

# Gebrauchsanleitung

## WASSER-RUDERGERÄT



## Inhaltsverzeichnis

<b>Allgemeines</b> .....	<b>S. 3</b>
<b>Verwendete Symbole</b> .....	<b>S. 3</b>
<b>Bestimmungsgemäße Verwendung</b> .....	<b>S. 4</b>
<b>Sicherheitshinweise</b> .....	<b>S. 5</b>
<b>Lieferumfang / Teilebeschreibung</b> .....	<b>S. 7</b>
<b>Lieferumfang prüfen</b> .....	<b>S. 8</b>
<b>Rudergerät montieren</b> .....	<b>S. 9</b>
Rudergerät ausklappen.....	S. 9
Sitz montieren.....	S. 10
<b>Trainingscomputer montieren</b> .....	<b>S. 11</b>
<b>Rudergerät aufstellen</b> .....	<b>S. 11</b>
<b>Rudergerät verschieben</b> .....	<b>S. 12</b>
<b>Rudergerät verwenden</b> .....	<b>S. 12</b>
Batterien einsetzen und wechseln.....	S. 12
Wassertank füllen .....	S. 12
Wassertank entleeren.....	S. 13
Trainingscomputer einschalten.....	S. 14
Displayanzeigen .....	S. 15
Tastatur benutzen .....	S. 16
Trainingscomputer zurücksetzen .....	S. 17
Bluetooth® verwenden.....	S. 17
Richtig aufsteigen und sitzen .....	S. 17
Die richtige Rudertechnik .....	S. 17
<b>Training</b> .....	<b>S. 18</b>
Trainingsmodi auswählen .....	S. 19
Manueller Modus .....	S. 19
Intervall-Modus .....	S. 20
Zielprogramm-Modus .....	S. 20
Trainingsphasen .....	S. 20
Training planen .....	S. 21
<b>Reinigung und Wartung</b> .....	<b>S. 22</b>
<b>Aufbewahrung</b> .....	<b>S. 22</b>
<b>Entsorgungshinweise</b> .....	<b>S. 23</b>
<b>Fehlersuche (FAQ)</b> .....	<b>S. 24</b>
<b>Technische Daten</b> .....	<b>S. 25</b>
<b>Konformitätserklärung</b> .....	<b>S. 26</b>

## Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie das Wasserrudergerät nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des Wasserrudergeräts. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie das Wasserrudergerät an einen anderen Benutzer weitergeben. Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse. Für eine verbesserte Lesbarkeit wird das Wasserrudergerät im Folgenden mit Rudergerät bezeichnet.

## Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Rudergerät oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



**WARNUNG!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



**VORSICHT!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

**HINWEIS!**

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.



Maximale Belastbarkeit: 140 kg.



Konformitätserklärung: Mit diesem Symbol markierte Artikel erfüllen die Anforderungen der EU-Richtlinien. Die vollständige Konformitätserklärung können Sie unter der auf der Garantiekarte angegebenen Serviceadresse anfordern.



Altgeräte nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgungshinweise“).



Batterien nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgungshinweise“).



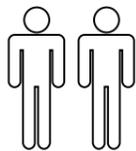
Herstellungsdatum



Das Produkt ist zerbrechlich und kann durch Herunterfallen beschädigt werden. Gehen Sie mit der Verpackung und dem Produkt sehr vorsichtig um.



Schützen Sie die Verpackung und das Produkt vor Feuchtigkeit und Nässe. Das Produkt wird durch das Eindringen von Feuchtigkeit beschädigt.



Transportieren und montieren Sie das Rudergerät nur gemeinsam mit einer zweiten erwachsenen Person.



Dieses Symbol kennzeichnet Artikel, die mit Gleichstrom betrieben werden.

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Rudergerät ist als Fitnessgerät zum Heimtraining in Innenräumen konzipiert. Das Rudergerät darf nur von einer Person verwendet werden, die ein Maximalgewicht von 140 kg nicht überschreitet. Das Rudergerät ist kein Kinderspielzeug. Das Rudergerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen, medizinischen oder therapeutischen Bereich geeignet.

Verwenden Sie das Rudergerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

## Sicherheitshinweise



### **Stromschlaggefahr!**

Fehlerhafte Elektroinstallation kann zu elektrischem Stromschlag führen.

- Betreiben Sie das Rudergerät nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist. Wenden Sie sich in diesem Fall an den Kundenservice.
- Verwenden Sie das Rudergerät nur in Innenräumen. Betreiben Sie es nie in Feuchträumen oder im Regen.
- Halten Sie den Trainingscomputer von Wasser, anderen Flüssigkeiten und Feuchtigkeit fern. Es darf keine Feuchtigkeit in das Innere des Trainingscomputers eindringen.
- Halten Sie das Rudergerät und den Trainingscomputer von offenem Feuer und heißen Flächen fern.
- Setzen Sie das Rudergerät niemals hohen Temperaturen (z.B. durch Heizung, Sonneneinstrahlung) oder Witterungseinflüssen (z.B. Regen etc.) aus.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt oder an den Kundenservice.



### **WARNUNG!**

#### **Verletzungsgefahr durch unsachgemäßen Umgang mit Batterien!**

- Nie die Batterien beschädigen, öffnen oder kurzschließen.
- Batterien nie ins Feuer werfen.
- Einwegbatterien nie wieder aufladen. Es besteht Explosionsgefahr.
- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen wie Hitze (z.B. Heizkörper oder Sonne) aus. Es besteht Explosionsgefahr!
- Batterien nie in die Hände von Kindern oder unbefugten Personen geben, es besteht Verschluckungsgefahr. Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn eine Batterie verschluckt wurde.
- Nehmen Sie aufladbare Batterien vor dem Aufladevorgang immer aus dem Trainingscomputer.
- Vermeiden Sie den Kontakt von Batteriesäure mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Bei Kontakt die betroffenen Stellen sofort mit reichlich Wasser und Seife spülen. Bei Kontakt mit Augen oder Schleimhäuten zusätzlich umgehend einen Arzt aufsuchen.
- Beim Einsetzen der Batterien stets die Polarität beachten. Immer nur Batterien des gleichen Typs einsetzen, keine unterschiedlichen Typen einsetzen oder alte und neue Batterien mischen. Bei Nichtbeachtung können Batterien über ihre Endspannung entladen werden und auslaufen. Batterien sofort entfernen, um Schäden zu vermeiden.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer, wenn Sie das Rudergerät längere Zeit nicht verwenden.



### **WARNUNG!**

#### **Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).**

- Das Rudergerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber, sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Rudergeräts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden

Gefahren verstehen.

- Das Rudergerät ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Rudergerät unbeaufsichtigt.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie und den Kleinteilen spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen, Kleinteile verschlucken und daran ersticken.

### **⚠ VORSICHT!** Verletzungsgefahr!

- Stellen Sie das Rudergerät auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen waagrechten Untergrund.
- Kontrollieren Sie das Rudergerät regelmäßig auf Schäden und Verschleiß. Prüfen Sie vor jeder Verwendung alle Teile des Rudergeräts, insbesondere Schrauben und Muttern, auf festen Sitz. Ziehen Sie Schrauben und Muttern ggf. nach. Lassen Sie defekte Teile von einer Fachkraft austauschen oder wenden Sie sich an den Kundenservice. Verwenden Sie das Rudergerät erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Verwenden Sie das Rudergerät nicht mit mehreren Personen gleichzeitig, sondern nur alleine. Die maximale Belastbarkeit beträgt 140 kg.
- Transportieren Sie das Rudergerät niemals alleine über Stufen oder andere Hindernisse.
- Das Wasser aus dem Wassertank ist nicht zum Konsum geeignet.
- Entsorgen Sie das Wasser nach dem Entleeren des Wassertanks umgehend.

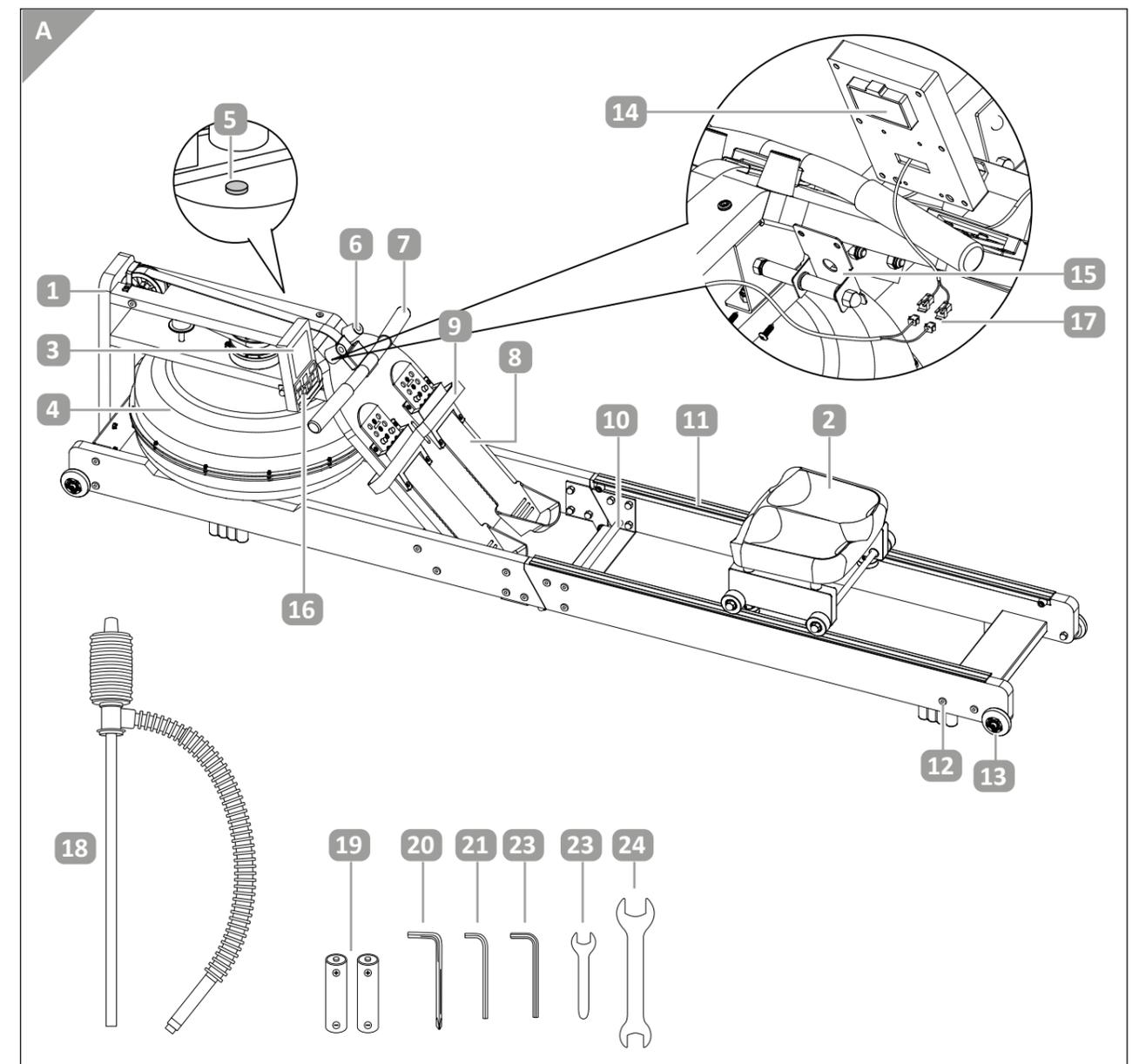
### **HINWEIS!** Sachschäden vermeiden.

Unschonender Umgang mit dem Rudergerät kann zu Beschädigungen führen.

- Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter das Rudergerät, um den Untergrund vor Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.
- Setzen Sie das Rudergerät niemals hoher Temperatur (Heizung etc.) oder Witterungseinflüssen (Regen etc.) aus.
- Bei längerem Kontakt mit Feuchtigkeit oder Wasser kann das Holz des Rudergeräts aufquellen. Achten Sie darauf, dass das Rudergerät sich in trockenen Räumen befindet und keinem Wasserkontakt ausgesetzt ist.
- Befüllen Sie den Wassertank ausschließlich mit sauberem Leitungswasser. Verwenden Sie keine anderen Flüssigkeiten, um den Wassertank zu füllen.

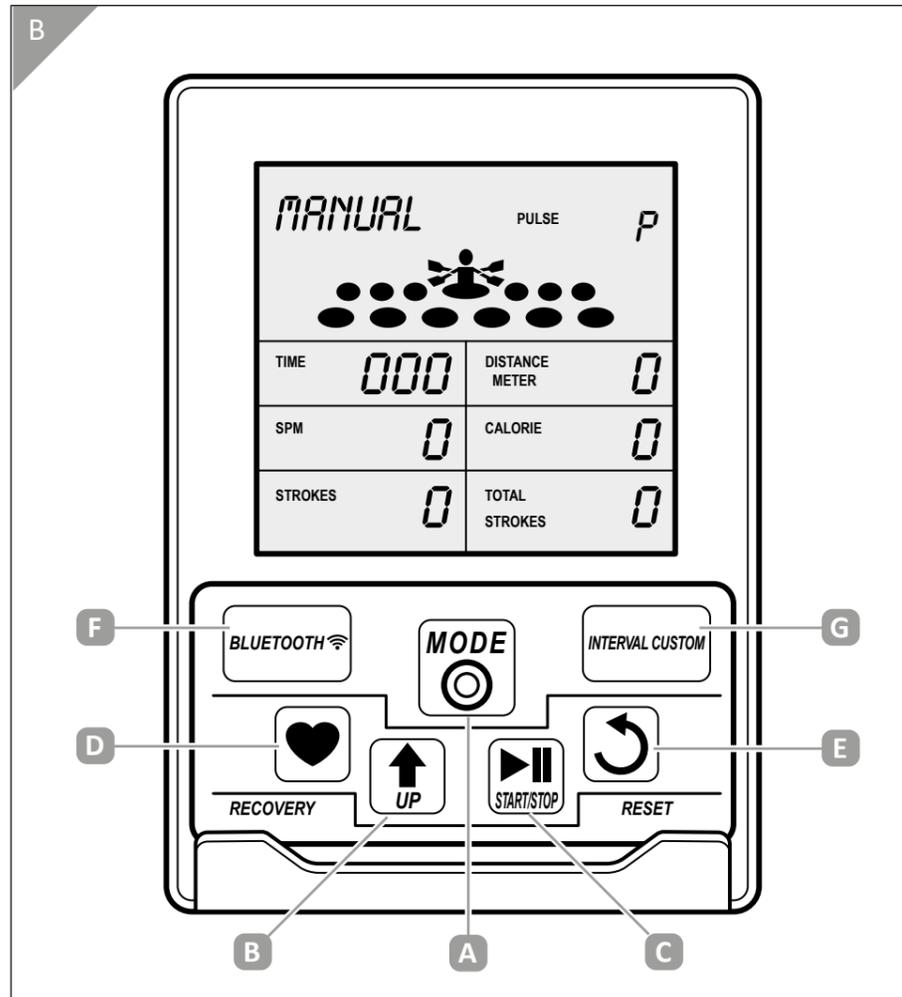
## Lieferumfang / Teilebeschreibung

- |                         |   |                                      |
|-------------------------|---|--------------------------------------|
| 1 Rudergerät x 1        | 11 Laufschiene                                  | 21 Innensechskantschlüssel klein x 1 |
| 2 Sitz x 1              | 12 Schrauben                                    | 22 Innensechskantschlüssel groß x 1  |
| 3 Trainingscomputer     | 13 Rollen                                       | 23 Maulschlüssel x 1                 |
| 4 Wassertank            | 14 Batteriefach                                 | 24 Doppelmaulschlüssel x 1           |
| 5 Wassertank-Verschluss | 15 Trainingscomputer-Halterung                  |                                      |
| 6 Stopper               | 16 Smartphone-Halterung                         |                                      |
| 7 Zugarm                | 17 Verbindungskabel                             |                                      |
| 8 Trittplächen          | 18 Pumpe x 1                                    |                                      |
| 9 Riemen                | 19 Batterien x 2                                |                                      |
| 10 Stange               | 20 Innensechskantschlüssel mit Kreuzschlitz x 1 |                                      |



**Trainingscomputer**

- A MODE 
- B  UP
- C  START / STOP
- D  RECOVERY
- E  RESET
- F BLUETOOTH® 
- G INTERVAL CUSTOM

**Lieferumfang prüfen****HINWEIS!** Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie das Rudergerät beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

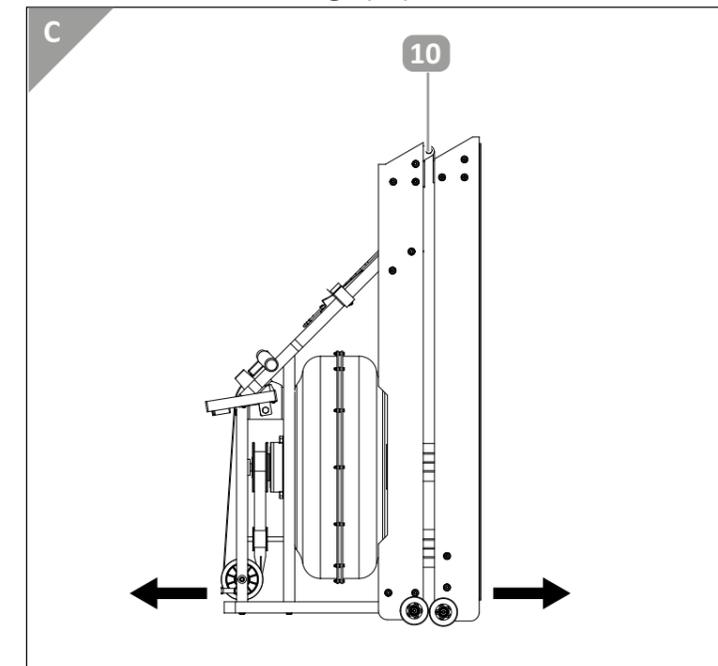
Nehmen Sie alle Einzelteile des Rudergeräts aus der Verpackung. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (s. Abb. A). Prüfen Sie, ob Teile des Lieferumfangs beschädigt sind. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Rudergerät nicht und wenden Sie sich an unseren Kundenservice.

**Rudergerät montieren**

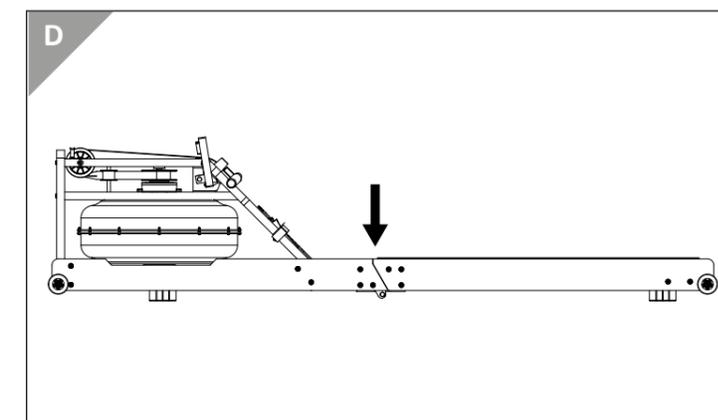
Das Rudergerät ist weitgehend vormontiert und kann in wenigen Handgriffen einsatzbereit gemacht werden. Für die Montage benötigen Sie den Innensechskantschlüssel (16).

**Rudergerät ausklappen**

1. Umfassen Sie die Stange (10) und ziehen Sie beide Teile des Rudergeräts ein Stück auseinander.

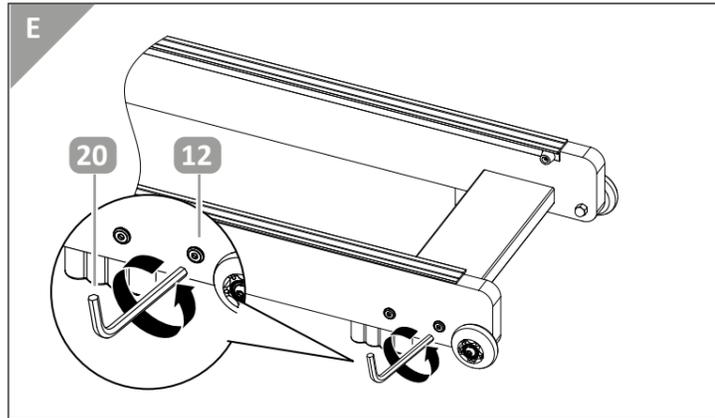


2. Lassen Sie das Rudergerät vorsichtig an der Stange zu Boden gleiten.

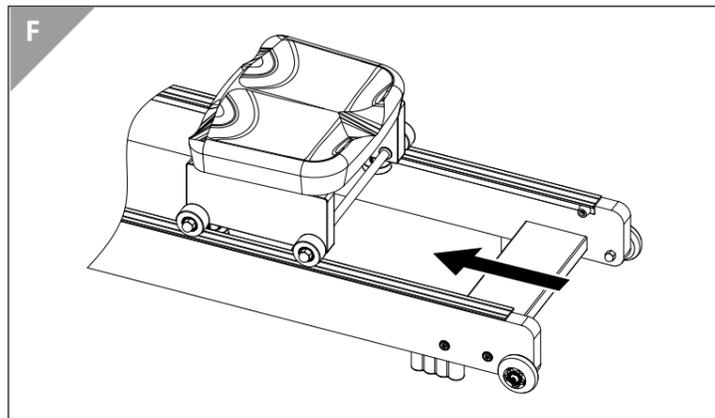


## Sitz montieren

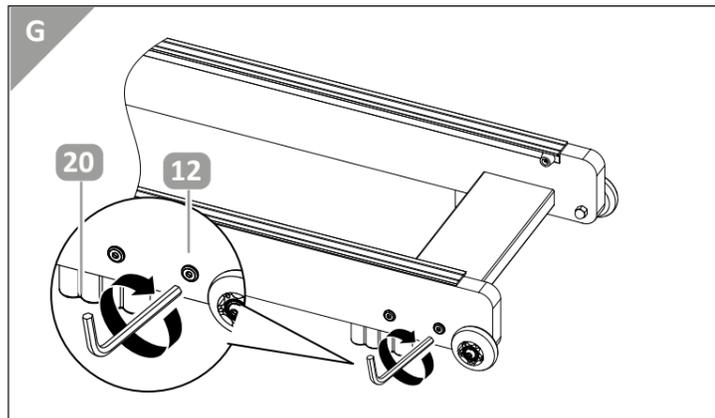
1. Lösen Sie die Schrauben (12) auf der linken Seite des Rudergeräts mit dem Innensechskantschlüssel mit Kreuzschlitz (20).



2. Schieben Sie den Sitz (2) auf die Laufschiene (11), so dass die seitlichen Rollen auf ihr aufliegen, und die unteren Rollen unter ihr liegen.



3. Befestigen Sie die Schrauben (12) wieder mit dem Innensechskantschlüssel mit Kreuzschlitz (20).



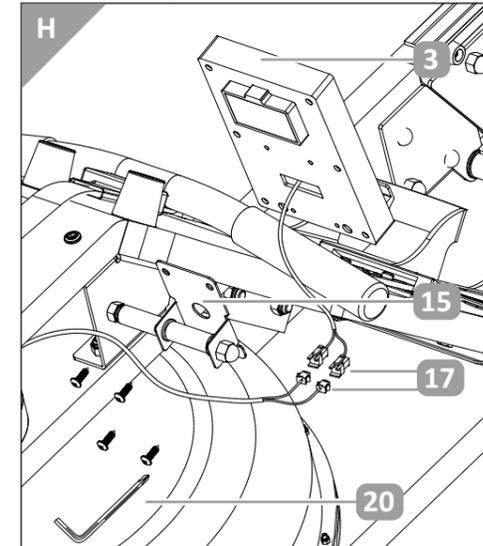
4. Kontrollieren Sie, dass sich der Sitz ruhig und gleichmäßig auf der Laufschiene bewegen lässt.

## Trainingscomputer montieren

### HINWEIS! Beschädigungsgefahr!

- Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.

1. Lösen Sie die am Trainingscomputer (3) vormontierten Schrauben mit dem Innensechskantschlüssel mit Kreuzschlitz (20).
2. Fixieren Sie den Trainingscomputer (3) mit den zuvor gelösten Schrauben an der Trainingscomputer-Halterung (15).

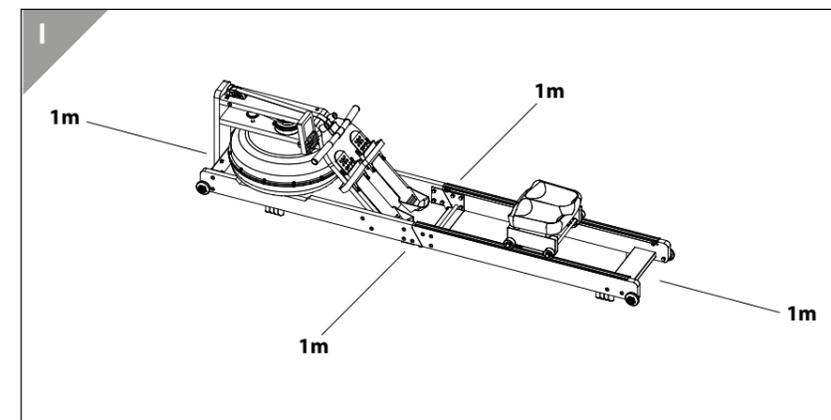


3. Schließen Sie die Verbindungskabel (17) des Trainingscomputers und des Rudergerätes zusammen.

## Rudergerät aufstellen

Beachten Sie die folgenden Voraussetzungen bei der Auswahl des richtigen Standorts:

- Stellen Sie das Rudergerät auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und waagrechten Untergrund.
- Lassen Sie um den Übungsbereich des Rudergeräts herum einen Freibereich von mindestens 1 Meter, um bei einem Notfall-Abstieg ausreichend Platz zu gewährleisten.



- Legen Sie bei empfindlichen Untergründen (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) ggf. eine rutschfeste Matte unter das Rudergerät, um Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu vermeiden.

## Rudergerät verschieben

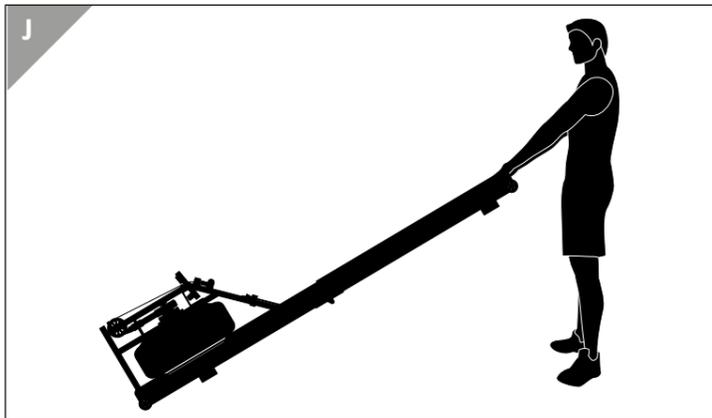
**⚠ VORSICHT!** Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Transport kann zu Verletzungen führen.

- Transportieren Sie das Rudergerät niemals alleine über Stufen, Treppen und andere Hindernisse.

Mit den Rollen (13) können Sie das Rudergerät leicht verschieben.

1. Heben Sie das Rudergerät (1) am hinteren Ende an und nehmen Sie es soweit hoch, bis es sich einfach schieben lässt.
2. Schieben Sie das Rudergerät an den gewünschten Aufstellort.
3. Setzen Sie das Rudergerät langsam und vorsichtig wieder ab.



## Rudergerät verwenden

### Batterien einsetzen und wechseln

Für den Trainingscomputer werden zwei Batterien des Typs AAA benötigt.

1. Öffnen Sie das Batteriefach (14) auf der Unterseite des Trainingscomputers (3).
2. Entnehmen Sie ggf. die alten Batterien.
3. Setzen Sie zwei neue Batterien des Typs AAA ein. Achten Sie unbedingt auf die richtige Polarität der Batterien. Die richtige Anordnung der Batterien ist durch die Zeichen (+/-) im Batteriefach gekennzeichnet.
4. Verschließen Sie das Batteriefach.

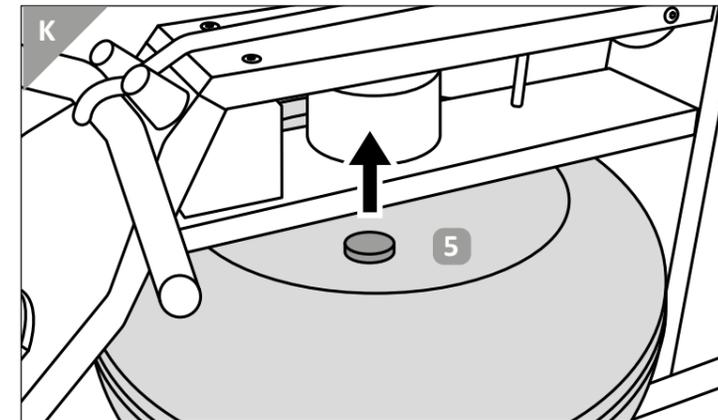
### Wassertank füllen

Der Wassertank (4) kann bis zur markierten maximalen Füllhöhe mit einer beliebigen Wassermenge gefüllt werden.

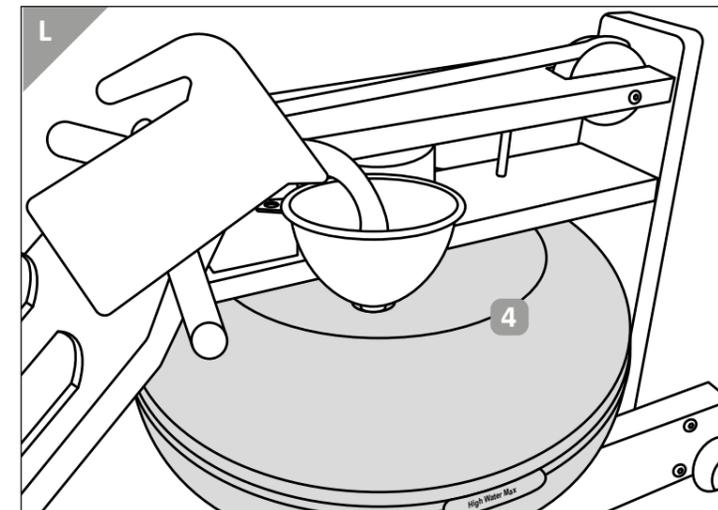


Die Wassermenge im Wassertank bestimmt die Schwierigkeit des Trainings:  
Je mehr Wasser sich im Wassertank befindet, desto höher ist der Trainingswiderstand.

1. Nehmen Sie den Wassertank-Verschluss (5) ab.



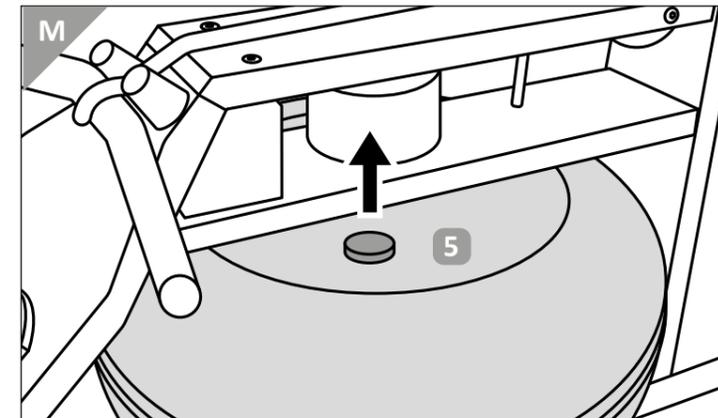
2. Befüllen Sie den Wassertank (4) mit Wasser. Nehmen Sie dazu ggf. einen Trichter zur Hilfe. Beachten Sie dabei die markierte maximale Füllhöhe.



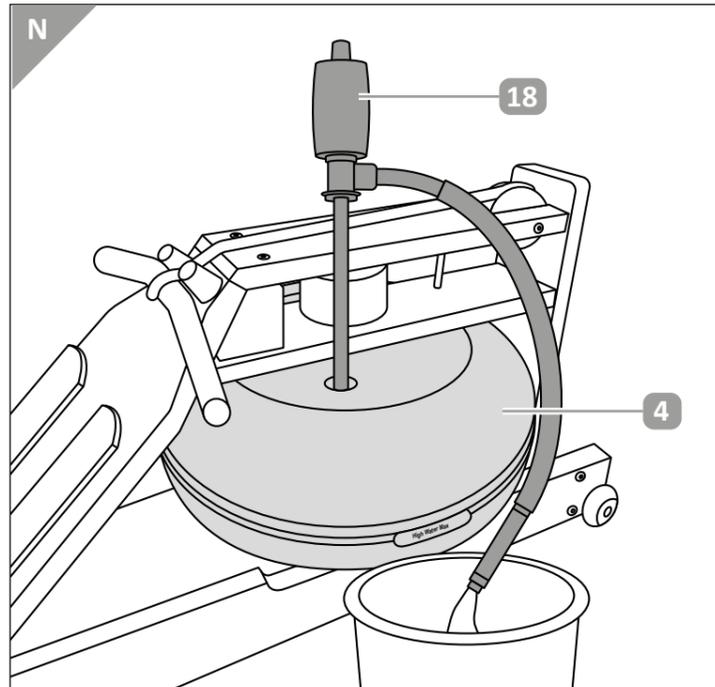
3. Schließen Sie den Wassertank wieder mit dem Verschluss.

### Wassertank entleeren

1. Stellen Sie einen Eimer oder einen anderen ausreichend großen Behälter bereit.
2. Nehmen Sie den Wassertank-Verschluss (5) ab.



3. Stecken Sie das feste Rohr der Pumpe (18) in den Wassertank (4) und das Ende des flexiblen Schlauchs in den bereitgestellten Behälter.



4. Pumpen Sie das Wasser aus dem Tank in den bereitgestellten Behälter, indem Sie den oberen Teil der Pumpe rhythmisch zusammendrücken.

### Trainingscomputer einschalten

1. Bewegen Sie den Zugarm (7) oder drücken Sie eine Taste auf dem Trainingscomputer (3). Der Trainingscomputer schaltet sich automatisch an.



Wenn keine Eingabe oder Bewegung stattfindet, schaltet sich der Trainingscomputer nach einigen Minuten automatisch ab.

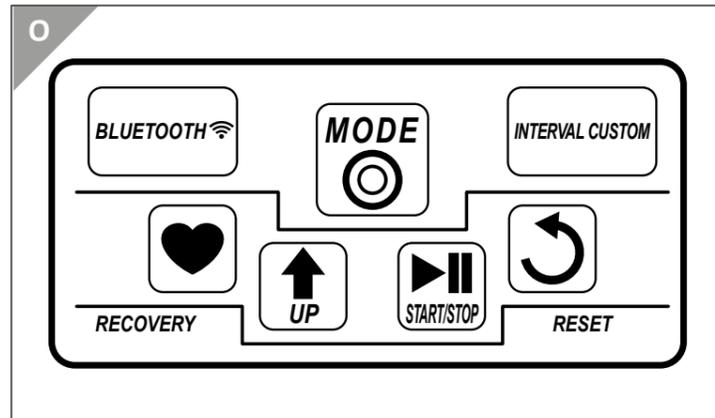
### Displayanzeigen

Die folgenden Anzeigen können Sie am Display des Trainingscomputers (3) ablesen.

Displayanzeige	Bedeutung / Funktion
TIME	Zeigt die Trainingszeit aufsteigend als verstrichene Zeit oder absteigend als Countdown an.
SPM (Strokes per minute)	Zeigt die Anzahl der Ruderschläge pro Minute an.
STROKES	Zeigt die Anzahl aller Ruderschläge in der Trainingseinheit an.
DISTANCE METER	Zeigt die zurückgelegte Trainingsstrecke in km an.
CALORIE	Zeigt den Energieverbrauch an. Es handelt sich hierbei um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit.
TOTAL STROKES	Zeigt die Gesamtanzahl aller Ruderschläge seit dem Einsetzen der Batterie an.
PULSE	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an (nur bei Verwendung eines Brustgurtes).

## Tastatur benutzen

Die Tasten des Trainingscomputers haben die folgenden Funktionen.



### MODE (A)

- Auswahl bestätigen

### **UP (B)**

- Auswählen
- Eingegebene Werte erhöhen

### **START / STOP (C)**

- Training beginnen bzw. unterbrechen

### **RECOVERY (D)**

- Durchführen einer Erholungspulsmessung (nur bei Verwendung eines Brustgurt möglich)

### **RESET (E)**

- Eingegebene Werte löschen
- Trainingscomputer zurücksetzen

### **BLUETOOTH®** (F)

- Herstellen bzw. Trennen einer Bluetooth®-Verbindung mit einem Bluetooth®-fähigen Endgerät

### **INTERVAL CUSTOM (G)**

- Training im Intervall-Modus auswählen

## Trainingscomputer zurücksetzen

Sie können den Trainingscomputer zurücksetzen, um alle voreingestellten und erfassten Werte zu löschen. Wenn Sie die Werte nach einer Trainingseinheit nicht löschen, bleiben Sie bis zur nächsten Trainingseinheit gespeichert.

1. Um den Trainingscomputer zurückzusetzen, drücken Sie die Taste RESET (E) für etwa drei Sekunden. Die Werte sind gelöscht.

## Bluetooth® verwenden

Sie können den Trainingscomputer über Bluetooth® mit einem Smartphone oder Tablet verbinden. Auf diese Weise können Sie die Apps FitShow und Kinomap verwenden.

1. Um Bluetooth® zu aktivieren, drücken Sie die Taste BLUETOOTH® (F). Die normale Displayanzeige wird ausgeblendet und das Bluetooth®-Zeichen erscheint im Display des Trainingscomputers (3).
2. Folgen Sie den Anweisungen in der App, um den Trainingscomputer mit dem Smartphone oder Tablet zu verbinden.
3. Um Bluetooth® zu deaktivieren und in die normale Displayanzeige zurückzuschalten, drücken Sie die Taste BLUETOOTH® (F) erneut.

## Richtig aufsteigen und sitzen

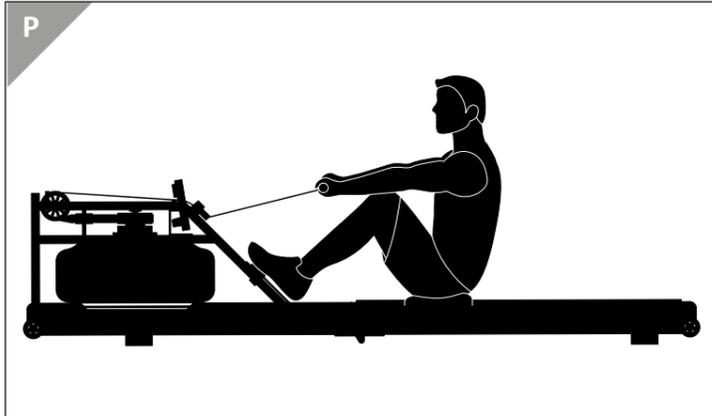
1. Steigen Sie mit einem Bein über das Rudergerät (1).
2. Schieben Sie den Sitz (2) etwas nach hinten, halten Sie ihn fest und setzen Sie sich vorsichtig darauf.
3. Setzen Sie die Füße auf die Trittplächen (8).
4. Stellen Sie die Riemen (9) mithilfe der Verschlusschnalle so ein, dass der Riemen fest, aber nicht zu eng um Ihre Füße sitzt.

## Die richtige Rudertechnik

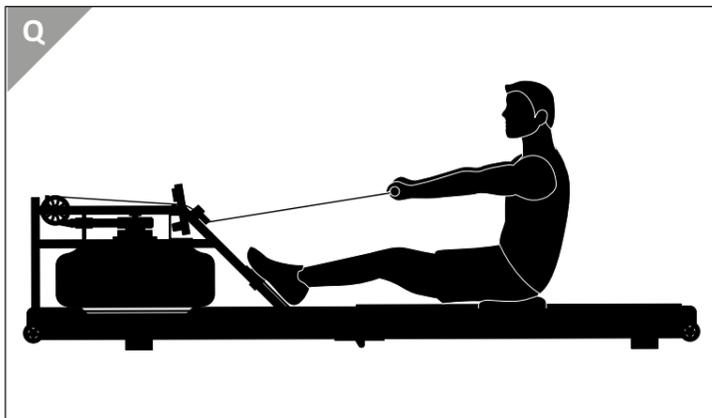
 **VORSICHT!** Verletzungsgefahr!

- Wenn Sie Kniebeschwerden haben, winkeln Sie die Knie nicht unter 90° an.
- Achten Sie stets auf eine aufrechte Sitzhaltung mit geradem Rücken.

1. Bringen Sie den Sitz (2) in die vordere Position, indem Sie Hüft- und Kniegelenke beugen. Umfassen Sie den Zugarm (7) von oben.



2. Strecken Sie die Beine und ziehen Sie dabei den Zugarm zu sich heran.



3. Beugen Sie die Beine wieder und rollen Sie mit dem Sitz in die Ausgangsposition zurück.

## Training

### **⚠ VORSICHT! Verletzungsgefahr!**

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, auf dem Rudergerät zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Unsachgemäße Verwendung des Rudergeräts kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Gründe gegen das Training auf dem Rudergerät sprechen, insbesondere bei bestehenden Vorerkrankungen oder Einnahme von Medikamenten.
- Lassen Sie den für Sie höchst zulässigen Pulswert von Ihrem Arzt bestimmen, bevor Sie das Rudergerät benutzen. Achten Sie darauf, diesen Wert während des Trainings nicht zu überschreiten.
- Systeme zur Herzfrequenzmessung können ungenau sein. Vermeiden Sie übermäßiges Training, da dieses zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen kann.

- Wenn während des Trainings Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Trainieren Sie nicht bei Müdigkeit oder Erschöpfung.
- Tragen Sie angemessene Sportbekleidung und rutschfeste Sportschuhe. Vermeiden Sie weite Kleidung oder Schmuck, die sich in den beweglichen Teilen des Rudergeräts verhängen könnten.
- Nehmen Sie eine Stunde vor sowie nach dem Training keine Nahrung zu sich. Achten Sie während des Trainings darauf, ausreichend Wasser zu trinken.
- Schließen Sie Ihre Augen nicht, während Sie auf dem Rudergerät trainieren.
- Achten Sie darauf, dass die Füße immer Kontakt mit dem Boden oder mit den Trittplächen haben, wenn Sie auf dem Sitz sitzen.

Jeder gesunde Mensch kann jederzeit mit dem Training auf dem Rudergerät beginnen.

Steigern Sie Ihre körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden, indem Sie regelmäßig trainieren.

Regelmäßiges Training (z.B. zwei- bis dreimal pro Woche für jeweils 30 - 45 Minuten) verbessert Ihre Kondition und hat positive Auswirkungen auf Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihren Bewegungsapparat.

Wichtig ist, dass Sie das Training Ihrem Körper anpassen und sich nicht überfordern. Mit dem Training auf dem Rudergerät beanspruchen Sie vor allem die Bein-, Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur.

### Trainingsmodi auswählen

Sie können zwischen den folgenden Trainingsmodi wählen: Manueller Modus **MANUAL**, Intervall-Modus **INTERVAL** oder Zielprogramm-Modus **TARGET**.

Um einen Trainingsmodus auszuwählen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Bewegen Sie den Zugarm oder drücken Sie eine beliebige Taste, um den Trainingscomputer (3) einzuschalten. Wenn der Trainingscomputer bereits eingeschaltet ist, drücken Sie die Taste RESET (E).
2. Drücken Sie die Taste MODE (A).
3. Drücken Sie die Taste UP (B), bis der gewünschte Modus angezeigt wird.
4. Drücken Sie die Taste MODE (A), um den ausgewählten Modus zu bestätigen.
5. Um den Intervall-Modus auszuwählen, können Sie alternativ die Taste INTERVAL CUSTOM (G) drücken.

Für den Intervall-Modus und den Zielprogramm-Modus sind weitere Eingaben nötig. Folgen Sie dazu den Schritten im entsprechenden Unterkapitel.

### Manueller Modus

1. Wählen Sie den Manuellen Modus **MANUAL** aus.
2. Beginnen Sie zu rudern.
3. Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie die Taste START / STOP (C).

**Intervall-Modus**

Im Intervall-Modus gibt es abwechselnd Belastungs- und Entspannungsphasen. Sie können zwischen den voreingestellten Programmen **10/20** (10 Sekunden Training / 20 Sekunden Pause), **20/10** (20 Sekunden Training / 10 Sekunden Pause) oder **CUSTOM** (individuelle Trainings- und Pausenzeiten) wählen.

1. Wählen Sie den Intervall-Modus **INTERVAL** aus.
2. Drücken Sie die Taste UP (B), bis das gewünschte Programm angezeigt wird.
3. Drücken Sie die Taste MODE (A), um das ausgewählte Programm zu bestätigen.
4. Im Programm **CUSTOM** können Sie nun nacheinander die Anzahl der Runden (bis 99 Runden) sowie die Trainings- und Pausenzeiten (jeweils bis 09:59 Minuten) einstellen. Drücken Sie jeweils die Taste UP (B), um einen Wert einzustellen, und die Taste MODE (A), um die Auswahl zu bestätigen.
5. Der Trainingscomputer startet einen Countdown von 3 Sekunden. Beginnen Sie zu rudern.
6. Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie die Taste START / STOP (C).

**Zielprogramm-Modus**

Im Zielprogramm-Modus können Sie für eine der folgenden Kategorien einen Wert eingeben, den Sie als Ziel festlegen möchten: TIME (Zeit bis 99 Minuten), DISTANCE (Distanz bis 9990 Meter), CALORIE (Kalorien bis 9990), STROKES (Anzahl der Ruderschläge bis 9990), PULSE (Puls).

1. Wählen Sie den Zielprogramm-Modus **TARGET** aus.
2. Drücken Sie die Taste UP (B), bis die gewünschte Kategorie angezeigt wird.
3. Drücken Sie die Taste MODE (A), um die Auswahl zu bestätigen.
4. Drücken Sie die Taste UP (B), um einen Wert einzustellen, und die Taste MODE (A), um die Auswahl zu bestätigen.
5. Beginnen Sie zu rudern.
6. Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie die Taste START / STOP (C).

**Puls- und Herzfrequenzmessung durchführen**

Der Trainingscomputer verfügt über einen eingebauten Empfänger für Brustgurt-Pulsmesser. Bitte beachten Sie, dass Sie hierfür einen uncodierten Brustgurt mit einer Frequenz von 5,3 kHz benötigen. Der Brustgurt verbindet sich automatisch mit dem Trainingscomputer. Auf dem Display des Trainingscomputers wird Ihnen der aktuelle Puls angezeigt.

Im Anschluss an Ihr Training können Sie eine Erholungspulsmessung durchführen. Diese gibt Ihnen Aufschluss darüber, wie es um Ihren Erholungspuls bestellt ist.

1. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste RECOVERY (D). Die Zeit läuft von 00:60 bis 00:00 zurück. Im Anschluss wird die errechnete Fitnessnote F1 (=sehr gute Pulserholung) bis F6 (=schlechte Pulserholung) angezeigt.

**Trainingsphasen**

Für ein effektives und möglichst verletzungsfreies Training durchlaufen Sie bei jedem Training die folgenden Phasen:

**1. Aufwärmen**

Bereiten Sie Ihren Körper durch leichte Aufwärmübungen, beispielsweise Aerobic, Laufen auf der Stelle oder Dehnübungen, auf das Training vor.

**2. Trainieren**

Trainieren Sie in variierender Geschwindigkeit auf dem Rudergerät. Kontrollieren Sie die Belastungsintensität möglichst durch eine Pulsmessung.

**3. Entspannen**

Lassen Sie Ihren Körper nach dem Training kontrolliert zur Ruhe kommen. Dehnen Sie Ihren Körper nach dem Training und planen Sie genügend Regenerationszeit ein.

**Training planen**

1. Legen Sie ein Trainingsziel fest, damit Sie Ihr Training optimal planen können. Trainingsziele können beispielsweise Reduzierung des Körpergewichts oder Verbesserung der Kondition sein.
2. Legen Sie fest, wie häufig Sie trainieren möchten, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.
3. Errechnen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF). Wenden Sie dazu folgende Formel an:  
MHF = 220 – Lebensalter
4. Richten Sie Ihre MHF beim Training an den Werten der Trainingszone aus, die sie je nach Trainingsziel auswählen können.

Es gibt fünf Trainingszonen:

Sehr leicht: Regenerationszone	50-60 % der MHF	Leichte und langsame Ausdauerbelastung. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar. Für Anfänger geeignet, für stärker Trainierte zum Aufwärmen oder als Cool-Down geeignet.
Leicht: Fettverbrennung	60-70 % der MHF	Leichte Intensität: Verbesserung der Grundlagenausdauer und Aktivierung des Fettstoffwechsels
Moderat: Aerobe Zone	70-80 % der MHF	Training mit mittlerer Intensität, Verbesserung des Tempos und der Effizienz.

Schwer: Anaerobe Zone	80-90 % der MHF	Training mit hoher Intensität, maximale Ausdauersteigerung, nur für trainierte Sportler geeignet
Maximum: Warnzone	90-100 % der MHF	Training mit extrem hoher Intensität, Verbesserung der maximalen Leistung und Geschwindigkeit, nur für Hochleistungssportler zum Trainieren in kurzen Intervallen geeignet.

## Reinigung und Wartung

### HINWEIS! Beschädigungsgefahr!

- Kurzschlussgefahr! Es darf keine Feuchtigkeit in das Gehäuse des Trainingscomputers eindringen. Ist dennoch Feuchtigkeit in den Trainingscomputer eingedrungen, verwenden Sie das Rudergerät nicht mehr.
- Verwenden Sie niemals aggressive oder lösungsmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.
- Verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger oder Hochdruckreiniger.

Wischen Sie das Rudergerät nach dem Gebrauch mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab. Reinigen Sie den Trainingscomputer und das Display mit einem fusselfreien, trockenen Tuch. Lassen Sie das Rudergerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

Tauschen Sie das Wasser regelmäßig sowie nach längerer Nichtnutzung vollständig aus.

Geben Sie keine Reinigungsmittel in das Innere des Wassertanks.

Überprüfen Sie das Rudergerät regelmäßig auf Verformungen, Risse und andere Schäden, sowie auf Verschleiß. Kontrollieren Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen, besonders die Schrauben des Sitzes, und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach. Nehmen Sie keine Reparaturen oder Veränderungen am Rudergerät vor, sondern wenden Sie sich an den auf der Garantiekarte angegebenen Kundenservice.

## Aufbewahrung

Mit dem Klappmechanismus können Sie das Rudergerät zur Lagerung platzsparend zusammenklappen.

1. Wenn Sie das Rudergerät für eine längere Zeit nicht verwenden, leeren Sie den Wassertank (siehe Kapitel „Wassertank entleeren“) und entnehmen Sie die Batterien (siehe Kapitel „Batterien einsetzen und wechseln“).
2. Schieben Sie den Sitz (2) an das Ende der Laufschiene (11).
3. Umgreifen Sie die Stange (10) in der Mitte des Rudergeräts und ziehen Sie sie nach oben. Das Rudergerät klappt automatisch zusammen.
4. Lagern Sie das Rudergerät an einem trockenen und gut belüfteten Ort. Schützen Sie das Rudergerät vor direkter Sonneneinstrahlung und Frost. Bewahren Sie das Rudergerät für Kinder unzugänglich auf.

## Entsorgungshinweise

### Verpackung

Sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltenden Vorschriften entsorgt werden.

Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

### Altgeräte



Das Symbol mit der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen.

Verbraucher sind gesetzlich dazu verpflichtet, Elektro- und Elektronikgeräte am Ende ihrer Lebensdauer einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen.

Auf diese Weise wird eine umwelt- und ressourcenschonende Verwertung sichergestellt.

Batterien und Akkumulatoren, die nicht fest vom Elektro- oder Elektronikgerät umschlossen sind und zerstörungsfrei entnommen werden können, sind vor der Abgabe des Geräts an einer Erfassungsstelle von diesem zu trennen und einer vorgesehenen Entsorgung zuzuführen. Das Gleiche gilt für Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Gerät entnommen werden können.

Elektro- und Elektronikgerätebesitzer aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von den Herstellern bzw. Vertreibern im Sinne des ElektroG eingerichteten Sammelstellen abgeben. Die Abgabe von Altgeräten ist unentgeltlich.

Rücknahmepflichtig sind Händler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m<sup>2</sup> für Elektro- und Elektronikgeräte. Das Gleiche gilt für Lebensmittelhändler mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m<sup>2</sup>, sofern sie dauerhaft oder zumindest mehrmals im Jahr Elektro- und Elektronikgeräte anbieten. Ebenso rücknahmepflichtig sind Fernabsatzhändler mit einer Lagerfläche von mindestens 400 m<sup>2</sup> für Elektro- und Elektronikgeräte oder einer Gesamtlagerfläche von mindestens 800 m<sup>2</sup>.

Generell haben Vertreter die Pflicht, die unentgeltliche Rücknahme von Altgeräten durch geeignete Rücknahmemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zu gewährleisten.

Verbraucher haben die Möglichkeit zur unentgeltlichen Abgabe eines Altgeräts bei einem rücknahmepflichtigen Vertreter, wenn sie ein gleichwertiges Neugerät mit einer im Wesentlichen gleichen Funktion erwerben.

Diese Möglichkeit besteht auch bei Lieferungen an einen privaten Haushalt. Im Fernabsatzhandel beschränkt sich die Möglichkeit einer unentgeltlichen Abholung bei Erwerb eines Neugeräts auf Wärmeüberträger, Bildschirmgeräte und Großgeräte, die mindestens eine Außenkante mit einer Länge von mehr als 50 cm besitzen. Der Vertreter hat den Verbraucher bei Abschluss des Kaufvertrags bezüglich einer entsprechenden Rückgabeabsicht zu befragen. Abgesehen davon können Verbraucher bis zu drei Altgeräte einer Geräteart bei einer Sammelstelle eines Vertreibers unentgeltlich abgeben, ohne dass dies an den Erwerb eines Neugeräts geknüpft ist.

Allerdings dürfen die Kantenlängen der jeweiligen Geräte 25 cm nicht überschreiten.

Elektro- und Elektronikgeräte der Informations- und Kommunikationstechnik, wie zum Beispiel Computer oder Smartphones, enthalten häufig personenbezogene Daten.

Verbraucher sind selbst dafür verantwortlich, diese vor der Abgabe der Geräte zu löschen.

**Batterien**

Batterien und Akkus dürfen nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden. Verbraucher sind gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus einer getrennten Sammlung zuzuführen.

Batterien und Akkus können unentgeltlich bei einer Sammelstelle Ihrer Gemeinde/Ihres Stadtteils oder im Handel abgegeben werden, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung sowie einer Wiedergewinnung von wertvollen Rohstoffen zugeführt werden können. Bei einer unsachgemäßen Entsorgung können giftige Inhaltsstoffe in die Umwelt gelangen, die gesundheitsschädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben.

In Elektrogeräten enthaltene Batterien und Akkus müssen nach Möglichkeit getrennt von ihnen entsorgt werden. Geben Sie Batterien und Akkus nur in entladene Zustand ab.

Verwenden Sie wenn möglich wiederaufladbare Batterien anstelle von Einwegbatterien.

Batterien mit erhöhtem Schadstoffgehalt sind zudem mit den folgenden Zeichen gekennzeichnet:

Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei.

Kleben Sie bei lithiumhaltigen Batterien und Akkus vor der Entsorgung die Pole ab, um einen äußeren Kurzschluss zu vermeiden. Ein Kurzschluss kann zu einem Brand oder einer Explosion führen.

Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen wie Hitze (z.B. Heizkörper oder Sonne) aus und lagern Sie sie bei Raumtemperatur um die Lebenserwartung der Batterien zu verlängern.

Wenn Sie das Wasserrudergerät eine längere Zeit nicht nutzen, entnehmen Sie die Batterien. Sie können die Batterien auch für andere Produkte nutzen bis diese ihr Lebensende erreicht haben.

**Fehlersuche (FAQ)**

Manche Störungen können durch kleine Fehler entstehen, die Sie selbst beheben können. Befolgen Sie dazu die Anweisungen in der nachfolgenden Tabelle. Falls sich die Störungen an dem Rudergerät oder dem Computer nicht beheben lassen, kontaktieren Sie den Kundendienst. Reparieren Sie das Rudergerät oder den Computer auf keinen Fall selbst.

Fehler	Mögliche Ursache	Problembeseitigung
<b>Computer</b>		
Keine Anzeige.	Keine Stromversorgung.	Legen Sie neue Batterien ein (siehe Kapitel „Batterien einsetzen und wechseln“).
	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
Pulsanzeige fehlerhaft (Cardio-Pulsmessung).	Falsche Frequenz.	Benutzen Sie ein Cardio-Pulsmessgerät mit einer Frequenz von 5,3 kHz.
	Kein Kontakt.	Konsultieren Sie die Bedienungsanleitung des Brustgurtes.
<b>Mechanik</b>		
Fehlende Teile.		Verpackung überprüfen bzw. Kundenservice kontaktieren.
Geringer Widerstand.	Zu wenig Wasser im Wassertank.	Überprüfen Sie den Wasserstand im Wassertank und füllen Sie ggf. Wasser nach.
Quietschen bei Verwendung.	Teile, die Reibung ausgesetzt sind, sind nicht ausreichend geschmiert.	Schmieren Sie die quietschenden Stellen mit dickflüssigem Öl.

**Technische Daten**

Batterie: 2 x AAA, je 1,5 V

Aufstellmaße: 212 x 50 x 47,5 cm

Maße (zusammengefaltet): 110 x 50 x 71 cm

Max. Belastbarkeit: 140 kg

Trainings- und Freibereich: 1 m

Frequenzrate: 2,4000 – 2,480 GHz

RF-Ausgangsleistung: max. 12 dBm

Max. Füllvolumen: 12 Liter

## EU-Konformitätserklärung

### EU – Konformitätserklärung (EU Declaration of Conformity)

Wir, die Firma (We, the company),

**aspiria|nonfood GmbH**  
**Lademannbogen 21-23**  
**22339 Hamburg**

erklären hiermit, dass das nachstehend beschriebene Produkt den folgenden Richtlinien entspricht.  
Die alleinige Verantwortung für die Ausstellung der Konformitätserklärung trägt der Hersteller.  
*declare hereby that the following described product complies to the listed directives.*  
*The manufacturer bares sole responsibility for the issuance of the declaration of conformity*

#### **Wasser-Rudergerät/Water Rowing Machine**

Model-Nr. 221021

2014/53/EU Richtlinie über die Bereitstellung von Funkanlagen auf dem Markt

*2014/53/EU Directive to the making available on the market of radio equipment*

2011/65/EU & 2015/863/EU Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro-  
und Elektronikgeräten

*2011/65/EU & 2015/863/EU restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic  
equipment*

Der vollständige Text der EU Konformitätserklärung ist unter folgender Internetadresse verfügbar:

*The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:*

[www.aspiria-nonfood.de/downloads](http://www.aspiria-nonfood.de/downloads)

Hamburg, 25.03.2024



Frank Brüllau (Geschäftsführer / *managing director*)

Unterschrift / Stempel

*Stempel Signature / Company's chop*

**aspiria|nonfood**  
GmbH

Lademannbogen 21-23

22339 Hamburg

Telefon: (040) 8 89 41 60

Fax: (040) 88 94 16-491

Stand: 2024-03



ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
GERMANY

**SERVICECENTER**

101022174



**00800 1188 1188**



**aspiria-de@sertronics.de**

MODELL:  
221021

05/2024 - 03/2025

**3**

**JAHRE  
GARANTIE**