4. Sex - Geschlecht
Wählen Sie mit den SELECT Tasten Ihr Geschlecht aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

5. Age - Alter
Wählen Sie mit den SELECT Tasten Ihr Alter aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

6. Height - Größe (in cm oder Zoll – siehe Auswahl der Einheiten)
Wählen Sie mit den SELECT Tasten Ihre Größe aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

7. Weight - Gewicht (in kg oder lbs. – siehe Auswahl der Einheiten)
Wählen Sie mit den SELECT Tasten Ihr Gewicht aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

8. Active factor - Aktivfaktor
Wählen Sie mit den SELECT Tasten Ihren Aktivfaktor aus und drücken ENTER zur Bestätigung. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

Benutzerprogramme

Erstellen Sie Ihr eigenes Programm.

Es können 4 verschiedene Benutzer angelegt werden. Jeder Benutzer kann ein Benutzerprogramm erstellen, so dass insgesamt 4 Benutzerprogramme möglich sind. Alle Profile werden als Säulendiagramm angezeigt mit 8 Zeilen (=16 Widerstandsstufen) und 16 Spalten (= 16 Zeitintervalle).
Diese Benutzerprogramme sind sehr hilfreich und ermöglichen Ihnen, ein Programmprofil zu erstellen, das auf Ihre Wünsche zugeschnitten ist. Dadurch bekommen Sie endlose Abwechslung und bleiben motiviert.

Während des Trainings passt die Konsole automatisch die Widerstandsstufe entsprechend des gespeicherten Profils an. Sie können die Widerstandsstufe aber auch selbst während des Trainings noch anpassen.

1. Benutzerprofil
Wählen Sie mit den SELECT Tasten „USER PRO“ (Benutzerprofil) aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die MENU Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

2. Benutzerauswahl
Wählen Sie mit den SELECT Tasten eines der vier möglichen Benutzerprofile aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Wenn keine Benutzerprofile angezeigt werden, können Sie sie unter „User Data“ anlegen.

3. Trainingsprofil erstellen
Wählen Sie mit den SELECT Tasten die Widerstandsstufe (Resistance LEVEL) aus und drücken ENTER zur Bestätigung. Wiederholen Sie diesen Schritt bis das Trainingsprofil komplett ist.
Hinweis: Um die verbliebenen Segmente zu überspringen, drücken und halten Sie die ENTER Taste. Diese Funktion ist sehr nützlich, wenn Sie nur kleine Veränderungen am Trainingsprofil vornehmen möchten.

Benutzer löschen

Einen existierenden Benutzer löschen. Es ist sehr einfach, einen existierenden Benutzer zu löschen.

1. Benutzer löschen
Wählen Sie im Hauptmenü mit den SELECT Tasten „USER DEL“ aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
Hinweis: Drücken Sie die MENU Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

2. Benutzer auswählen
Drücken Sie die SELECT-Tasten und wählen Sie einen der vorhandenen Benutzer. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

3. Löschen bestätigen
Drücken Sie die ENTER Taste, um die Löschung zu bestätigen.

40 21.12.2017 11:11:14

4.4.10 Weitere Einstellungen

Anzeige Trainingsende

Am Ende des Trainings wird folgendes auf der Konsole angezeigt.

END: Alle Gesamttrainingswerte.
AVERAGE: Ihre durchschnittlichen Trainingswerte.
BMI: Der Body Mass Index ist ein guter Weg, um zu ermitteln, ob Übergewicht ein Gesundheitsrisiko darstellt.

Zahl	Klassifizierung	Risiko
Unter 18	Untergewichtig	Niedriges Risiko
19 - 25	Normal	Durchschnittliches Risiko
26 - 30	Übergewichtig	Hohes Risiko
31 und mehr	Adipös	Sehr hohes Risiko

BODY FAT % ~ KÖRPERFETT %: Ihr geschätztes Körperfett in %.

Klassifizierung	Frauen (% Fett)	Männer (% Fett)
Essentielles Fett	10-13%	2-4%
Sehr niedrig	14-20%	6-13%
Niedrig	21-24%	14-17%
Durchschnitt	25-31%	18-25%
Adipös	32% plus	26% plus

BMR: Ihr Grundumsatz (Basal Metabolic Rate) ist die Mindestmenge an Energie, die ein Körper pro Tag bei völliger Ruhe zur Erhaltung seiner Funktionen benötigt.
TDEE ~ Gesamtenergieumsatz: Ihr Gesamtenergieumsatz ist eine Schätzung der täglich benötigten Kalorien. Wenn Sie versuchen Gewicht zu verlieren, ist der Gesamtenergieumsatz eine gute Richtlinie.

Kalorienberechnung bei Gewichtsreduzierung
Wenn Sie die Kalorien zählen, die Sie täglich verbrauchen, ziehen Sie den Gesamtenergieumsatz ab und das Ergebnis zeigt Ihnen an, ob Sie Gewicht verlieren oder zunehmen. Wenn Sie versuchen, Gewicht zu verlieren, müssen Sie die Kalorienzufuhr senken. Das sollte allerdings nicht zu schnell geschehen, da es Ihren Stoffwechsel negativ beeinflussen könnte.

Zielwerte - Time - Meters - Strokes - Calories

Zielwerte für Zeit (Time), Strecke (Meters), Schläge (Strokes) und Kalorien (Calories) sind optional. Wenn Sie keinen dieser Zielwerte auswählen, zählt die Konsole aufsteigend von Null. Wenn Sie einen oder mehrere dieser Zielwerte einstellen, zählt die Konsole von dem eingestellten Wert absteigend bis Null.

Die Konsole stoppt das Training und es ertönt ein Alarm, sobald der erste Zielwert erreicht wurde.

ZEIT	1:00 – 99:00 Minuten (in 1-Minuten Schritten)
STRECKE	100 – 9900 Metern (in 100 Meter Schritten)
SCHLÄGE	10 - 9900 Schlägen (in 10 Schläge Schritten)
KALORIEN	10 - 9990 Kalorien (in 10 Kalorien Schritten)

Auswahl der Einheiten Metrisch oder Imperial

Die Benutzerdaten HEIGHT (Größe) und WEIGHT (Gewicht) können in metrischen oder Imperial Einheiten eingegeben werden:

Die Größe wird in Zentimetern (metrisch) oder Zoll (englisch) angegeben.
Das Gewicht wird in Kilogramm (metrisch) oder Pfund (englisch) angegeben.

Auswahl der Einheiten

1. Drücken und halten Sie beide SELECT Tasten für 3 Sekunden.
2. Wählen Sie mit den SELECT Tasten METRIC (metrisch) oder IMPERIAL (Englisch) aus.
3. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

Alarme

Maximum Alarme sind optional. Bei Alarmen ertönt beim Erreichen eines von Ihnen gesetzten Wertes ein Alarmton. Das kann beim Training sehr nützlich sein, wir empfehlen, allerdings nur einen oder zwei auf einmal zu benutzen.

Wenn ein Alarm ausgelöst wird, ertönt ein Signalton und es erscheint eine visuelle Anzeige auf dem Display, um anzuzeigen welcher der maximale vier Alarme ausgelöst wurde: Puls, Schläge pro Minute (SPM), Zeit/500m oder Watt.

HERZFREQUENZ	30 – 220 bpm (in 1 bpm Schritten)
SPM	15 – 60 SPM (in 1 SPM-Schritten)
ZEIT/500M	01:00 – 9:55 Minuten und Sekunden (in 5 Sekunden Schritten)
WATT	10 – 995 Watt (in 5 Watt Schritten)

Um alle Alarme zu überspringen, drücken Sie die START Taste. Um einen Alarm zu überspringen, drücken Sie die ENTER Taste. Wählen Sie einen Alarm mit den SELECT Tasten aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

Standardeinstellungen

Die Konsole enthält Standardeinstellungen, um die Eingaben zu vereinfachen.

Pacer Programm

PACEBOOT ZEIT/500M	2:15 (1:00 – 9:55 Minuten und Sekunden in 5-Sekunden Schritten)
ZEIT	20:00 Minuten (1:00 – 99:00 Minuten und Sekunden in 1-Minuten Schritten)
STRECKE	2000 Meter (100 – 9900 Meter in 100-Meter Schritten)

Intervall Programm

INTERVALLE	10 (2 – 99 in 1-Intervall Schritten)
INTERVALLSTRECKE	500 Meter (100 – 9900 Meter in 100-Meter Schritten)
INTERVALLZEIT	1:00 Minute (0:30 – 10:00 in 5-Sekunden Schritten)
RUHEZEIT	30 Sekunden (0:30 – 10:00 in 5-Sekunden Schritten)

THR (Zielherzfrequenzprogramm)

ZIELHERZFREQUENZ	140 bpm (30 – 220 in 1-bpm Schritten)

Watt Programm

WATTS	100 (10 ~ 995 in 5x Watt steps)

Benutzerdaten

GESCHLECHT	weiblich (weiblich oder männlich)
ALTER	35 (10 – 99 in 1-Jahr Schritten)
GRÖßE METRISCH	weiblich 163cm oder männlich 178cm (90 – 240cm in 1-cm Schritten)
GEWICHT METRISCH	weiblich 60kg oder männlich 86kg (30 – 200kg in 1-kg Schritten)
GRÖßE ENGLISCH	weiblich 64 Zoll / 5‘4“ oder männlich 70 Zoll / 5‘10“ (36“ – 96“ / 3‘ – 8‘ in 1-Zoll Schritten)
GEWICHT ENGLISCH	weiblich 135 lbs. oder männlich 190 lbs. (60 – 440 lbs. in 1-lb Schritten)
AKTIVFAKTOR	2x pro Woche 1) 0x WOCHE = sitzend (wenig oder kein Training, Büroarbeit) 2) 2x WOCHE = leicht aktiv (leichtes Training 1-3 Tage pro Woche) 3) 4x WOCHE = mäßig aktiv (mäßiges Training 3-5 Tage pro Woche) 4) 7x WOCHE = sehr aktiv (starkes Training 6-7 Tage pro Woche) 5) 9+ WOCHE = extrem aktiv (hartes tägliches Training oder körperliche Arbeit)

Widerstandsauswahl

WIDERSTANDSSTUFE	6 (1 – 16 in 1-Stufen Schritten)

Zielwerte

ZEIT	20 Minuten (1:00 – 99:00 Minuten in 1-Minuten Schritten)
STRECKE	2000 Meter (100 – 9900 Meter in 100-Meter Schritten)
SCHLÄGE	300 Schläge (10 – 9990 Schläge in 10-Schlag Schritten)
KALORIEN	160 Kalorien (10 – 9990 Kalorien in 10-Kalorie Schritten)

Maximal Alarm

HERZFREQUENZ	140 bpm (30 – 220 bpm in 1-bpm Schritten)
SPM	25 SPM (15 – 60 SPM in 1-SPM Schritten)
ZEIT/500M	2:15 (01:00 – 9:55 Minuten und Sekunden in 5-Sekunden Schritten)
WATT	100 (10 – 995 Watt in 5-Watt Schritten)

44 21.12.2017 11:11:14

5.1 Herzfrequenzmessung

Telemetrische Herzfrequenzmessung
Ihr Rudergerät ist serienmäßig mit einem Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Die Verwendung eines Brustgurtes ermöglicht Ihnen eine drahtlose Herzfrequenzmessung. Diese EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab. Der Brustgurt sendet dann die Impulse an den im Cockpit eingebauten Empfänger.

Positionierung des Brustgurtes und Anfeuchtung der Elektroden:
Legen Sie den Gurt unmittelbar unterhalb des Brustansatzes an, wobei der Sender auf der Brustmitte liegen sollte. Der Brustgurt sollte bequem, aber nicht zu locker sitzen. Ist der Gurt zu locker angelegt, kann der Kontakt der Elektroden unterbrochen werden oder der Gurt während des Trainings verrutschen. Der Sender schaltet sich beim Anlegen automatisch ein. Um eine exakte Messung zu ermöglichen, sollten Sie die Gummi-Elektroden befeuchten. Dies geschieht am besten mit einem speziellen Brustgurt-Kontaktgel.

Anmerkung:
Wenn Sie sich über eine längere Zeitspanne nicht mehr sportlich betätigt haben, sollten Sie zunächst Ihren Hausarzt aufsuchen, um mit ihm die Durchführung Ihres Trainings zu besprechen. Auch bei Herzproblemen, zu hohem/niedrigem Blutdruck und Übergewicht sollten Sie Ihren Arzt vorab kontaktieren.

Training mit Herzfrequenzorientierung
Die Herzfrequenzorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training. Mittels Ihres Alters und nachfolgender Tabelle können Sie schnell und einfach Ihren für das Training optimalen Pulswert bestimmen. Es ertönt ein Signal, wenn Ihre Herzfrequenz über den eingestellten Zielpulswert steigt. Welche Zielherzfrequenz für welches Trainingsziel bedeutsam ist, erfahren Sie nachfolgend.

Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 60% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch

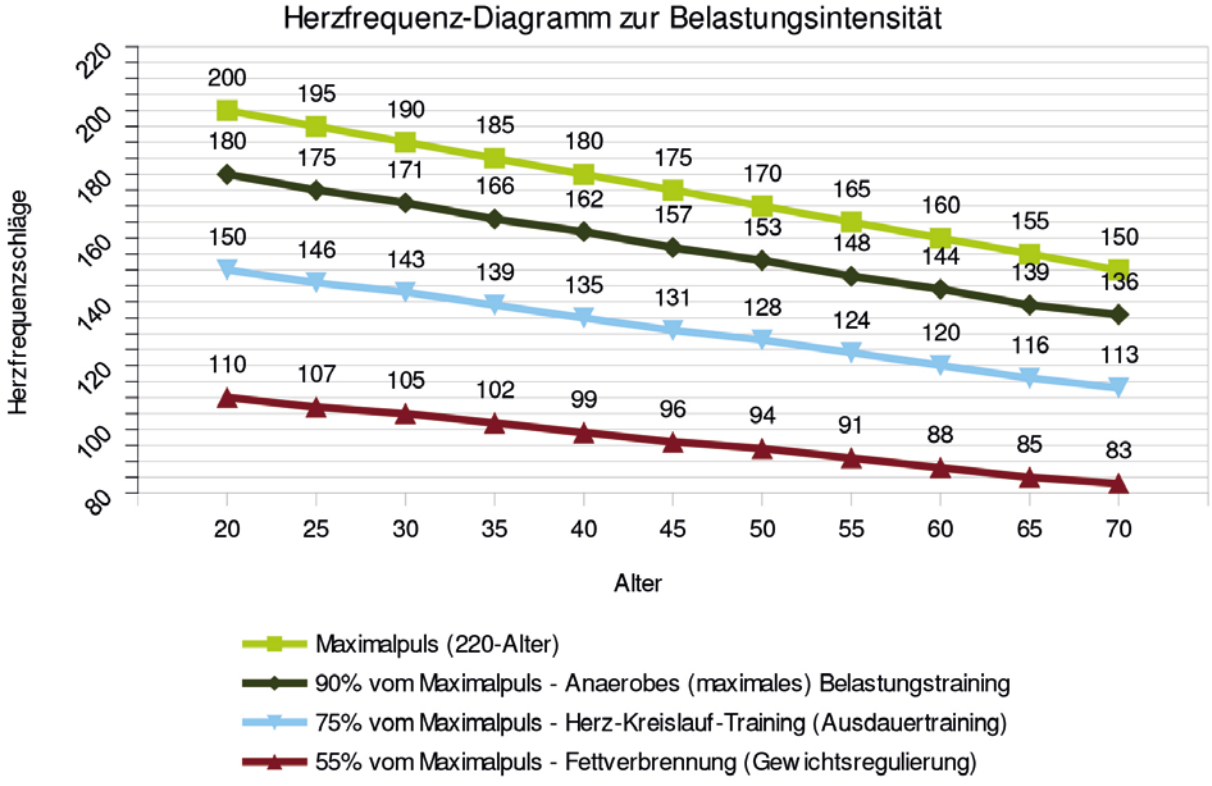
45 21.12.2017 11:11:14

das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *mittlere Intensität* (ca. 75% der max. Herzfrequenz) bei *mittlerer Trainingsdauer* notwendig.

Anaerobes (maximales) Belastungstraining: Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90% der max. Herzfrequenz) bei *kurzer, intensiver Belastung* nötig, der eine Erholungsphase folgt, um eine Ermüdung der Muskulatur zu verhindern.

Beispiel:
Für eine(n) 45-Jährige(n) beträgt die max. Herzfrequenz 175 (220 - 45 = 175).

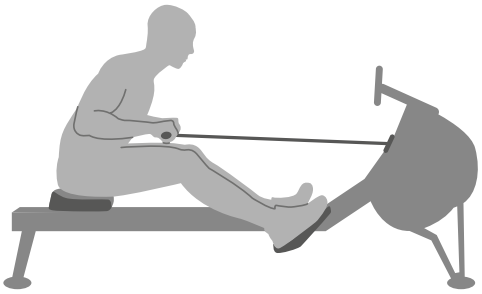
- Die Fettverbrennungs-Zielzone (60%) liegt bei ca. 105 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,6.
- Die Ausdauer-Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,75.
- Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,9.



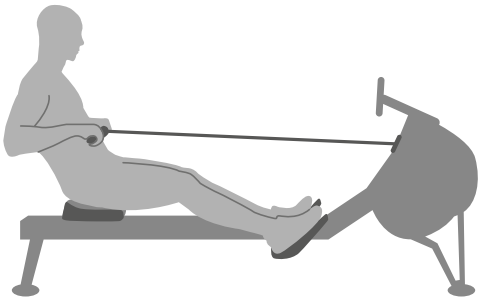
5.2 Hinweise für korrektes Rudern

Körper bewegt sich Richtung Handgriff

Falsch
Am Ende der Bewegung wird der Körper nach vorne Richtung Handgriff gezogen anstatt den Handgriff an den Körper heranzuziehen.

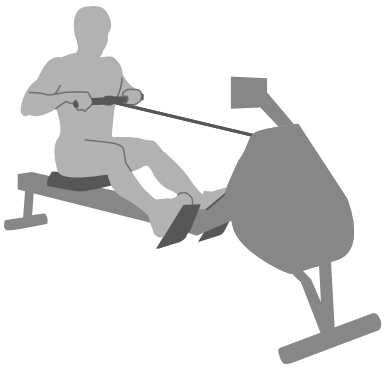


Richtig
Am Ende der Bewegung lehnt der Benutzer sich leicht zurück, hält die Beine unten, den Oberkörper gerade und zieht den Handgriff zum Körper.

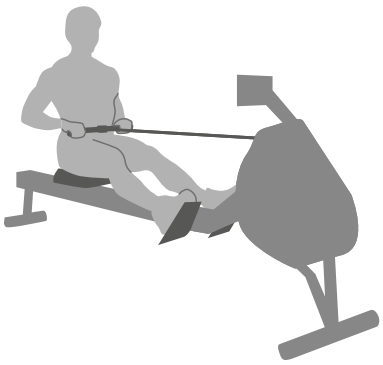


Gespreizte Ellbogen

Falsch
Die Ellbogen des Benutzers sind am Ende der Bewegung vom Körper abgespreizt und der Handgriff befindet sich auf Brusthöhe.

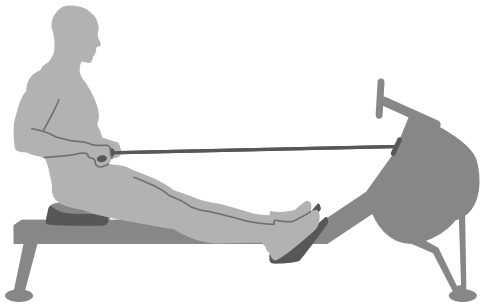


Richtig
Ziehen Sie den Handgriff zum Körper mit geraden Handgelenken und den Ellbogen dicht am Körper. Die Ellbogen werden hinter den Körper geführt während der Griff zur Taille gezogen wird.

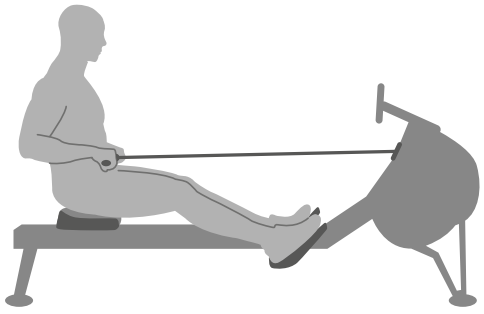


Knie durchstrecken

Falsch
Am Ende der Bewegung streckt der Benutzer das Bein und die Knie vollständig durch.

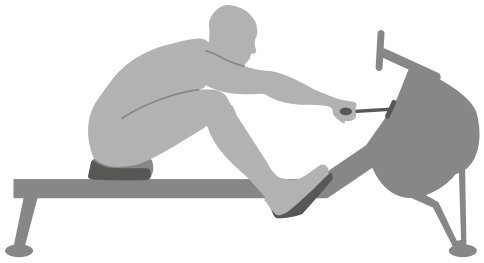


Richtig
Halten Sie auch am Ende der Bewegung die Knie immer leicht gebeugt, anstatt sie vollständig durchzustrecken.

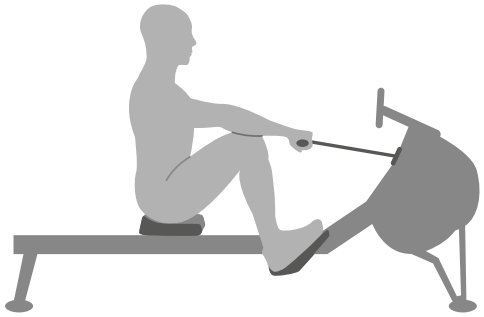


Zu weit nach vorne lehnen

Falsch
Der Körper wird zu weit nach vorne gebeugt. Die Schienbeine sind eventuell nicht mehr vertikal. Der Kopf und die Schultern richten sich in Richtung Füße. Der Körper ist somit in einer schwachen Position, um die Bewegung durchzuführen.



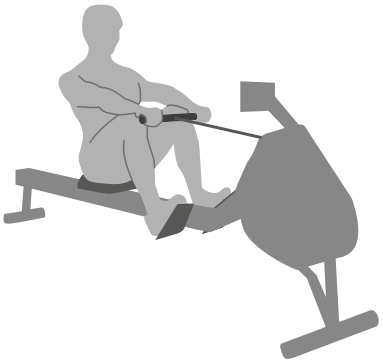
Richtig
Die Schienbeine sind vertikal. Der Körper ist an die Beine gedrückt, die Arme vollständig nach vorne ausgestreckt und der Körper leicht nach vorne gebeugt. Diese Position sollte angenehm sein.



Rudern mit gebeugten Armen

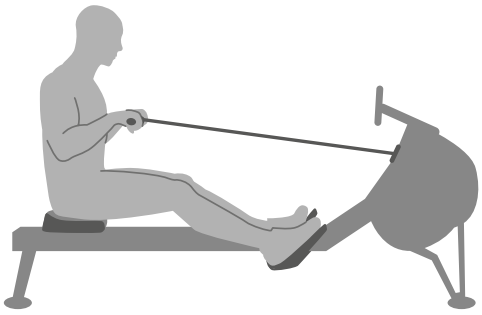
Falsch
Der Benutzer beginnt die Bewegung mit den Armen, anstatt zuerst mit den Beinen zu drücken.

Richtig
Der Benutzer beginnt, indem er die Beine durchdrückt, den Rücken anspannt und die Arme gestreckt lässt.

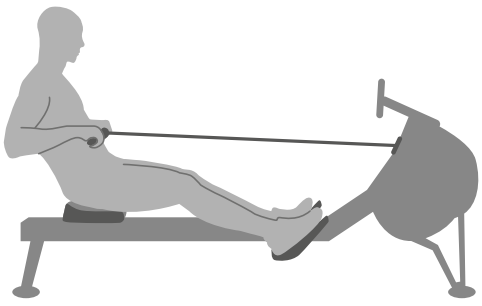


Gebeugte Handgelenke

Falsch
Der Benutzer beugt während der Bewegung die Handgelenke.



Richtig
Führen Sie die Ruderbewegung stets mit geraden Handgelenken durch.



5.3 10 Tipps für effektives Rudertraining

1. Ziele setzen
Was möchten Sie mit Ihrem Training erreichen? Gewichtsregulierung, verbesserte Ausdauer, Krankheitsrisiken vorbeugen, mehr Beweglichkeit, Herz-Kreislauf-Training? Um Ihr langfristiges Trainingsziel zu erreichen, setzen Sie sich individuelle Teilziele, z.B. Wochen- oder Monatsziele.

2. Konzentration auf das Training
Versuchen Sie sich bewusst nur Ihrer Trainingseinheit zu widmen und lassen Sie sich nicht ablenken.

3. Korrekte Bewegungsausführung
Achten Sie stets auf eine korrekte Bewegungsausführung. So holen Sie noch mehr aus Ihrem Training heraus und vermeiden eine schlechte Haltung. Beachten Sie hierzu unsere Hinweise für korrektes Rudern.

4. Richtige Atmung / Richtige Belastungsstufe
Überfordern Sie sich nicht physisch und psychisch mit zu hohen Erwartungen oder Trainingsintensitäten. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich kontinuierlich. Versuchen Sie sich auf eine regelmäßige und ruhige Atmung einzustimmen.

5. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr
Positionieren Sie eine Trinkflasche in direkter Nähe Ihres Trainings. Wenn Sie stärkeren Durst verspüren, unterbrechen Sie kurz Ihr Training und trinken Sie.

6. Genügend Regenerationsphasen
Geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Muskulatur nach dem Training die nötige Regeneration. Nur ein ausgeruhter Muskel ist wieder voll einsatzfähig.

7. Übungsvielfalt
Sprechen Sie in Ihrem Training verschiedene Muskelgruppen mit unterschiedlicher Intensität an.

8. Richtige Trainingsgestaltung
Zu jeder Trainingseinheit gehört eine Aufwärmphase (Warm-Up), eine Abwärmphase (Cool-Down) und ein gezieltes Dehnen. Sie erhöhen so die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beugen Verletzungen vor.

50 21.12.2017 11:11:19

9. Trainingstagebuch
Führen Sie Buch über Ihre Trainingseinheiten. Nennen Sie Datum, Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls, Widerstandsstufe, Zeit, Entfernung, Energieverbrauch und Fitnesslevel.

10. Belohnen Sie sich
Gönnen Sie sich und Ihrem Körper nach dem Training oder nach dem Erreichen eines Teilzieles etwas Gutes. Gehen Sie in die Sauna oder in ein Badeparadies. Mixen Sie sich einen Eiweiß-Shake oder genießen Sie einen leckeren Salat.

5.4 Aufbau einer Trainingseinheit

Wir empfehlen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Vor jedem Training sollte ein Warm-Up von ca. 5 Min. erfolgen. Das Training schließt ab mit einem Cool-Down und einem gezielten Dehnen.

Warm-Up ca. 5 Min. Dynamische Bewegung großer Muskelgruppen bei geringer Intensität. Die Körperkerntemperatur wird angehoben und der Stoffwechselprozess schneller in Gang gebracht.

WOCHE 1 + 2				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Mi	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Fr	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
In der zweiten Woche zwischendurch 2 Min. das Tempo erhöhen. Herzfrequenz einhalten.			In der zweiten Woche das Tempo kurz erhöhen	

WOCHE 3 + 4				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten

51 21.12.2017 11:11:19

Mi	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
In der vierten Woche den Widerstand etwas erhöhen.			In der vierten Woche Vorwärts- und Rückwärtsbewegung kombinieren	

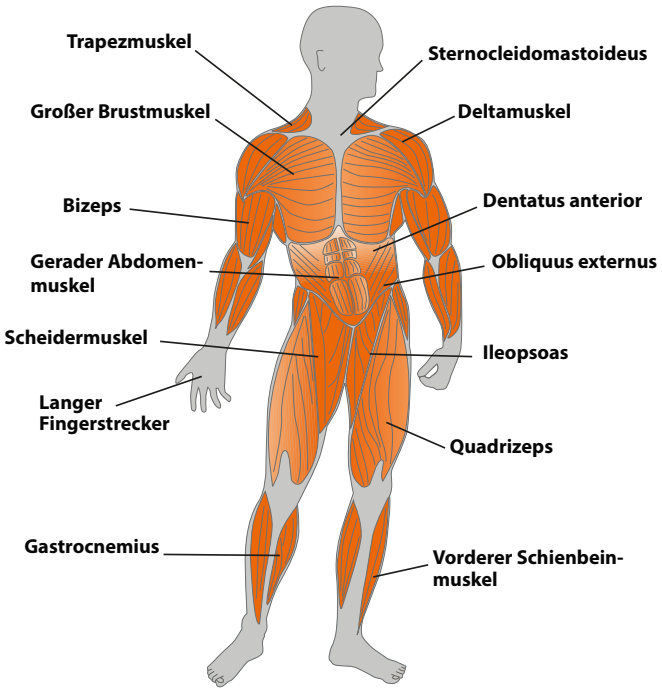
WOCHE 5 + 6				
	Anfänger		**Fortgeschrittene**	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
In der sechsten Woche moderates Tempo, Widerstand etwas erhöhen.			In der sechsten Woche variieren Sie Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.	

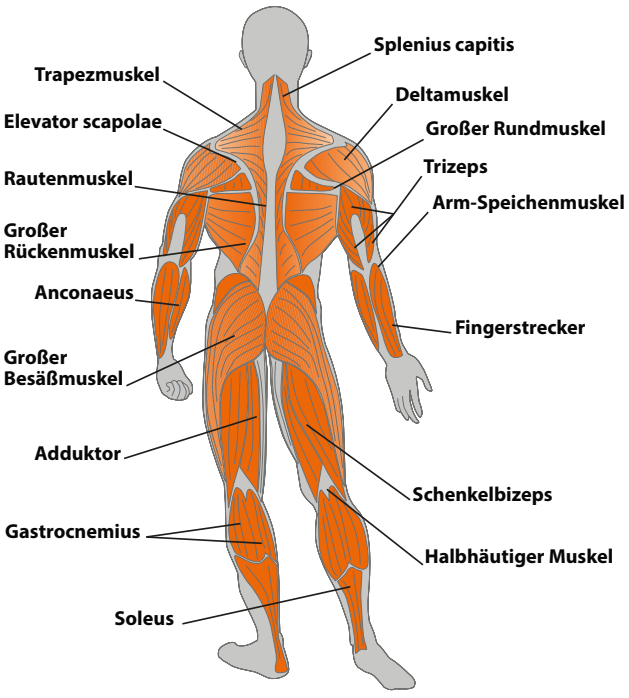
WOCHE 7 + 8				
	Anfänger		**Fortgeschrittene**	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
Mi	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
Fr	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
In der achten Woche bauen Sie kleine Sprints ein.			In der sechsten Woche variieren Sie Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.	

Cool-Down ca. 5 Min. Das Training bei geringem Widerstand und ruhigem Tempo ausklingen lassen. Den Organismus sanft wieder runterfahren.

52 21.12.2017 11:11:19

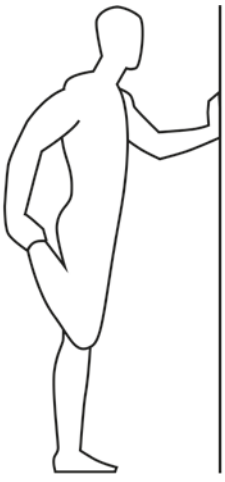
5.5 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur





1. Übung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite / Beinstrecker (Quadrizeps)

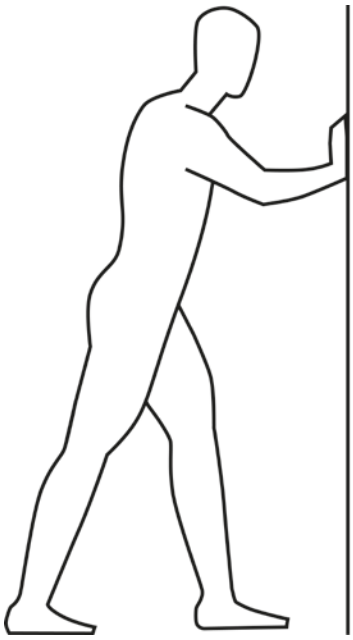
- Stabiler Stand, gleichseitigen Fußrücken umfassen
- Ferse zum Gesäß ziehen, Knie zeigt nach unten (kein Abspreizen)
- Aufrechter Oberkörper, Beckenkippung nach vorn (Hohlkreuz) durch aktive Bauchmuskelspannung vermeiden
- Wechsel



2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- Oberschenkel beidhändig in Richtung Oberkörper ziehen
- Dehnung durch vermehrtes Strecken im Kniegelenk
- Das untere Bein behält gestreckt Bodenkontakt, Hüftbeugung beibehalten
- Wechsel

3. Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius)



- Füße parallel und nach vorn stellen, die Fersen berühren den Boden
- Aus einem Ausfallschritt stützen Sie sich auf einem Stuhl ab
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, drücken Sie die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden und halten Sie den Kontakt
- Strecken Sie langsam das Knie des hinteren Beins, bis Sie die Dehnung in der Wade spüren
- Wechsel

4. Übung: Dehnung der Brustmuskulatur (Großer Brustmuskel)

- Parallele Schrittstellung zu einer Wand
- Legen Sie einen Unterarm senkrecht gegen die Wand, gebeugtes Ellenbogengelenk etwas über Schulterhöhe
- Drehen Sie Kopf und Oberkörper dosiert zur Gegenseite, bis Sie eine Dehnung im Bereich der Brustvorderseite der angelehnten Schulter spüren
- Bauchmuskel- und Gesäßspannung beachten
- Das Gewicht ist auf dem vorderen Bein
- Wechsel

Alle Empfehlungen dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet. Alle Hinweise sind nur Anhaltspunkte für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Auskunft.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

5.6 Trainingstagebuch

(Kopiervorlage)

Datum
Strecke
Zeit (Min.)
Widerstandsstufe
Trainingsgewicht
Ø Herzfrequenz
Kalorienverbrauch
Ich fühle mich ...
Körpergewicht

55 21.12.2017 11:11:24

6 GARANTIE INFORMATIONEN

Trainingsgeräte von cardiostrong® unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte ein bei uns gekauftes Fitnessgerät dennoch nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unseren aufgeführten Kundendienst zu wenden. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch über die Technik-Hotline zur Verfügung.

Fehlerbeschreibungen
Ihr Trainingsgerät wurde so entwickelt, dass es dauerhaft ein hochwertiges Training ermöglicht. Sollte dennoch ein Problem auftreten, lesen Sie bitte zuerst die Bedienungsanleitung. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an den Vertragspartner oder rufen Sie unsere kostenlose Service-Hotline an. Zur schnellstmöglichen Problemlösung beschreiben Sie den Fehler bitte so genau wie möglich.

Zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung gewähren wir Ihnen eine Garantie auf alle bei uns gekauften Fitnessgeräte nach Maßgabe der nachfolgenden Bestimmungen.

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber
Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

Garantiezeiten
Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie
RX50-2	Heimgebrauch	24 Monate

Instandsetzungskosten
Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom Garantienehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit für Instandsetzungskosten gilt eine reine Teilegarantie, welche die Reparatur-, Einbau- und Versandkosten nicht beinhaltet.

56 21.12.2017 11:11:24

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

- Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
- Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich (z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness)
- Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich (z.B. Fitnessstudio)

Garantie-Service

Während der Garantiezeit werden Geräte, die aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte aufweisen, nach unserer Wahl repariert oder ersetzt. Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Die Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiezeit, noch setzen sie eine neue Garantie in Gang.

Garantiebedingungen

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

Setzen Sie sich bitte per E-Mail oder Telefon mit dem Kundendienst in Verbindung. Falls das Produkt in der Garantie zwecks Reparatur eingeschickt werden muß, übernimmt der Verkäufer die Kosten. Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück.

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

- missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- Eingriffe, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden
- eigenmächtige Reparaturversuche

Kaufbeleg und Seriennummer

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können sowie für unsere Qualitätskontrolle benötigen wir in jedem Service-Fall die Angabe der Geräte-Seriennummer. Bitte halten Sie die Seriennummer sowie Kundennummer möglichst schon bei Anruf unserer Service-Hotline bereit. Dies erleichtert eine zügige Bearbeitung.

Falls Sie Probleme haben, die Seriennummer an Ihrem Trainingsgerät zu finden, stehen Ihnen unsere Service-Mitarbeiter mit weiteren Auskünften bereit.

Service außerhalb der Garantie
Auch in Fällen eines Mangels an Ihrem Trainingsgerät nach Ablauf der Garantie oder in Fällen, welche nicht in der Gewährleistung eingeschlossen sind, wie z.B. normale Abnutzung stehen wir Ihnen gerne für ein individuelles Angebot zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, um eine schnelle und kostengünstige Problemlösung zu finden. In diesem Fall gehen die Versandkosten zu Ihren Lasten.

Kommunikation
Viele Probleme können bereits durch ein Gespräch mit uns als Ihrem Fachhändler gelöst werden. Wir wissen, wie wichtig Ihnen als Nutzer des Trainingsgerätes die schnelle und unkomplizierte Problembehebung ist, damit Sie ohne große Unterbrechungen mit Freude trainieren können. Darum sind auch wir an einer schnellen und unbürokratischen Lösung Ihrer Anfrage interessiert. Halten Sie daher bitte Ihre Kundennummer sowie die Seriennummer des defekten Gerätes bereit.

7 ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze der Umwelt.

Hinweise zur Batterieentsorgung
Altbatterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Endnutzer sind Sie verpflichtet, Altbatterien an einer geeigneten Sammelstelle im Handel oder bei Ihrer Gemeinde zu entsorgen. Sie können Ihre von uns bezogenen Batterien auch in unseren Filialen abgeben oder portofrei an unser Lager senden (siehe Kontaktdaten am Ende dieser Anleitung).

Pb = Batterie enthält mehr als 0,004 Masseprozent Blei
Cd = Batterie enthält mehr als 0,002 Masseprozent Cadmium
Hg = Batterie enthält mehr als 0,0005 Masseprozent Quecksilber.

58 21.12.2017 11:11:24

8 ZUBEHÖRBESTELLUNG

	Sport-Tiedje Bodenmatte Gr. XXXL ArtNr. ST-FM-XXXL
	Polar Sender-Brustgurt T34 uncodiert ArtNr. T34
	Brustgurt-Kontaktgel 250ml ArtNr. BK-250

9 ERSATZTEILBESTELLUNG

9.1 Service-Hotline

Um Ihnen den bestmöglichsten Service gewährleisten zu könnnen, halten Sie bitte **Modellbezeichnung, Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionsbezeichnung und Teileliste** bereit.

SERVICE-HOTLINE

DE

+49 4621 4210-0

+49 4621 4210-699

service@sport-tiedje.de

Mo. - Fr. 8:00 - 18:00
Sa. 9:00 - 18:00

DK

80 90 16 50

+49 4621 4210-945

info@t-fitness.dk

Ma. - Fr. 8:00 - 18:00
Lø. 9:00 - 18:00

FR

+33 (0) 172 770033

+49 4621 4210-933

service-france@sport-tiedje.fr

Lun. - Ven. 8:00 - 18:00
Sam. 9:00 - 18:00

NL

+31 172 619961

info@fitshop.nl

Ma. - Do. 9:00 - 17:00
Vr. 9:00 - 21:00
Za. 10:00 - 17:00

UK

+44 141 876 3972

orders@powerhousefitness.co.uk

Mon. - Fri. 9:00 - 17:00

INT

+49 4621 4210-0

service-int@sport-tiedje.de

Mon - Fri 8:00 - 18:00
Sat 9:00 - 18:00

9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

Machen Sie die Seriennummer vor dem Aufbau Ihres Gerätes auf dem weißen Aufkleber ausfindig und tragen Sie sie in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

cardiostrongt Rudergerät

Modellbezeichnung:

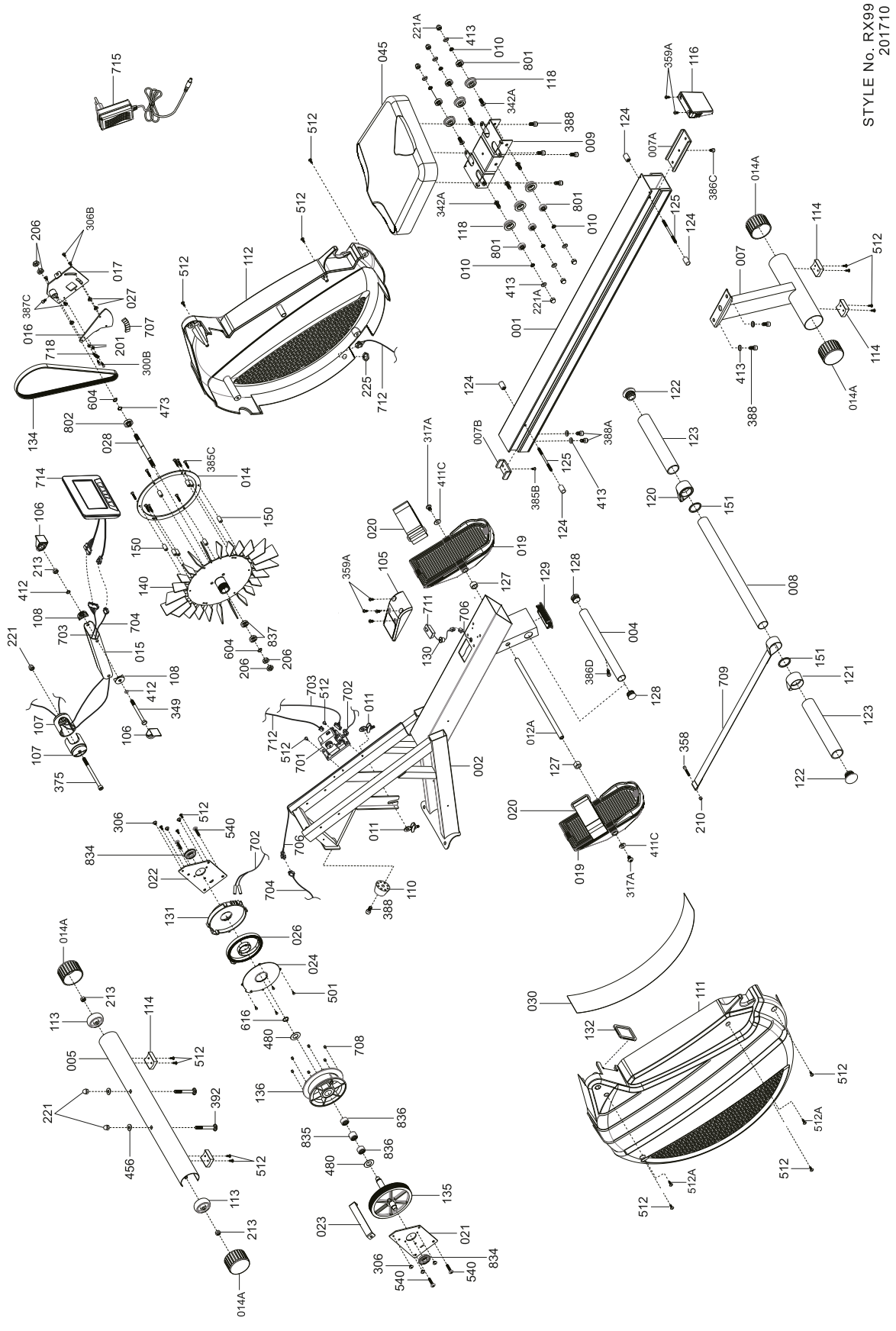
RX50

9.3 Teileliste

Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)	Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)
001	1	ALUMINUM BEAM	108	2	COMPUTER ARM • SPACER
002	1	MAIN FRAME	110	1	SUPPORT PAD
004	1	METAL SUPPORT	111	1	MAIN COVER· LEFT
005	1	STABILIZER TUBE - FRONT	112	1	MAIN COVER· RIGHT
007	1	STABILIZER TUBE - REAR	113	2	TRANSPORTATION WHEEL
007A	1	REAR THREADED PLATE	114	4	STABILIZER FOOT
007B	1	FRONT THREADED PLATE	116	1	END CAP
008	1	HANDLE BAR	118	6	SEAT CARRIAGE-ROLLER
009	1	SEAT CARRIAGE	120	1	STRAP COVER· RIGHT
010	6	RING	121	2	STRAP COVER· LEFT
011	2	BELT ADJUSTMENT SET	122	2	PLUG
012A	1	FOOT PEDAL BAR	123	4	FOAM GRIP
014	1	ALUMINUM RING	124	2	SEAT CARRIAGE STOPPER
014A	4	STANDARD CAP	125	2	DOUBLE END BOLT
015	1	COMPUTER ARM	127	2	PLASTIC RING
016	1	MAGNET HOLDER	128	1	PLUG
017	1	MAGNET BRACKET	129	1	PLUG
019	2	FOOT PEDAL	130	1	GABLE PLUG
020	2	FOOT STRAP	131	1	RETURN SPRING • HOLDER
021	1	BEARING BRACKET-LEFT	132	1	STRAP SLOT TRIM
022	1	BEARING BRACKET-RIGHT	134	1	POLY „V“ DRIVE BELT
023	1	BEARING BRACKET-TOP	135	1	DRIVE PULLEY
024	1	RETURN SPRING-COVER	136	1	STRAP DRUM
026	1	RETURN SPRING	140	1	FAN SET
027	3	BUSHING	150	8	PLASTIC BUSHING
028	1	FLYWHEEL SHAFT	151	2	PLASTIC WASHER
030	1	MESH	201	2	NUT- M4
045	1	SEAT	206	4	NUT· 3/8“
105	1	RECEIVER COVER	210	1	NUT - 3/16“
106	1	COMPUTER CASE PLUG	213	3	NUT- MS
107	2	COMPUTER ARM • PIVOT	221	3	NUT- MS

Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)	Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)
221A	6	NUT- MS	540	4	SCREW- ¼„x 1¼“
225	1	NUT· 1/2“-26UNF	604	2	RETAINING RING
300B	2	BOLT • M4x12mm	616	1	RETAINING RING
306	6	BOLT - M5x6mm	701	1	MOTOR
306B	3	BOLT - M5x6mm	702	1	SENSOR with GABLE • 4PIN
317A	2	BOLT • M8x12mm	703	1	COMPUTER GABLE • 9PIN
342A	6	BOLT - M8x20mm	704	1	COMPUTER GABLE • 3PIN
349	1	BOLT • M8x90mm	706	1	COMPUTER GABLE • 3PIN
358	1	BOLT • 3/16“ x 1¼“	707	6	MAGNET
359A	6	BOL T • M5x10mm	708	6	MAGNET
375	1	BOLT • M8x120mm	709	1	DRIVE STRAP
385B	1	BOL T - M4x10mm	711	1	CHEST BAND RECEIVER
385C	8	BOLT • M4x25mm	712	1	AC ADAPTOR GABLE with NUT
386C	1	BOLT • M6x8mm	714	1	COMPUTER
386D	1	BOLT - M6x20mm	715	1	AC ADAPTOR
387C	2	BOLT - M5x8mm	718	1	SPRING
388	7	BOL T • M8x16mm	801	6	BEARING - 60822
388A	2	BOLT - M8x12mm	802	1	BEARING • 6000
392	2	BOLT • M8x70mm	834	2	BEARING • 620122
411C	2	WASHER • M8x020x2T	835	1	BEARING • Fc1616
412	2	WASHER • M8x020x1T	836	2	BEARING • Hk1612
413	10	WASHER • M8x016x1.5T	837	2	BEARING - 6900
456	2	WASHER • M8x019x1.5T			
473	1	WASHER- 3/8“			
480	2	WASHER • M16x031x0.5T			
501	4	SCREW • M3x10mm			
512	19	SCREW • M4x12mm			
512A	2	SCREW • M4x12.7mm			

9.4 Explosionszeichnung



KONTAKT

Firmenhauptsitz
Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technik-Hotline

DE
+49 4621 4210-0
+49 4621 4210-698
technik@sport-tiedje.de

DK
80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@t-fitness.dk

FR
+33 (0) 172 770033
+49 4621 4210-933
service-france@sport-tiedje.fr

NL
+31 172 619961
info@fitshop.nl

UK
+44 141 876 3986
support@powerhousefitness.co.uk

INT
+49 4621 4210-0
service-int@sport-tiedje.de

www.sport-tiedje.com
www.cardiostrong.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

©2010 cardiostrong® ist eine eingetragene Marke der Firma Sport-Tiedje GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Sport-Tiedje ist untersagt.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

Auf dieser Webseite finden Sie eine detaillierte Übersicht inkl. Anschrift und Öffnungszeiten für alle Fitness Fachmärkte der Sport-Tiedje Group im In- sowie im Ausland.

www.sport-tiedje.com/filialen