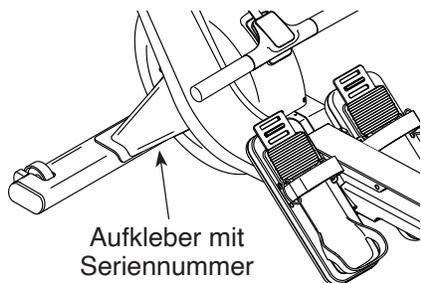


NordicTrack® RW700

Modell-Nr. NTRW15125-INT.0

Serien-Nr. _____

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



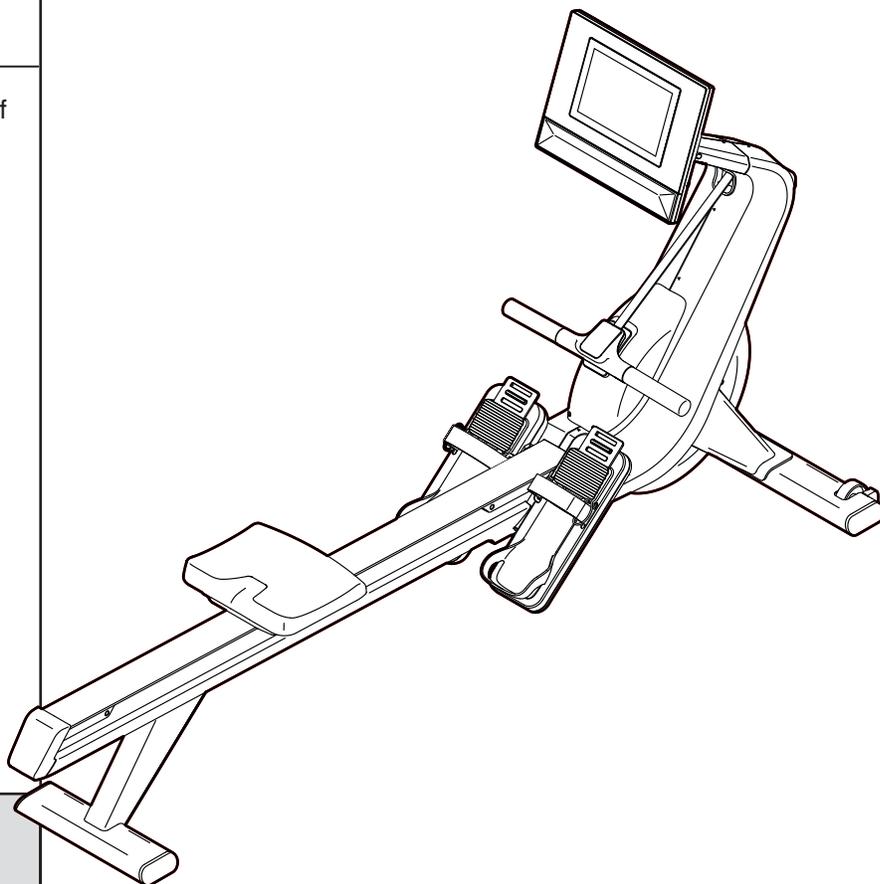
Bitte registrieren Sie Ihr Produkt auf unserer Website iFITsupport.eu, damit wir Sie bei Bedarf unterstützen können.

Telefon DE: 0 8005 890988

Telefon AT: 0 7322 35900

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

GEBRAUCHSANLEITUNG



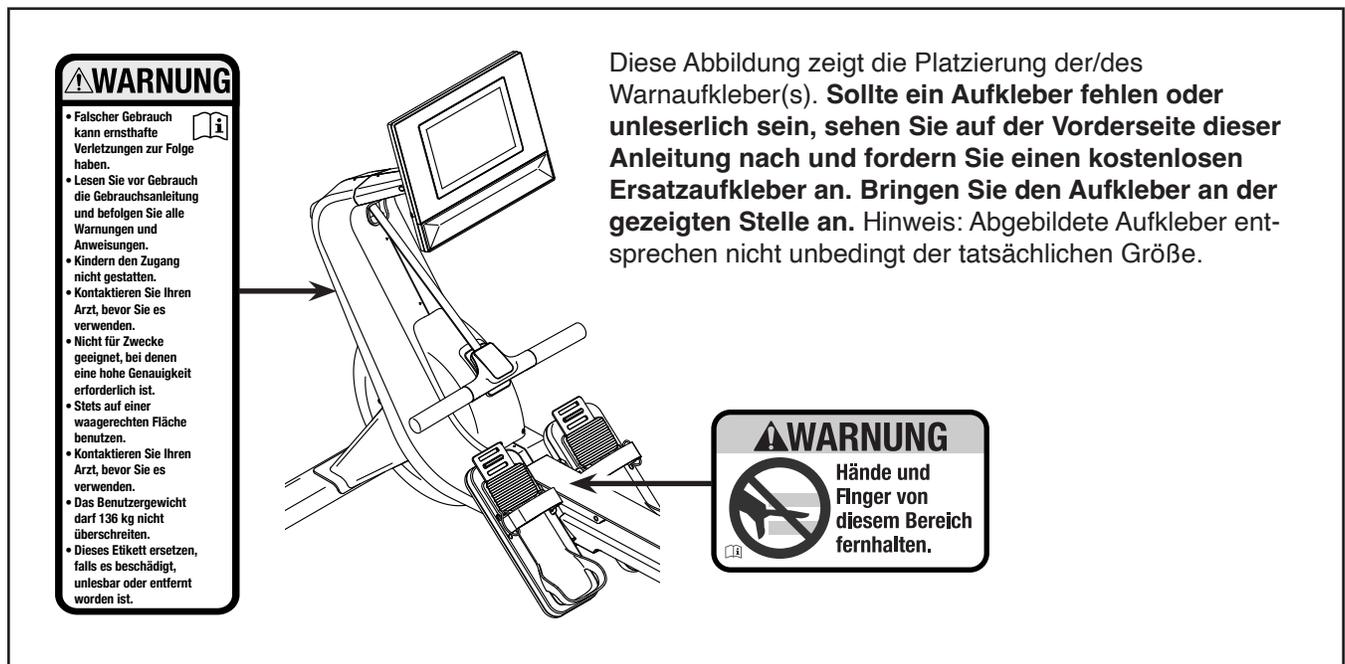
VORSICHT

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

INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DAS RUDERGERÄT VERWENDEN	13
DEN TRAININGSCOMPUTER VERWENDEN	15
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	24
TRAININGSRICHTLINIEN	27
TEILELISTE	28
EXPLOSIONSZEICHNUNG	30
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	Rückseite

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS



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

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

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

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie das neue NORDICTRACK® RW 700 Rudergerät ausgewählt haben. Rudern ist eine wirksame Übung, um das Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Ausdauer zu erhöhen und den Körper in Form zu bringen. Das RW700 Rudergerät ist dafür ausgelegt, Sie diese wirksame Übung bequem und in der Privatsphäre Ihres Zuhauses genießen können.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Rudergerät benutzen. Sollten Sie nach dem Lesen dieser

Anleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Auf der Vorderseite dieser Anleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

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

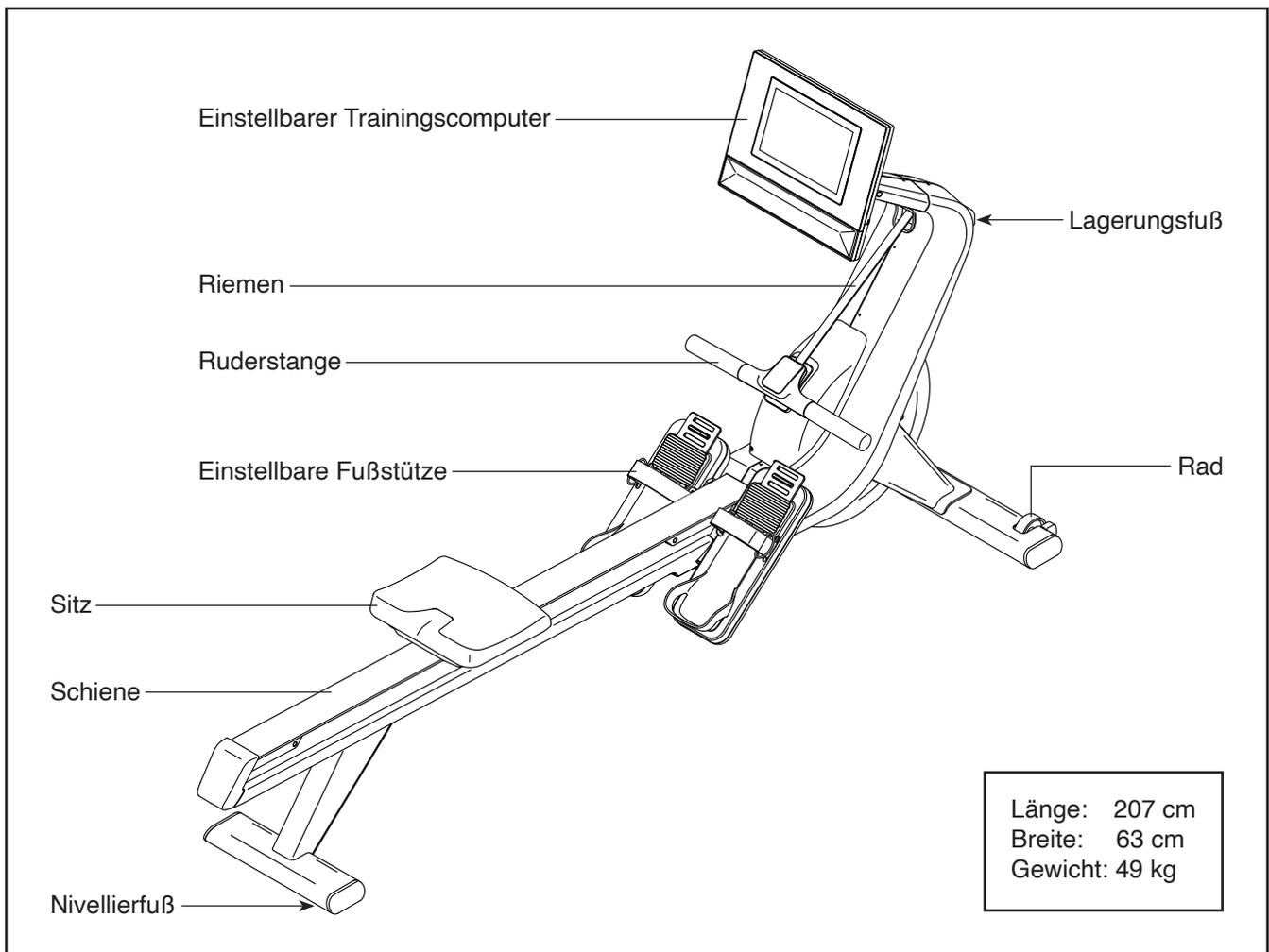
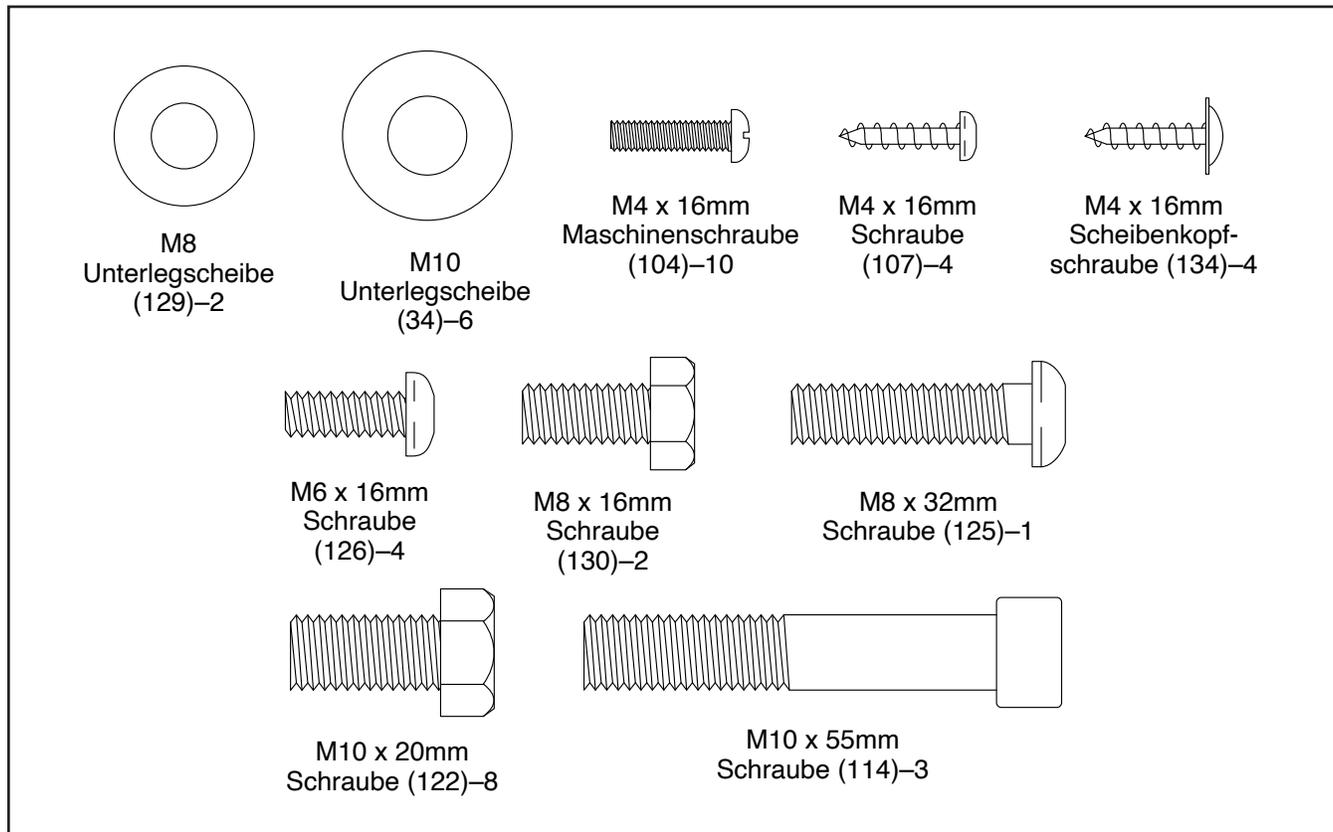


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die kleinen Teile zu identifizieren, die für die Montage gebraucht werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennnummer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Anleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennnummer bezieht sich auf die Anzahl der Teile, die für die Montage gebraucht werden. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht bereits vormontiert wurde. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert.**



MONTAGE

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

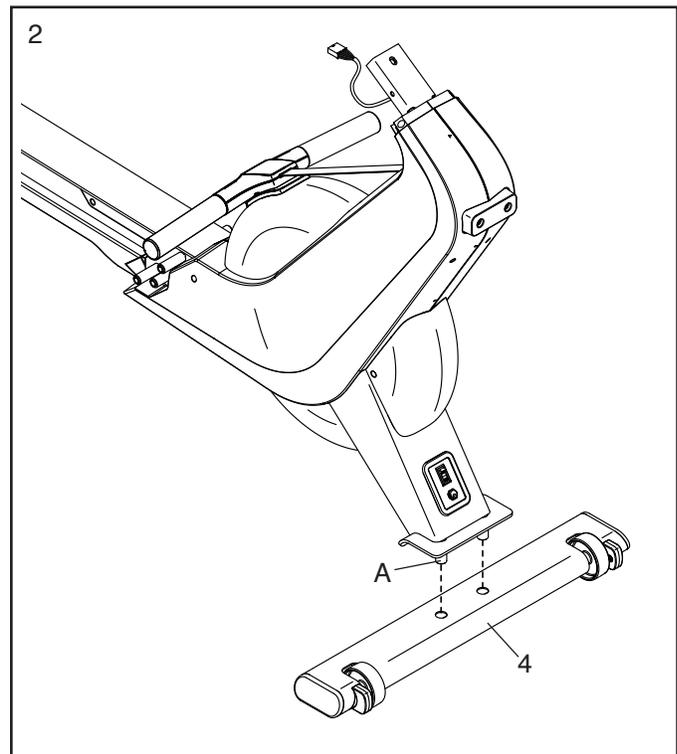
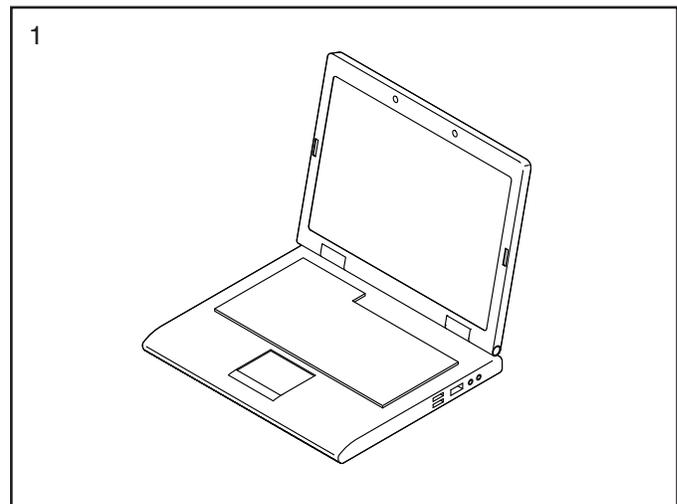
1. Gehen Sie mittels Ihres Computers auf iFITsupport.eu und registrieren Sie Ihr Produkt.

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

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

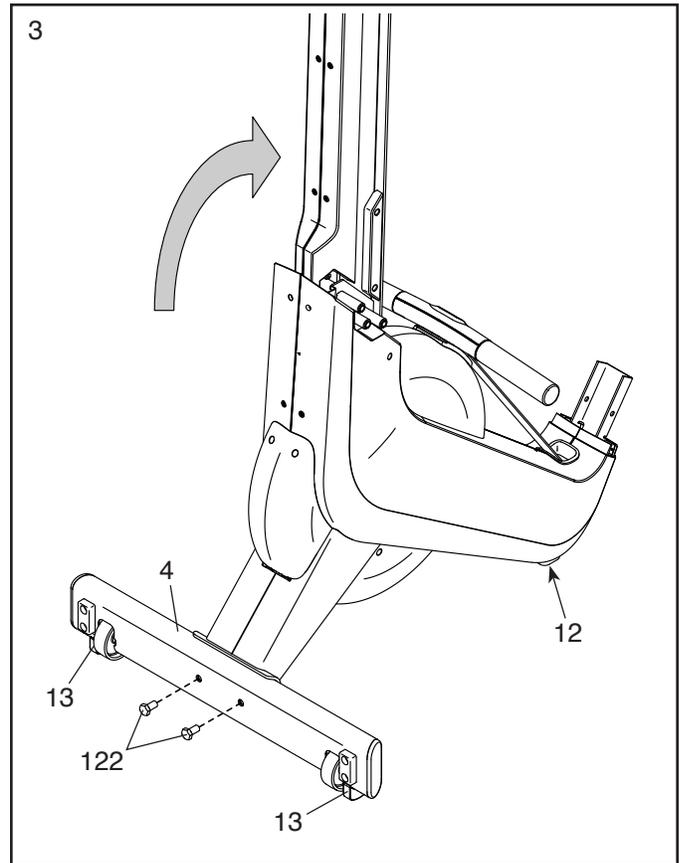
2. Richten Sie den Stabilisator (4) wie abgebildet aus und platzieren Sie ihn auf dem Boden vor dem Rudergerät.

Heben Sie dann mit Hilfe einer zweiten Person die Vorderseite des Rudergeräts an und stecken Sie die beiden Pfosten (A) in die Löcher im Stabilisator (4).



3. Heben Sie das Rudergerät mit Hilfe einer zweiten Person wie gezeigt an, bis es auf den großen und kleinen Lagerungsfüßen (12, 13) aufliegt. **Vergewissern Sie sich, dass der Stabilisator (4) nicht verrutscht.**

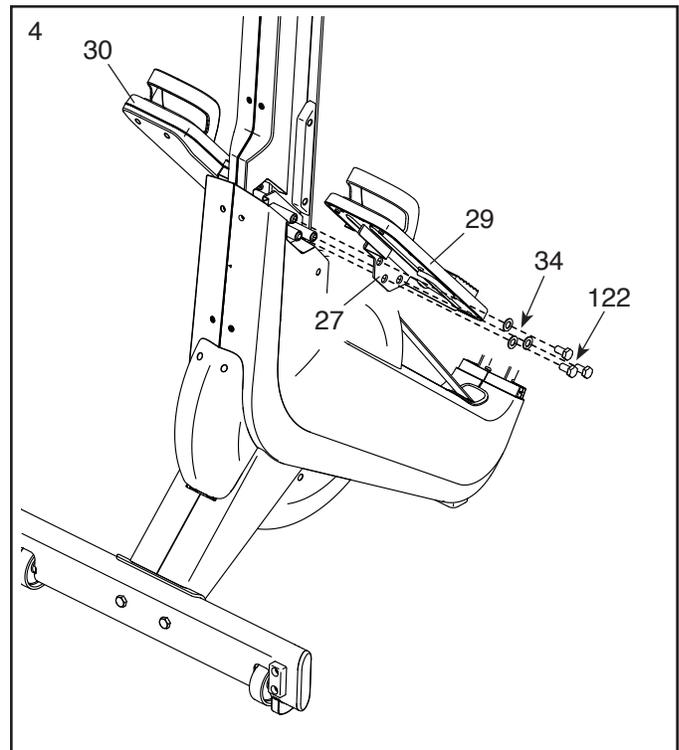
Dann befestigen Sie den Stabilisator (4) mit zwei M10 x 20mm Schrauben (122). **Drehen Sie anfangs beide Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



4. Identifizieren Sie die rechte Fußstütze (29) und richten Sie diese wie abgebildet aus.

Befestigen Sie die rechte Fußstützenhalterung (27) mit drei M10 x 20mm Schrauben (122) und drei M10 Unterlegscheiben (34). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

Befestigen Sie die linke Fußstütze (30) auf die gleiche Weise.

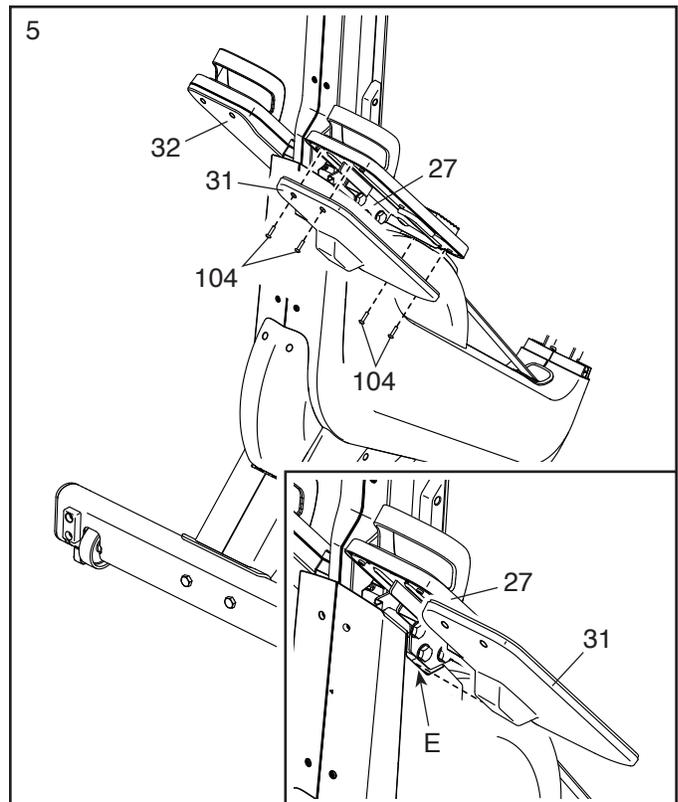


5. Identifizieren Sie das rechte Fußstützenunterteil (31) und richten Sie es wie abgebildet aus.

Siehe Nebenbild. Schieben Sie das rechte Fußstützenunterteil (31) unter die rechte Fußstützenhalterung (27), so dass das rechte Fußstützenunterteil in den angegebenen Ausschnitt (E) gleitet.

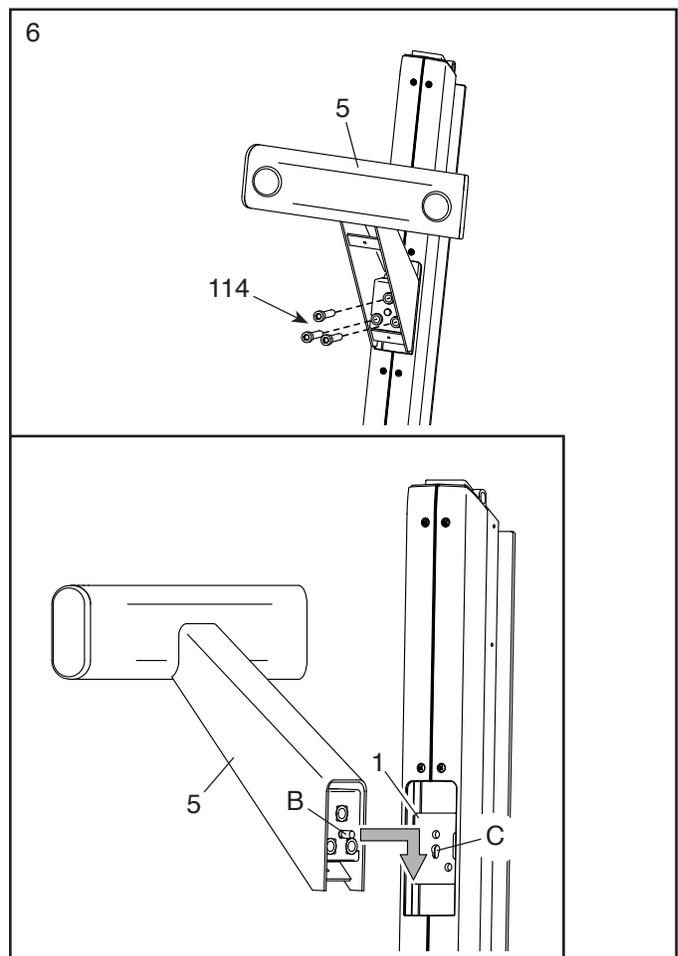
Befestigen Sie das rechte Fußstützenunterteil (31) mit vier M4 x 16mm Maschinenschrauben (104) an der rechten Fußstützenhalterung (27). **Drehen Sie zunächst alle Maschinenschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

Befestigen Sie das linke Fußstützenunterteil (32) auf die gleiche Weise.



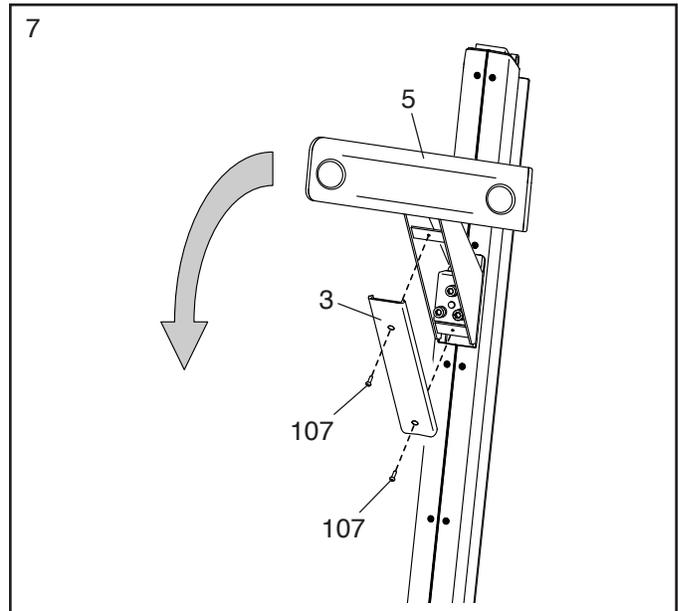
6. **Siehe Nebenbild.** Suchen Sie den abgebildeten Stift (B) am hinteren Bein (5). Stecken Sie den Stift in das Schlüsselloch (C) im Rahmen (1) des Rudergeräts und schieben Sie dann das hintere Bein bis zum Anschlag nach unten. **Vergewissern Sie sich, dass der Stift dafür sorgt, dass das hintere Bein nicht verrutschen kann.**

Dann befestigen Sie das hintere Bein (5) mit drei M10 x 55mm Schrauben (114). **Drehen Sie zunächst alle drei Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



7. Befestigen Sie die Abdeckung (3) für das hintere Bein mit zwei M4 x 16mm Schrauben (107) am hinteren Bein.

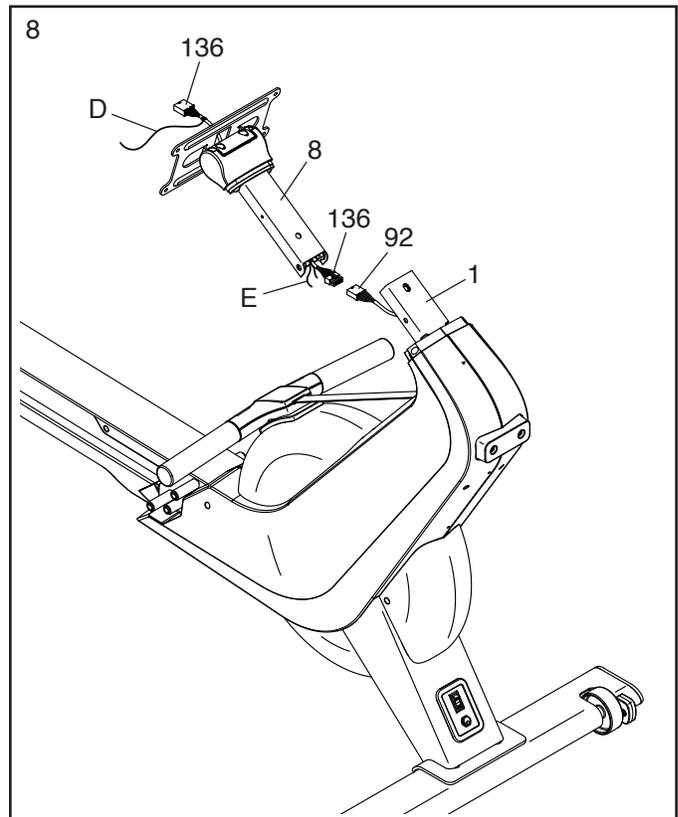
Dann senken Sie das Rudergerät ab, so dass das hintere Bein (5) auf dem Boden aufliegt.



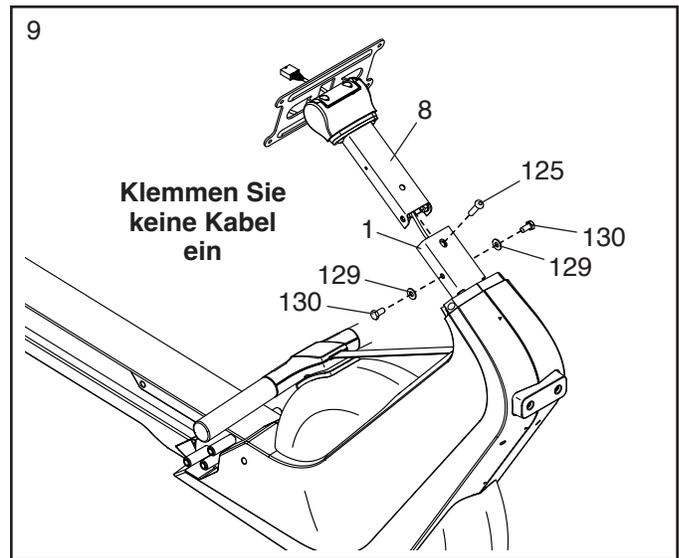
8. Lassen Sie den Hals (8) von einer zweiten Person an den Rahmen (1) halten.

Entfernen Sie den oberen Kabelbinder (D) vom Hals (8) und vom Halskabel (136). **Entfernen Sie nicht den unteren Kabelbinder (E).** Dann verbinden Sie das Halskabel mit dem Hauptkabel (92).

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



9. **Klemmen Sie keine Kabel ein.** Befestigen Sie den Hals (8) mit zwei M8 x 16mm Schrauben (130), zwei M8 Unterlegscheiben (129) und einer M8 x 32mm Schraube (125) am Rahmen. **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein und ziehen Sie diese danach fest.**

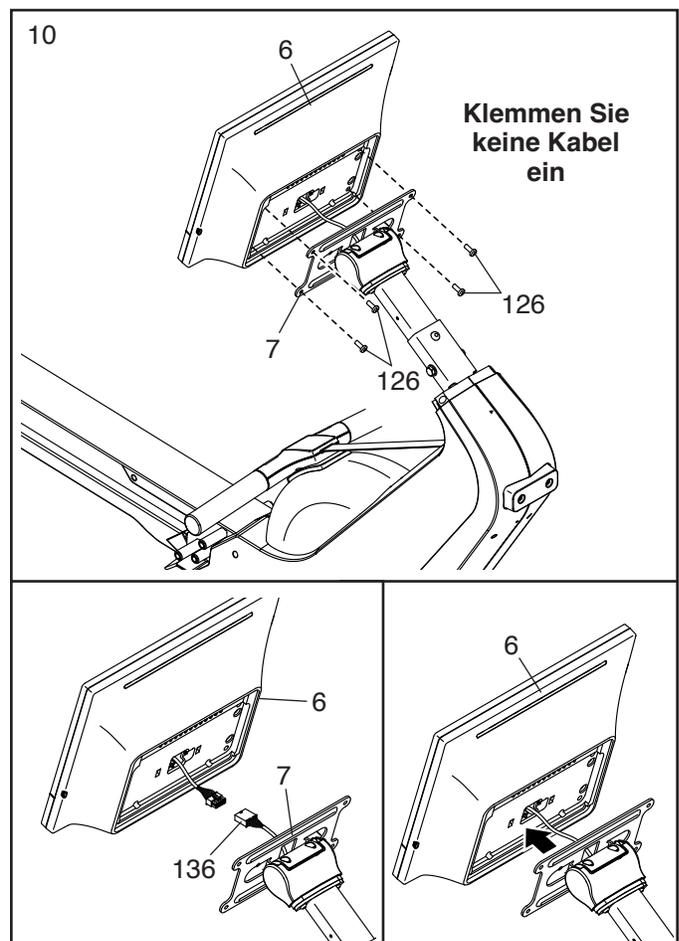


10. **Siehe linkes Nebenbild.** Während eine zweite Person den Trainingscomputer (6) in der Nähe der Computerhalterung (7) hält, verbinden Sie das Kabel am Trainingscomputer mit dem Halskabel (136).

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

Siehe rechtes Nebenbild. Stecken Sie die Steckverbinder und jeglichen Kabelüberschuss vorsichtig in den Trainingscomputer (6).

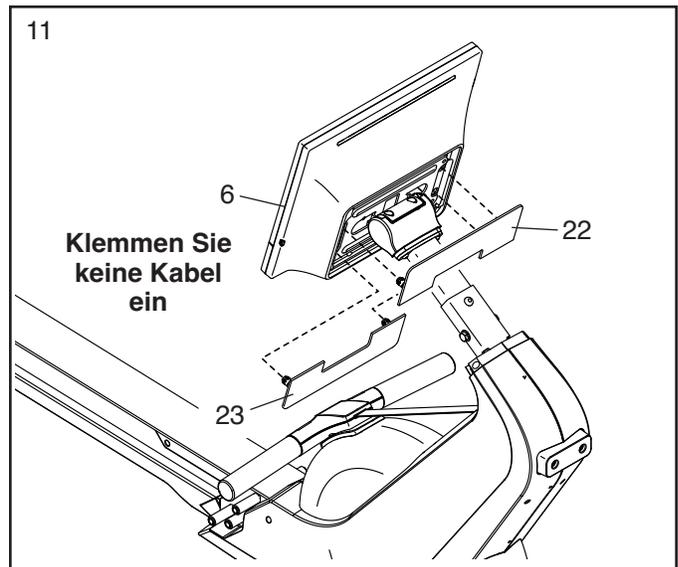
Klemmen Sie keine Kabel ein. Befestigen Sie den Trainingscomputer (6) mit vier M6 x 16mm Schrauben (126) an der Computerhalterung (7). **Drehen Sie alle vier Schrauben lose ein, vergewissern Sie sich, dass der Trainingscomputer (6) gerade ausgerichtet ist und ziehen Sie im Anschluss die Schrauben fest.**



11. Klemmen Sie bei diesem Schritt die Kabel nicht ein.

Finden Sie die untere Computerabdeckung (23). Drücken Sie die untere Abdeckung des Trainingscomputers auf die Rückseite des Trainingscomputers (6). Hinweis: Es kann hilfreich sein, vorsichtig mit dem Handballen auf die Seiten der unteren Abdeckung des Trainingscomputers zu schlagen, damit diese einrastet.

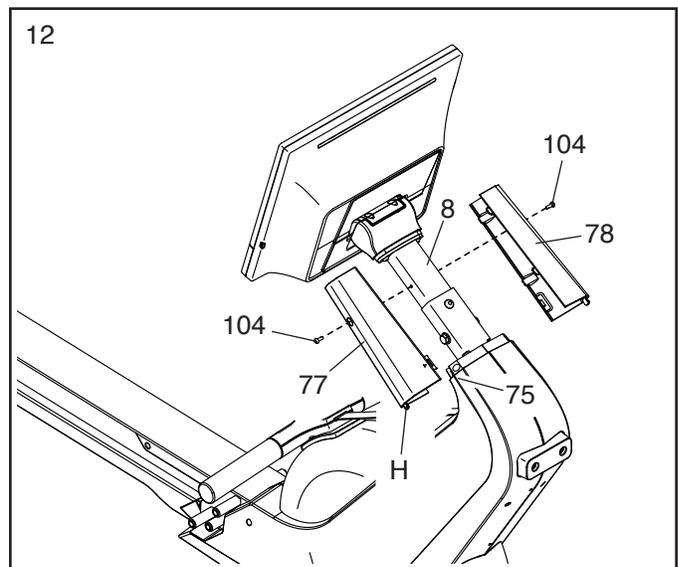
Dann drücken Sie die untere Abdeckung des Trainingscomputers auf die Rückseite des Trainingscomputers (6).



12. Identifizieren Sie den rechten Halsschutz (77) und richten Sie diesen wie abgebildet aus.

Führen Sie als Nächstes die angegebene Lasche (H) am rechten Halsschutz (77) in den rechten Schutz (75) ein und befestigen Sie den rechten Halsschutz mit einer M4 x 16mm Maschinenschraube (104) am Hals (8).

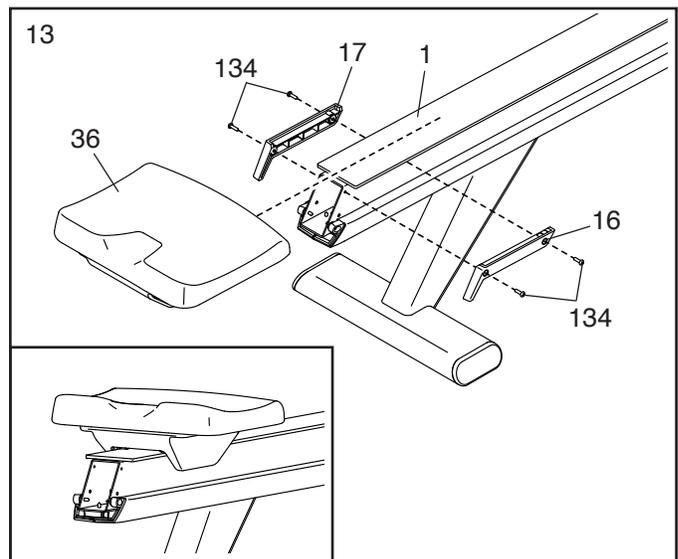
Befestigen Sie den linken Halsschutz (78) auf die gleiche Weise.



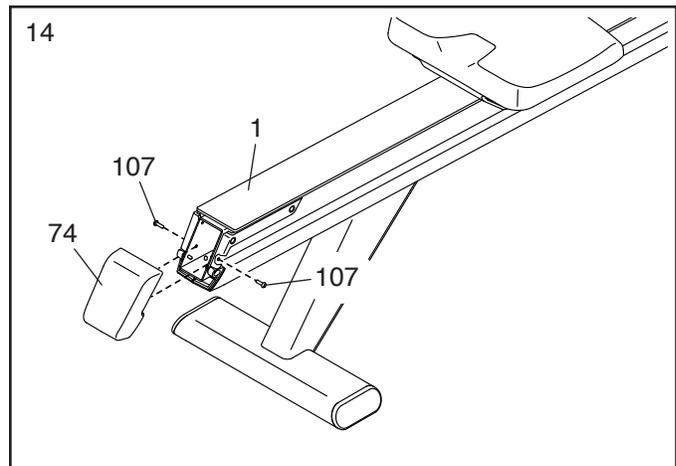
13. Richten Sie den Sitz (36) wie abgebildet aus und schieben Sie ihn auf den Rahmen (1).

Als Nächstes befestigen Sie den rechten hinteren Anschlag (16) mit zwei M4 x 16mm Scheibenkopfschrauben (134) am Rahmen (1).

Befestigen Sie den linken hinteren Anschlag (17) auf die gleiche Weise.

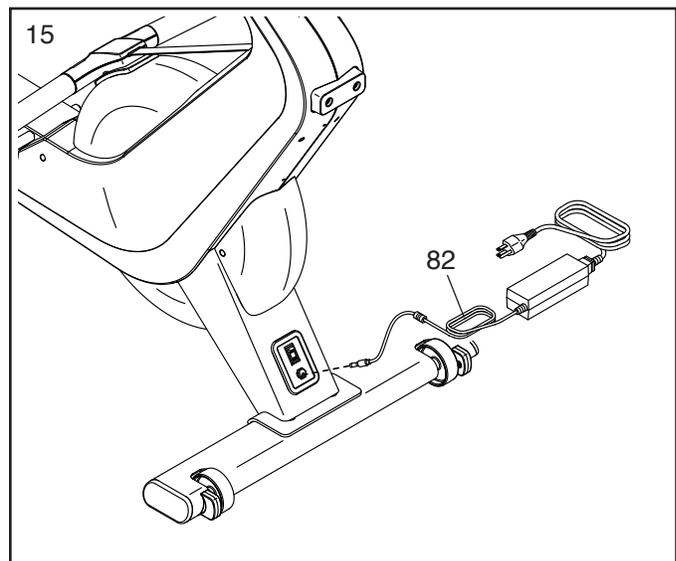


14. Drücken Sie die Schienenkappe (74) an das Ende des Rahmens (1) auf. Befestigen Sie die Schienenkappe mit zwei M4 x 16mm Schrauben (107).



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

Hinweis: Um den Stromadapter (82) Steckdose zu stecken, siehe Seite 12.



16. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Rudergerät benutzen.** Legen Sie eine Unterlage unter das Rudergerät, um den Boden zu schützen. **Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug auf.** Eines oder mehrere dieser Werkzeuge können für künftige Einstellungen erforderlich sein. Hinweis: Möglicherweise sind überzählige Befestigungsteile mitgeliefert.

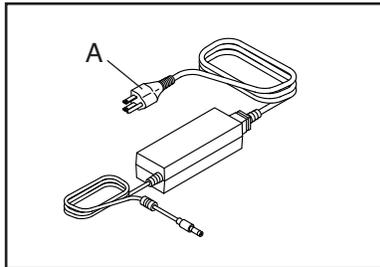
DAS RUDERGERÄT VERWENDEN

DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

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

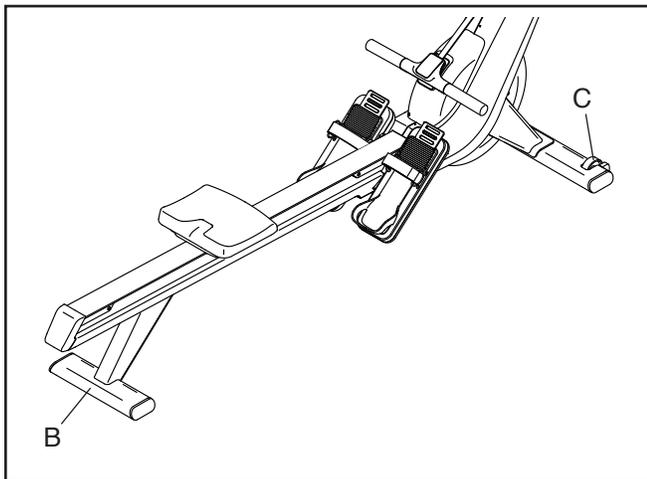
WICHTIG: Stecken Sie immer zuerst den Stromadapter (A) zuerst in das Ruderggerät, bevor Sie dieses an eine Steckdose anschließen.

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



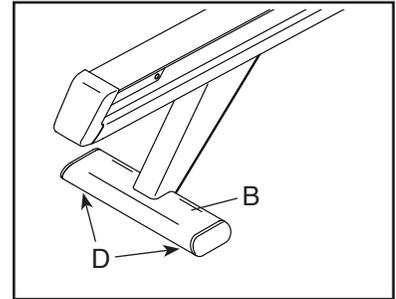
DAS RUDERGERÄT TRANSPORTIEREN

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



DAS RUDERGERÄT NIVELLIEREN

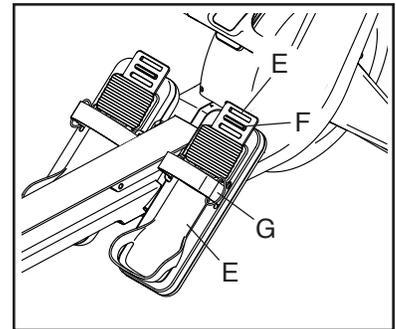
Falls das Ruderggerät während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (D) unter dem hinteren Stabilisator (B), bis das Wackeln behoben ist.



DIE FUSSTÜTZEN EINSTELLEN

Zunächst setzen Sie sich auf den Sitz und legen Sie Ihre Füße in die Fersenhalterungen (E).

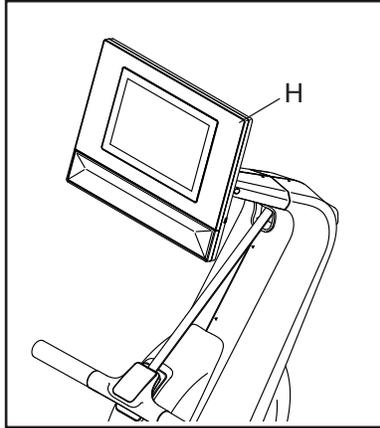
Als Nächstes heben Sie das vordere Ende einer Fersenhalterung (E) an, schieben Sie die Fersenhalterung in die gewünschte Position und senken Sie dann das vordere Ende der Fersenhalterung so ab, dass die gezeigte Lasche (F) in einem der Schlitze der Fersenhalterung einrastet. Ziehen Sie dann den Gurt (G) über Ihrem Fuß fest.



Stellen Sie die linke Fußstütze auf die gleiche Weise ein. Stellen Sie sicher, dass sich beide Fersenhalterungen (E) in der gleichen Position befinden.

DEN WINKEL DES TRAININGSCOMPUTERS EINSTELLEN

Um die Position des Trainingscomputers einzustellen, halten Sie einfach den Trainingscomputer an beiden Seiten fest und drücken Sie ihn in die gewünschte Position.



Falls der Trainingscomputer zu locker zu sitzen scheint oder nicht an der Stelle bleibt, wenn man ihn nach oben oder unten bewegt, siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSTELLEN auf Seite 25.

AUF DEM RUDERGERÄT RUDERN

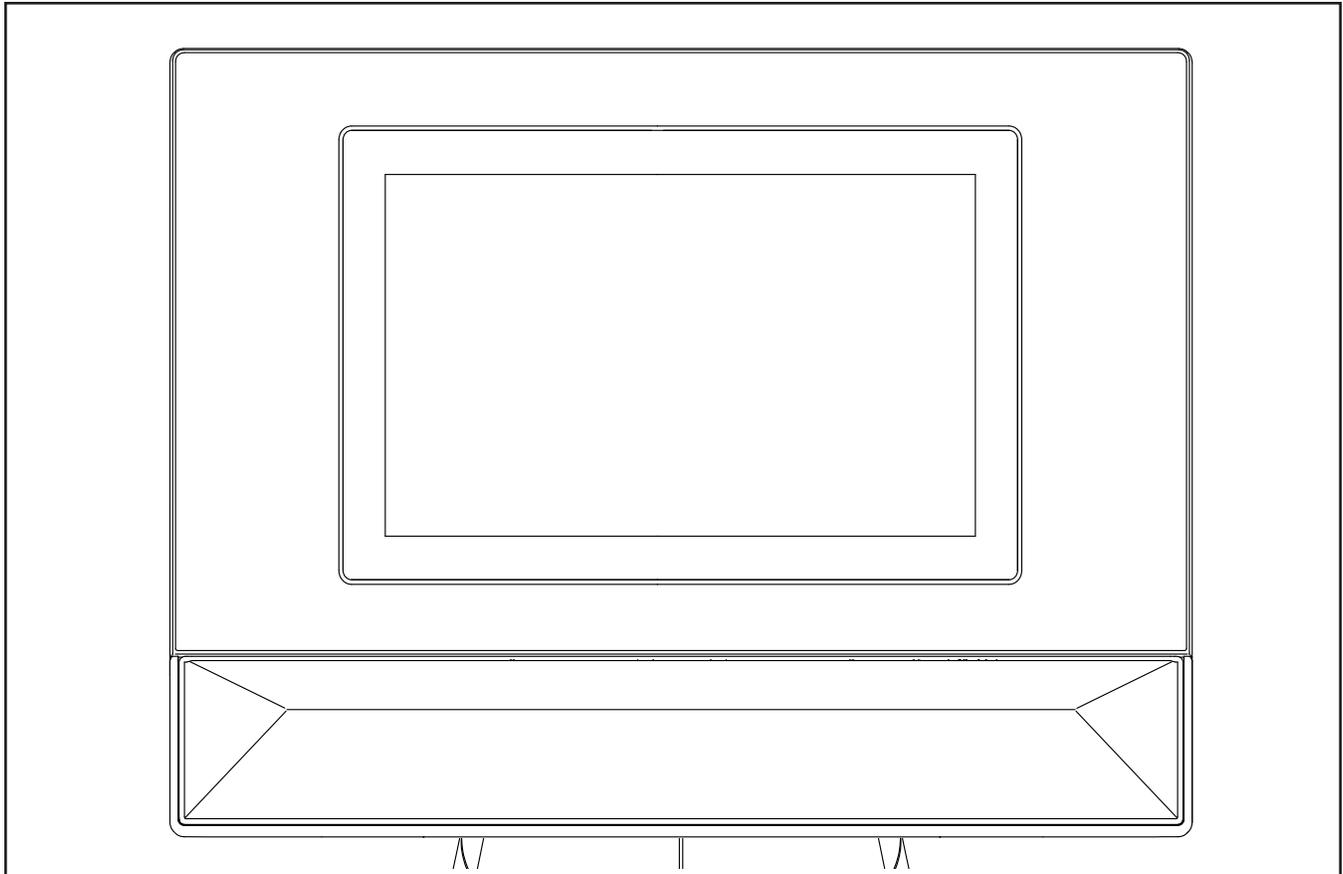
Setzen Sie sich auf den Sitz, legen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen und stellen Sie die Gurte zu Ihren Füßen passend ein. Dann halten Sie die Ruderstange mit einem Überhandgriff.

Die richtige Form des Ruderns besteht aus drei Phasen:

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

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

DEN TRAININGSCOMPUTER VERWENDEN



WICHTIG: iFIT wird in regelmäßigen Abständen die Software Ihres Trainingscomputers aktualisieren, um Ihr Trainingserlebnis kontinuierlich zu verbessern. Nach einem Update der Software gelten einige der in dieser Gebrauchsanleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr für Ihren Trainingscomputer, und Ihr Trainingscomputer verfügt möglicherweise über neue Einstellungen und Funktionen. Nehmen Sie sich Zeit, um die Einstellungen und Funktionen Ihres Trainingscomputers kennenzulernen. **Sollten Sie weitere Fragen haben, besuchen Sie my.iFIT.com oder kontaktieren Sie die Abteilung Mitgliederpflege.**

FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

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

Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers verwenden, können Sie per Tastendruck den Widerstand der Ruderstange ändern. Während Sie trainieren, zeigt das

Display des Trainingscomputers kontinuierlich Trainingsrückmeldungen an.

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

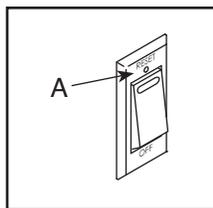
Mit einem iFIT-Abonnement können Sie auf eine große Bibliothek zugreifen, die auf Abruf verfügbare iFIT-Video workouts enthält, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Trainingsergebnisse verfolgen und auf viele weitere Funktionen zugreifen. Um mehr darüber zu erfahren, besuchen Sie iFIT.com.

Um den Trainingscomputer ein- und auszuschalten, siehe Seite 16. Um zu erfahren, wie man den Touchscreen benutzt, siehe Seite 16. Zur Einrichtung des Trainingscomputers, siehe Seite 16.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

Um das Rudergerät zu bedienen, muss der mitgelieferte Stromadapter verwendet werden (siehe Seite 13).

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



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

DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

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

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

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

DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN

Der Trainingscomputer verfügt über einen vielfarbigen Touchscreen. Sie können den Finger über den Bildschirm gleiten lassen oder mit dem Finger wischen, um manche Abbildungen auf dem Bildschirm zu verschieben. Hinweis: Der Bildschirm reagiert nicht auf Druck, daher brauchen Sie nicht versuchen, besonders fest zu drücken.

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

DEN TRAININGSCOMPUTER EINRICHTEN

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

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

Um iFIT-Workouts und mehrere andere Funktionen des Trainingscomputers zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Falls benötigt finden Sie auf Seite 22 weitere Informationen.

3. **Sich in Ihr iFIT-Konto einloggen oder ein Konto erstellen.**

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

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

Berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm. Als Nächstes berühren Sie *Equipment (Geräte)* und dann berühren Sie *Software update*. Software-Updates beginnen automatisch. **WICHTIG: Um Schäden am Rudergerät zu vermeiden, drücken Sie während einer Software-Aktualisierung den Netzschalter nicht und ziehen Sie das Netzkabel nicht heraus.** Beachten Sie Seite 21, falls Sie weitere Informationen benötigen.

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

Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 17. **Um ein vorgestelltes Workout zu verwenden**, siehe Seite 18. **Zum Erstellen eines Karten-Workouts auf einer selbst gewählten Strecke**, siehe auf Seite 19. **Um ein iFIT-Workout zu verwenden**, siehe Seite 19.

Zur Veränderung der Computereinstellungen, siehe Seite 21. **Um eine Verbindung mit dem WLAN herzustellen**, siehe Seite 22.

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

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Den Startbildschirm wählen.

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

2. Bereiten Sie sich auf das Workout vor.

Um Ihre Bluetooth-Kopfhörer oder einen kompatiblen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 23.

3. Das Workout beginnen.

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

4. Nach Bedarf den Widerstand des Rudergeräts verändern.

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

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

5. Behalten Sie Ihren Fortschritt im Blick.

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

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

6. Das Workout beenden oder pausieren.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie das Pause-Symbol neben dem Wort *Workout* im unteren Bereich Ihres Bildschirms. Um das Workout wieder aufzunehmen, berühren Sie *Resume* (Fortsetzen) auf dem Bildschirm.

Um das Workout anzuhalten, berühren Sie das Pause-Symbol neben dem Wort *Workout* auf dem Bildschirm und tippen Sie dann das Wort *End (Beenden) an*. Es erscheint eine Workout-Zusammenfassung. Tippen Sie auf die Zurück-Pfeiltaste in der oberen linken Ecke des Bildschirms, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 13).

EIN VORGESTELLTES WORKOUT NUTZEN

Um ein vorgestelltes Workout zu nutzen, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 22).

1. Den Startbildschirm wählen.

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

2. Wählen Sie ein Workout aus.

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

Die auf Ihrem Trainingscomputer angezeigten Trainingseinheiten ändern sich in regelmäßigen Abständen. Um ein vorgestelltes Workout für die spätere Verwendung zu speichern, fügen Sie es zu Ihren Favoriten hinzu, indem Sie auf die Favoriten-Taste (Herzsymbol) tippen. Hinweis: Sie müssen in Ihrem iFIT-Konto angemeldet sein, um ein vorgestelltes Workout speichern zu können (siehe Schritt 2 auf der rechten Seite von Seite 19).

Wenn Sie ein Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten wie die Dauer und Distanz des Workouts und die geschätzte Anzahl der Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden, enthält.

Wie Sie Ihre eigene Karte für ein Training zeichnen können, erfahren Sie unter WIE SIE EIN EIGENES KARTEN-WORKOUT ERSTELLEN auf Seite 19.

3. Bereiten Sie sich auf das Workout vor.

Um Ihre Bluetooth-Kopfhörer oder einen kompatiblen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 23.

4. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout beginnen) und fangen Sie an zu Rudern. Zunächst beginnt eine Aufwärmphase. Rudern Sie, bis die Aufwärmphase beendet ist, oder tippen Sie auf *Skip warmup* (Aufwärmphase überspringen). In einigen Workouts wird ein iFIT-Trainer Sie durch ein immersives Video-Workout führen. Tippen Sie auf das Symbol für Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Audio*, um die Optionen für Musik, Trainerstimme und App-Lautstärke für das Workout auszuwählen.

Während mancher Workouts zeigt der Bildschirm eine Karte der Route und eine Markierung, die Ihren Fortschritt anzeigt. Berühren Sie die Tasten auf dem Bildschirm, um die gewünschten Kartenoptionen zu wählen.

Während des Workouts ändert sich der Widerstand der Ruderstange automatisch entsprechend den Einstellungen des Workouts. **Wenn der Widerstand zu hoch oder zu niedrig ist**, können Sie die Einstellung manuell überschreiben (siehe Schritt 4 auf Seite 17). Um zu dem für das Workout programmierten Widerstand zurückzukehren, berühren Sie *Follow Trainer* (Trainer folgen).

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

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

Um Ihren zu verfolgen, siehe Schritt 5 auf Seite 17.

Um das Workout zu pausieren oder zu beenden, siehe Schritt 6 auf Seite 17.

5. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 16).

EIN EIGENES KARTEN-WORKOUT ERSTELLEN

Um ein eigenes Karten-Workout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein (siehe Schritt 2 auf der rechten Seite) und der Trainingscomputer muss mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 22).

1. Den Startbildschirm wählen.

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

2. Zeichnen Sie ein Workout auf der Karte ein.

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

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

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

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

3. Das Workout speichern.

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

4. Bereiten Sie sich auf das Workout vor.

Um Ihre Bluetooth-Kopfhörer oder einen kompatiblen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 23.

5. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout beginnen) und fangen Sie an zu Rudern. Zunächst beginnt eine Aufwärmphase. Rudern Sie, bis die Aufwärmphase beendet ist, oder tippen Sie auf *Skip warmup* (Aufwärmphase überspringen).

Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Schritt 4 auf Seite 18).

6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 16).

EIN IFIT-WORKOUT NUTZEN

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

1. Den Startbildschirm wählen.

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

2. Sich in Ihr iFIT-Konto einloggen.

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

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

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

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

Wenn Sie ein iFIT-Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten wie die Dauer und Distanz des Workouts und die geschätzte Anzahl der Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden, enthält.

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

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

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

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

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

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

6. Bereiten Sie sich auf das Workout vor.

Um Ihre Bluetooth-Kopfhörer oder einen optionalen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 23.

7. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout beginnen) und fangen Sie an zu Rudern. Zunächst beginnt eine Aufwärmphase. Rudern Sie, bis die Aufwärmphase beendet ist, oder tippen Sie auf *Skip warmup* (Aufwärmphase überspringen).

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

8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 16).

DIE TRAININGSCOMPUTER-EINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Wählen Sie das Trainingscomputer-Einstellungsmenü.

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

Dann berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm.

2. Gehen Sie in das Trainingscomputer-Einstellungsmenü.

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

Ihr Konto

- Konto-Info, Passwort
- Angaben zur Gesundheit

Preferences (Einstellungen)

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

Equipment (Gerät)

- About (Über)
- Update
- Software

Membership (Mitgliedschaft)

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

Support

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

3. Einstellungen anpassen.

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

4. Die Trainingscomputer-Software aktualisieren.

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

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

5. Das Trainingscomputer-Einstellungsmenü verlassen.

Um das Trainingscomputer-Einstellungsmenü zu verlassen, berühren Sie das X in der oberen linken Ecke des Bildschirms.

EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN

1. Wählen Sie das Trainingscomputer-Einstellungsmenü.

Wenn der Startbildschirm ausgewählt ist, berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm und dann *Preferences (Einstellungen)*.

2. Eine drahtlose Netzwerkverbindung einrichten und verwalten.

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

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

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

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

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

3. Das Trainingscomputer-Einstellungsmenü verlassen.

Um das Trainingscomputer-Einstellungsmenü zu verlassen, berühren Sie das X in der oberen linken Ecke des Bildschirms.

DEN LADEPORT BENUTZEN

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

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

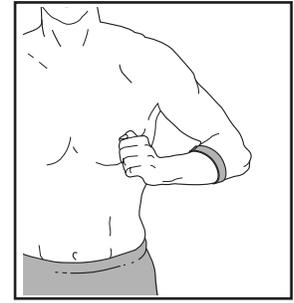
KOPFHÖRER ANSCHLIESSEN

Um Ihre Bluetooth-Kopfhörer mit dem Trainingscomputer zu verbinden, schalten Sie zunächst Ihre Kopfhörer ein, versetzen Sie diese in den Kopplungsmodus und positionieren Sie diese in der Nähe des Trainingscomputers. Beginnen Sie im Anschluss das Workout. Als Nächstes berühren Sie die Taste für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms, berühren Sie *Bluetooth*, und wählen Sie Ihre Kopfhörer aus der Liste auf dem Bildschirm aus.

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

EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN

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



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

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

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

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

WARTUNG DER SCHIENEN

Reinigen Sie regelmäßig die Rollen unter dem Sitz und den Bereich der Schiene, über den sich die Rollen bewegen. Lesen Sie zuerst den Montageschritt 14 auf Seite 12 und Schritt 13 auf Seite 11 und entfernen Sie die Schienenkappe (74) und die hinteren Anschläge (16, 17). Als Nächstes rollen Sie den Sitz von den Schienen herunter. Verwenden Sie dann ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge eines milden Reinigungsmittels, um Staub und Schmutz von den Rollen und von der Schiene zu entfernen. Dann befestigen Sie die Teile wieder, die Sie entfernt haben.

FEHLERSUCHE

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

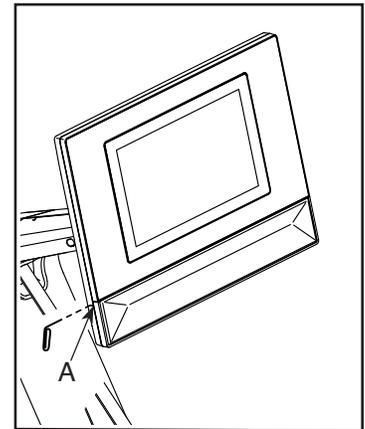
FEHLERSUCHE FÜR DEN TRAININGSCOMPUTER

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

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

Wenn Sie einen neuen Stromadapter benötigen, beachten Sie vor der Anschaffung bitte die Vorderseite dieser Anleitung. WICHTIG: Um ein Beschädigen des Trainingscomputers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen geregelten Stromadapter, der vom Hersteller geliefert wurde.

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

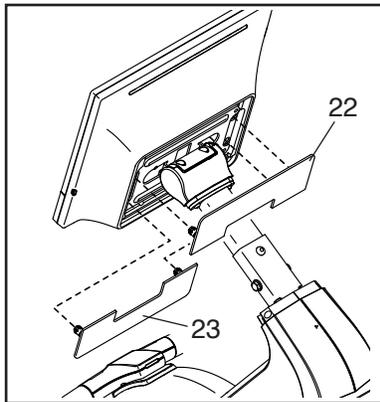


computer vorgenommen haben. Es erfordert zwei Personen, um die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wiederherzustellen. Ziehen Sie zunächst den Stromadapter heraus. Als Nächstes finden Sie die kleine Reset-Öffnung (A) an der linken Seite des Trainingscomputers. Mithilfe einer umgebogenen Büroklammer halten Sie den Reset-Knopf innerhalb der Öffnung gedrückt und lassen eine zweite Person den Stromadapter einstecken. **Halten Sie den Reset-Knopf so lange gedrückt, bis sich der Trainingscomputer einschaltet.** Wenn der Reset-Vorgang abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und anschließend wieder ein. Wenn dies nicht der Fall ist, ziehen Sie den Stromadapter heraus und stecken Sie ihn wieder ein. Sobald sich der Trainingscomputer einschaltet, prüfen Sie, ob die Firmware aktualisiert wurde (siehe DIE TRAININGSCOMPUTER-EINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 21). Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis der Trainingscomputer wieder betriebsbereit ist.

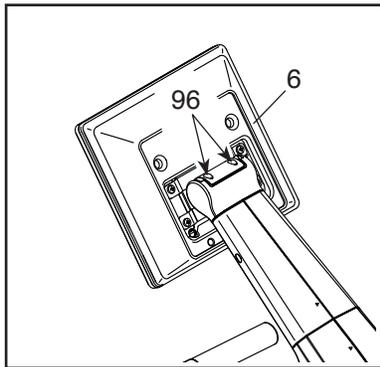
ANPASSUNGEN AM TRAININGSCOMPUTER VORNEHMEN

Falls der Trainingscomputer nicht an der gewünschten Stelle bleibt, wenn man ihn von oben nach unten bewegt, **ziehen Sie als Erstes den Stromadapter (nicht abgebildet) heraus.**

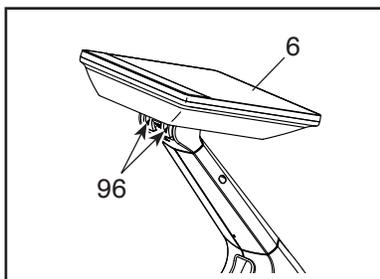
Verwenden Sie dann einen Flachsitz-Schraubendreher, um die obere Computerabdeckung (22) vorsichtig abzuhebeln. Dann hebeln Sie die Untere Computerabdeckung (23) ab.



Als Nächstes neigen Sie den Trainingscomputer (6) so weit wie möglich nach unten. Ziehen Sie die zwei abgebildeten M6 x 15mm Innensechskantschrauben (96) bis sich die Auf- und Abwärtsbewegung nicht mehr zu locker anfühlt.



Kippen Sie dann den Trainingscomputer (6) so weit wie möglich nach hinten und ziehen Sie die beiden gezeigten M6 x 15mm Innensechskantschrauben (96) fest.

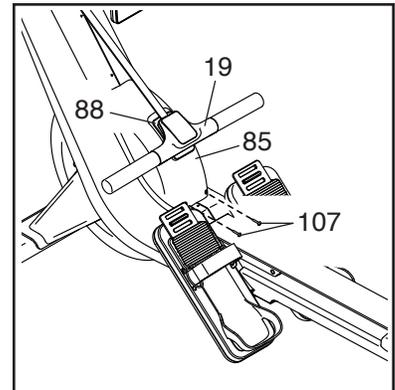


Dann befestigen Sie die untere Computerabdeckung (23) sowie die obere Computerabdeckung (22) wieder.

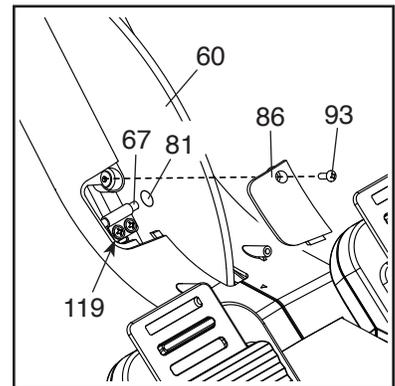
DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

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

Nehmen Sie die Ruderstange (19) vom Ruderstangenhaken (88) ab. Dann entfernen Sie die zwei M4 x 16mm Schrauben (107) und entfernen Sie die obere Abdeckung (85) vom Rudergerät.



Als Nächstes entfernen Sie die M4 x 14mm Schraube (93), entfernen Sie die Zugangsabdeckung (86) und finden Sie den Reedswitch (67). Drehen Sie das Schwungrad (60), bis ein Schwungradmagnet (81)



in eine Linie mit dem Reedswitch gebracht wird. Dann lockern Sie die zwei gezeigten M4 x 12mm Scheibenkopfschrauben (119) ein wenig, schieben Sie den Reedswitch ein wenig zum Schwungradmagneten hin oder von ihm weg und ziehen Sie dann die Scheibenkopfschraube wieder fest.

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

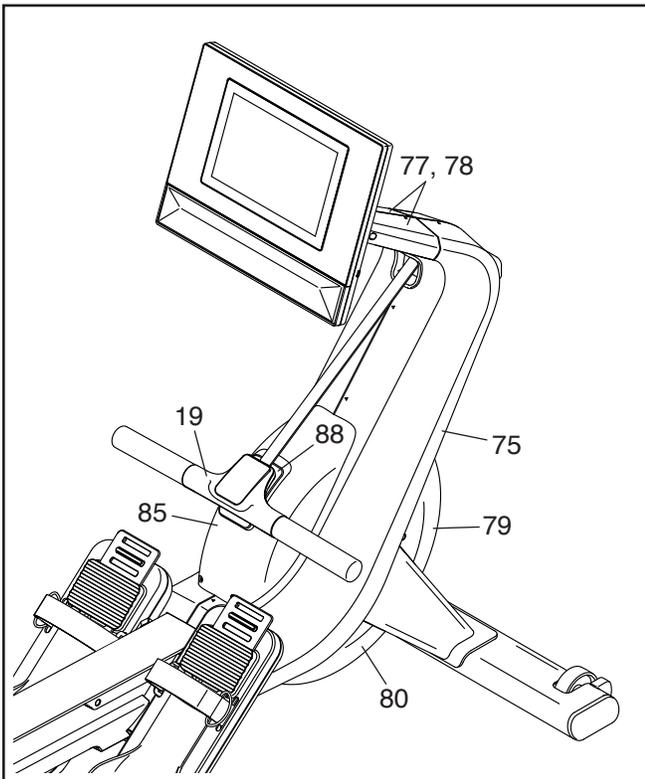
Wenn der Reedswitch richtig eingestellt ist, befestigen Sie die Teile, die Sie vorher abgenommen haben, wieder.

DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

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

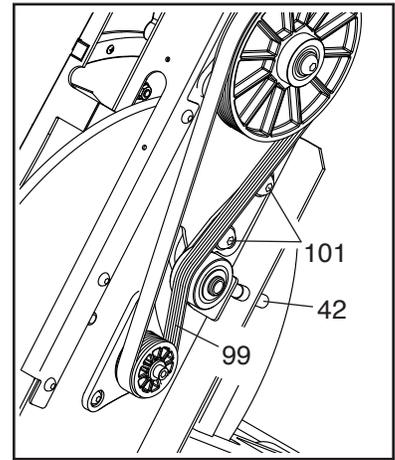
Als Nächstes beachten Sie bitte Montageschritt 12 auf Seite 11. Entfernen Sie den rechten und den linken Halsschutz (77, 78).

Nehmen Sie die Ruderstange (19) vom Ruderstangenhaken (88) ab.



Dann entfernen Sie die obere Abdeckung (85), die vordere Abdeckung (79), die untere Abdeckung (80) und den rechten Schutz (75). **Um die Schrauben zu finden, mit welchen die einzelnen Teile befestigt sind, siehe EXPLOSIONSZEICHNUNG B auf Seite 31.** Hinweis: Damit Sie das Rudergerät zur Seite kippen können, um die untere Abdeckung zu erreichen, benötigen Sie die Hilfe einer zweiten Person.

Als Nächstes finden Sie den Antriebsriemen (99) an der rechten Seite des Rudergeräts. Lockern Sie die zwei M10 x 15mm Schrauben (101). Als Nächstes ziehen Sie den M10 x 55mm Gewindestift (42) so fest an, bis der Antriebsriemen straff ist. Dann ziehen Sie die zwei M10 x 15mm Schrauben fest.



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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

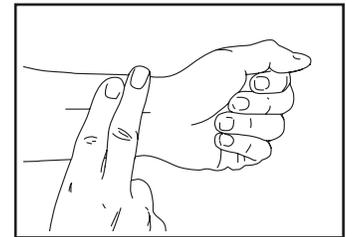
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an,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

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

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

IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, trainieren Sie mindestens vier Minuten lang. Dann hören Sie auf zu trainieren und legen Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie abgebildet. Zählen Sie sechs Sekunden lang Ihren Pulsschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz herauszufinden. Wenn Sie z. B. in sechs Sekunden 14 Pulsschläge zählen, dann ist Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute.



WORKOUT-RICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

TEILELISTE

Modell-Nr. NTRW15125-INT.0 R1124A

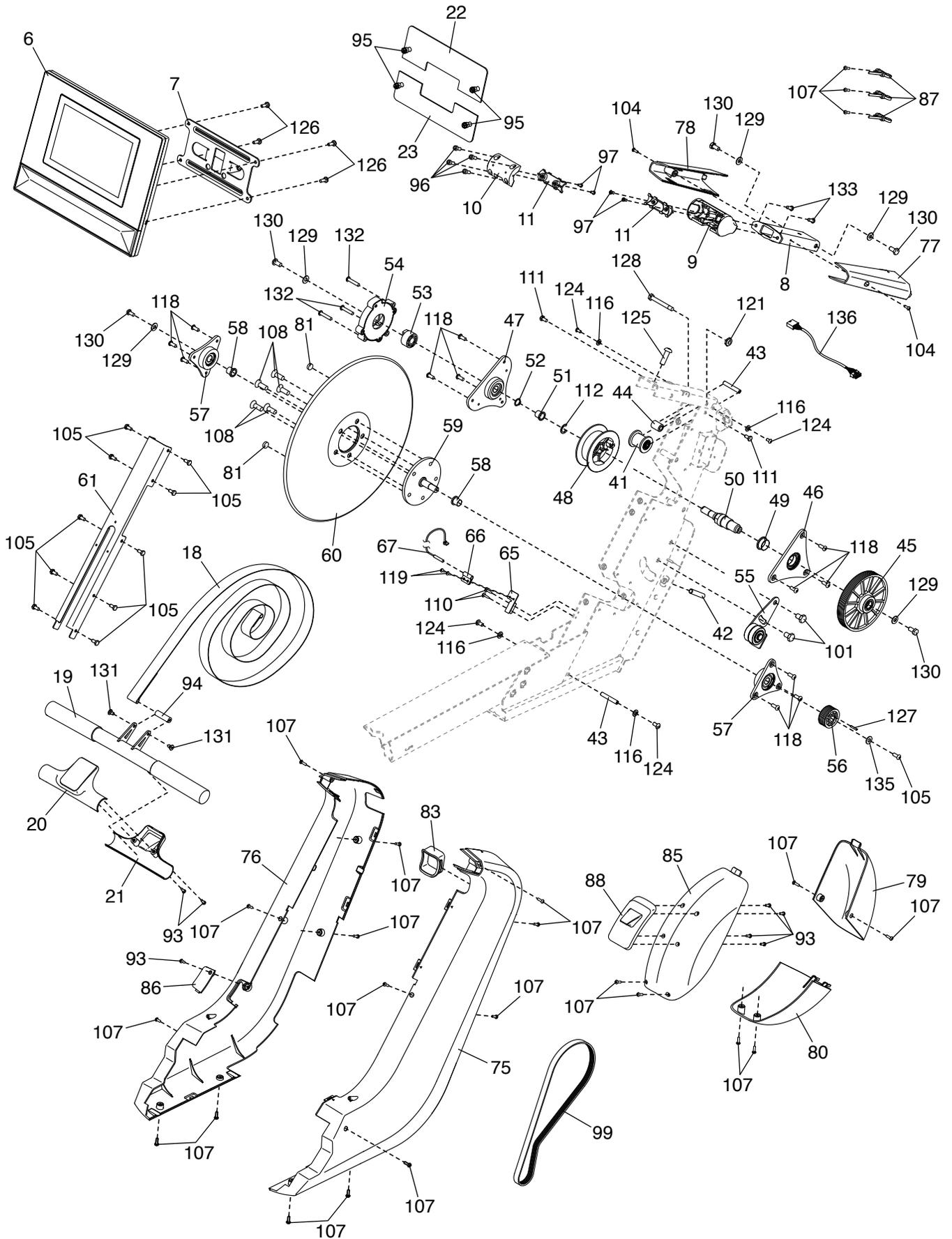
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	51	1	Riemenführung-Abstandhalter
2	1	Vorderes Bein	52	1	Sicherungsring
3	1	Rechte hintere Beinabdeckung	53	1	Federbuchse
4	1	Stabilisator	54	1	Rückholfeder
5	1	Hinteres Bein	55	1	Spannrolle
6	1	Trainingscomputer	56	1	Schwungradrolle
7	1	Computerhalterung	57	2	Schwungrad Sattelblock
8	1	Hals	58	2	Schwungradbuchse
9	1	Vordere Halterungsbefestigung	59	1	Schwungradnabe
10	1	Hinterer Halterungsbefestigung	60	1	Schwungrad
11	2	Innere Schwenkbuchse	61	1	Rahmenabdeckung
12	1	Großer Lagerungsfuß	62	1	Netzteilblende
13	2	Kleiner Lagerungsfuß	63	1	Netzschalter
14	1	Trägerabdeckung	64	1	Strombuchse/Kabel
15	2	Vorderer Anschlag	65	1	Reedschalterhalterung
16	1	Rechter hinterer Anschlag	66	1	Reedschalterklemme
17	1	Linker hinterer Anschlag	67	1	Reedschalter/Kabel
18	1	Riemen	68	1	Magnethalterung
19	1	Ruderstange	69	1	Block
20	1	Obere Ruderstangenabdeckung	70	1	Arm
21	1	Untere Ruderstangenabdeckung	71	1	Motorscheibe
22	1	Obere Computerabdeckung	72	1	Widerstandsmotor
23	1	Untere Computerabdeckung	73	1	Motorhalterung
24	2	Nivellierfuß	74	1	Schienenkappe
25	4	Stabilisatorkappe	75	1	Rechter Schutz
26	2	Rad	76	1	Linker Schutz
27	1	Rechte Fußstützenhalterung	77	1	Rechter Halsschutz
28	1	Linke Fußstützenhalterung	78	1	Linker Halsschutz
29	1	Rechte Fußstütze	79	1	Vordere Abdeckung
30	1	Linke Fußstütze	80	1	Untere Abdeckung
31	1	Rechtes Fußstützenunterteil	81	2	Schwungradmagnet
32	1	Linkes Fußstützenunterteil	82	1	Stromadapter
33	2	Fußstützenhalterung	83	1	Riemendurchführung
34	6	M10 Unterlegscheibe	84	2	Rollenachse
35	2	Fußstützengurt	85	1	Obere Abdeckung
36	1	Sitz	86	1	Zugangsabdeckung
37	1	Träger	87	3	Kabelbinder
38	2	Große Trägerrolle	88	1	Ruderstangenhaken
39	2	Kleine Trägerrolle	89	1	Rechter Schienenschutz
40	2	Fuß	90	1	Linker Schienenschutz
41	1	Kleine Riemenführung-Baugruppe	91	2	Klemmenmutter
42	1	M10 x 55mm Gewindestift	92	1	Hauptkabel
43	2	Rahmenachse	93	7	M4 x 14mm Schraube
44	1	Riemenrolle	94	1	Ruderstangenrohr
45	1	Umlenkrolle	95	4	Kronenverschluss
46	1	Rechter Sattelblock	96	4	M6 x 15mm Zylinderschraube
47	1	Linker Sattelblock	97	4	M4 x 10mm Schraube
48	1	Große Riemenführung	98	2	M8 x 53mm Ansatzschraube
49	1	Umlenkrollen-Abstandhalter	99	1	Antriebsriemen
50	1	Umlenkrollenachse	100	2	M4 x 8mm Schraube

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
101	2	M10 x 15mm Schraube	120	12	M4 x 25mm Schraube
102	10	M4 x 12mm Maschinenschraube	121	1	M8 Sicherungsmutter
103	2	M6 x 20mm Schraube	122	8	M10 x 20mm Schraube
104	14	M4 x 16mm Maschinenschraube	123	2	M6 Sicherungsmutter
105	11	M6 x 12mm Kopfschraube	124	8	M5 x 10mm Schraube
106	4	M10 x 25mm Schraube	125	1	M8 x 32mm Schraube
107	28	M4 x 16mm Schraube	126	4	M6 x 16mm Schraube
108	5	M10 x 16mm Senkkopfschraube	127	1	Schlüssel
109	1	M3 x 8mm Schraube	128	1	M8 x 65mm Bolzen
110	9	M4 x 12mm Schraube	129	5	M8 Unterlegscheibe
111	2	M6 x 12mm Ansatzschraube	130	5	M8 x 16mm Schraube
112	1	17mm Innensicherungsring	131	2	M6 x 10mm Ansatzschraube
113	2	M5 Mutter	132	3	M6 x 30mm Schraube
114	3	M10 x 55mm Schraube	133	2	M6 x 16mm Zylinderschraube
115	2	M4 x 16mm Stumpfschraube	134	8	M4 x 16mm Scheibenkopfschraube
116	8	M5 Unterlegscheibe	135	1	M6 Unterlegscheibe
117	1	M5 x 8mm Schraube	136	1	Halskabel
118	16	M6 x 12mm Schraube	*	–	Montagesatz/Einstellungswerkzeug
119	6	M4 x 12mm Scheibenkopfschraube	*	–	Bedienungsanleitung

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. NTRW15125-INT.0 R1124A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

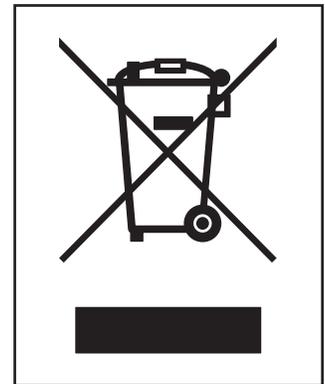
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- Die Modell- und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Die Kennnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Anleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht in Siedlungsabfällen entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt muss dieses Produkt nach seiner Nutzungsdauer nach gesetzlichen Vorschriften wiederverwertet werden.

Bitte wenden Sie sich an Recyclinganlagen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Gegend anzunehmen. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung von europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihr Stadtamt oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.



UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

NTRW15125-INT enthält das MP10-Xenon-C oder das MP10-Xenon-V Tablet.

Hiermit erklärt iFIT Health & Fitness, dass das Funkgerät Typ MP10-Xenon-C oder MP10-Xenon-V der Richtlinie 2014/53/EU und der Funkanlagenverordnung 2017 entspricht.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Diese Konformitätserklärung wird unter der alleinigen Verantwortung des Herstellers ausgestellt.

Gegenstand der Erklärung: FCCID OMC453584C oder OMC453584V - Rundfunkfrequenzbänder und maximale EIRP-Leistung: 2.4GHz WIFI:25.02dBm; 5GHz WIFI:22.89dBm; BT 2.4GHz:10.12dBm.

Im Frequenzbereich von 5.15 bis 5.35GHz MHz ist dieses Gerät in den folgenden Ländern auf die Verwendung im Innenbereich beschränkt:

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

Repräsentant des Vereinigten Königreichs: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, United Kingdom

Repräsentant der Europäischen Union: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112, 78112 Fourqueux, France

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

