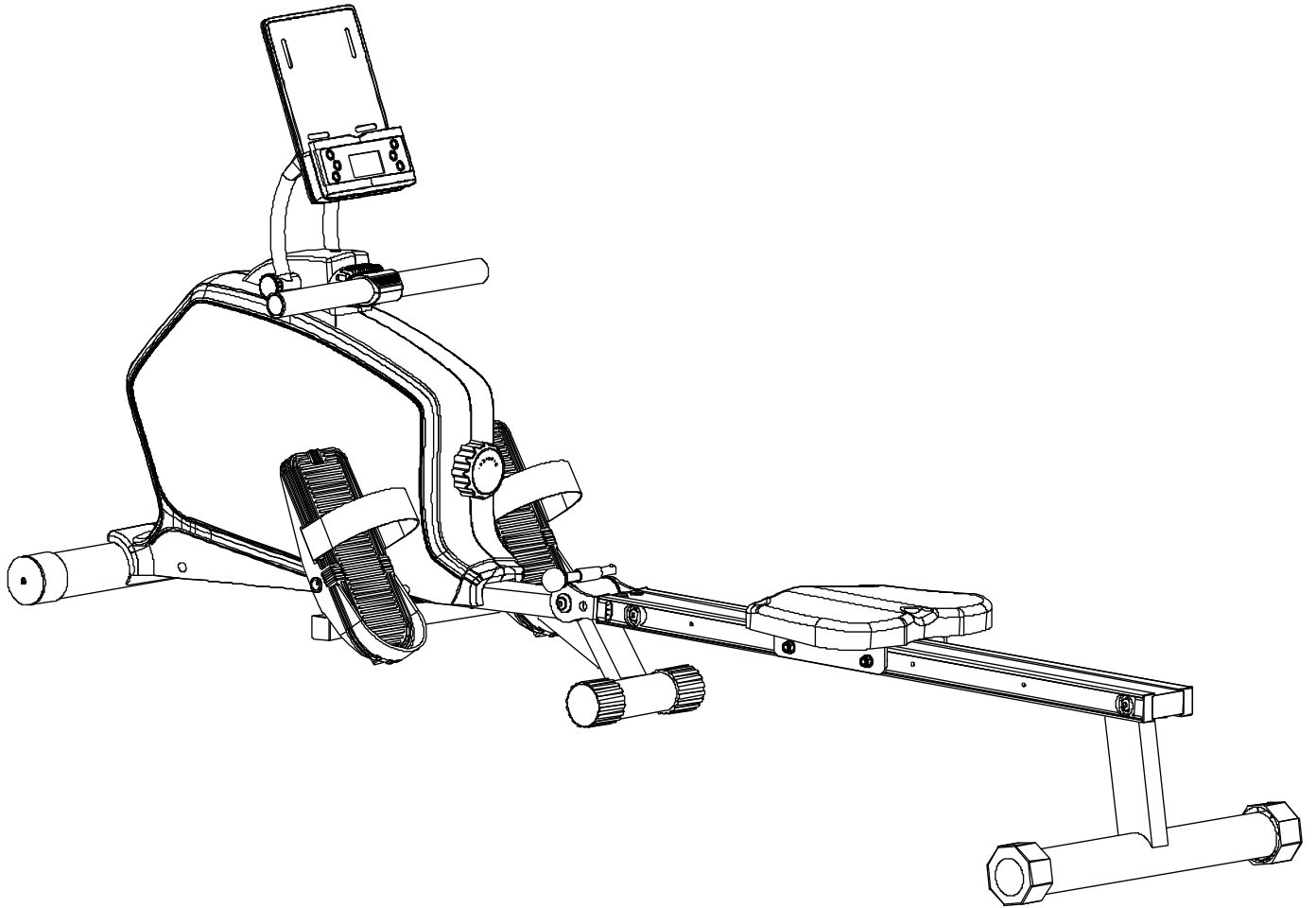


MAGNETISCHES RUDERGERÄT

Artikel Nummer: 1218



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit ausgelegt. Es gelten jedoch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen, wenn Sie ein Trainingsgerät bedienen. Lesen Sie unbedingt das gesamte Handbuch, bevor Sie Ihre Maschine zusammenbauen oder bedienen. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitsvorkehrungen.

1. Halten sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Lassen Sie die Kinder nie alleine mit dem gerät.
2. Es sollte jeweils nur eine Person die Maschine benutzen.
3. Wenn dem Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome auftreten, beenden Sie das Training sofort. Konsultieren Sie sofort mit Ihrem Arzte.
4. Verwenden Sie das Rudergerät auf einem festen, ebenen Untergrund. Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
5. Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
6. Tragen Sie Trainingskleidung zum Trainieren, keine lockere Kleidung, die sich im gerät verfangen könnte. Ein Lauf oder Aerobic Schuhe ist erforderlich, wenn Sie das Gerät benutzen.
7. Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch. Verwenden Sie KEINE vom Hersteller nicht empfohlenen Anbaugeräte.
8. Stellen Sie keine Scharfe Gegenstände in der Nähe vom Gerät.
9. Behinderte Personen sollten das Gerät nicht ohne eine qualifizierte Person oder einen Arzt benutzen.
10. Machen Sie vor dem Training immer Dehnübungen, um sich richtig aufzuwärmen.
11. Wenn das Gerät nicht richtig Funktioniert, dann sollten Sie so lange nicht verwenden bis das Problem gelöst ist.
12. Max. Benutzergewicht: 110 kg

WARNUNG: Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE EIN FITNESSGERÄT VERWENDEN.

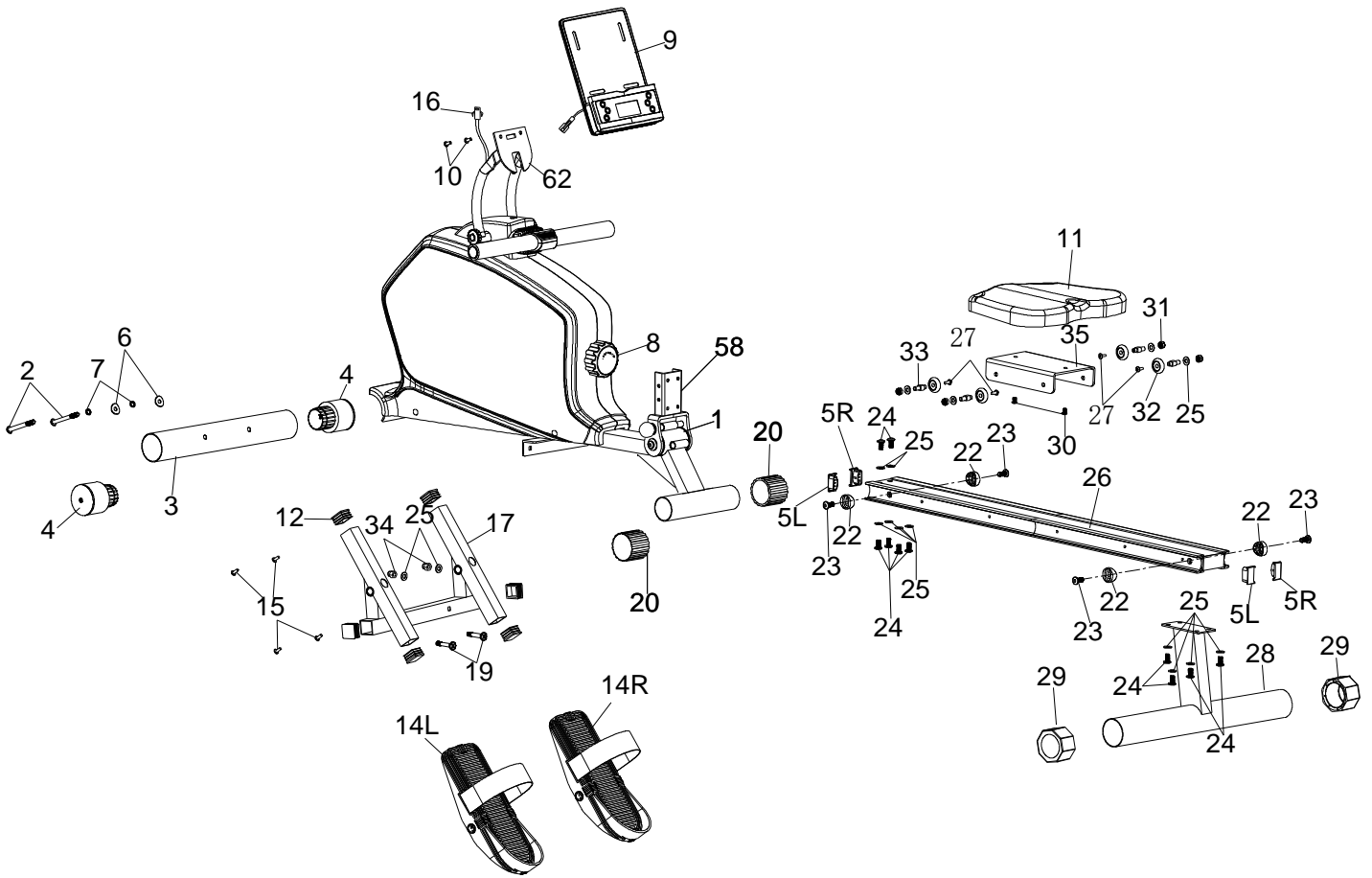
PARTS LIST

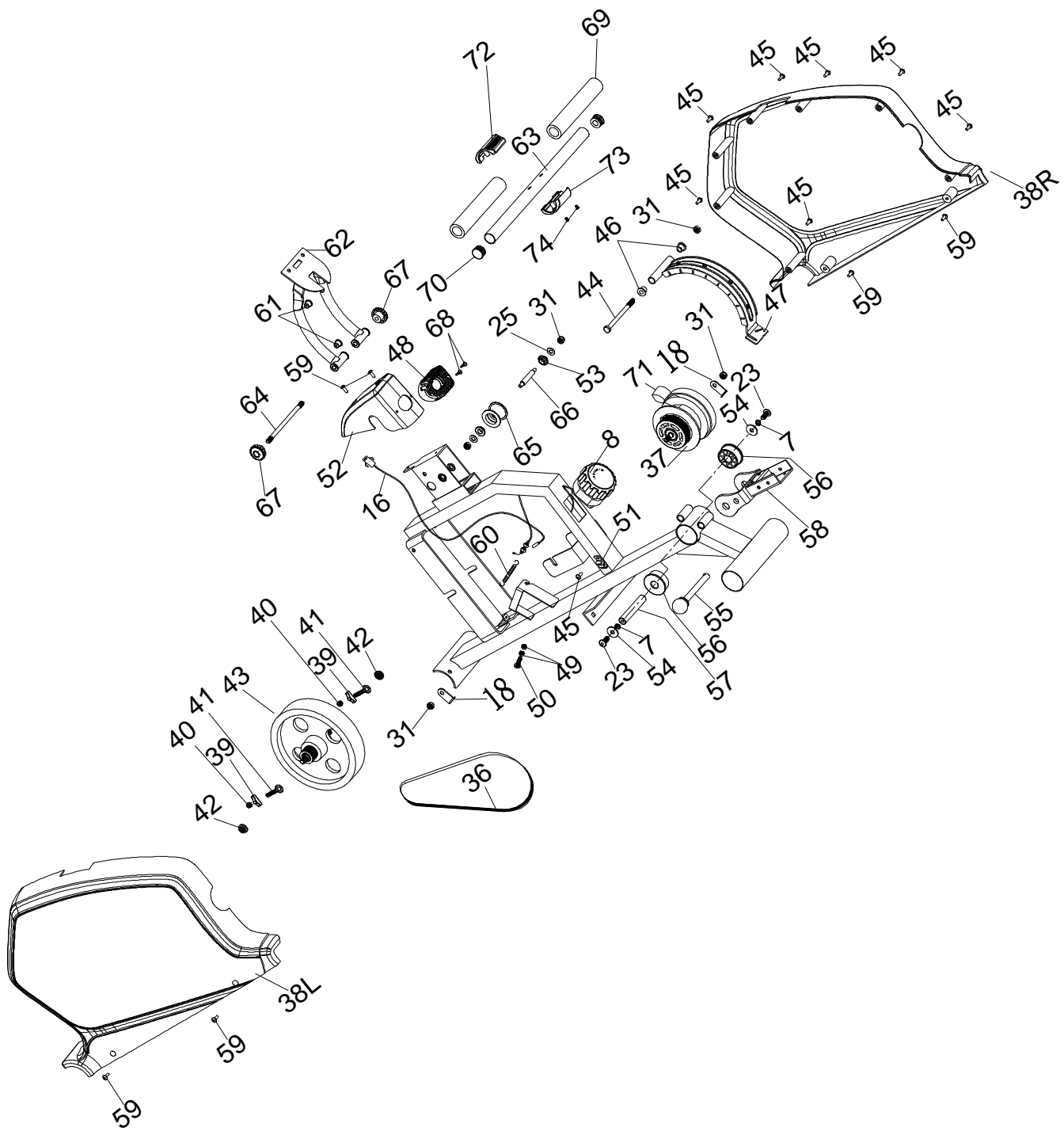
NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1	36	Belt	1
2	Allen bolt M8*75	2	37	Pulley w/rope	1
3	Front Stabilizer	1	38	Chain Cover L/R	1/1
4	End Cap for Front Stabilizer	2	39	Adjust Assembly	2
5	End cap for Slide Rail (L/R)	2/2	40	Nylon nut M6	2
6	Curved Washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$	2	41	Adjust bolt	2
7	Spring washer $\Phi 8$	4	42	France Nut	2
8	Tension Control Knob w/cable	1	43	Flywheel	1
9	Computer	1	44	Hex Bolt M8*105	1
10	Phillips Screw M5*10	4	45	Self Tapping Screw ST5*15	8
11	Seat	1	46	Small Bushing	2
12	Square End cap 30*30	6	47	Magnetic Assembly	1
13	Self-tapping screw ST4	2	48	Collar	1
14	Pedal L/R	1/1	49	Hex head nut	2
15	Self-tapping screw ST5*20	4	50	Hex Bolt M6*25	1
16	Computer Sensor Wire	1	51	Sensor bracket	1
17	Pedal Support Tube	1	52	Computer Support Tube Cover	1
18	Limited blocker	2	53	Spacer	2
19	Carriage Bolt M8*45	2	54	Washer $\Phi 8 \times \Phi 25$	2
20	End Cap	2	55	Lock knob	1
22	Collar	4	56	Bushing	2
23	Allen Bolt M8*20	6	57	Axle For Slide Rail	1
24	Allen Bolt M8*16	10	58	U Type Connect Tube	1
25	Washer $\Phi 8 \times \Phi 17$	18	59	Self-Tapping Screw ST5*15	6
26	Slide Rail	1	60	Spring	1
27	Screw M5*15	4	61	Grommet	2
28	Rear Stabilizer	1	62	Computer Support Tube	1
29	End Cap for Rear Stabilizer	2	63	Handlebar	1
30	Allen Bolt M6*20	2	64	Axle for Computer Support Tube	1
31	Nylon Nut M8	9	65	Idler Pulley	1
32	Wheel	4	66	Axle for Idler	1

33	Axel of wheel	4	67	Adjust knob	2
34	Domed Nut M8	2	68	Self tapping screw ST4*16	2
35	U type bracket	1	69	Foam grip for handle bar	2

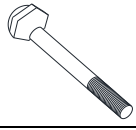
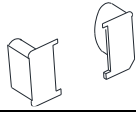








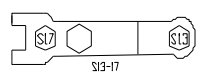
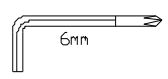
NO.	DESCRIPTION	Q'TY
70	End cap $\Phi 25.4$	2
71	Rope	1
72	Upper cover for handlebar	1
73	Lower cover for handlebar	1

Explosionszeichnung



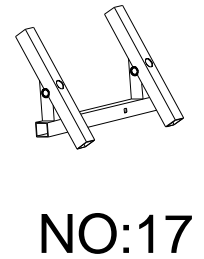
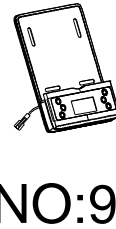
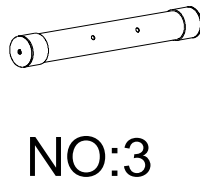
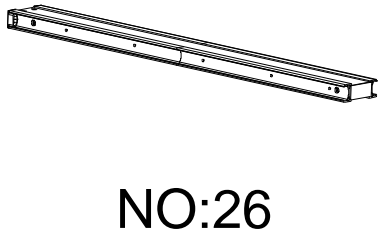
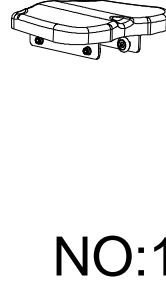
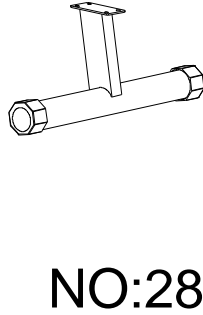
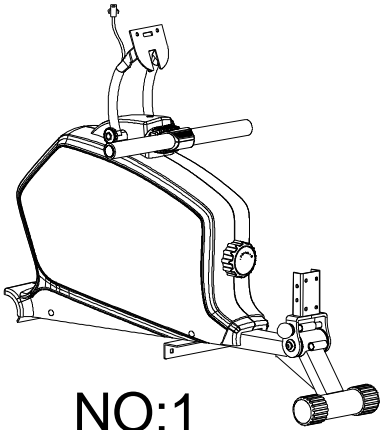


HARDWARE PARTS LIST

Nummer	Bezeichnung	Bild	Stück
2	Schraube M8*75		2
5	End kappe		1/1
6	Gebogene Beilagscheibe Φ8*Φ20*1.5		2
7	Beilagscheibe Φ8		2
19	Schraube M8*45		2
22	Collar		4
23	Schraube M8*20		4
24	Schraube M8*16		10
25	Beilagscheibe Φ8*Φ17		12
34	Mutter M8		2
	Schraubenschlüssel		1
	Innensechskantschlüssel L6		1

Die oben beschriebenen Teile sind alle Teile, die Sie zum Zusammenbau dieser Maschine benötigen. Bevor Sie mit der Montage beginnen, überprüfen Sie bitte die Hardware-Verpackung, um sicherzustellen, dass sie enthalten ist.

PRÜF LISTE VOR DER MONTAGE

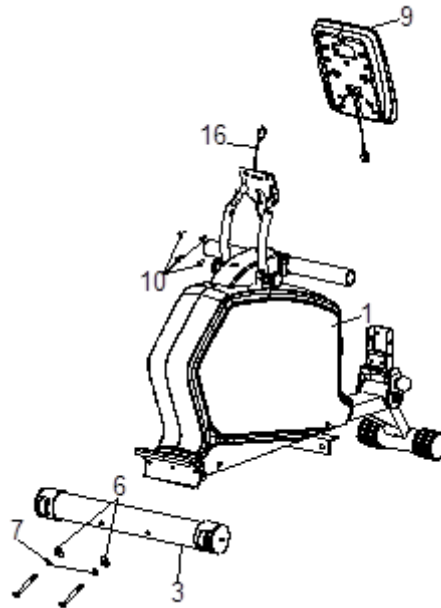


Nummer.	Bezeichnung	Stück
1	Haupttrahme	1
3	Forderer Standfuß	1
9	Computer	1
11	Sitz	1
14L/R	Pedal L/R	1/1
17	Pedalstützrohr	1
26	Aluminiumschiene	1
28	Hinterer Standfuß	1
	Anleitung	1
	Hardware bag	1

BAUANLEITUNG

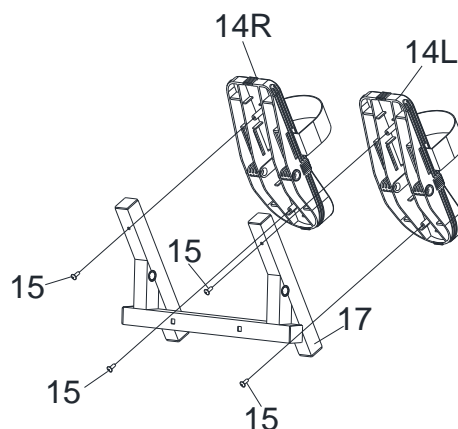
SCHRITT 1

- (a) Befestigen Sie den vorderen Standfuß (3) am Hauptrahmen (1).
- (b) Befestigen Sie es mit zwei Innensechskantschrauben (2), zwei Federringen (7) und zwei gebogenen Unterlegscheiben (6).
- (c) Entfernen Sie zwei schrauben (10) vom Computer (9). Verbinden Sie das Computerkabel mit dem Computersensorkabel (16) vom Hauptrahmen.



SCHRITT 2

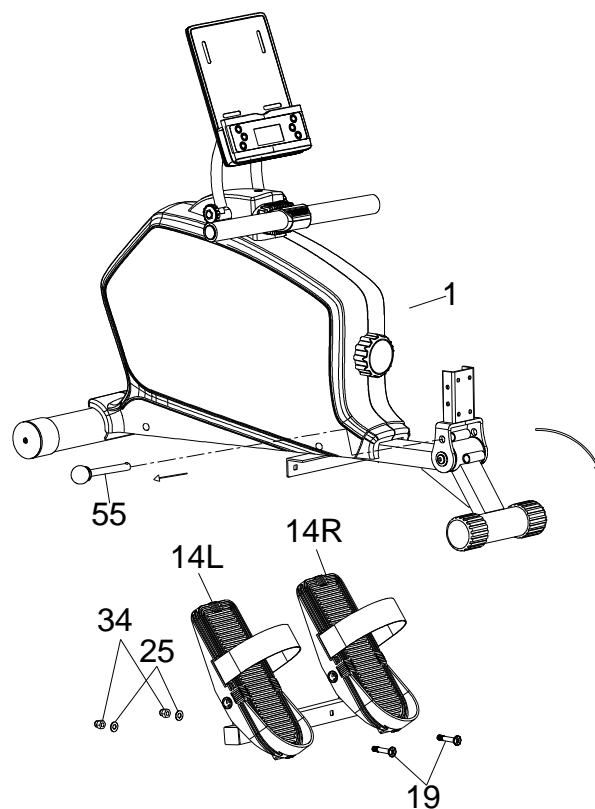
- (a) Entfernen Sie die vier Schrauben (15) von der Unterseite des Pedals L / R (14L / R).
- (b) Befestigen Sie das Pedal L / R (14L / R) am Pedalstützrohr (17) und befestigen Sie es mit vier Schrauben (15).



SCHRITT 3

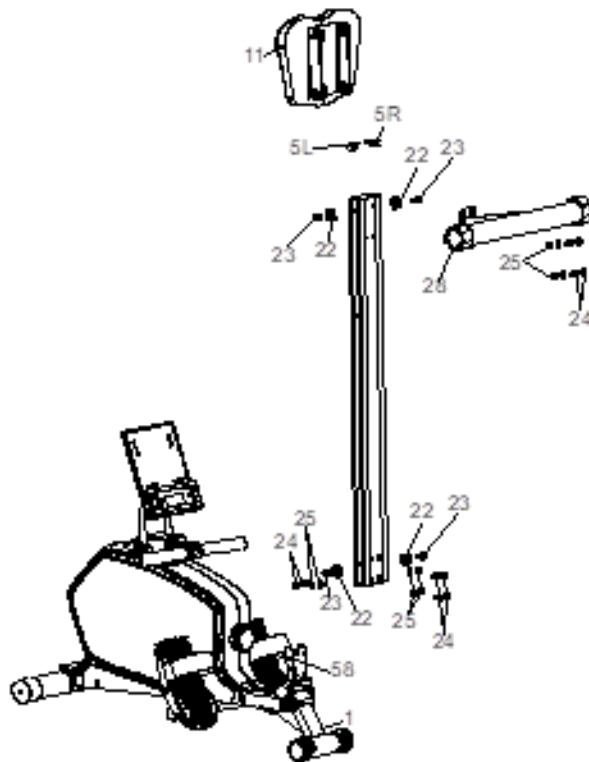
(a) Befestigen Sie das Pedalrohr an der Halterung unter der Mitte des Hauptrahmens (1) und sichern Sie es mit zwei schrauben (19), Unterlegscheibe (25) und mit Muttern (34).

(b) Ziehen Sie den Verriegelungsknopf (55) aus dem Drehpunkt des U-Verbindungsrohrs (58) heraus. Klappen Sie die Halterung hoch und setzen Sie den Verriegelungsstiftknopf in den Drehpunkt ein, um die Halterung in vertikaler Position zu verriegeln.



SCHRITT 4

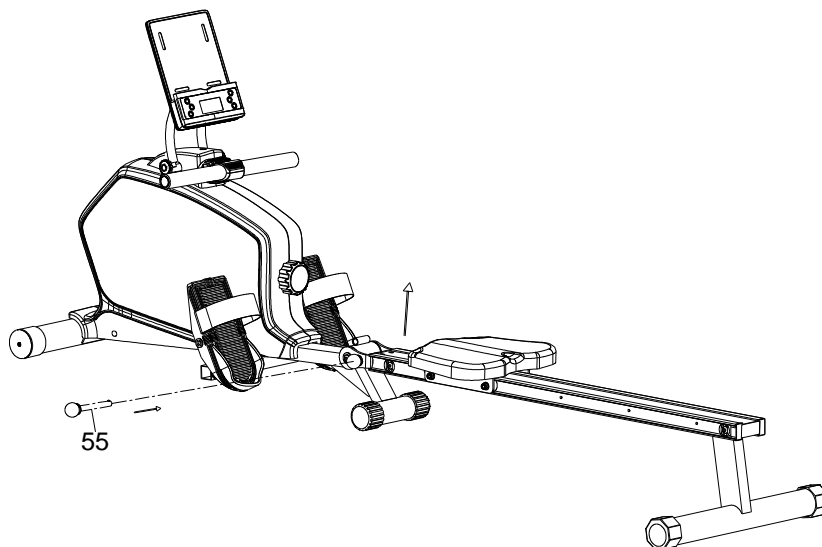
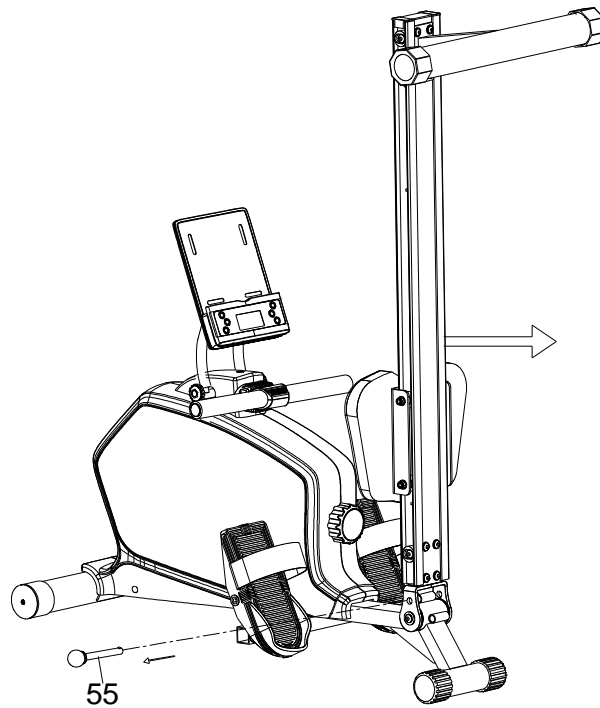
- (a) Befestigen Sie ein Ende der Ruderschiene (26) am U-Verbindungsrohr (58).
- (b) Befestigen Sie sie mit vier schrauben (24) und vier Unterlegscheiben (25) unten und zwei sechskantschrauben (24) und zwei Unterlegscheiben (25) oben.
- (c) Befestigen Sie zwei Mal die Nummer (22) an jeder Seite des Gleises an diesem Ende der Ruderschiene (26), mit 2 Inbusschrauben (23).
- (d) Schieben Sie den Sitz (11) auf die Ruderschienenschiene (26).
- (e) Wiederholen Sie C, um die anderen zwei Kragen (22) am anderen Ende der Ruderschiene (26) anzubringen. Stecken Sie die linke und rechte Ruderschiene-Endkappe an dieses Ende.
- (f) Befestigen Sie den hinteren Standfuß (28) an der Ruderschiene (26). Befestigen Sie es mit vier Inbusschrauben (24) und vier Unterlegscheiben (25).



SCHRITT 5

(a) Ziehen Sie den Verriegelungsknopf (55) aus der U-Halterung (58) heraus und legen Sie die Gleitschiene langsam auf den Boden.

(b) Setzen Sie den Verriegelungsknopf (55) ein, um die horizontale Position zu fixieren. Wenn es schwierig ist, den Verriegelungsknopf einzuführen, können Sie den Ruderer leicht nach oben ziehen, wodurch die Löcher ausgerichtet werden.



COMPUTER



MODE – Wählen Sie die Funktion aus (Scan, Time, Count, Distance, Calories, RPM)

SET – Sie können damit Zeit, Entfernung und Kalorien einstellen.

RESET – Damit stellen Sie jede einzelne Funktion auf 0.

Funktionen:

1. SCAN: Drücken Sie die MODE taste bis SCAN angezeigt wird. Der Computer zeigt alle 6 Funktionen: Time, Count, Distance, Calorie, Odometer, RPM.
Jede Anzeige wird 6 Sekunden lang gezeigt.
2. TIME: (1) Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „TIME“ angezeigt wird, und drücken Sie die Taste „SET“, um die Trainingszeit einzustellen. Wenn das „Set“ Null ist, alarmiert der Computer 5 Sekunden lang.
3. COUNT: (1) Es wird die gesamte Zeit von Anfang bis Ende des Trainings gezählt.
(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „CNT“ angezeigt wird. Drücken Sie die Taste „SET“, um die Anzahl der Übungen einzustellen. Wenn das „Set“ Null ist, alarmiert der Computer 5 Sekunden lang.
4. DISTANCE: (1) Entfernung vom Beginn bis zum Ende des Trainings wird gezeigt. (2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „DIST“ angezeigt wird. Drücken Sie die Taste „SET“, um den Trainingsabstand einzustellen. Wenn das „Set“ Null ist, alarmiert der Computer 5 Sekunden lang.
5. CALORIES: (1) Zählen Sie die Gesamtkalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
(2) Drücken Sie die Taste „MODE“. Die Einheit „CAL“ wird angezeigt. Drücken Sie die SET-Taste, um die Trainingskalorien einzustellen. Wenn das „Set“ Null ist, alarmiert der Computer 5 Sekunden lang.
6. COUNT/MIN(RPM): Zeigt die Ruderschläge pro Minute an.

HINWEIS:

1. Wenn das Display schwach ist oder keine Zahlen anzeigt, tauschen Sie bitte die Batterien aus.
2. Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn nach 4 Minuten kein Signal empfangen wird.

SPEZIFIKATIONEN:

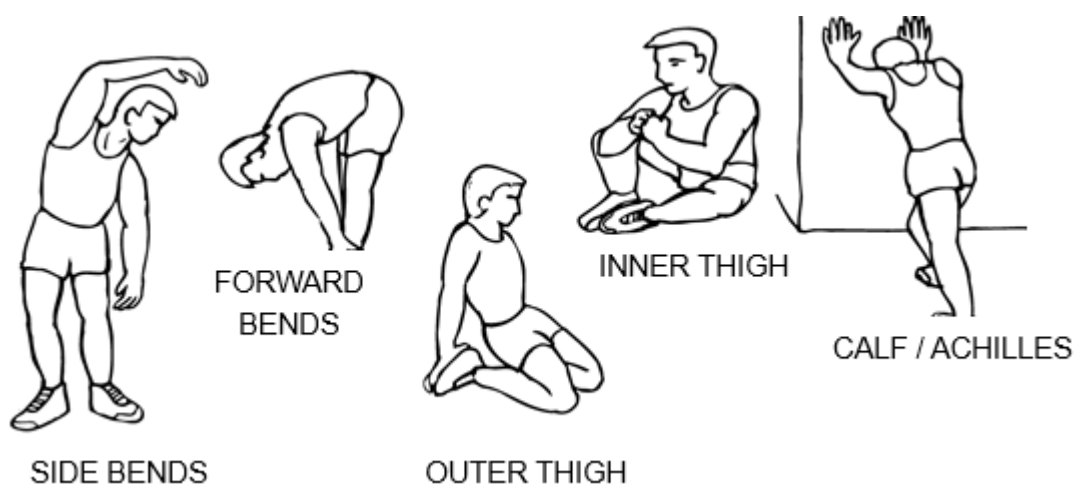
FUNKTION	AUTO SCAN	Alle 6 Sekunden
	TIME	0:00~99:59
	COUNT	0~9999TIMES
	TRIP DISTANCE	0000~9999 M (Meter)
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	RPM	0~999 TIMES/MIN
BATTERIE TYP		2Stück Größe-AA oder UM -3
BETRIEBSTEMPERATUR		0°C ~ +40°C
LAGERTEMPERATUR		-10°C ~ +60°C

ÜBUNGEN

Das Training mit Ihrem Rudergerät wird Ihnen viele Vorteile bringen: es wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln trainieren und verbunden mit einer vernünftigen Ernährung Ihr Körpergewicht reduzieren bzw. kontrollieren.

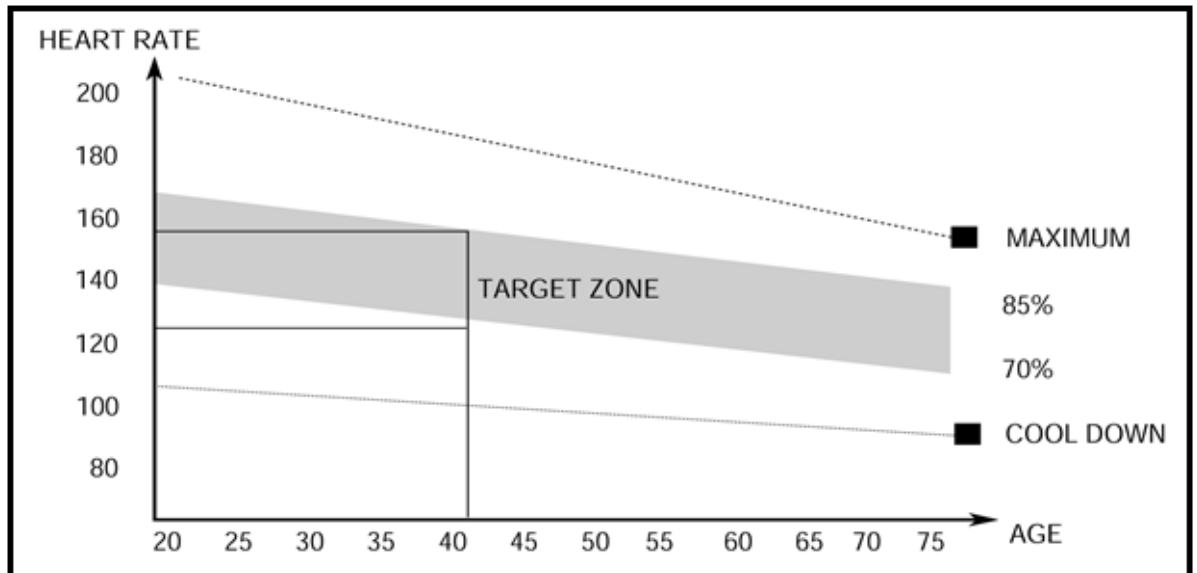
1. Die Aufwärmen Phase

Das Aufwärmen bringt den Kreislauf in Bewegung und bereitet die Muskeln auf das Training vor. Es reduziert auch die Gefahr von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist ratsam einige Dehnübungen wie auf den Bildern gezeigt, durchzuführen. Jede dieser Übungen sollte für etwa 30 Sekunden gehalten werden. Überdehnen Sie den Muskel nicht, sollten Schmerzen auftreten hören Sie sofort auf.



2. Die Trainings Phase

In dieser Phase trainieren Sie mit Ihrer ganzen Kraft. Wenn Sie regelmäßig trainieren, werden Ihre Beine flexibler. Trainieren Sie mit Ihrer eigenen Geschwindigkeit, aber halten Sie ein gleichmäßiges Tempo. Das Arbeitstempo sollte Ihre Herzfrequenz erhöhen und in die Zielzone bringen, wie in der Grafik gezeigt wird.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, die meisten werden 15-20 Minuten in dieser Phase trainieren.

3. Abwärmphase

In dieser Phase werden Ihr Cardio-vaskuläres System und Ihre Muskeln angewärmt und so die Regeneration für das nächste Training bereits gestartet. Reduzieren Sie Ihr Tempo und rudern Sie etwa 5 Minuten bevor Sie aufhören. Jetzt können Sie Ihre Dehnübungen wiederholen. Je fitter Sie werden, desto länger und länger können Sie trainieren. Verteilen Sie Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche.

MUSKELTRAINING

Um Ihre Muskelkraft zu trainieren, müssen Sie den Widerstand ziemlich fest einstellen. Daher können Sie nicht so lange trainieren. Wenn Sie auch Ihre Ausdauer trainieren wollen, müssen Sie Ihr Trainings Programm abwechseln. Trainieren Sie normal in den Auf- und Abwärmphasen aber am Ende der Trainingsphase sollten Sie DEN Widerstand erhöhen damit Ihre Beine härter arbeiten müssen. Sie werden die Geschwindigkeit reduzieren müssen damit Ihre Herzfrequenz in der Zielzone bleibt.

GEWICHTVERLUST

Wichtig ist, mit welcher Intensität Sie trainieren, je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie.