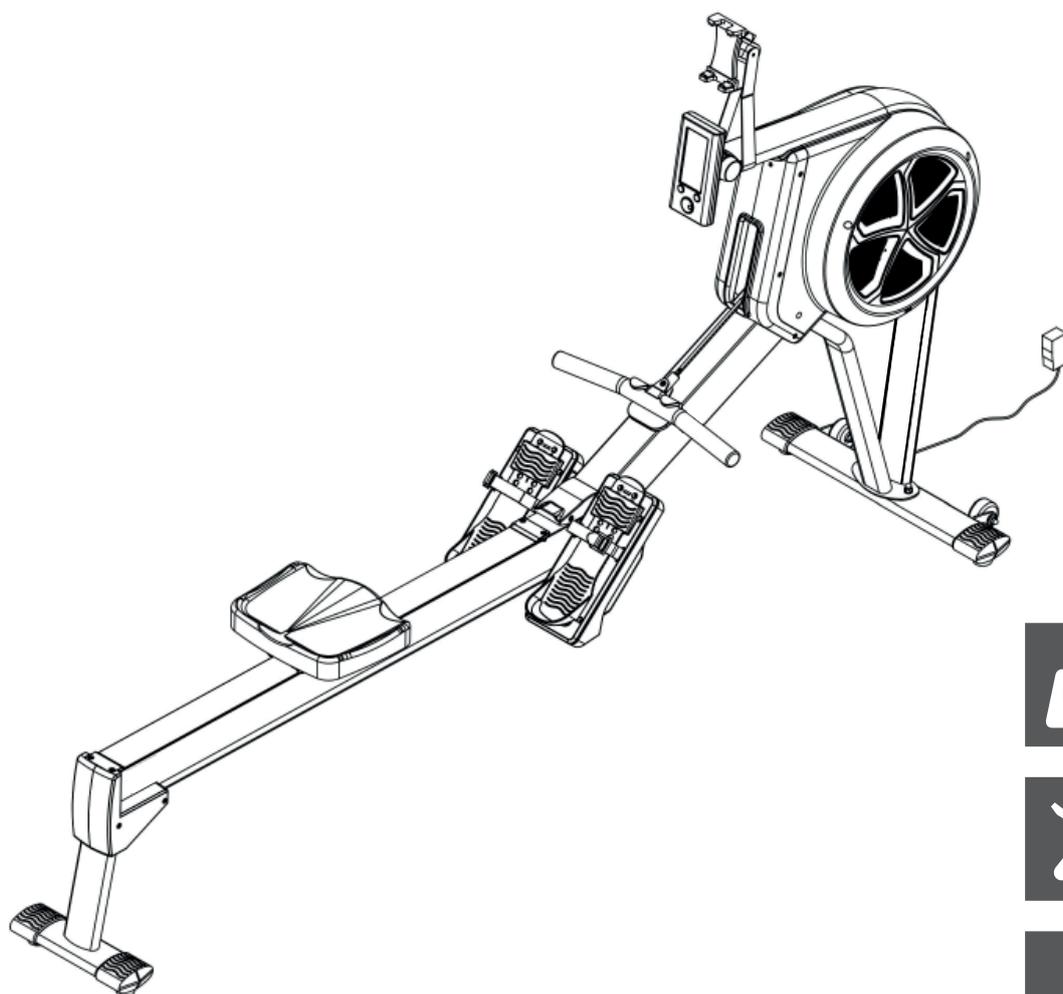


TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung



max. 150 kg



~30-60 Min.



47 kg

L 250 | B 63 | H 145

FSTFROWXPLUS.01.02

Art.-Nr. TF-ROW-X-PLUS

Rudergerät ROW-X PLUS

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	8
1.1	Technische Daten	8
1.2	Persönliche Sicherheit	9
1.3	Elektrische Sicherheit	10
1.4	Aufstellort	11
2	MONTAGEANLEITUNG	12
2.1	Allgemeine Hinweise	12
2.2	Lieferumfang	12
2.3	Aufbau	14
2.4	Einstellungen / Einrichten des Rudergerätes	18
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	20
3.1	Konsolenanzeige	20
3.2	Tastenfunktionen	21
3.3	Bedienung	22
3.4	Programme	23
3.4.1	Quick Start	23
3.4.2	P1 - Manueller Modus (Manual Mode)	23
3.4.3	P2 - Zeitvorgabe (Goal Time)	23
3.4.4	P3 - Kalorienvorgabe (Goal Calorie)	23
3.4.5	P4 - Distanzvorgabe (Goal Distance)	23
3.4.6	P5 - Rennen (Race)	23
3.4.7	P6 - P9 - High intensity Interval Training (HIIT)	24
3.5	Drahtlosverbindung und Fitness-Apps	27
3.6	Trainingshinweise	28
3.6.1	Trainingskleidung	28
3.6.2	Aufwärmen und Dehnen	28
3.6.3	Medikamentation	29
3.6.4	Beanspruchte Muskelgruppen	29
3.6.5	Häufigkeit	29
3.7	Trainingstagebuch	31
4	LAGERUNG UND TRANSPORT	32
4.1	Allgemeine Hinweise	32
4.2	Transportrollen	32
4.2.1	Zusammenklappen des Rudergeräts	33
4.2.2	Auseinanderklappen des Rudergeräts	33

4.3	Trennen und Verbinden der Monoschiene	34
4.3.1	Trennen der Monoschiene vom Rudergerät	34
4.3.2	Verbinden der Monoschiene mit dem Rudergerät	35
5	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	36
5.1	Allgemeine Hinweise	36
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	37
5.3	Fehlercodes und Fehlersuche	37
5.4	Wartungs- und Inspektionskalender	38
6	ENTSORGUNG	39
7	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	40
8	ERSATZTEILBESTELLUNG	41
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	41
8.2	Teileliste	42
8.3	Explosionszeichnung	46
9	GARANTIE	47
10	KONTAKT	49

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Qualitäts-Trainingsgerät der Marke TAURUS® entschieden haben. Taurus bietet Sport- und Fitnessgeräte für den gehobenen Heimsport und die Ausstattung von Fitness-Studios und Geschäftskunden. Der Fokus liegt bei Taurus Fitnessgeräten auf dem, worauf es beim Sport ankommt: maximale Performance! Daher werden die Geräte in enger Absprache mit Sportlern und Sportwissenschaftlern entwickelt. Denn Sportler wissen am besten, was perfekte Fitnessgeräte ausmacht.

Weitere Informationen finden Sie unter www.fitshop.de.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

Das Gerät ist für den Heimgebrauch und den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) Einsatz geeignet. Für gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) ist das Gerät nicht geeignet.

IMPRESSUM

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

© TAURUS ist eine eingetragene Marke der Firma Fitshop GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Fitshop ist untersagt.

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

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

ZU DIESER ANLEITUNG

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.



Durch laufende Änderungen und Softwareoptimierungen kann es vorkommen, dass die Anleitung angepasst werden muss. Sollten Sie während des Aufbaus oder der Nutzung eventuelle Abweichungen feststellen, dann rufen Sie im Zweifel die im Webshop hinterlegte Anleitung auf. Dort ist immer die aktuellste Anleitung hinterlegt.

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

Trainingsgeräte müssen nach Genauigkeit und Verwendung klassifiziert werden. Genauigkeitsklassen sind nur bei Geräten anwendbar, die Trainingsdaten anzeigen.

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.

Klasse B: mittlere Genauigkeit.

Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

Klasse S (Studio): berufliche und/oder gewerbliche Verwendung.

Diese Trainingsgeräte sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

Klasse H (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.

Diese stationären Trainingsgeräte sind für die Verwendung in privaten Heimstätten vorgesehen, in denen der Zugang zum Trainingsgerät durch den Eigentümer geregelt ist (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt).

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.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu Sachschäden führen können.

⚠ **VORSICHT**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu leichten bzw. geringfügigen Verletzungen führen können!

⚠ **WARNUNG**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen können!

⚠ **GEFAHR**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen!

ⓘ **HINWEIS**

Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

1.1 Technische Daten

LCD - Anzeige von

- + Ruderschläge, Schläge pro Minute
- + Trainingszeit in min
- + Strecke in m
- + Zeit/500 m: Durchschnitt / Aktuell
- + Kalorienverbrauch in kcal
- + Herzfrequenz (bei Verwendung eines Brustgurtes)
- + Watt
- + Widerstandsstufe

Widerstandssystem:	Luft- und Magnetwiderstand
Bremssystem:	geschwindigkeitsabhängig
Widerstandslevel:	16
Trainingsprogramme insgesamt:	10

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	53,8 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	46,5 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	ca. 1245 mm x 1055 mm x 420 mm
Aufstellmaße (L x B x H):	ca. 2500 mm x 628 mm x 1450 mm
Maximales Benutzergewicht:	150 kg
Verwendungsklasse:	S
Bremssystem:	geschwindigkeitsabhängig

1.2 Persönliche Sicherheit

GEFAHR

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Sie unter medikamentöser Behandlung stehen, die Ihre Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich.
- + Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können. Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.
- + Der Besitzer muss allen Nutzern sämtliche Warnhinweise und Anweisungen übermitteln.

WARNUNG

- + Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Wenn Ihr Gerät über einen Safety Key verfügt, ist der Clip des Safety Keys vor Trainingsbeginn an Ihrer Kleidung anzubringen. Im Falle eines Sturzes kann somit der NOT-STOPP des Gerätes ausgelöst werden.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
- + 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.

VORSICHT

- + Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.
- + Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, diese die Bewegung des Benutzers behindern können.

► **ACHTUNG**

- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- + Um das Gerät vor der Benutzung durch unbefugte Dritte zu schützen, entfernen Sie bei Nichtgebrauch immer das Netzkabel (falls vorhanden) und verstauen Sie dieses an einem sicheren und für Unbefugte (z. B. Kinder) unzugänglichen Ort.

1.3 Elektrische Sicherheit

⚠ **GEFAHR**

- + Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie nach Beendigung des Trainings, vor Aufbau oder Abbau des Gerätes sowie vor der Wartung bzw. Reinigung den Stecker des Gerätes aus der Steckdose. Ziehen Sie dabei nicht am Kabel.

⚠ **WARNUNG**

- + Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit ist der Netzstecker aus der Steckdose zu entfernen, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
- + Falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht genutzt werden.

► **ACHTUNG**

- + Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220-230 V mit 50 Hz Netzspannung.
- + Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- + Die Steckdose muss mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert „16 A, träge“ gesichert sein.
- + Verändern Sie weder etwas am Netzkabel noch am Netzstecker.
- + Das Netzkabel ist von Wasser, Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie keine Gegenstände darauf.

1.4 Aufstellort

⚠️ **WARNUNG**

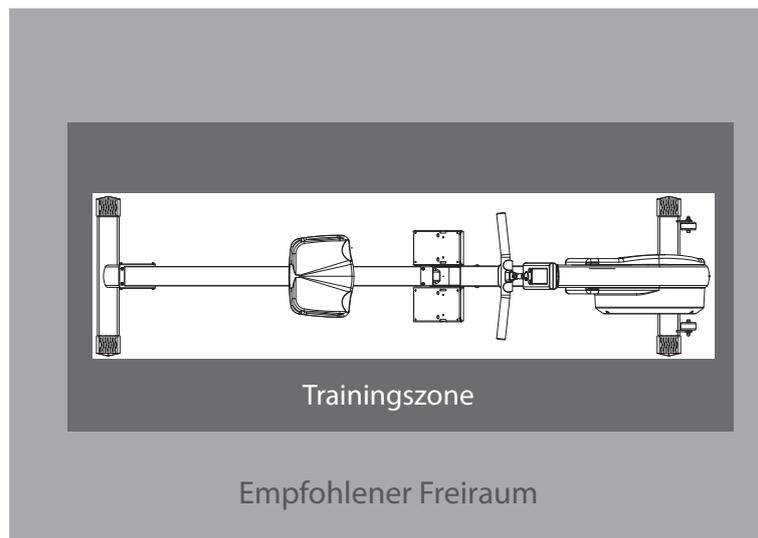
- + Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.

⚠️ **VORSICHT**

- + 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.
- + Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
- + Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

▶ **ACHTUNG**

- + 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 Schwimmbädern ist nicht zulässig.
- + Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.
- + Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.



2.1 Allgemeine Hinweise



GEFAHR

- + Lassen Sie kein Werkzeug und/oder Verpackungsmaterial, wie Folien oder Kleinteile, herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht. Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern.



WARNUNG

- + Beachten Sie die am Gerät angebrachten Hinweise, um Verletzungsgefahren zu reduzieren.



VORSICHT

- + Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
- + Der Aufbau des Gerätes muss von min. zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer dritten, technisch begabten Person in Anspruch.



ACHTUNG

- + Um Beschädigungen am Gerät und dem Boden zu vermeiden, nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor.



HINWEIS

- + Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
- + Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

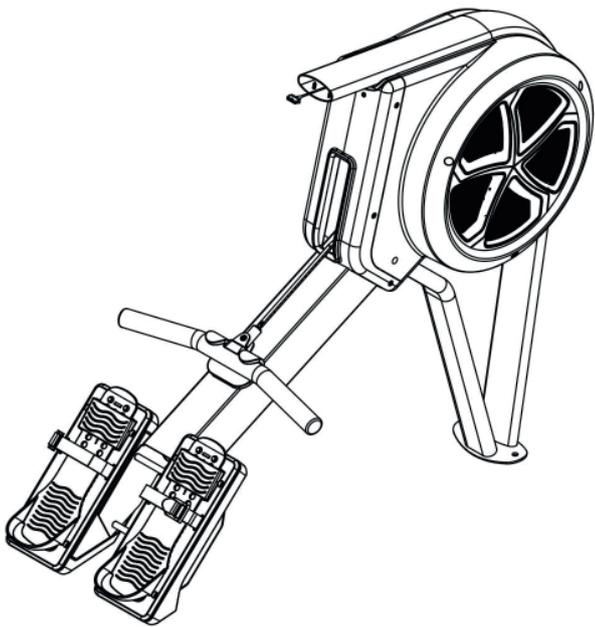
2.2 Lieferumfang

Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

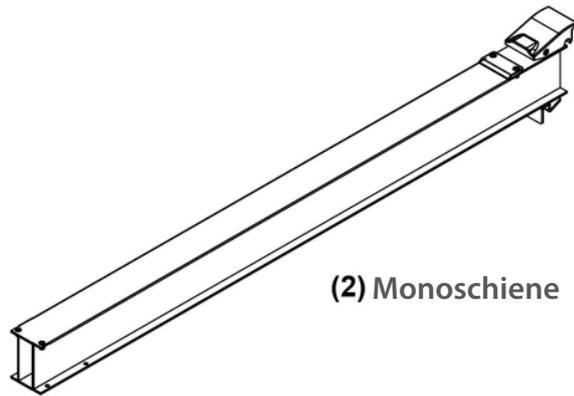


VORSICHT

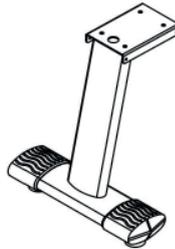
- Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.



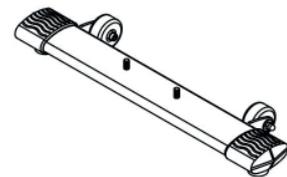
(3) Hauptrahmen



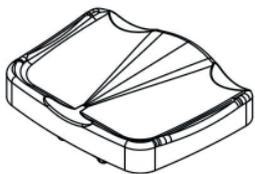
(2) Monoschiene



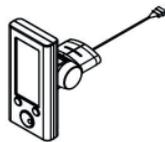
(1) Hinterer Standfuß



(5) Vorderer Standfuß



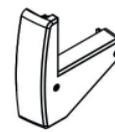
(29) Sitzpolster



(32) Computer



(30L) Linke hintere Abdeckung



(30R) Rechte hintere Abdeckung



(45) Netzstecker



(47) Stoßdämpfer



(109) Tablehalterung

Inbusschlüssel 4 mm



Inbusschlüssel 2,5 mm



Multi-Tool



2.3 Aufbau

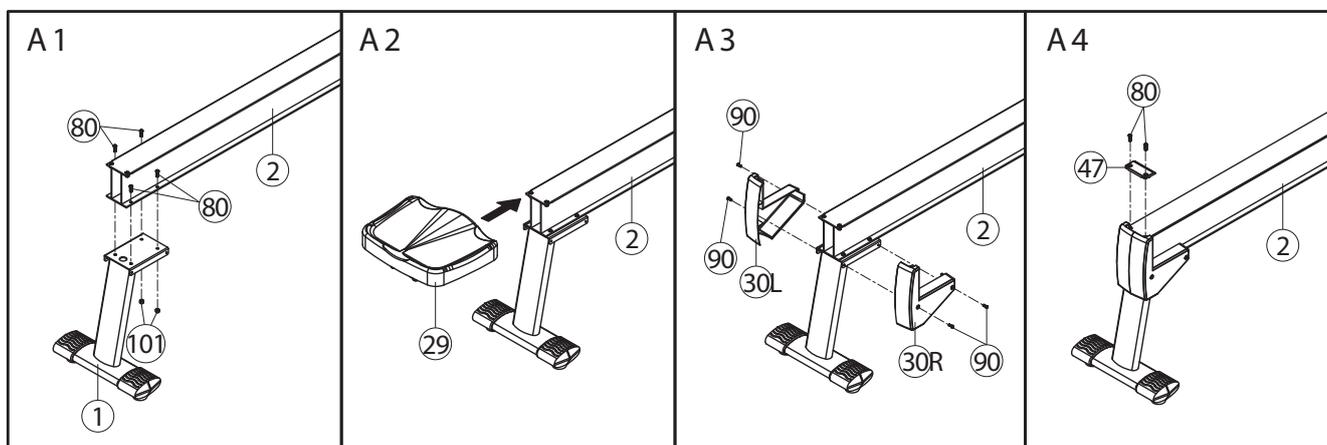
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die einzelnen, dargestellten Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

i HINWEIS

- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- + Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung auf Ihrem Endgerät (z.B. Smartphone, Tablet oder PC) zu öffnen. Dort haben Sie die Möglichkeit, näher heranzuzoomen. Bitte beachten Sie dabei, dass das Programm Adobe Acrobat Reader auf Ihrem Endgerät installiert sein muss, um die Datei öffnen zu können.

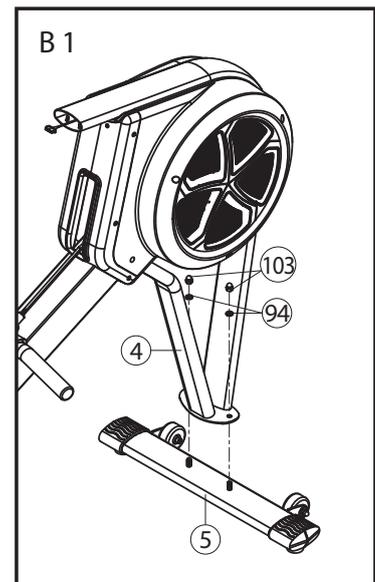
Schritt 1: Aufbau hinterer Standfuß und Monoschiene

1. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (1) an der Monoschiene (2) mit vier Sechskantschrauben (80) und zwei Nylon Muttern (101). Ziehen Sie die Schrauben an (siehe Abb. A1).
2. Schieben Sie das Sitzpolster (29) auf die Monoschiene (2) (siehe Abb. A2).
3. Befestigen Sie die linke (30L) und rechte hintere Abdeckung (30R) mit vier M4 X 12L Schrauben (90) (siehe Abb. A3).
4. Befestigen Sie den Stoßdämpfer (47) an der Monoschiene (2) mit zwei M6 X 16L Sechskantschrauben (80). Achten Sie darauf, dass die linke (30L) & rechte hintere Abdeckung (30R) korrekt positioniert sind (siehe Abb. A4). Dann ziehen Sie alle Schrauben fest.



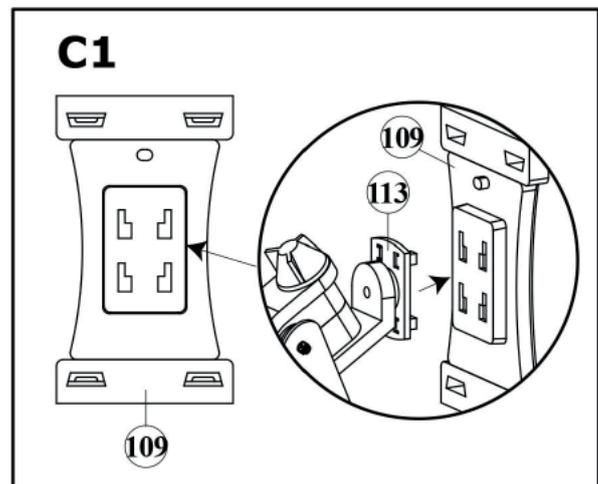
Schritt 2: Aufbau vorderer Standfuß

1. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (5) am vorderen Rahmen (4) mit zwei 3/8" Federscheiben (94) und zwei 3/8" Kappen für Muttern (103) (siehe Abb. B1). Ziehen Sie alle Schrauben fest.

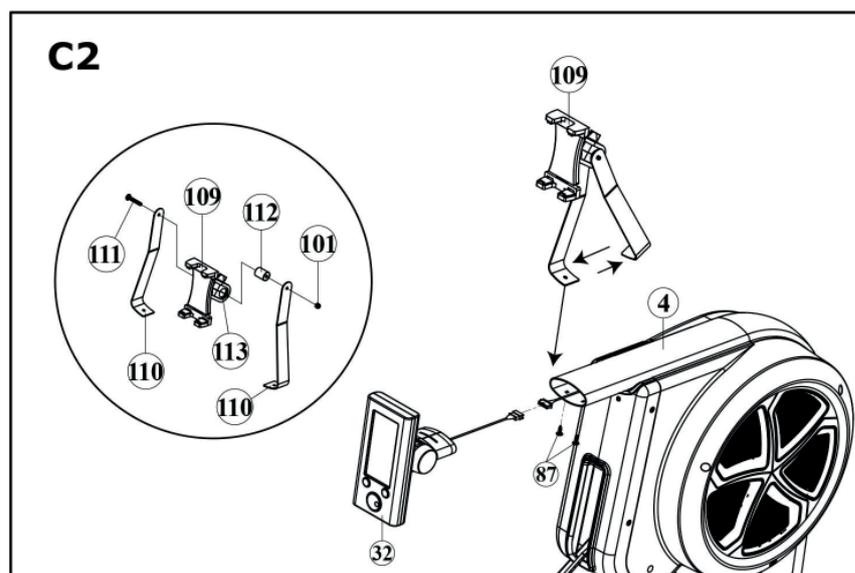


Schritt 3: Montage von Computer und Tablethalterung

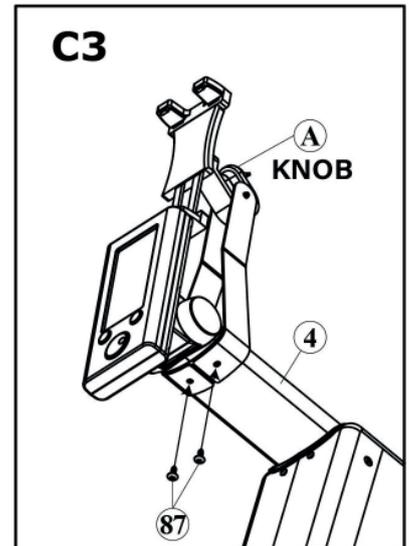
1. Befestigen Sie den Kunststoffhalter (113) an der Tablethalterung (109).



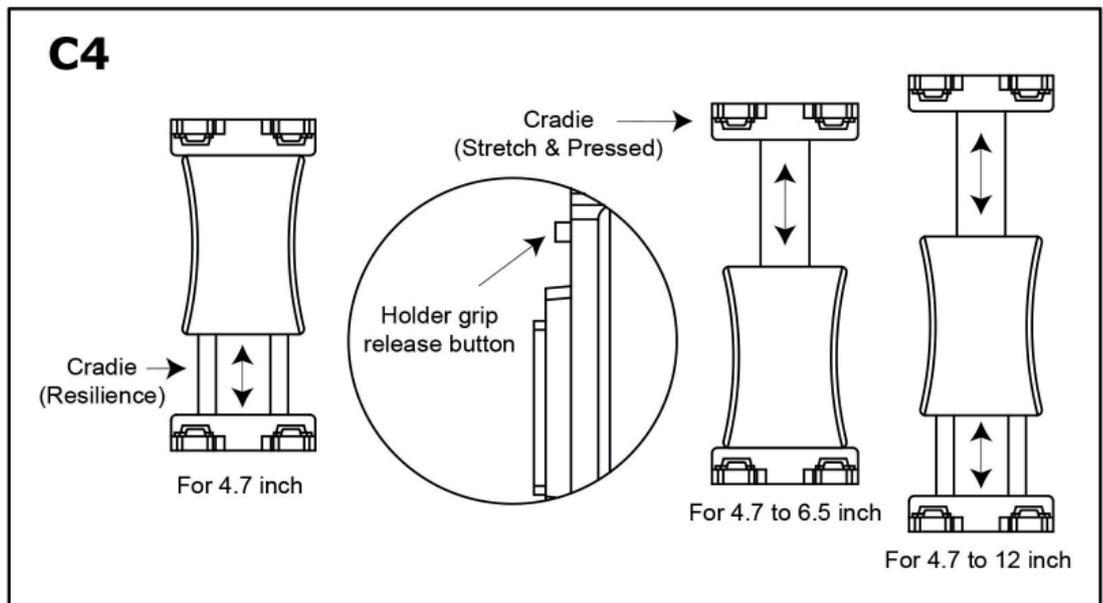
2. Schrauben Sie die beiden vormontierten Schrauben (87) aus dem vorderen Rahmen (4) heraus.
3. Richten Sie beide Seitenteile (110) parallel zueinander aus.
4. Setzen Sie den Computer (32) in den vorderen Rahmen (4) ein.
5. Montieren Sie die Seitenteile (110) mit den beiden Schrauben (87) am vorderen Rahmen (4).



6. Stellen Sie die Tablethalterung (109) in einen passenden Winkel ein.
7. Ziehen Sie den Drehknopf (A) fest.



8. Passen Sie die Tablethalterung (109) an die Größe Ihres Geräts an.



Schritt 4: Ausrichtung der Standfüße

Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Gerät durch Drehen der beiden Stellschrauben unter dem Hauptrahmen stabilisieren.

1. Heben Sie das Gerät an der gewünschten Seite an und drehen Sie an der Stellschraube unter dem Hauptrahmen.
2. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um sie herauszudrehen und das Gerät anzuheben.
3. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um das Gerät abzusenken

Schritt 5: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

► **ACHTUNG**

Das Gerät darf nicht an eine Mehrfachsteckdose angeschlossen werden, da ansonsten nicht gewährleistet werden kann, dass das Gerät mit ausreichend Strom versorgt wird. Technische Fehler können die Folge sein.

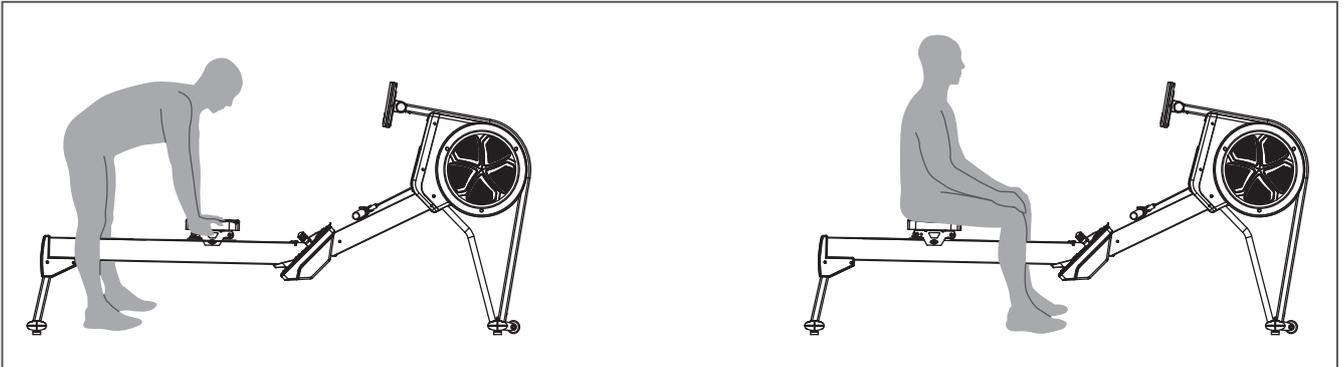
Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose, die den Vorgaben in dem Kapitel zur elektrischen Sicherheit entsprechen.



2.4 Einstellungen / Einrichten des Rudergerätes

Sicher aufsitzen

1. Stellen Sie sich mittig zur Aluminiumschiene und positionieren Sie den Sitz.
2. Stellen Sie die Sitzposition komfortabel ein und setzen Sie sich langsam.
3. Stellen Sie den Blickwinkel auf den Computer ein, indem Sie diesen hoch oder runter bewegen.



Einstellung der Fersenstütze und der Schlaufen

Es gibt mehrere Einstellungen für die Fersenstütze. Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie die Fersenstütze korrekt ein.

1. Ziehen Sie die Lasche so weit nach oben, dass Ihre Ferse gestützt ist und die Fußschlaufe über der breitesten Stelle Ihres Fußes liegt.



2. Ziehen Sie die Fußschlaufe fest.
3. Lösen Sie die Fußschlaufe, indem Sie die kleine Schnalle nach außen drücken.



① HINWEIS

- + Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
- + Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.1 Konsolenanzeige



Stroke Rate	Zeigt beim HIIT-Programm die ideale Schlagfrequenz für das High Intensity Intervall Training an. Bei allen anderen Programmen wird hier die nur die Schlagfrequenz angezeigt.
Exercise (2. großes Fenster)	Verschiedene grafische Darstellungen des Trainings, z.B. Kraftkurve oder Balkendiagramm – durch Drücken der Taste Mode können Sie zwischen den Ansichten wechseln. Dient außerdem zur Auswahl des Trainingsprogramms (P1–P9) mit Hilfe des Drehrads.
Time/500m (Ø)	Zeigt an, welche Zeit Sie aktuell für 500 m benötigen würden. Je geringer der Wert ist, desto höher ist Ihre Trainingsleistung.
WATT (Ø)	Zeigt die geschätzte Leistung Ihres Ruderschlags in Watt an.
PULSE	Zeigt bei Verwendung eines kompatiblen Brustgurts die aktuelle Herzfrequenz an.
TIME	Zeigt die bisherige Trainingsdauer in Minuten : Sekunden an.
CALORIES (kcal/h)	Zeigt den geschätzten Verbrauch an Kilokalorien pro Stunde an.
LEVEL	Zeigt die momentan eingestellte Widerstandstufe (1–16) an.
DISTANCE (Meter oder Meilen)	Zeigt die im Training zurückgelegte Strecke an.

3.2 Tastenfunktionen

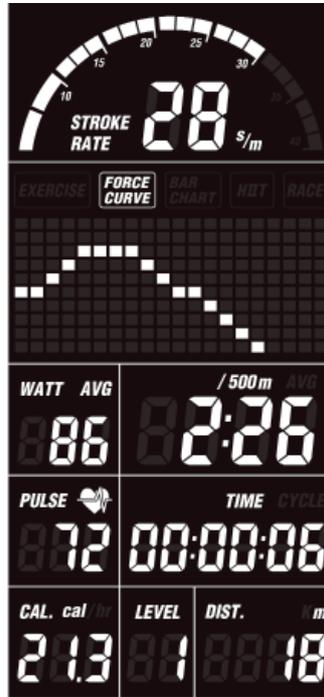
Drehrad Enter	Durch das Drehen des Rädchens können Sie durch die verschiedenen Optionen navigieren oder während des Trainings die Intensität erhöhen bzw. verringern. Mit einem Druck auf das Drehrad bestätigen Sie eine Auswahl.
Mode	Durch das Drücken der Taste wechseln Sie während des Trainings durch die verschiedenen Anzeige-Optionen, bei der Datenanzeige z.B. zwischen aktuellen und durchschnittlichen Werten, im Exercise-Feld z.B. Training --> Kraftkurve --> Balkendiagramm etc.
Resettaste	Drücken Sie Reset, um zur vorherigen Option oder Anzeige zu gelangen. Halten Sie die Taste 3 Sekunden, wird das Training gestoppt und Sie gelangen wieder ins Startmenü zurück.

3.3 Bedienung

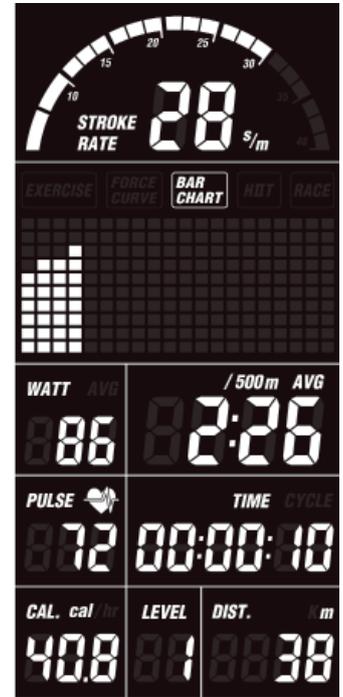
Display Anzeigen



Training



Kraftkurve

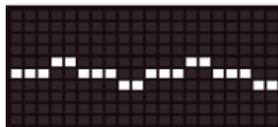


Balkendiagramm

Das Trainingsdisplay zeigt Ihnen eine von vier Einschätzungen Ihres Ruderzugs:



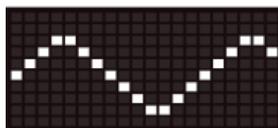
Kein Ruderschlag



Langsame Schlagfrequenz



Moderate Schlagfrequenz



Hohe Schlagfrequenz

3.4 Programme

3.4.1 Quick Start

Wenn Sie aus dem Startmenü heraus zu rudern beginnen, startet automatisch das Quick Start Programm. Sie können den Grundwiderstand während des Trainings jederzeit mit dem Drehrad ändern. Durch Drücken der Taste Mode können Sie die Anzeigooptionen verändern. Drücken Sie RESET, um jederzeit zur Programmauswahl zurückzukehren.

3.4.2 P1 - Manueller Modus (Manual Mode)

Wenn Sie P1 mit dem Drehrad auswählen und durch Drücken bestätigen gelangen Sie ins manuelle Programm. Stellen Sie vor dem Trainingsbeginn die Widerstandsstufe ein und bestätigen Sie mit ENTER. Beginnen Sie zu rudern, um das Programm zu starten. Halten Sie RESET 3 Sekunden lang gedrückt, um das Training zu beenden und zur Programmauswahl zurückzukehren.

3.4.3 P2 - Zeitvorgabe (Goal Time)

Wählen Sie P2 mit ENTER. Stellen Sie die Zeit und die Widerstandsstufe ein und bestätigen Sie mit ENTER. Beginnen Sie zu rudern, um das Programm zu starten. Halten Sie RESET 3 Sekunden lang gedrückt, um das Training zu beenden und zur Programmauswahl zurückzukehren.

3.4.4 P3 - Kalorienvorgabe (Goal Calorie)

Wählen Sie P3 mit ENTER. Stellen Sie das Kalorienziel und die Widerstandsstufe ein und bestätigen Sie mit ENTER. Beginnen Sie zu rudern, um das Programm zu starten. Halten Sie RESET 3 Sekunden lang gedrückt, um das Training zu beenden und zur Programmauswahl zurückzukehren.

3.4.5 P4 - Distanzvorgabe (Goal Distance)

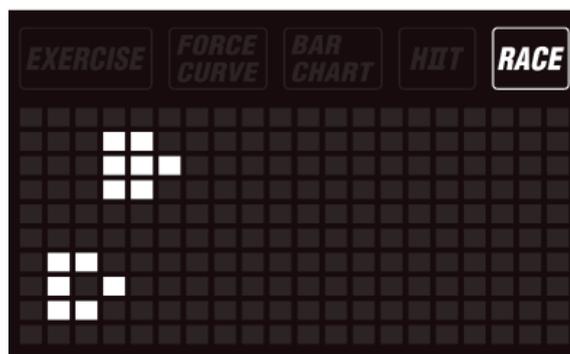
Wählen Sie P4 mit ENTER. Stellen Sie die Zieldistanz und die Widerstandsstufe ein und bestätigen Sie mit ENTER. Beginnen Sie zu rudern, um das Programm zu starten. Halten Sie RESET 3 Sekunden lang gedrückt, um das Training zu beenden und zur Programmauswahl zurückzukehren.

3.4.6 P5 - Rennen (Race)

Wählen Sie P5 mit ENTER. Stellen Sie die Strecke und die Widerstandsstufe ein und bestätigen Sie mit ENTER. Beginnen Sie zu rudern, um das Programm zu starten. Halten Sie RESET 3 Sekunden lang gedrückt, um das Training zu beenden und zur Programmauswahl zurückzukehren.

Computerboot

Ihr Boot



3.4.7 P6 - P9 - High intensity Interval Training (HIIT)

Das HIIT-Programm teilt sich in vier Phasen auf:

Warm-Up: Wärmen Sie Ihren Körper auf und stellen Sie Ihre gewünschte Widerstandsstufe ein.

HIIT-Phase: In dieser Phase ist eine möglichst hohe Intensität/Schlagzahl von Ihnen gefordert. Achten Sie darauf, nicht über Ihr Fitnesslevel hinaus zu gehen.

Ruhephase: Ruhige Schlagfrequenz, um wieder durchzuatmen und sich auf die nächste Tempophase vorzubereiten.

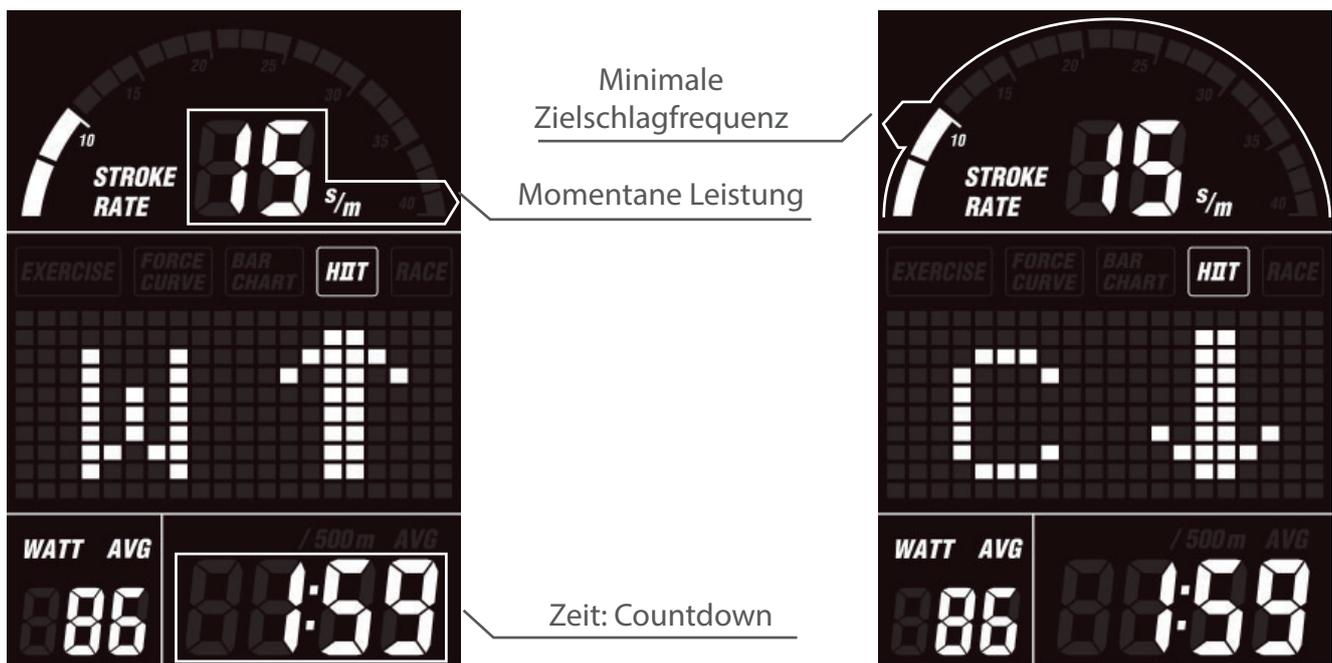
Cool-Down Phase: Das Programm wird beendet und ermöglicht Ihnen die Erholung vom Training.

P6 (HIIT) P6 ist ein 20-minütiges Programm für Anfänger.

P7 (HIIT) P7 ist ein 20-minütiges Standardprogramm für Fortgeschrittene.

P8 (HIIT) P8 ist ein 30-minütiges Standardprogramm.

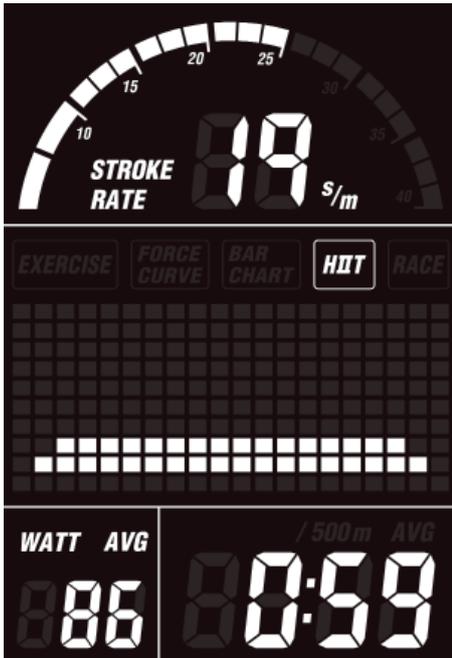
P9 (HIIT) P9 ist ein 30-minütiges Programm mit hohen Schlagfrequenzen während der Tempophase für Fortgeschrittene.



Warm-Up Phase

Cool-Down Phase

Während eines 1-minütigen Countdowns rudern Sie so schnell Sie können im HIIT Programm, so dass Sie die Pyramidenspitze erreichen.



Minimale Zielschlagfrequenz

Momentane Leistung

Fehler: Nicht im Zielbereich

Zeit: Countdown

Während der 2-minütigen Erholungsphase verringern Sie die Schlagfrequenz, um durchzuatmen und sich auf die nächste Tempoeinheit vorzubereiten.

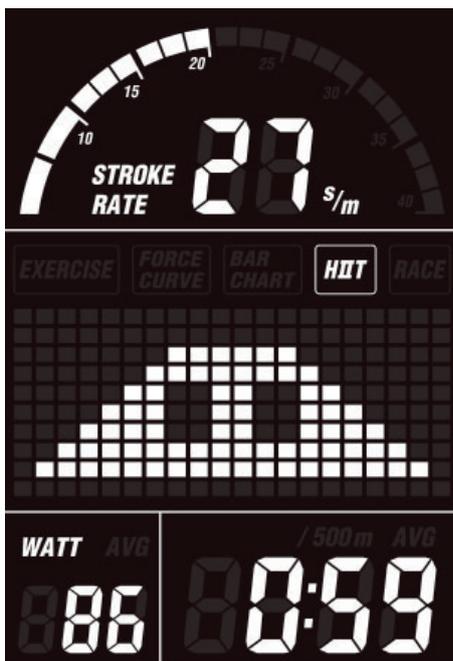
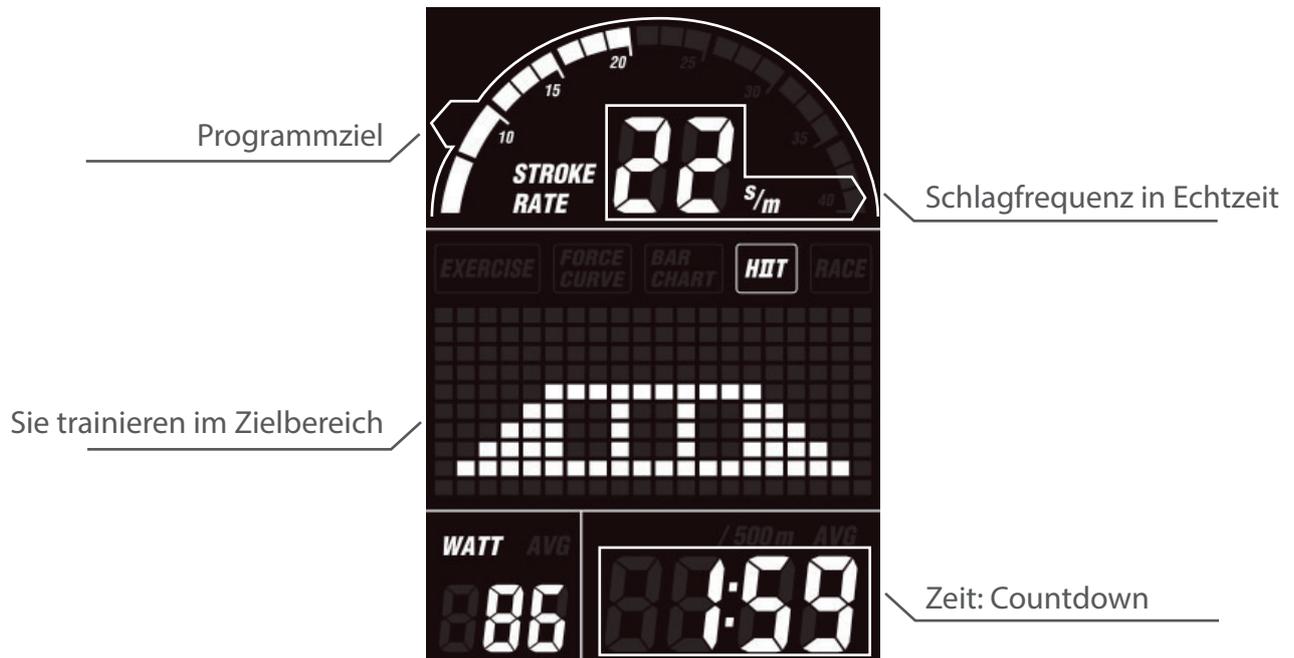


Minimales Ziel: verringert während der Ruhephase

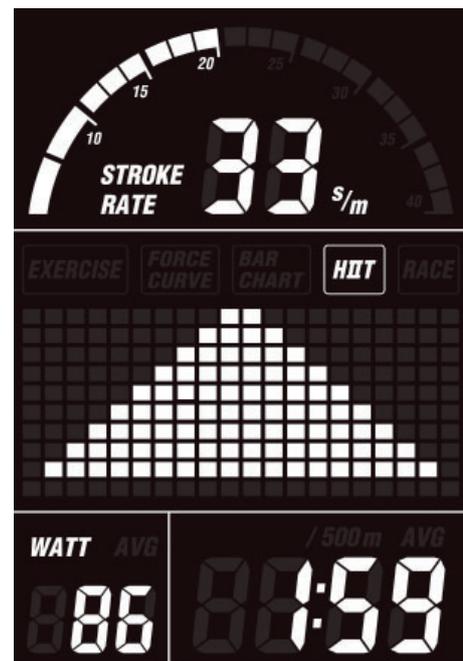
Während der Ruhephase: Countdown von 2 Minuten

Zeit: Countdown

Pyramide aufbauen



Hervorragend, Sie trainieren mit einer überdurchschnittlichen Leistung.



Sie haben die Pyramide geschafft und trainieren auf professionellem Niveau.

3.5 Drahtlosverbindung und Fitness-Apps

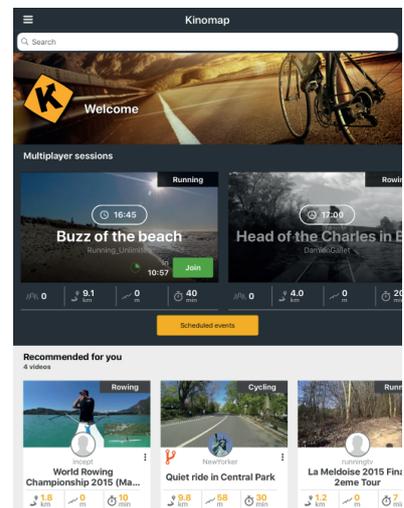
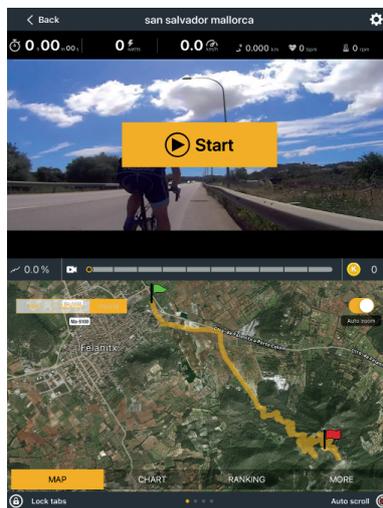
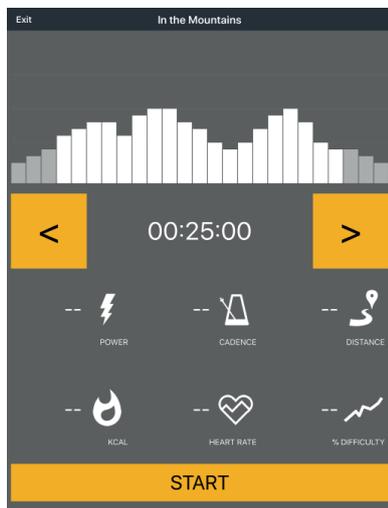
Die Konsole dieses Fitnessgeräts ist mit einer Drahtlosverbindung-Schnittstelle ausgestattet. Bitte beachten Sie, dass Ihr Mobilgerät mit der Drahtlosverbindung-Schnittstelle des Fitnessgeräts kompatibel sein muss.

Um Trainingsapps zu nutzen, schalten Sie die Drahtlosverbindung an Ihrem Mobilgerät (Tablet oder Smartphone) ein und öffnen Sie die Fitness-App. Wählen Sie Ihr Fitnessgerät. Folgen Sie hierzu den Anweisungen in der App. Den Namen Ihres Gerätes finden Sie auf einem kleinen Aufkleber auf der Rückseite der Konsole.

Trainingsapps finden Sie in den App Stores von google oder Apple. Dort finden Sie zum Beispiel die Apps „Kinomap“ oder „Zwift“. Bitte beachten Sie hierbei, dass es sich um Apps externer Hersteller handelt. Fitshop übernimmt keine Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder die Inhalte dieser Programme.

WICHTIGER HINWEIS

Die vorinstallierten Apps werden von externen Herstellern produziert und zur Verfügung gestellt. Änderungen und Verfügbarkeiten dieser Apps können vorkommen bzw. abweichen. Fitshop übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps. Um die Funktionalität der vorinstallierten Apps gewährleisten zu können, müssen diese regelmäßig aktualisiert werden. Die jeweilige App wird Ihnen dazu einen Hinweis geben. Um die Updates durchzuführen, brauchen Sie einen google-Account. Eine google E-Mail-Adresse reicht dafür. Um das jeweilige Update durchzuführen, folgen Sie dafür einfach den Anweisungen auf dem Display. Bitte beachten Sie, dass das System auf die vorinstallierten Apps abgestimmt ist. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole. Bei diesen kann keine Funktionstüchtigkeit garantiert werden. Das Installieren weiterer Apps kann zu technischen Problemen führen.



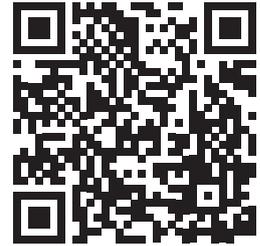
Beispiel: Kinomap

3.6 Trainingshinweise

Beim Training ist es wichtig, auf eine korrekte Ausführung der Übungen zu achten, um Verletzungen zu vermeiden und den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Achten Sie darauf, die richtige Technik zu verwenden, und trainieren Sie in einem angemessenen Intensitätsbereich. Konsultieren Sie bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Problemen immer einen Experten wie einen Trainer oder Arzt.

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

Um Tipps für sicheres und effektives Training zu erhalten, nutzen Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code.



3.6.1 Trainingskleidung

Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung, die bequem und atmungsaktiv ist. Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Sie einschränken oder unangenehm sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe geeignet sind und Ihnen ausreichend Halt bieten. Tragen Sie außerdem immer ein Handtuch mit, um Schweiß abzuwischen und das Gerät sauber zu halten.

3.6.2 Aufwärmen und Dehnen

Es ist wichtig, sich vor dem Training richtig aufzuwärmen und zu dehnen, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu steigern. Dehnen hilft, die Muskeln zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern. Achten Sie darauf, vor jedem Training eine kurze Dehnungsroutine einzubauen.

Aufwärmübung:

1. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander.
2. Beginnen Sie mit sanften Armkreisen, indem Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert in kleinen Kreisen nach vorne bewegen.
3. Führen Sie Armkreise nach hinten aus, um die Schultern und Arme zu lockern.
4. Machen Sie Kniebeugen, indem Sie langsam in die Hocke gehen und sich dann wieder aufrichten. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinausragen.



VORSICHT

Trainieren Sie nicht mit Muskelkater bzw. schonen Sie die betroffenen Muskeln, da dies im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen kann.

3.6.3 Medikamentation

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen und Sport treiben möchten, ist es wichtig, auf mögliche Wechselwirkungen zu achten. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Ihre Medikamente Ihre sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen könnten.

3.6.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Beim Rudern werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

- + Rückenmuskulatur
- + Schultermuskulatur
- + Armmuskulatur
- + Bauchmuskulatur
- + Beinmuskulatur

Achten Sie darauf, während des Trainings einen geraden Rücken zu halten. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz und krümmen Sie nicht Ihren Rücken. Strecken Sie Ihre Beine nicht ganz durch, sondern behalten Sie in der Rückwärtsbewegung eine leichte Beugung.



3.6.5 Häufigkeit

Regelmäßiges Training ist entscheidend, um Fortschritte zu erzielen und langfristig gesund zu bleiben. Durch kontinuierliches Üben können Muskeln gestärkt, Ausdauer verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Denken Sie daran, dass auch kleine Trainingseinheiten regelmäßig durchgeführt werden können, um langfristige Ergebnisse zu erzielen. Bleiben Sie motiviert und halten Sie an Ihren Trainingszielen fest.

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 ablesen und 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. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

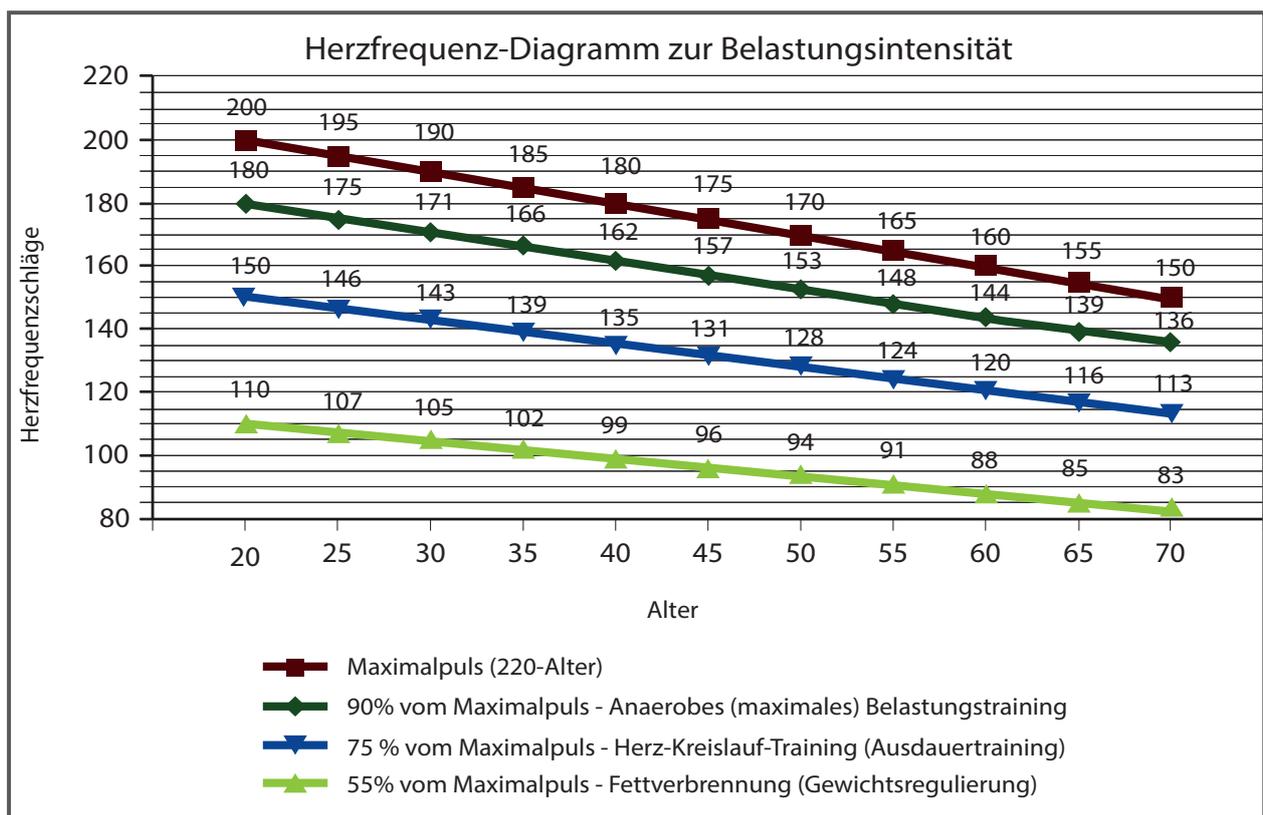
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) 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 (55%) liegt bei ca. 96 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,55$.
- + Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$.
- + Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining
- + (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.



4.1 Allgemeine Hinweise

WARNUNG

- + Der Lagerort sollte so gewählt werden, dass ein Missbrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
- + Sollte Ihr Gerät über keine Transportrollen verfügen, ist das Gerät vor dem Transport zu demontieren.

ACHTUNG

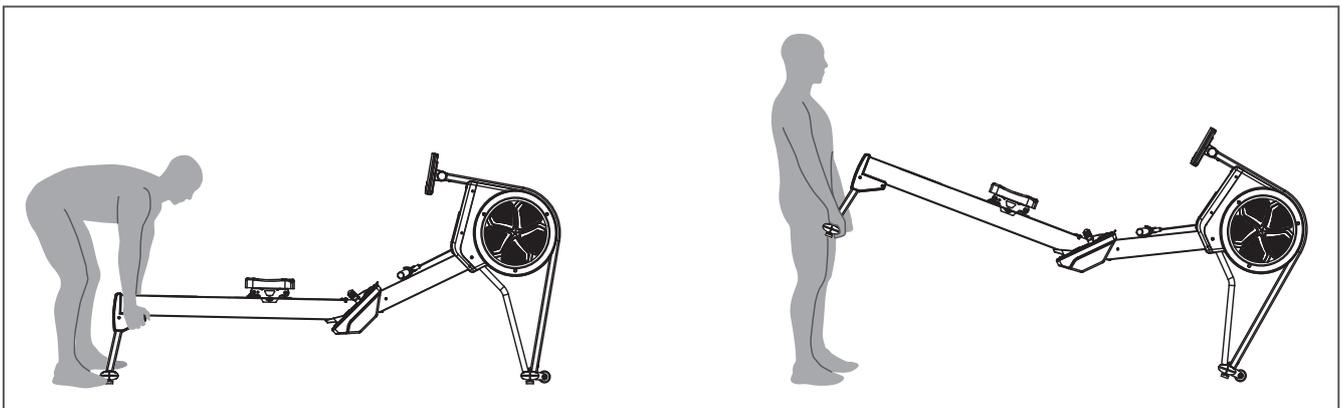
- + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

4.2 Transportrollen

ACHTUNG

Sollten Sie Ihr Gerät über besonders empfindlichen und weichen Bodenbelag, wie Parkett, Dielen oder Laminat transportieren wollen, legen Sie den Transportweg beispielsweise mit Karton oder Ähnlichem aus, um eventuelle Bodenschäden zu vermeiden.

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.4 dieser Bedienungsanleitung.



4.2.1 Zusammenklappen des Rudergeräts

WARNUNG

- + Schließen Sie das Gerät im geklappten Zustand nicht an den Strom an. Versuchen Sie nicht, das Gerät in Betrieb zu nehmen, wenn es geklappt ist.
- + Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile vom klappbaren Bereich fern.
- + Heben Sie keine schweren Gegenstände, wenn medizinische Probleme bestehen.

VORSICHT

- + Lehnen Sie sich nicht an das Gerät im geklappten Zustand und legen Sie nichts darauf, wodurch das Gerät instabil wird und umfällt.

1. Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
2. Heben Sie den Hauptrahmen an, indem Sie den Fußriemen festhalten, und verbinden Sie ihn langsam mit der Monoschiene.

HINWEIS

Vergewissern Sie sich, dass die Hülsen (eingekreiste Bereiche in der Abbildung unten) eingerastet sind, bevor Sie den Kunststoffverschluss lösen.

3. Lösen Sie die Kunststoffverschluss.

4.2.2 Auseinanderklappen des Rudergeräts

1. Drücken Sie auf den Kunststoffverschluss, um die Schiene zu entriegeln und den Fußriemen festzuhalten.
2. Ziehen Sie die Monoschiene langsam hoch, um das Rudergerät abzunehmen.



4.3 Trennen und Verbinden der Monoschiene

⚠️ WARNUNG

Trennen oder verbinden Sie die Monoschiene mit mindestens zwei Personen. Versuchen Sie nicht den Hauptrahmen anzuheben, sollten Sie Einschränkungen im Bewegungsapparat haben. Um Verletzungen vorzubeugen, halten Sie Finger und Hände vom Klappmechanismus fern.

ℹ️ HINWEIS

Das Rudergerät lässt sich zerlegen und somit platzsparend in der Lagerung. Dies erleichtert ebenso den Transport.

4.3.1 Trennen der Monoschiene vom Rudergerät

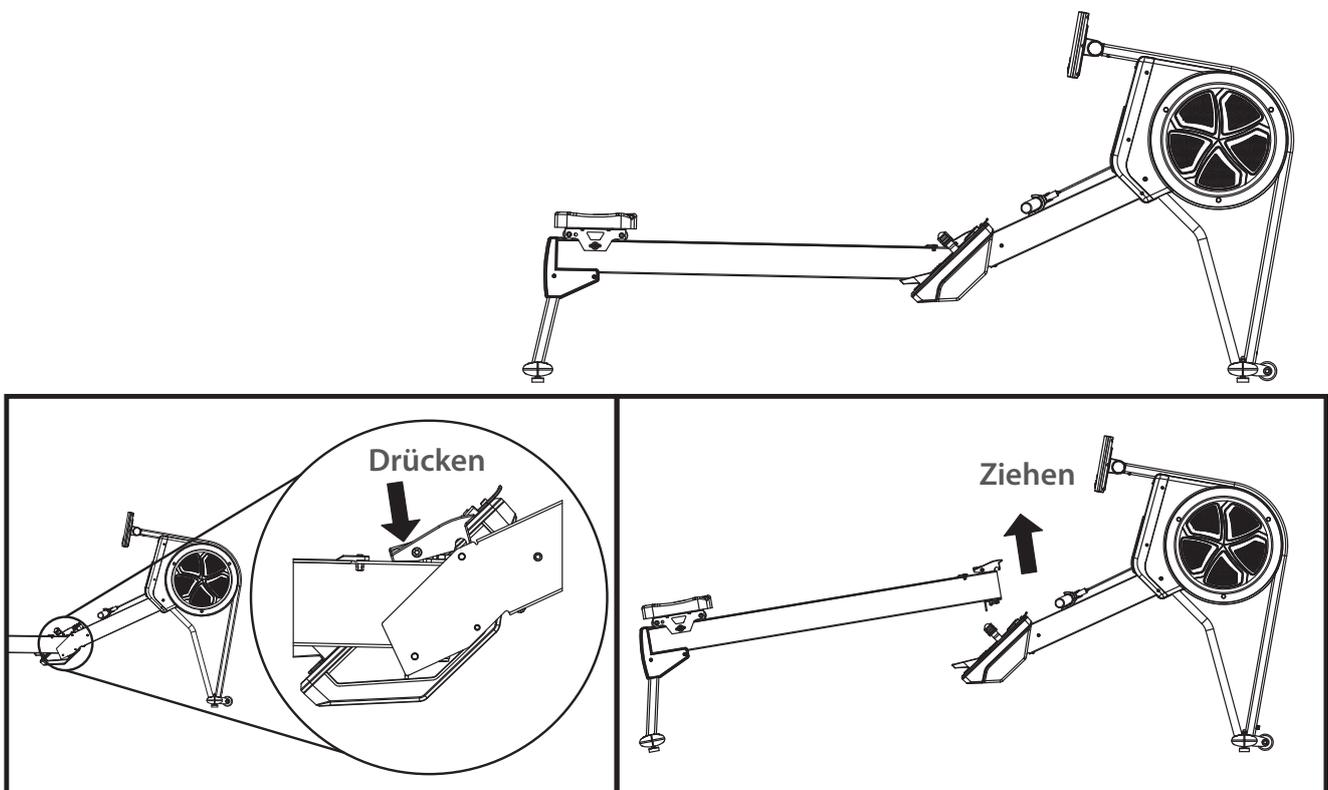
⚠️ WARNUNG

+ Schließen Sie das Gerät im zerlegten Zustand nicht an den Strom an. Versuchen Sie nicht, das Gerät in Betrieb zu nehmen, wenn es zerlegt ist.

⚠️ VORSICHT

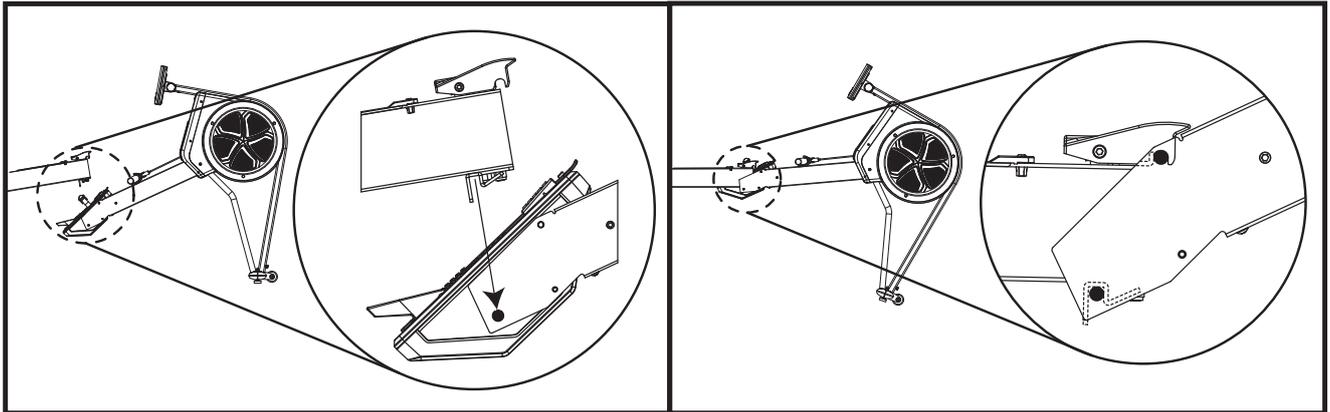
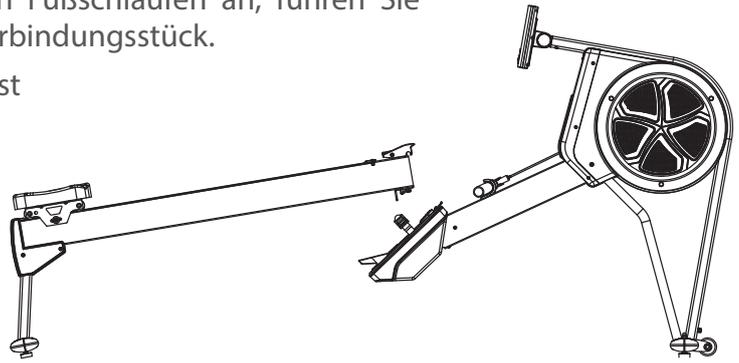
+ Lehnen Sie sich nicht an das Gerät und legen Sie nichts darauf, wodurch das Gerät instabil wird und umfällt.

1. Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
2. Halten Sie den Hauptrahmen an einer Fußschlaufe fest, drücken Sie nun den großen Kippschalter nach unten, um den Verschluss zu lösen.
3. Heben Sie vorsichtig die Monoschiene an und lösen Sie sie vom Hauptrahmen. Führen Sie diese Aktion nicht alleine aus.



4.3.2 Verbinden der Monoschiene mit dem Rudergerät

1. Heben Sie den Hauptrahmen an den Fußschlaufen an, führen Sie vorsichtig die Monoschiene auf das Verbindungsstück.
2. Lassen Sie die Verbindungen fest einrasten.



5.1 Allgemeine Hinweise



WARNUNG

- + Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.
- + Um das Sicherheitsniveau des Gerätes aufrechterhalten zu können, muss es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft werden – insbesondere an Fußriemen, Verschlüssen, Griffschläuchen und am Sitz.



VORSICHT

- + 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 darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur originale Ersatzteile.



ACHTUNG

- + Neben den hier aufgeführten Anweisungen und Empfehlungen zur Wartung und Pflege können zusätzliche Service- und/oder Reparaturleistungen nötig sein; diese sind nur von autorisierten Service-Technikern durchzuführen.

5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

Das Gerät durchläuft in der Produktion regelmäßig Qualitätskontrollen. Dennoch können Störungen oder Fehlfunktionen am Gerät auftreten. Häufig sind Einzelteile für diese Störungen verantwortlich, ein Austausch ist meist ausreichend. Die häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner.

Fehler	Ursache	Behebung
Kein Empfang der Herzfrequenz	<ul style="list-style-type: none"> + Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Batterien leer 	<ul style="list-style-type: none"> + Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter ...) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör) + Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln
Display zeigt nichts an	Konsole hat keine Stromverbindung	<ul style="list-style-type: none"> + Drücken und halten Sie die RESET Taste, um die Konsole neu zu starten. + Starten Sie die Konsole neu, indem Sie das Netzkabel für ca. 15 Sekunden trennen. + Trennen und verbinden Sie alle Kabelverbindungen neu, siehe Aufbauanleitung. + Kontaktieren Sie einen Service-Techniker und lassen Sie ggf. die Konsole austauschen.
Laufschienen quietschen	Laufschienen bzw. -rollen verschmutzt oder Laufschienen trocken	Laufschienen reinigen und anschließend Schmiermittel mit einem geeigneten Schmiermittel

5.3 Fehlercodes und Fehlersuche

Die Elektronik des Gerätes führt kontinuierlich Tests durch. Bei Abweichungen erscheint auf dem Display ein Fehlercode und der normale Betrieb wird zu Ihrer Sicherheit gestoppt.

Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.

5.4 Wartungs- und Inspektionskalender

Um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden, muss das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Halbjährlich
Display Konsole	R	I	
Reinigung und Schmierung der Laufschiene und der beweglichen Teile*		R/I	
Polster	R		
Kunststoffabdeckungen	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen		I	
Wasserfarbe/Chlor**			I
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

*Achten Sie darauf, die Laufschiene und beweglichen Teile stets vor dem Nachschmieren zu reinigen.

**Um Algenbildungen und Ablagerungen im Tank zu vermeiden, müssen Sie in regelmäßigen Abständen Chlortabletten verwenden. Dies sollte ca. alle 3-6 Monate erfolgen und hängt u.a. von der direkten Sonneneinstrahlung ab. Generell gilt, je heller der Aufstellort, desto häufiger müssen Sie eine Chlortablette in den Tank werfen. Das Wasser muss dabei nicht ausgetauscht werden.

Wasserfarbe für Rudergeräte kann als optionales Zubehör erworben werden, um das Wasser in dem Wassertank zu färben. Bitte beachten Sie, dass die Wasserfarbe bereits mit einem Chloranteil versehen ist. Benutzen Sie daher keine Wasserfarbe zusammen mit zusätzlichen Chlortabletten, da diese die Farbe neutralisieren.

Schmierung der Kette

Schmieren Sie die Kette mindestens alle sechs Monate, besser noch nach ca. 50 Betriebsstunden. Benutzen Sie dazu einen nicht fasernden Lappen sowie 20W Motoren- oder Mehrzweck-Öl. Tröpfeln Sie ca. einen Teelöffel des Öls auf den Lappen. Ziehen Sie dann die Kette am Griff vorsichtig bis zum Anschlag heraus. Wischen Sie mit dem Lappen mehrere Male die ganze Kette entlang. Entfernen Sie danach mit einem trockenen Lappen überschüssiges Öl.

Reinigung der Laufschiene

Wischen Sie vor jedem Training mit einem angefeuchteten Tuch einmal über die Laufschiene, um Staub zu entfernen.

6 ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll 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.

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Für Rudergeräte kann das zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und den Boden vor Schweiß schützt oder auch ein **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten. Außerdem empfehlen wir Ihnen die Nutzung von **Ruderhandschuhen**. Bei Rudergeräten mit Wasserwiderstand sollten Sie unbedingt Chlortabletten dazukaufen.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen **Brustgurtes**, da so eine optimale Übertragung der Herzfrequenz gegeben ist.

Unser Sortiment an Zubehör bietet höchste Qualität und macht das Training noch besser. Wenn Sie sich über kompatibles Zubehör informieren möchten, gehen Sie am besten in unserem Webshop auf die Detailseite des Produktes (am einfachsten geben Sie dafür die Artikelnummer im Suchfeld oben ein) und fahren auf dieser Seite dann zum empfohlenen Zubehör. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!



Bodenmatte



Brustgurt



Kontaktgel



Ruderhandschuhe



Silikonspray

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

Um Ihnen den bestmöglichen Service bieten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung**, **Artikel-Nummer**, **Seriennummer**, **Explosionszeichnung** und **Teileliste** bereit. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten finden Sie in Kapitel 10 dieser Bedienungsanleitung.

HINWEIS

Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber. Die genaue Position dieses Aufklebers entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung.



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

Artikelnummer:

8.2 Teileliste

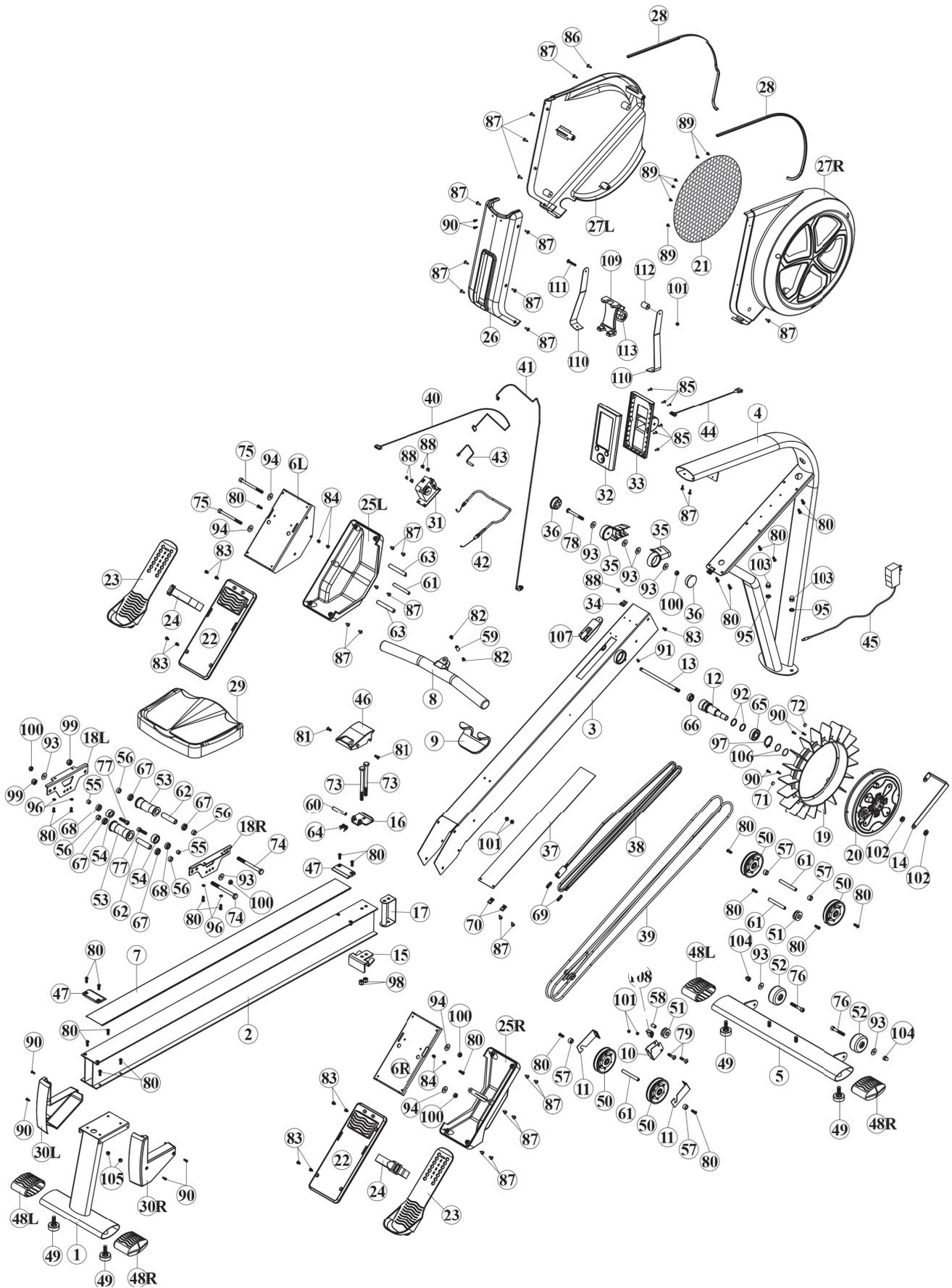
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	REAR STABILIZER	1
2	MONORAIL	1
3	MAIN FRAME	1
4	FRONT FRAME	1
5	FRONT STABILIZER	1
6L	LEFT BELLY FOOT STRETCHER	1
6R	RIGHT BELLY FOOT STRETCHER	1
7	MONORAIL COVER	1
8	HANDLE	1
9	HANDLE HOOK	1
10	TRAVELING PULLEY BRACKET	1
11	CABLE RETAINER PLATE	2
12	BELT SHAFT	1
13	AXLE	1
14	L PLATE	1
15	LOWER HANGER PLATE	1
16	UPPER HANGER PLATE	1
17	MONORAIL BOLT SUPPORT	1
18L	LEFT SEAT CARRIAGE	1
18R	RIGHT SEAT CARRIAGE	1
19	FLYWHEEL FAN	1
20	FLYWHEEL	1
21	DAMPER	1
22	PEDAL	2
23	HEEL REST	2
24	FOOT STRAP WITH BUCKLE	2
25L	LEFT FOOT STRETCHER COVER	1
25R	RIGHT FOOT STRETCHER COVER	1
26	PLASTIC COVER	1
27L	LEFT PLASTIC COVER	1

27R	RIGHT PLASTIC COVER	1
28	BINDING OF PLASTIC COVER	2
29	SEAT PAD	1
30L	REAR LEFT COVER	1
30R	REAR RIGHT COVER	1
31	MOTOR	1
32	COMPUTER (MONITOR)	1
33	COMPUTER BRACKET	1
34	SENSOR BRACKET	1
35	COMPUTER HINGE	2
36	COMPUTER HINGE CAP	2
37	ROBBER ROPE COVER	1
38	CHAIN	1
39	ROBBER ROPE	1
40	8 PINS UPPER CONNECTOR CABLE	1
41	POWER CORD CONNECTOR	1
42	CONNECTING CABLE	1
43	SENSOR CABLE	1
44	8 PINS UPPER CABLE	1
45	POWER ADAPTER	1
46	UPPER PLASTIC HANGER	1
47	BUMPER	2
48L	LEFT FOOT END CAP	2
48R	RIGHT FOOT END CAP	2
49	HEIGHT ADJUSTER	4
50	PULLEY	4
51	IDLER PULLEY	2
52	FRONT STABILIZER WHEEL	2
53	SEAT ROLLER	2
54	HOUSING	2
55	φ8mm SPACER	2
56	φ10mm X 8.5L SPACER	4
57	φ10mm X 10L SPACER	4

58	TUBE FOR IDLER PULLEY	1
59	AXLE FOR HANDLE	1
60	AXLE FOR PLASTIC HANGER	1
61	AXLE FOR PULLEY	4
62	AXLE FOR SEAT PAD	2
63	TUBE FOR FOOT STRETCHER COVER	2
64	SPRING	1
65	OB6203LB BEARING	1
66	OB6000Z BEARING	1
67	OB6900 BEARING	4
68	OB608 BEARING	2
69	CHAIN CONNECTOR	2
70	BALANCE CLIP	2
71	MAGNET BLANCER	1
72	MAGNET	1
73	3/8" X 5" HEX BOLT	2
74	M10 X 110 HEX BOLT	2
75	M8 X 100L BOLT	2
76	M8 X 50L BOLT	2
77	M8 X 30L ROUND INNER ALLEN BOLT	2
78	M8 X 70L HEX SOCKEN DOME BOLT	1
79	M6 X 25L HEX SOCKEN DOME BOLT	2
80	M6 X 16L HEX SOCKEN DOME BOLT	26
81	M6 X 15L SCREW	2
82	M6 X 10L SCREW	2
83	M5 X 10L SCREW	9
84	M5 X 8L SCREW	4
85	M4 X 12L SCREW	6
86	3/16 X 19L SCREW	1
87	3/16" X 16L SCREW	27
88	3/16" X 12L SCREW	5
89	M4 X 8L SCREW	6
90	M4 X 12L SCREW	10

91	M6 X 10L SET SCREW	1
92	RING	2
93	M8 LARGER WASHER	8
94	M8 SMALLER WASHER	4
95	3/8" SPRING WASHER	2
96	M6 SPRING WASHER	4
97	C-RING	1
98	3/8" NYLON NUT	2
99	M10 NYLON NUT	2
100	M8 NYLON NUT	5
101	M6 NYLON NUT (6m/m H)	4
102	3/8" NUT	2
103	3/8" CAP FOR NUT	2
104	M8 CAP FOR NUT	2
105	M6 NYLON NUT (8m/m H)	2
106	22mm OD. BUMPER	2
107	NON-SLIP COVER FOR CHAIN	1
109	TABLET STAND	1
110	STEEL SUPPORT	2
111	M6 X 40L SCREW	1
112	PLASTIC TUBE	1
113	PLASTIC BRACKET	1

8.3 Explosionszeichnung



Produkte von TAURUS® 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 Ihren 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 die in unserem Webshop hinterlegten Garantiezeiten. Die für Ihr Trainingsgerät entsprechenden Garantiezeiten finden Sie auf der jeweiligen Produktseite.

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 Garantiennehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit liegt die Verantwortung für Teile-, Instandsetzungs-, Reparatur-, Einbau- und Versandkosten beim Garantiennehmer.

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. Fitness-Studio)

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.

10 KONTAKT

DE	DK	UK
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos) ☎ 04621 4210 - 0 ✉ info@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk 🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7</p>	<p>CUSTOMER SUPPORT</p> <p>☎ 00800 2020 2772 +494621 4210 944 ✉ info@fitshop.co.uk 🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc</p>
	FR	BE
	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ +33 (0) 189 530984 +49 4621 42 10 933 ✉ info@fitshop.fr 🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ 02 732 46 77 +49 4621 4210 933 ✉ info@fitshop.be 🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8</p>
ES	NL	INT
<p>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</p> <p>☎ 911 238 029 ✉ info@fitshop.es 🕒 Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ service@fitshop.nl 🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@fitshop.de 🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita</p>
PL	AT	CH
<p>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</p> <p>☎ 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl 🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.at 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.ch 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9</p>

Auf dieser Webseite finden Sie eine detaillierte Übersicht inkl. Anschrift und Öffnungszeiten für alle Filialen der Fitshop Group im In- sowie im Ausland:

www.fitshop.de/filialen

WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Fitshop ist mit über 70 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen Fitnessstudios, Hotels, Sportvereine, Firmen und Physio-Praxen mit professionellen Geräten für Ausdauer- und Krafttraining.

Fitshop bietet eine breite Palette an Fitnessgeräten namhafter Hersteller, hochwertige Eigenentwicklungen und umfangreiche Serviceleistungen, z. B. einen Aufbauservice und eine sportwissenschaftliche Beratung vor und nach dem Kauf. Dafür beschäftigt das Unternehmen zahlreiche Sportwissenschaftler, Fitnesstrainer und Leistungssportler.

Besuchen Sie uns doch auch auf unseren Social Media Kanälen oder unserem Blog!

	www.fitshop.de www.fitshop.de/blog
	www.facebook.com/Fitshop
	www.instagram.com/Fitshop
	https://stg.fit/YouTube_DE
	
	
<i>BODYCRAFT</i>	
	
	
DARWIN	

TAURUS®

Rudergerät ROW-X PLUS