Heat Row

PRF-ROW-LCD

Bedienungsanleitung • Owner's Manual • Le manuel du propriétaire

LifeFitness

FIRMENHAUPTSITZ

Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • USA
847.288.3300 • Fax: 847.288.3703 • Service-Tel.: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)
Internationale Website: www.lifefitness.com

AMERICAS
North America
Life Fitness, Inc. Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telephone: (847) 288 3300
Service Email: customersupport@lifefitness.com
Sales/Marketing Email: commercialsales@lifefitness.com

Brazil
Life Fitness Brasil
Av. Reboucas, 2315 Pinheiros,
Sao Paulo, SP 05401-300 BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 option 2
Telephone: +55 (11) 3095 5200
Service Email: suportebr@lifefitness.com
Sales/Marketing Email: vendasbr@lifefitness.com

Latin America and Caribbean*
Life Fitness, Inc. Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telephone: (847) 288 3300
Service Email: customersupport@lifefitness.com
Sales/Marketing Email: commercialsales@lifefitness.com

EUROPE, MIDDLE EAST, and AFRICA (EMEA)
Netherlands and Luxemburg
Life Fitness Atlantic BV
Bijdorpplein 25-31, 2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
Telephone: (+31) 180 646 666
Service Email: service.benelux@lifefitness.com
Sales/Marketing Email: marketing.benelux@lifefitness.com

United Kingdom
Life Fitness UK LTD
Queen Adelaide, Ely, Cambs, CB7 4UB
Telephone: General Office (+44) 1353.666017
Customer Support (+44) 1353.665507
Service Email: uk.support@lifefitness.com
Sales/Marketing Email: life@lifefitness.com

Germany, Austria, and Switzerland
Life Fitness Europe GMBH
Neuhofweg 9, 85716 Unterschleisheim
GERMANY
Telephone:
+49 (0) 89 / 31775166 Germany
+43 (0) 1 / 6157198 Austria
+41 (0) 848 / 000901 Switzerland
Service Email: kundendienst@lifefitness.com
Sales/Marketing Email: vertrieb@lifefitness.com

Spain
Life Fitness IBERIA
C/Frederic Mompou 5,1o1a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telephone: (+34) 93.672.4660
Service Email: servicio.tecnico@lifefitness.com
Sales/Marketing Email: info.iberia@lifefitness.com

Belgium
Life Fitness Benelux NV
Parc Industrial de Petit-Rechain, 4800 Verviers
BELGIUM
Telephone: (+32) 87 300 942
Service Email: service.benelux@lifefitness.com
Sales/Marketing Email: marketing.benelux@lifefitness.com

All Other EMEA Countries and Distributor
Business EMEA*
Bijdorpplein 25-31, 2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
Telephone: (+31) 180 646 644
Service Email: EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ASIA PACIFIC (AP)
Japan
Life Fitness Japan, Ltd
4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F, Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan
Telephone: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
Service Email: service.lfj@lifefitness.com
Sales/Marketing Email: sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong
Life Fitness Asia Pacific LTD
32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong
Telephone: (+852) 2575.6262
Service Email: Service.HK@lifefitness.com
Sales/Marketing Email: hongkong.sales@lifefitness.com

All Other Asia Pacific countries and distributor business
Asia Pacific*
32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong
Telephone: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
Service Email: Service.AP@lifefitness.com
Sales/Marketing Email: Marketing.HK.Asia@lifefitness.com

* Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebspartner/Händler finden Sie auch unter www.lifefitness.com

Link Benutzer und Service-Dokumente

https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us

https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች ኦንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsɛm afoforo aka ho wɔ wɛbsait so denam asɛm a ɛwɔ atifi hɔ a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες ονλάιν χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതല് വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEIT 6
Sicherheitsanweisungen 6
Batterieentsorgung 7
ÜBERSICHT 8
Heat Row 8
Spezifikationen 9
ERSTE SCHRITTE/MONTAGE/INSTALLATION/ERSATZTEILE 10
Teile 10
Montage des Stabilisators 11
Positionierung der Konsole 11
Einsetzen der Batterien 12
Austausch des Warnaufklebers 13
Zugang zum Einstellungsmenü 14
BETRIEB 15
Übersicht über die Konsole 15
EIN- und AUSSCHALTEN des Rudergeräts 16
Trainingsbildschirm Übersicht 16
Trainingsmodus-Kacheln (werden in der Informationsübersicht angezeigt) 17
Brustgurt 17
Telefonhalterung 17
Bindung/Fußstütze 18
Widerstandsregler 18
Rudern 19
Nach dem Workout. 19
Bewegen des Rudergeräts 19
GARANTIE 22
Deckungsumfang 22
Garantieinhaber 22
Gewährleistungsdauer 22
Wer bezahlt im Garantiefall Transport und Versicherung 22
Behebung von durch die Garantie abgedeckten Defekten 22
Von der Deckung ausgeschlossen 22
Was Sie tun müssen 22
Ersatzteile und Kundendienst 22
Ausschließliche Garantie 22
Änderungen der Garantie sind nicht zulässig 23
Gültigkeit der Landesgesetze 23

Unsere Verpflichtung gegenüber unseren Kunden 23
Garantieinformationen 23

SICHERHEIT

Sicherheitsanweisungen

WARNUNG: Um die Gefahr schwerer Verletzungen durch unsachgemäßen Gebrauch des Trainingsgeräts zu verringern, lesen Sie die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Informationen sorgfältig durch, bevor Sie das Rudergerät in Betrieb nehmen, und halten Sie sie ein.
ACHTUNG: Die Herzfrequenz-Überwachungssysteme sind evtl. ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist, brechen Sie Ihr Training sofort ab.

- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für den ordnungsgemäßen Gebrauch des Trainingsgeräts informiert sind und es nur in einer beaufsichtigten Umgebung mit qualifizierten Ausbildern verwendet werden darf.
- Nehmen Sie das Trainingsgerät erst dann in Betrieb, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut und wie in dieser Anleitung beschrieben überprüft wurde.
- Halten Sie das Trainingsgerät von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trainingsgerät nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse, in der Nähe von Wasser oder Schwimmbecken auf. Die Betriebstemperatur des Trainingsgeräts muss zwischen 15 °C ~ 40 °C Celsius bei einer maximalen Luftfeuchtigkeit von 65 % liegen.
- Das Trainingsgerät muss auf einer stabilen, nivellierten Unterlage stehen und in horizontaler Lage installiert sein. Wenn das Trainingsgerät auf einem Parkett- oder Teppichboden aufgestellt werden soll, empfiehlt es sich, eine Bodenmatte unter das Rudergerät zu legen, um den Boden vor Beschädigungen zu schützen.
- Die Sicherheit des Trainingsgeräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf eventuelle Beschädigungen sowie Abnutzungserscheinungen (z. B. Befestigungspunkte, Zehenschlaufen usw.) überprüft wird. Wenden Sie sich an einen autorisierten Serviceanbieter oder den Hersteller, um sicherzustellen, dass die regelmäßigen Inspektionen ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Führen Sie alle Wartungs-, Pflege- und Instandhaltungsarbeiten, wie in dieser Anleitung beschrieben, regelmäßig durch. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, und das Gerät darf bis zur Reparatur nicht verwendet werden. Verwenden Sie nur Originalteile des Herstellers. Reparaturen dürfen nur durch vom Hersteller autorisierte Servicetechniker durchgeführt werden.
- Unbeaufsichtigte Kinder sollten immer vom Trainingsgerät ferngehalten werden.
- Wenn Einstellungshilfen aus dem Gerät herausragen, können sie die Bewegung des Benutzers beeinträchtigen.

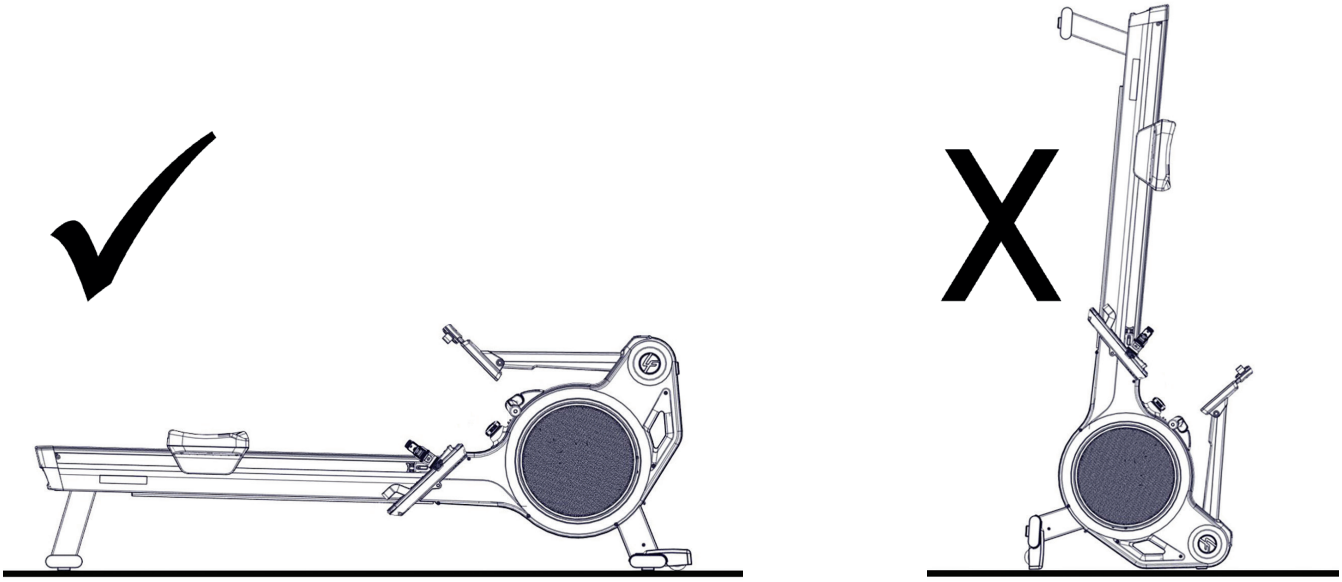
WARNUNG: Das Trainingsgerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit mangelnder Erfahrung und Kenntnis benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten ist die Benutzung der Trainingsgeräte untersagt. Kinder dürfen nicht mit den Trainingsgeräten spielen. Die Reinigung und Benutzerwartung dürfen von Kindern nicht ohne Aufsicht durchgeführt werden.

- Das Trainingsgerät darf nicht von Personen benutzt werden, die ein Gewicht von 150 kg überschreiten.
- Tragen Sie immer angemessene, enganliegende Sportkleidung und Schuhe.
- Wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder Schwindelgefühle verspüren, brechen Sie Ihr Training sofort ab. Es wird empfohlen, einen Arzt aufzusuchen, wenn die Schmerzen über einen längeren Zeitraum nicht abklingen.
- Alle im Display angezeigten Daten, insbesondere die vom integrierten Leistungssensor generierten Wattwerte, dienen lediglich der Information und der Trainingsanleitung. Trainieren Sie nur im Rahmen Ihrer körperlichen Möglichkeiten.
- Legen Sie den Griff nach jedem Training in seine Halterung.

WARNUNG: Alle Daten, die auf dem Display angezeigt werden, dienen lediglich als Information zur Unterstützung des Trainings und sind möglicherweise nicht korrekt. Trainieren Sie nur im Rahmen Ihrer körperlichen Möglichkeiten.

WARNUNG: Wenn Sie bereits gesundheitliche Probleme oder eine Behinderung haben, ist es empfehlenswert, dass Sie Ihren Arzt konsultieren, um die für Sie am besten geeignete Trainingsmethode zu finden. Falsches oder übermäßiges Training kann zu schweren gesundheitlichen Schäden führen. Der Hersteller übernimmt ausdrücklich keine Verantwortung für Gesundheitsgefahren, Personen-, Sach- oder Folgeschäden, die durch oder mit dem Einsatz dieses Gerätes entstehen, es sei denn, es handelt sich um Folgeschäden, die auf Material- und/oder Herstellungsfehler zurückzuführen sind und in den Verantwortungsbereich des Herstellers fallen.

WARNUNG: Stellen oder lagern Sie das Rudergerät nicht senkrecht.



WARNING: Verletzungsgefahr! Berühren Sie während des Betriebs keine beweglichen Teile wie Schwungrad, Kette oder Ritzel.

WARNUNG: Greifen Sie nicht in das Innere des Gehäuses und berühren Sie nicht das Ritzel oder die Kette.

WARNUNG: Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf. Unsachgemäße Montage, Verwendung oder Wartung kann zum Erlöschen der Garantiebedingungen führen.

WARNUNG: Batterien dürfen nicht in Brand geraten oder mit anderen Metallgegenständen in Kontakt kommen. Wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzen, entfernen Sie bitte die Batterien, um Schäden durch auslaufende oder korrodierende Batterien zu vermeiden. Wenn die Batterie verbraucht ist, legen Sie neue Batterien in den Griff ein. Wenn die Batterie ausgelaufen ist, entfernen Sie sofort alle Rückstände. Vermeiden Sie den Kontakt mit den Augen und waschen Sie bei Kontakt mit Rückständen gründlich.

WARNUNG: Wenn wiederaufladbare Batterien verwendet werden, müssen diese zum Aufladen aus dem Gerät entfernt werden. Der geladene Akku muss 1,5 V Ausgangsspannung liefern.

WARNUNG: Verwenden Sie niemals andere Batterien als D-Cell (LR-20) Batterien. Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterietypen oder verbrauchte und neue Batterien zusammen.

WARNUNG: Legen Sie die Batterien immer mit der richtigen Polarität ein.

WARNUNG: Versuchen Sie nicht, nicht wiederaufladbare Batterien aufzuladen.

WARNUNG Schließen Sie die Anschlussklemmen niemals kurz

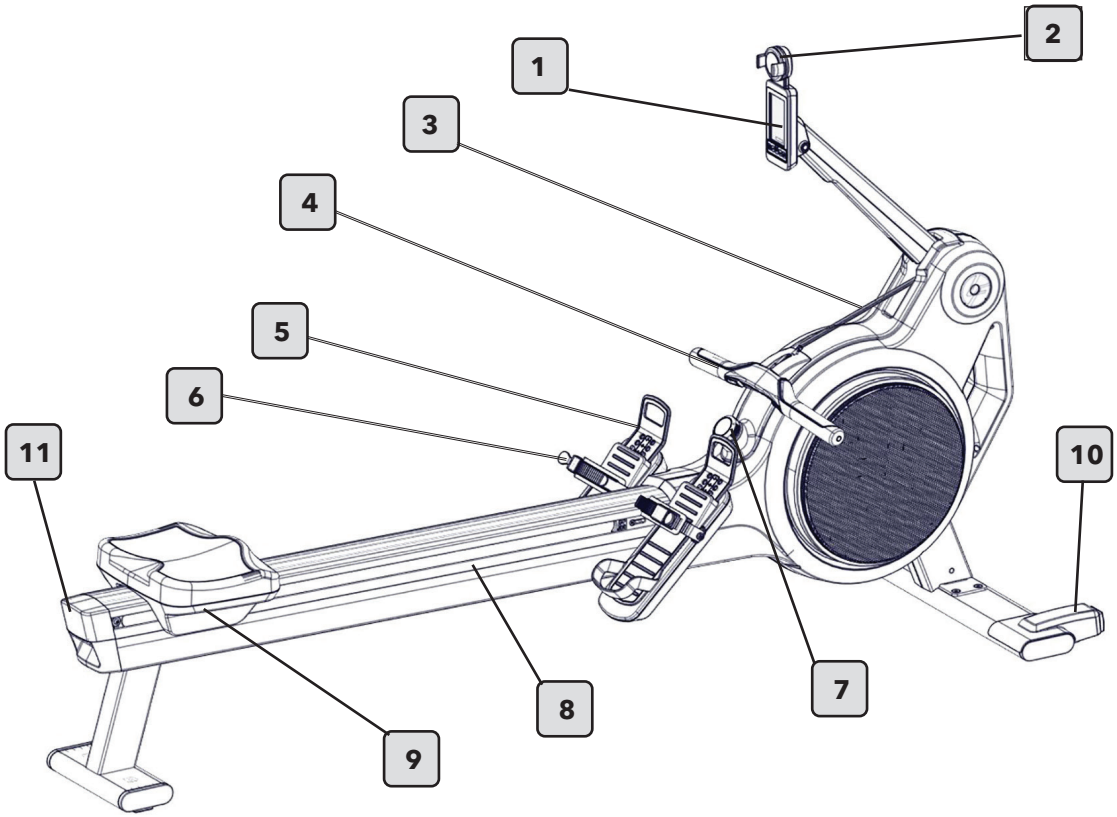
Batterieentsorgung

BATTERIEN DÜRFEN NICHT:
Produkte oder Batterien, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich für die ordnungsgemäße Entsorgung über die geltenden Gesetze bzw. Richtlinien zur Entsorgung von Elektrogeräten und Batterien in Ihrer Region und halten Sie diese ein.

Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte oder Batterien dürfen nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Bitte machen Sie sich mit den jeweiligen örtlichen Gesetzen bzw. Richtlinien zur Entsorgung von Elektrogeräten und Batterien vertraut und handeln Sie entsprechend. Bevor Sie den Griff entsorgen, entfernen Sie bitte die Batterien. Produkte oder Batterien, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich für die ordnungsgemäße Entsorgung über die geltenden Gesetze bzw. Richtlinien zur Entsorgung von Elektrogeräten und Batterien in Ihrer Region und halten Sie diese ein.

ÜBERSICHT

Heat Row



ELEMENT	BESCHREIBUNG
1	Rudergerät-Konsole
2	Telefonhalterung
3	Kette
4	Griff
5	Einstellung der Fußlänge
6	Schnelllösende Fußschlaufenbindung
7	Widerstandsknopf
8	Handlauf
9	Sitz
10	Transporträder
11	Transportgriff

Spezifikationen

Heat Row ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Spezifikationen	EN ISO 20957-1 / EN 957-7 / prEN ISO 20975-7, Produktklasse SB, Einstellung über wiederholbare Widerstandsstufen
Bremssystem	Geschwindigkeitsunabhängig
Bruttogewicht	Ca. 62 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg
Länge / Breite / Höhe	213 x 81 x 122 cm
Oberfläche	1.73m^2
Akku	2 Batterien der Größe D (LR20)

Wenn möglich, verwenden Sie bitte wiederaufladbare Batterien, um die Umwelt zu schonen.

EU-Konformitätserklärung

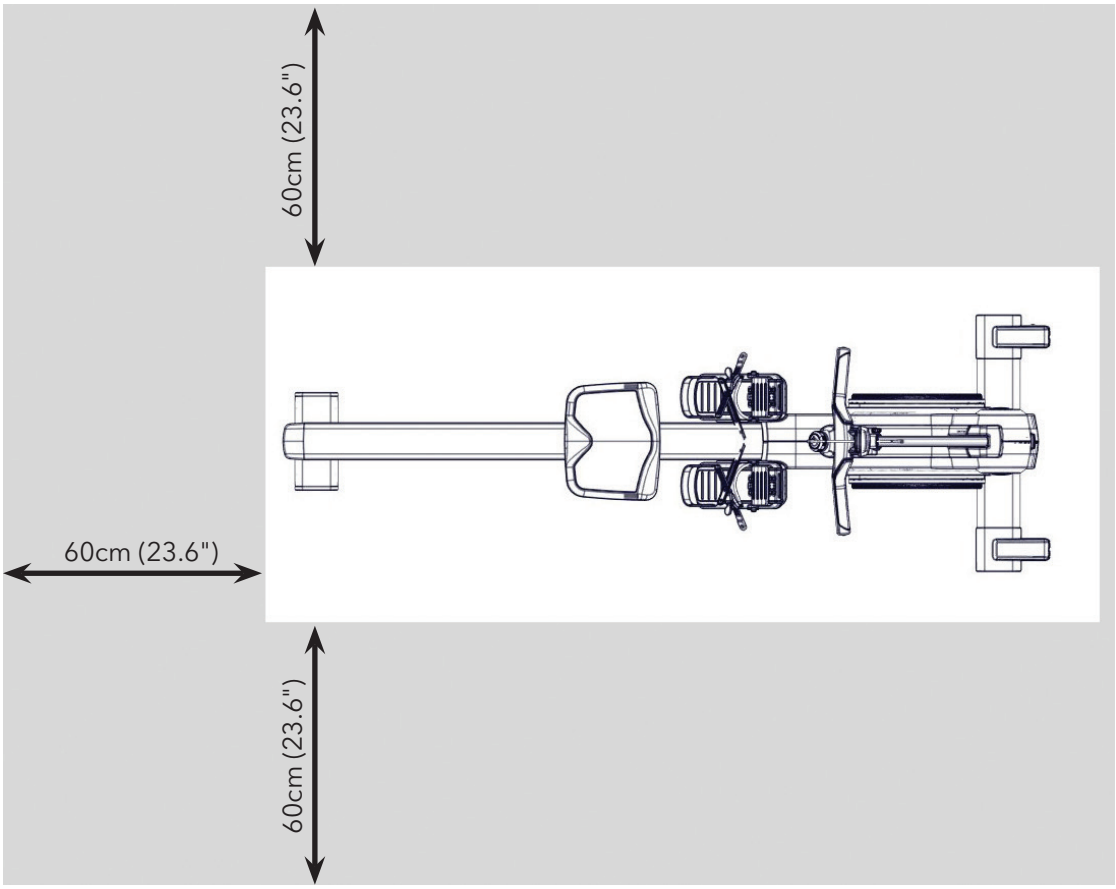
Die elektronischen Komponenten erfüllen die EMV-Richtlinie 2014/53/EU, die EMV-Richtlinie 99/519/EG und die EN 60335-1:2012/A14:2019 für elektrische Sicherheit.

Die Konformitätserklärung kann unter www.lifefitness.com eingesehen werden.

CE

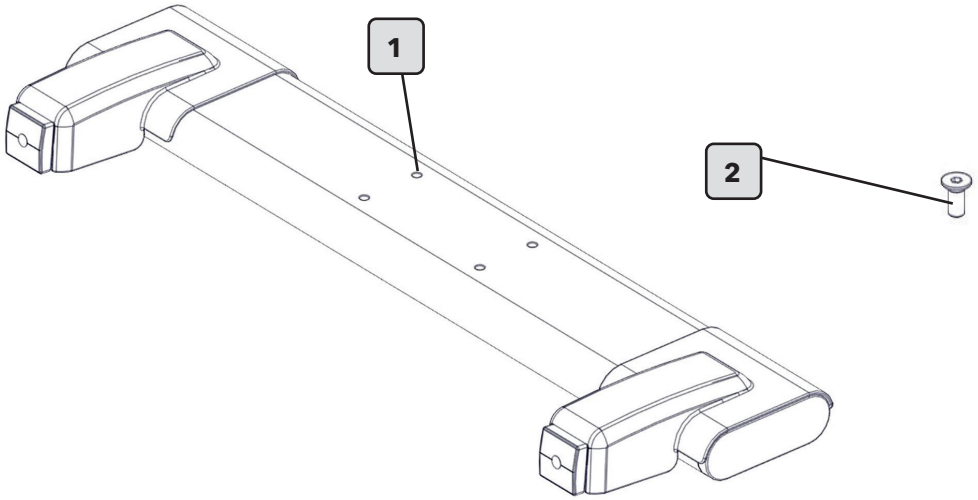
Trainingsbereich

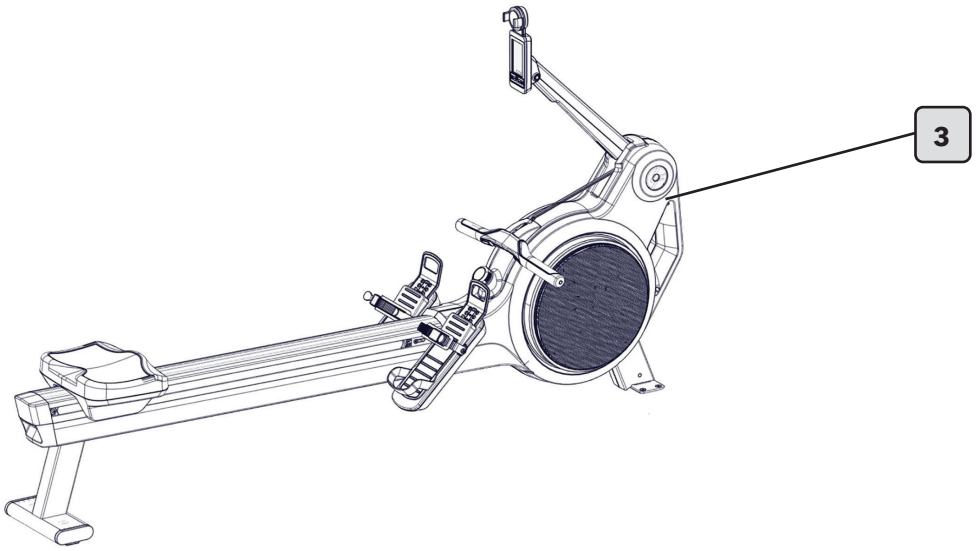
Halten Sie einen Mindestsicherheitsabstand zu nahe gelegenen Geräten, Gegenständen oder Wänden ein, wie unten dargestellt.



ERSTE SCHRITTE/MONTAGE/INSTALLATION/ERSATZTEILE

Teile





ELEMENT	ANZAHL	ERSATZTEILNUMMER	BESCHREIBUNG
1	1	140-01-00014-01 (einschließlich Stabilisator und 4 Schrauben)	Stabilisator
2	1		Bolzen
3	1	Nicht als Ersatzteil erhältlich	Rudergerät

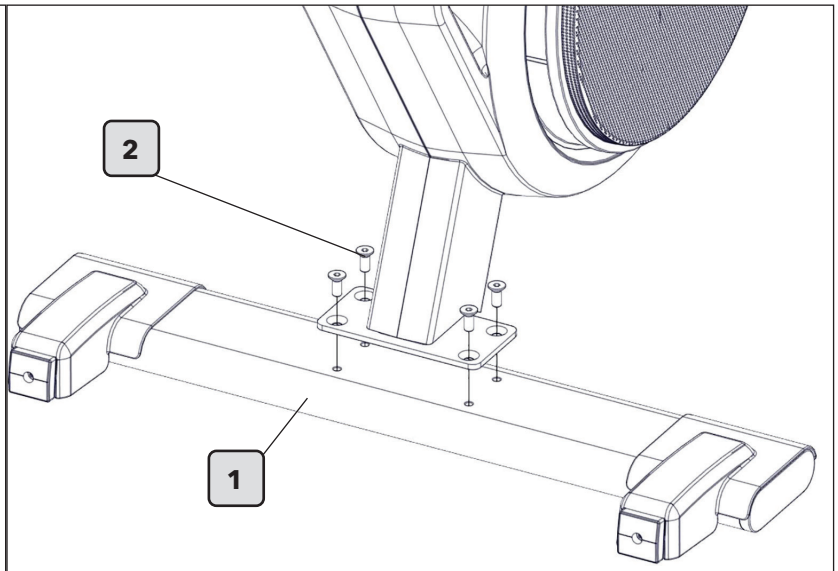
ERFORDERLICHE WERKZEUGE FÜR DIE MONTAGE
Drehmomentschlüssel
6 mm Standard-Innensechskant-Steckschlüssel
Kreuzschlitzschraubendreher (Nr. 1)

Montage des Stabilisators

1.

ELEMENT	ANZAHL
1	1
2	4

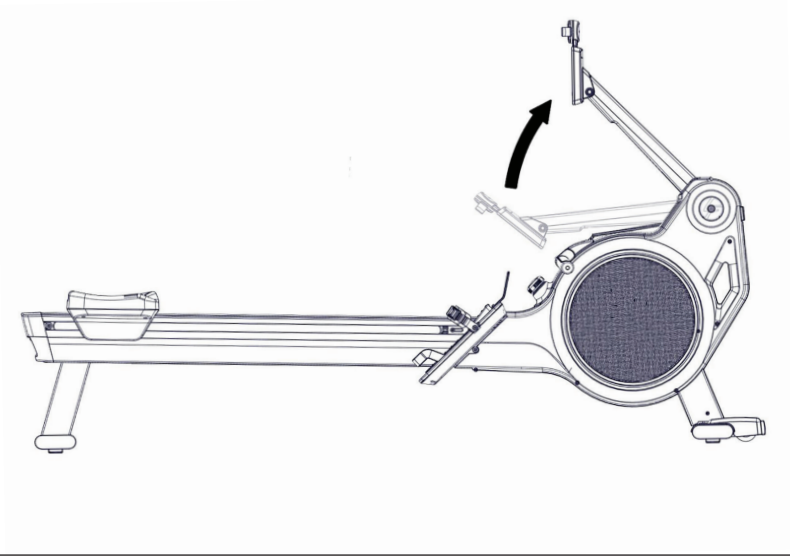
50 Nm



Positionierung der Konsole

2.

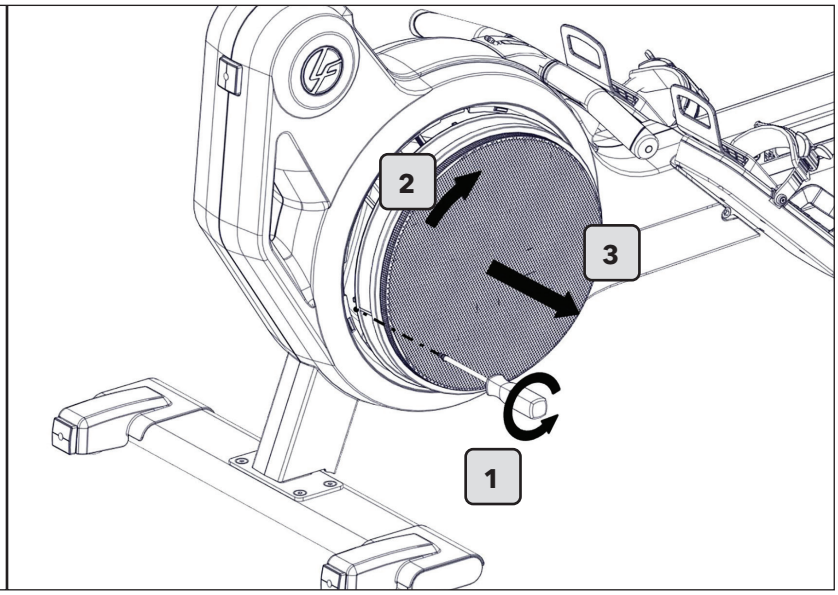
2.1 Heben Sie den Arm an und rasten Sie ihn ein



Einsetzen der Batterien

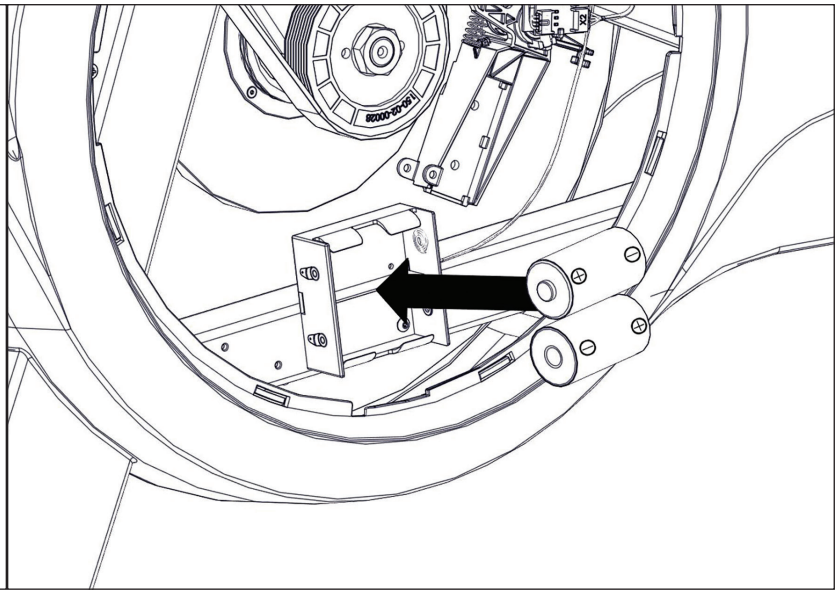
3.

1. Schraube der Abdeckung entfernen
2. Drehen Sie die Abdeckung im Uhrzeigersinn
3. Ziehen Sie die Abdeckung vom Rudergerät ab



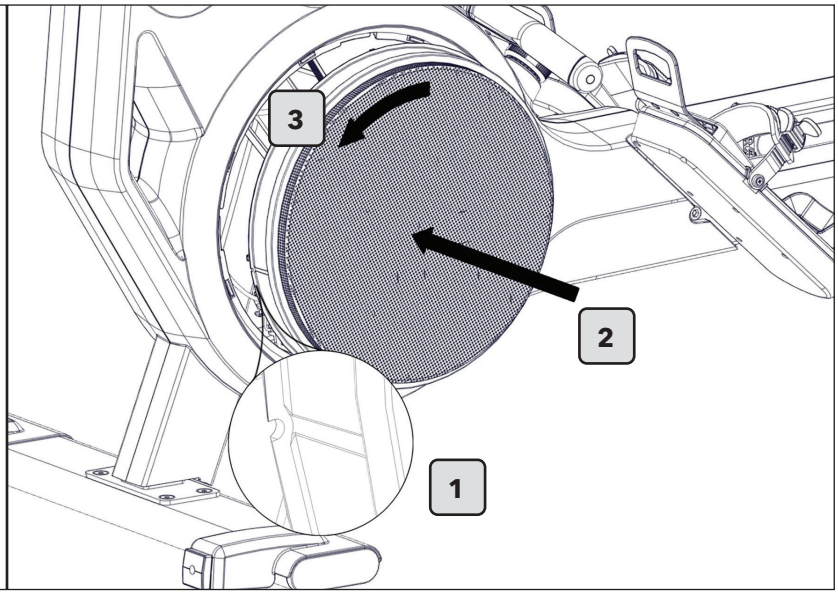
4.

1. Bitte legen Sie die mitgelieferten D-Cell-Batterien in das Batteriefach ein.



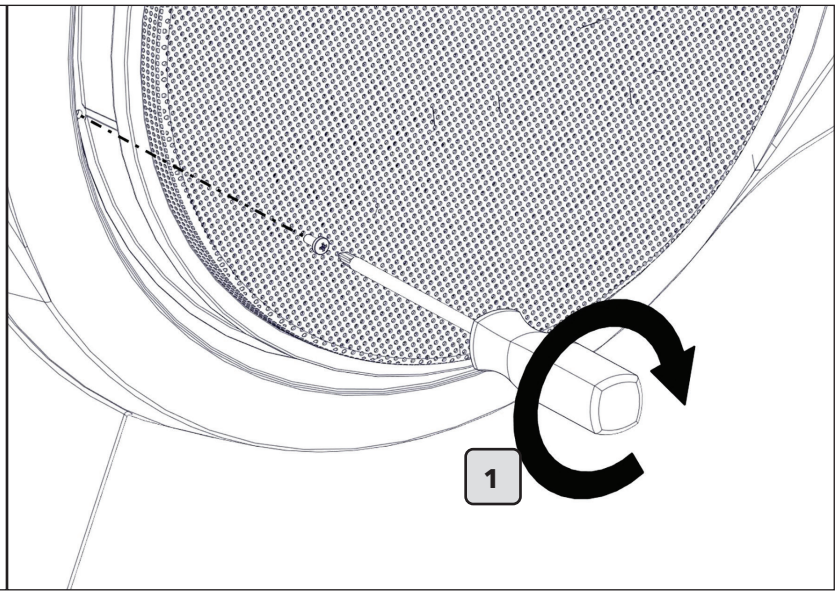
5.

1. Beachten Sie die Rille auf der Abdeckung. Sie muss sich auf der linken Seite der Abdeckung befinden und mit der Aussparung für die Schraube fluchten.
2. Positionieren Sie die Abdeckung auf der Abdeckhaube
3. Zum Verriegeln gegen den Uhrzeigersinn drehen



6.

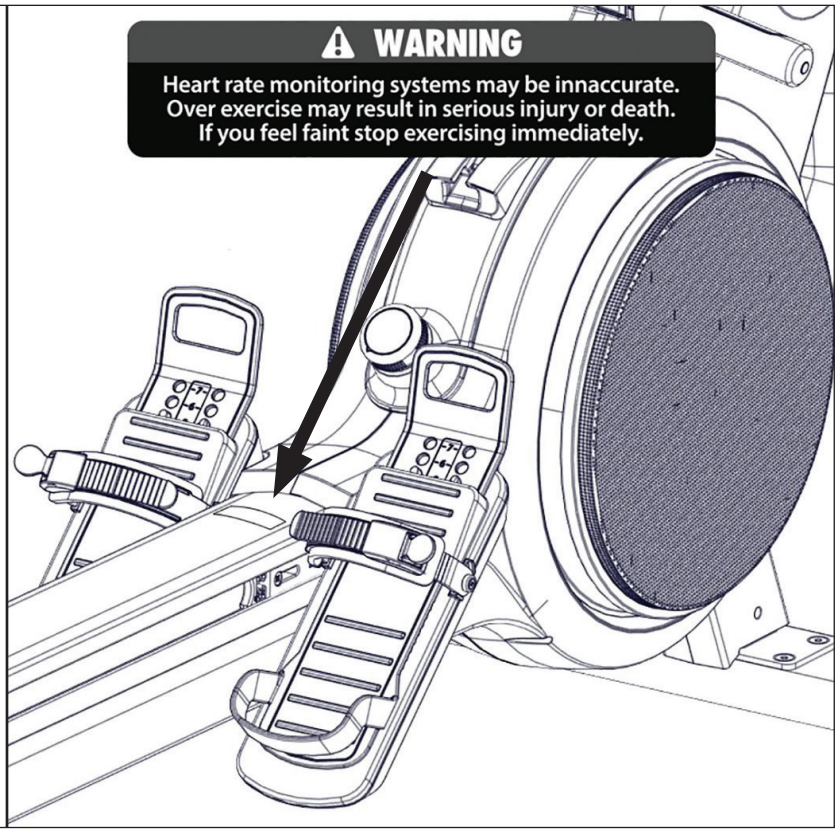
1. Schraube festziehen



Austausch des Warnaufklebers

7.

1. Ersetzen Sie den Warnaufkleber durch einen Aufkleber in Ihrer Landessprache, der sich im Inneren des Kartons befindet.

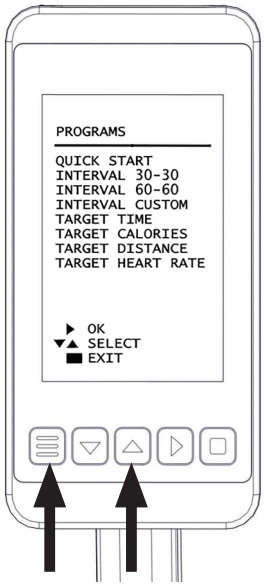


Zugang zum Einstellungsmenü

Schalten Sie die Konsole ein, indem Sie einmal am Griff ziehen.

Drücken Sie die Menütaste auf der Konsole, um den Bildschirm „Programme" aufzurufen.

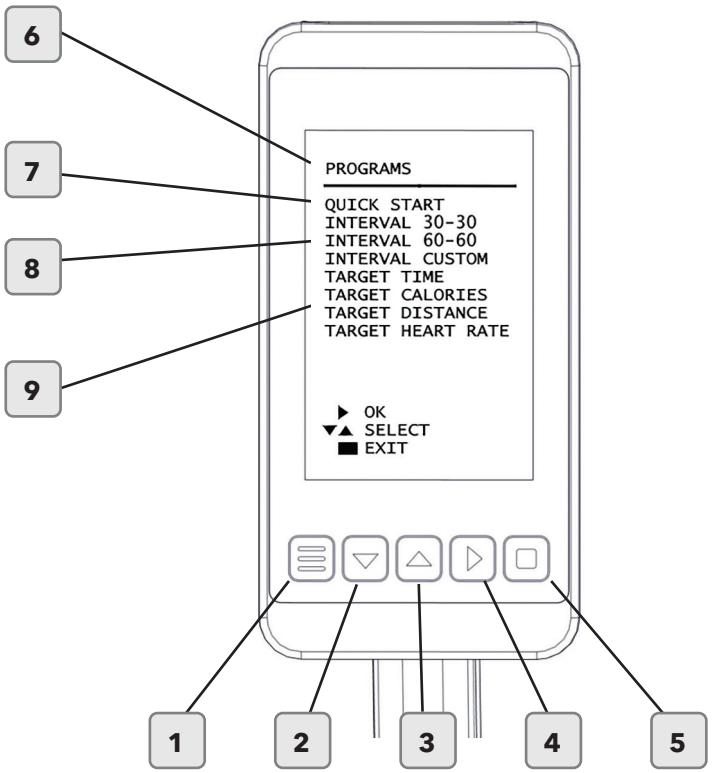
Drücken Sie die MENU-Taste und die PFEIL-nach-oben-Taste gleichzeitig 3 Sekunden lang, um das Einstellungsmenü aufzurufen



EINSTELLUNGEN	BESCHREIBUNG
System	Zeigt die für den Service relevanten Firmware- und Hardware-Informationen und Einstellungen an.
Sprache	Sprachauswahl
Verwendung	Zeigt die Gesamtnutzung in Zeit und geruderter Distanz an.
Bildschirmzeitüberschreitung	Stellen Sie die Dauer ein, bis die Konsole eingeschaltet bleibt, nachdem sich das Schwungrad nicht mehr dreht.

BETRIEB

Konsole – Übersicht



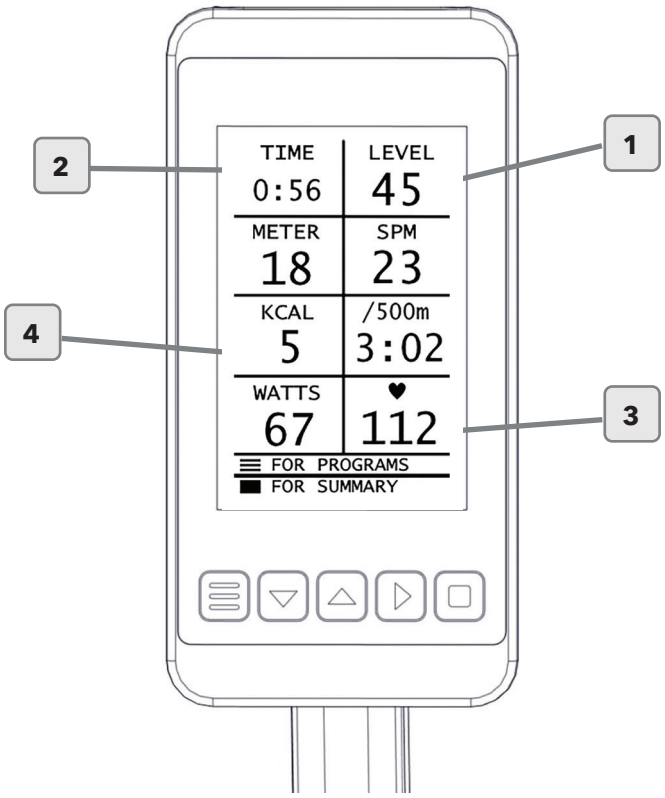
ELEMENT	DATENANZEIGEN/ TASTENDATA READOUTS/ BUTTONS	BESCHREIBUNG
1	**Menü / Zurück-Taste.**	Menü / Zurück-Taste.
2	**Pfeil nach unten**	Drücken Sie diese Taste, um den Cursor in den Menüs nach unten zu bewegen.
3	**Pfeil nach oben**	Drücken Sie diese Taste, um den Cursor in den Menüs nach oben zu bewegen.
4	**Rechtspfeil**	Bestätigungsknopf.
5	**Quadrattaste**	Drücken Sie, um das Training anzuhalten und zu beenden.
6	**Trainingsprogramme**	Übersicht
7	**Schnellstart**	Der Schnellstartmodus ermöglicht ein Training ohne Eingabe zusätzlicher Daten.
8	**Intervalltraining**	Trainingsmodus für vordefiniertes oder benutzerdefiniertes zeitorientiertes Intervalltraining. **Intervall 30 - 30:** 30 Sekunden Rudern und 30 Sekunden Erholung (10 Runden) **Intervall 60 - 60:** 60 Sekunden Rudern und 60 Sekunden Erholung (10 Runden) **Intervall benutzerdefiniert:** Benutzerdefinierte Anzahl von Runden, Reihen- und Erholungsdauer.
9	**Ziel**	Trainieren Sie nach benutzerdefinierten Trainingszielen. **Entfernung** **Zeit** **Kalorien** **Herzfrequenz**

EIN- und AUSSCHALTEN des Rudergeräts

Schalten Sie das Rudergerät ein, indem Sie den Griff des Rudergeräts für einen kompletten Ruderschlag ziehen.
Das Rudergerät schaltet sich automatisch ab, wenn es nicht mehr benutzt wird.

Trainingsbildschirm Übersicht

Die Trainingsbildschirme bestehen aus 4 - 8 Mehrfachkacheln oder Leistungskurven, die während des Trainings verschiedene Metriken liefern.



ELEMENT	ANGEZEIGTE	BESCHREIBUNG
1	**Widerstandsstufe**	Der Wert gibt die Position des Widerstandsreglers 0 - 100 an.
2	**Trainingsdauer**	Zeigt die akkumulierte Trainingszeit an
3	**Herzfrequenz**	Der Wert zeigt die aktuelle Herzfrequenz (BPM/Schläge pro Minute) an
4	**Kachel**	Kacheln liefern spezifische Metriken. Auf Seite 18 finden Sie eine Übersicht über die verfügbaren Metriken.

Trainingsmodus-Kacheln (werden in der Informationsübersicht angezeigt)

KACHEL-NAME	BESCHREIBUNG	SCHNELLSTART	INTERVALL	ZIEL	LAUFRING
SPM	Ruderschläge pro Minute	X	X	X	
500m	Aktuelle 500 m Geschwindigkeit	X	X	X	X
Watt	Aktuelle Leistung	X	X	X	
Kilokalorien	Kalorienverbrauch	X	X	X	(X)
Meter	Distanz gerudert	X	X	X	X
bpm	Herzfrequenz (Schläge pro Minute)	X	X	X	X
500 m Mittelwert	Durchschnittliche Geschwindigkeit, die zum Rudern von 500 m erforderlich ist	(X)	(X)	(X)	(X)
500 m Max.	Bestes Tempo im aktuellen Training	(X)	(X)	(X)	
Watt-Mittelwert	Durchschnittsleitung	(X)	(X)	(X)	(X)
Watt Max.	Höchstleistung	(X)	(X)	(X)	
SPM-Mittelwert	Durchschnittliche Ruderschläge pro Minute	(X)	(X)	(X)	(X)
SPM-Höchstwert	Maximale Ruderschläge pro Minute	(X)	(X)	(X)	
BPM-Mittelwert	Durchschnittliche Herzfrequenz (BPM)	(X)	(X)	(X)	(X)
BPM-Höchstwert	Herzfrequenz (BPM) Höchstwert	(X)	(X)	(X)	
Stufe		X	X	X	X

X	Nur während des Trainings verfügbar
(X)	Wird in der Trainingsbilanz angezeigt

Brustgurte

Polar-kompatible Herzfrequenzsensoren mit 5,5 kHz (kodierte Sensoren empfohlen)

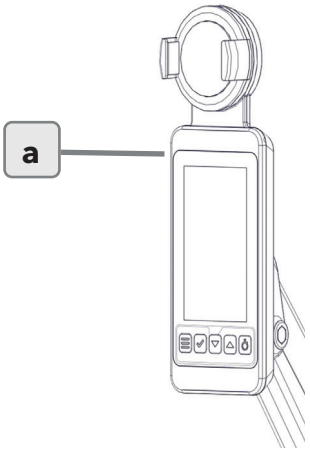
Telefonhalterung

Telefonhalterung (Abb. a).

Warnung:
Verwenden Sie die Telefonhalterung nicht, wenn Ihr Gerät rutschig oder nass ist.
Nur verwenden, wenn Ihr Gerät sicher in die Telefonhalterung passt.

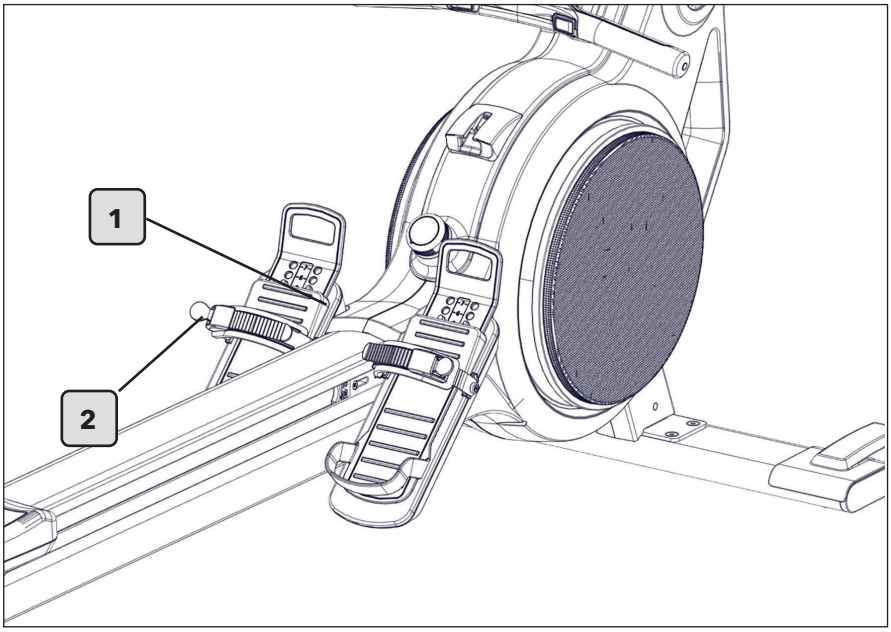
Höchstmaß und Gewicht:
170 x 80 x 12 mm; Gewicht: (230 g)

Mindestmaß
55 x 70 x 6 mm



Bindung/Fußstütze

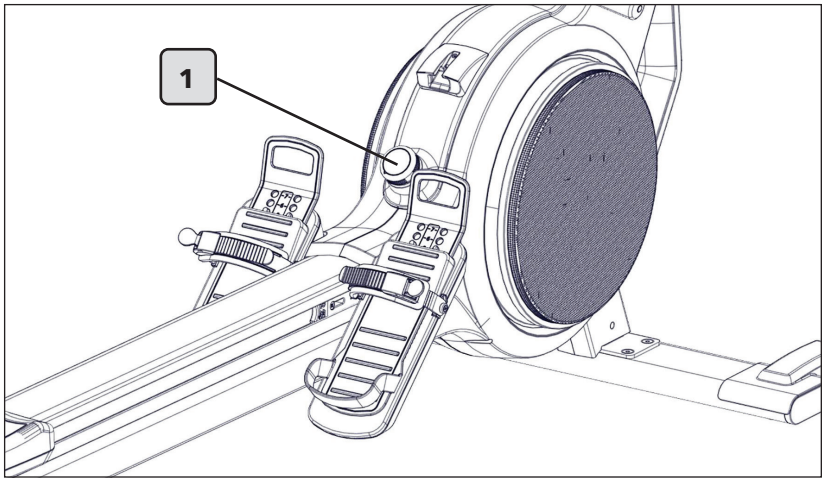
Einstellen der Fußbindung
Die verschiebbare Fußstütze ist so konzipiert, dass sie für eine Vielzahl von Fußgrößen passt und sehr einfach zu bedienen ist. Um sie einzustellen, heben Sie den oberen Teil des beweglichen Bereichs an und schieben Sie die Fußstütze nach oben oder unten. Die auf der Fußstütze markierten Zahlen 1-8 stellen einen Richtwert dar, aus dem die richtige Länge ermittelt werden kann. Befestigen Sie die Stütze auf den Montagezapfen und drücken Sie sie fest nach unten, um sie einzurasten. Ziehen Sie die Bindung fest, indem Sie die Lasche herunterdrücken. Um die Bindung zu lösen, ziehen Sie an der Lasche.

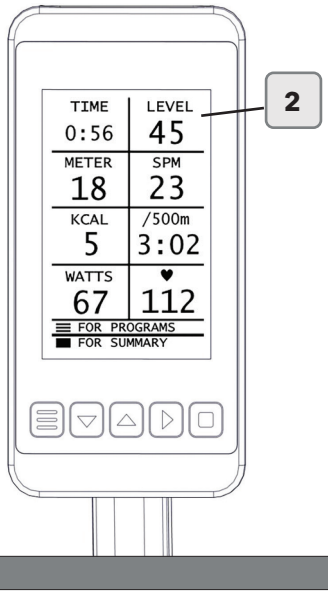


ELEMENT	BESCHREIBUNG
1	Fußtütze
2	Bindung – Lasche

Widerstandsregler

Mit einem Drehknopf kann der Widerstand vom leichtesten bis zum schwersten Widerstand von 1 - 100 eingestellt werden. Der Widerstandswert wird in der oberen rechten Ecke des Konsolenbildschirms angezeigt, sobald entweder ein Schnellstart-, Krafttrainings- oder Herzfrequenztrainingstraining ausgewählt wurde.





ELEMENT	BESCHREIBUNG
1	Widerstandsregler
2	Widerstand, wie er während eines Trainings angezeigt wird

Rudern

1. Setzen Sie sich mit Blick auf die Konsole auf das Rudergerät.
2. Positionieren Sie Ihre Füße in den Fußbindungen und befestigen Sie sie.
   WARNUNG: Eine offene Bindung könnte Ihr Training beeinträchtigen.
3. Beginnen Sie in einer komfortablen vorderen Position und drücken Sie sich kräftig mit den Beinen ab. Halten Sie Arme und Rücken dabei gestreckt.
4. Ziehen Sie die Arme über Ihre Knie zurück. Führen Sie die Bewegung bis zum Ende durch und neigen Sie sich dabei leicht aus der Hüfte heraus nach hinten.
5. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück und beginnen Sie von vorn.
6. Weitere Hinweise zur Rudertechnik finden Sie auf unserer internationalen Website unter www.lifefitness.com

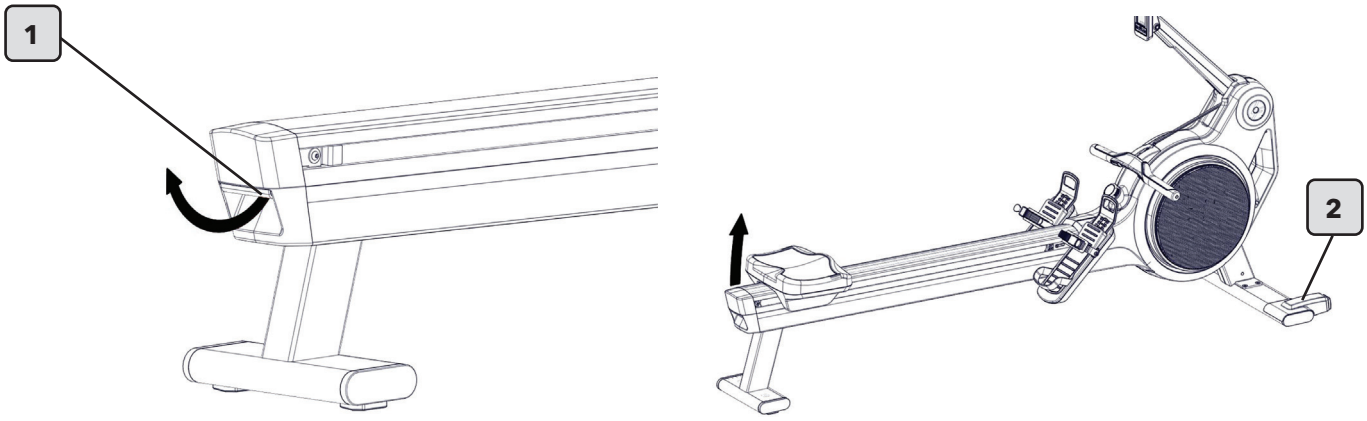
START	**ANTRIEB**	**BESCHICHTUNG**	**REGENERATION**	**START**
Komfortable vordere Position, Arme und Rücken sind gestreckt.	Mit den Beinen abdrücken, wobei die Arme gestreckt bleiben.	Die Arme und Beine durchziehen und dabei in der Hüfte leicht zurücklehnen.	Oberkörper kippt über die Hüfte leicht nach vorn.	Erneut starten.

Nach dem Training.

1. Legen Sie den Griff in seine Halterung.
2. Lösen Sie die Fußbindungen und ziehen Sie die Füße aus der Fußbindung.
3. Schließen Sie die Bindung nach dem Training.

Bewegen des Rudergeräts

Wir empfehlen, das Rudergerät mit 2 Personen zu bewegen. Heben Sie das Rudergerät von der Rückseite des Handlaufs und auf die Räder am Stabilisator. Seien Sie bitte besonders vorsichtig, wenn Sie das Rudergerät über unebene Flächen bewegen. Es ist ratsam, eine zweite Person hinzuzuziehen, um zu verhindern, dass das Rudergerät auf eine Seite kippt. Halten Sie einen Mindestsicherheitsabstand zu allen Geräten, Gegenständen und Wänden ein.

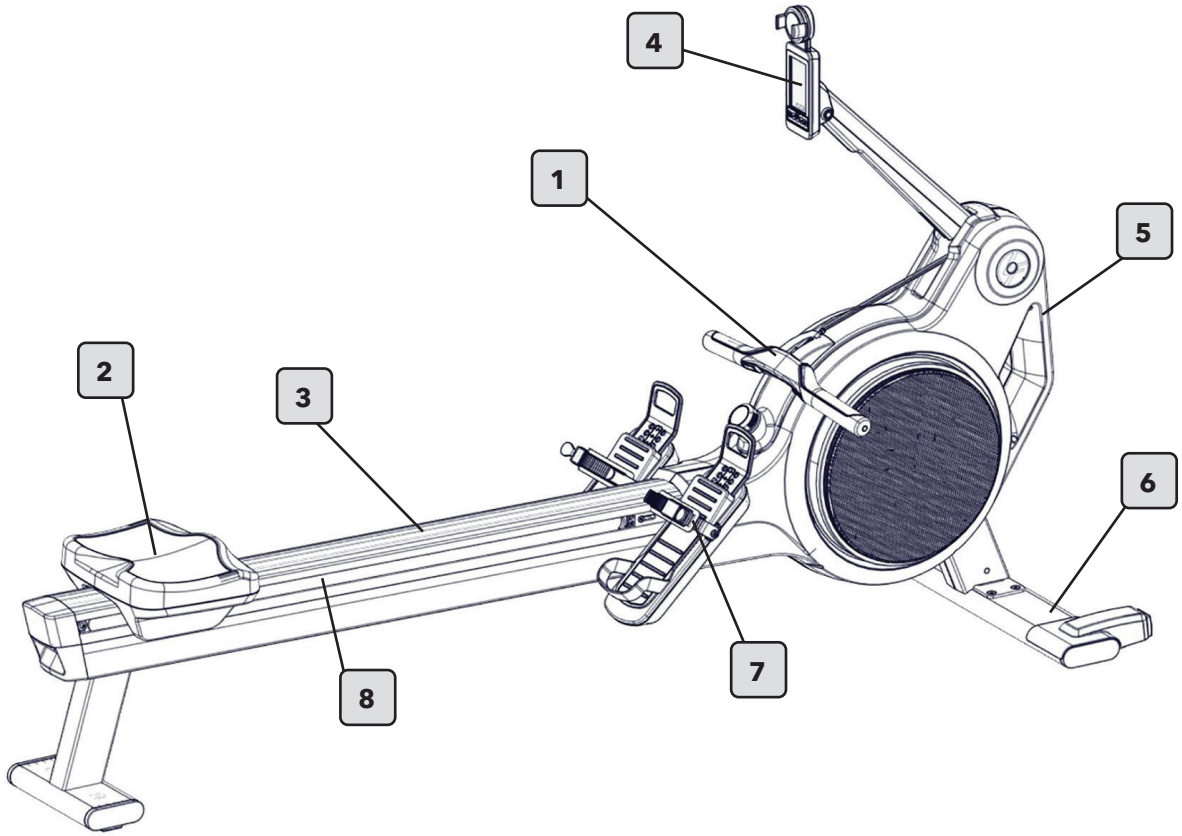


ELEMENT	BESCHREIBUNG
1	Transportgriff
2	Integrierte Räder im Stabilisator

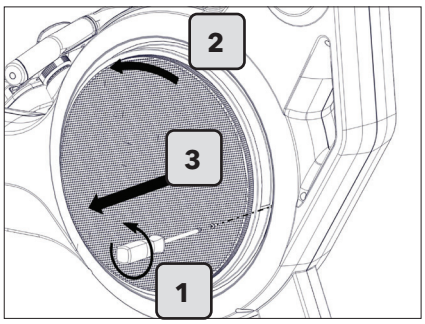
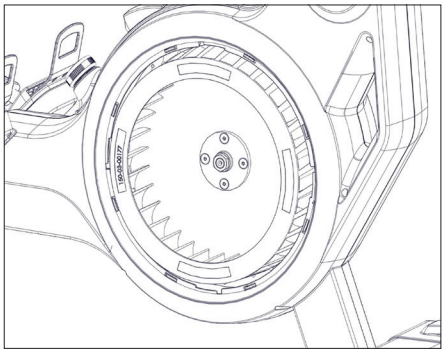
WARTUNGS-/SERVICE-PLANUNG

Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise sorgfältig. Die Wartungs- und Pflegemaßnahmen müssen wie festgelegt durchgeführt werden, um eine maximale Betriebssicherheit und Lebensdauer zu gewährleisten. Unregelmäßig ausgeführte Wartungs- und Pflegearbeiten führen zu erhöhtem Verschleiß des Produkts und lassen die Garantie erlöschen. Wenn Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich bitte an unseren technischen Support.

Verwenden Sie nur säure- und lösungsmittelfreie Pflege- und Reinigungsmittel, um Schäden an Bauteilen des Rudergeräts zu vermeiden.



TÄGLICHE WARTUNG			
Element	**Beschreibung**	**Anleitung**	**Notizen**
1	Handgriff reinigen (1)	Reinigen Sie nach jedem Training mit einem fusselfreien Tuch und mildem Reinigungs-/Desinfektionsmittel.	
2	Sitz reinigen (2)		
3	Handlauf reinigen (3)		
WÖCHENTLICHE WARTUNG			
4	Konsole und Arm reinigen (4)	Reinigen Sie nach jedem Training mit einem fusselfreien Tuch und mildem Reinigungs-/Desinfektionsmittel.	
5	Abdeckhaube reinigen (5)		
6	Stabilisatoren reinigen (6)		
7	Fußschlaufen reinigen		
8	Rollen / Tracks reinigen (7)	Führen Sie eine Sichtprüfung der Rollen und Handläufe durch und reinigen Sie diese bei Bedarf mit einem milden Reinigungsmittel und einem fusselfreien Tuch.	
9	Abreiben mit Wartungsspray 3, 5, 6, 7 u. 8	Komponenten mit einem fusselfreien Tuch und Wartungsspray abreiben	

MONATLICHE WARTUNG			
Element	**Beschreibung**	**Anleitung**	**Notizen**
10	Prüfen Sie das komplette Rudergerät auf lose Muttern oder Schrauben.	Überprüfen Sie das Rudergerät auf lose Muttern und Schrauben. Prüfen Sie, ob alle Anschlüsse fest sitzen. Überprüfen Sie das Rudergerät auf Beschädigungen und testen Sie die Funktion.	
11	Saugen Sie Staub von der Innenseite der rechten Abdeckung ab. 1. Entfernen Sie die Schraube 2. Drehen Sie die Abdeckung gegen den Uhrzeigersinn Ziehen Sie die Abdeckung vom Rudergerät ab 4. Saugen Sie den Staub von der rechten Seite des Rudergeräts ab 5. Wieder zusammenbauen.	 	
WARTUNG ALLE 50 BETRIEBSSTUNDEN			
12	Ziehen Sie den Griff und die Kette vorsichtig aus dem Rudergerät heraus. Führen Sie die Kette von hinten nach vorne durch ein trockenes, fusselfreies Tuch, um die Kette zu reinigen. Schmieren Sie die Kette, indem Sie ein feines, nicht harzendes Öl auf ein Tuch geben und die Kette von hinten nach vorne durchlaufen lassen.		

GARANTIE

Deckungsumfang

Für dieses kommerzielle LIFE FITNESS-Trainingsgerät wird garantiert, dass es frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist.

Garantieinhaber

Der Erstkäufer oder die Person, die das gekaufte Produkt als Geschenk vom Erstkäufer erhält. Bei späteren Weitergaben erlischt die Garantie.

Gewährleistungsdauer

Die Garantie richtet sich nach den Angaben in den Garantieinformationen für das jeweilige Produkt.

Wer bezahlt im Garantiefall Transport und Versicherung

Wenn das Produkt oder ein unter die Gewährleistung fallendes Teil zu Reparaturzwecken zu einer Kundendienststelle geschickt werden muss, tragen wir, Life Fitness, während des ersten Jahrs alle Versand- und Versicherungskosten. Nach dem ersten Jahr tragen Sie die Kosten für den Transport und die Versicherung.

Behebung von durch die Garantie abgedeckten Defekten

Nach unserem Ermessen schicken wir Ihnen ein neues oder repariertes Teil oder ersetzen das Produkt. Die Garantie für diese Ersatzteile entspricht dem Rest der ursprünglichen Garantielaufzeit.

Von der Deckung ausgeschlossen

Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Produktes, Rost oder Korrosion bedingt durch den Produktstandort, Abweichungen oder Änderungen ohne unsere schriftliche Genehmigung und die benutzerseitige Nichtbeachtung des Benutzerhandbuchs („Handbuch“) bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produkts.

Sämtliche Bestimmungen dieser Garantie werden ungültig, wenn dieses Produkt über die Landesgrenzen der Vereinigten Staaten hinaus (außer Alaska, Hawaii und Kanada) transportiert wird. Es unterliegt dann den Garantiebestimmungen, die vom örtlichen Life Fitness Vertreter gewährt werden.

Was Sie tun müssen

Bewahren Sie den Kaufbeleg auf. Verwenden, bedienen und warten Sie das Produkt wie in der Bedienungsanleitung beschrieben; melden Sie jeden Defekt innerhalb von 10 Tagen nach Entdeckung des Defekts an die Verkaufsstelle; senden Sie auf Anweisung jedes defekte Teil zum Austausch oder, falls erforderlich, das gesamte Produkt zur Reparatur ein. Life Fitness behält sich das Recht vor, darüber zu entscheiden, ob ein Produkt zur Reparatur einzusenden ist oder nicht.

Ersatzteile und Kundendienst

Im Abschnitt Unternehmenszentrale finden Sie die Kontaktdaten Ihres lokalen Servicezentrums. Geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer Ihres Produktes an (Konsolen und Rahmen haben möglicherweise unterschiedliche Seriennummern). Sie erhalten dann Informationen darüber, wie Sie ein Ersatzteil bekommen können. Falls erforderlich, wird die Reparatur am Standort des Produkts veranlasst.

Ausschließliche Garantie

DIESE BESCHRÄNKTE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN GARANTIEN, OB DIREKT ODER IMPLIZIERT, EINSCHLIESSLICH DER IMPLIZIERTEN GARANTIEN DER VERKEHRSFÄHIGKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK SOWIE ALLER ANDEREN VERPFLICHTUNGEN UNSERERSEITS. Wir übernehmen keine anderen Verpflichtungen oder Haftungen hinsichtlich des Verkaufs dieses Produkts und gestatten dies auch nicht anderen Personen. Keinesfalls sind wir, weder im Rahmen dieser Garantie noch anderweitig, haftbar für Schäden an Personen oder Eigentum, einschließlich entgangener Gewinne oder entgangener Einsparungen, für besondere, indirekte, sekundäre, zufällige Schäden oder Folgeschäden jeder Art, die aufgrund der Verwendung des Produktes, oder aufgrund des Unvermögens, das Produkt zu verwenden, entstehen. In einigen Staaten sind Ausschluss oder Beschränkung einer implizierten Garantie oder der Haftung für mittelbare oder Folgeschäden nicht zulässig, sodass die oben genannten Beschränkungen und Ausschlüsse für Sie unter Umständen unwirksam sind.

Änderungen der Garantie sind nicht zulässig

Es ist niemandem gestattet, die Bedingungen dieser eingeschränkten Garantie zu ändern oder zu erweitern.

Gültigkeit der Landesgesetze

Im Rahmen dieser Gewährleistung haben Sie bestimmte Rechtsansprüche. Darüber hinaus haben Sie möglicherweise weitere Rechtsansprüche, die sich von Land zu Land unterscheiden.

Unsere Verpflichtung gegenüber unseren Kunden

Unsere Produkte wurden nach den höchsten Standards konzeptioniert und produziert. Wir möchten, dass Sie mit unseren Produkten ausnahmslos zufrieden sind und unternehmen alles Mögliche im Rahmen dieser Gewährleistung, um Ihnen zu versichern, dass Sie ein Produkt von höchster Qualität gekauft haben.

Garantieinformationen

HEAT ROW	
Rahmen	3 Jahre (ausgenommen Beschichtungen)
Mechanik	2 Jahre
Elektrik	1 Jahr
Verschleißteile	6 Monate
Verarbeitung	90 Tage
Mechanisch umfasst: Widerstandssystem, Lenker (ohne Elektronik), Kette, Antriebsstrang	
Elektronik umfasst: Konsole, Leiterplatten, Kabelbaum, Batterien	
Zu den Verschleißteilen gehören: Sitz- und Fußriemen	

© Copyright 2020, Life Fitness, LLC. Alle Rechte vorbehalten. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG und SCIFIT sind eingetragene Marken von Life Fitness, LLC und seinen angeschlossenen Unternehmen und Tochtergesellschaften. Brunswick und verwandte Marken werden unter Lizenz der Brunswick Corporation verwendet. Haftungsausschluss: Bilder und Spezifikationen entsprechen dem Stand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung und können sich ändern.

Columbia Center III, 9525 Bryn Mawr Ave., Rosemont, IL 60018, 847-288-3300 www.lifefitness.com, 2021