



# Montage- und Bedienungsanleitung



max. 130 kg



~ 60 Min. 



 26 kg

L 179 | B 43 | H 85



FSRM40.02.04

Art.-Nr. DF-RM40-2

DARWIN **RM40**



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>ALLGEMEINE INFORMATIONEN</b>	<b>8</b>
1.1	Technische Daten	8
1.2	Persönliche Sicherheit	9
1.3	Aufstellort	10
<b>2</b>	<b>MONTAGEANLEITUNG</b>	<b>11</b>
2.1	Allgemeine Hinweise	11
2.2	Lieferumfang	12
2.3	Aufbau	14
2.4	Einstellen / Einrichten des Rudergerätes	17
2.4.1	Einstellung der Fersenstütze und der Schlaufen	17
2.4.2	Batteriewechsel	17
2.4.3	Befüllen und Entleeren des Tanks	18
<b>3</b>	<b>BEDIENUNGSANLEITUNG</b>	<b>19</b>
3.1	Konsolenanzeige	19
3.2	Tastenfunktionen	20
3.3	Drahtlosverbindung und Fitness-Apps	21
3.4	Trainingshinweise	22
3.4.1	Trainingskleidung	22
3.4.2	Aufwärmen und Dehnen	22
3.4.3	Medikamentation	23
3.4.4	Beanspruchte Muskelgruppen	23
3.4.5	Häufigkeit	23
3.5	Trainingstagebuch	25
<b>4</b>	<b>LAGERUNG UND TRANSPORT</b>	<b>26</b>
4.1	Allgemeine Hinweise	26
4.2	Transportrollen	27
<b>5</b>	<b>FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG</b>	<b>28</b>
5.1	Allgemeine Hinweise	28
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	29
5.3	Fehlercodes und Fehlersuche	29
5.4	Wartungs- und Inspektionskalender	30
<b>6</b>	<b>ENTSORGUNG</b>	<b>30</b>
<b>7</b>	<b>ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG</b>	<b>31</b>

<b>8</b>	<b>ERSATZTEILBESTELLUNG</b>	<b>32</b>
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	32
8.2	Teileliste	33
8.3	Explosionszeichnung	37
<b>9</b>	<b>GARANTIE</b>	<b>38</b>
<b>10</b>	<b>KONTAKT</b>	<b>40</b>

### **Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,**

wir danken Ihnen dafür, dass Sie sich für ein Fitnessgerät der Marke Darwin entschieden haben. Mit Darwin Fitnessgeräten bieten wir erstklassige Heimsportgeräte zu einem tollen Preispunkt. Darwin Heimtrainer und Kraftgeräte sind einfach zu bedienen, sind platzsparend konstruiert und sehen richtig gut aus. Mit unserem Equipment möchten wir Sie dabei unterstützen Ihre sportlichen Ziele zu erreichen, ganz egal, ob Sie abnehmen wollen oder für den Volkstriathlon trainieren. Wenn Sie noch Fragen haben, kontaktieren Sie uns gerne, wir freuen uns und wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!

Weitere Informationen finden Sie unter [www.fitshop.de](http://www.fitshop.de).

#### **Bestimmungsgemäßer Gebrauch**

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

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

### **IMPRESSUM**

Fitshop GmbH  
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Deutschland

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

### **HAFTUNGSAUSSCHLUSS**

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

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

# **FITSHOP**

Europas Nr.1 für Heimfitness

## ZU DIESER ANLEITUNG

Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Die Anleitung hilft Ihnen beim schnellen Aufbau und erläutert die sichere Handhabung. Tragen Sie dafür Sorge, dass alle mit dem Gerät trainierenden Personen (besonders Kinder und Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung) unbedingt vorab über diese Anleitung und ihren Inhalt informiert werden. Im Zweifelsfall müssen verantwortliche Personen die Nutzung des Gerätes beaufsichtigen.

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



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

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

### Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.

Klasse B: mittlere Genauigkeit.

Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

### Verwendungsklassen

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

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

**Klasse H** (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.

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

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**

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



**VORSICHT**

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



**WARNUNG**

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



**GEFAHR**

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



**HINWEIS**

Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

## 1.1 Technische Daten

### LED-Anzeige von:

- + Ruderschläge
- + Trainingszeit
- + Strecke
- + Kalorien
- + Herzfrequenz (bei Verwendung eines Brustgurtes)
- + T-Count

Widerstandssystem: Wasserwiderstand

Füllmenge des Wassertanks: 7,5 L

### Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 31,2 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 25,5 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 108 cm x 46 cm x 44 cm

Aufstellmaße (L x B x H): ca. 179 cm x 43 cm x 85 cm

Klappmaße (L x B x H): ca. 69 cm x 43 cm x 177 cm

Maximales Benutzergewicht: 130 kg

Verwendungsklasse: H

Bremssystem: geschwindigkeitsabhängig



## 1.2 Persönliche Sicherheit

### **GEFAHR**

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

### **WARNUNG**

- + Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Wenn Ihr Gerät über einen Safety Key verfügt, ist der Clip des Safety Keys vor Trainingsbeginn an Ihrer Kleidung anzubringen. Im Falle eines Sturzes kann somit der NOT-STOPP des Gerätes ausgelöst werden.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
- + Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.

### **VORSICHT**

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

### **ACHTUNG**

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

sicheren und für Unbefugte (z. B. Kinder) unzugänglichen Ort.

## 1.3 Aufstellort

### ⚠️ **WARNUNG**

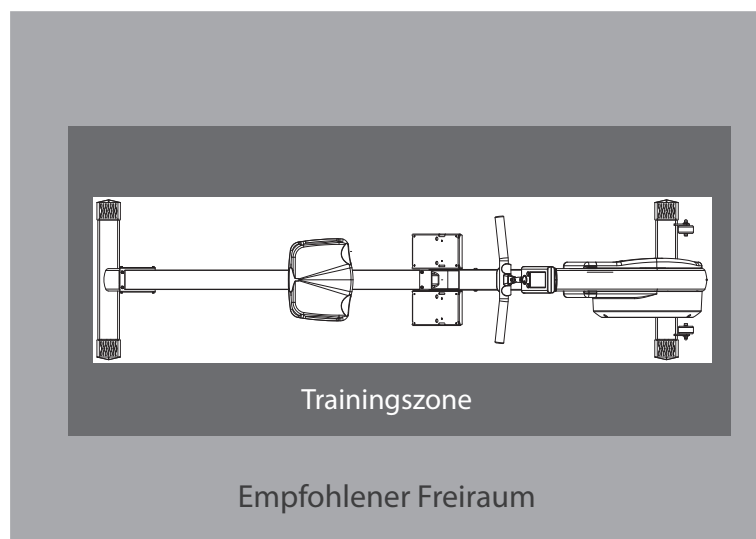
- + Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.

### ⚠️ **VORSICHT**

- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben. Achten Sie darauf, als Trainingszone auf jeder Seite mindestens 30 cm sowie vor und hinter dem Gerät mindestens 15 cm Platz zu lassen. Dies ist die mindestens notwendige Fläche für eine sichere Benutzung des Gerätes. Die empfohlene Freizone um das Gerät sollte zu jeder Seite mindestens 60 cm betragen sowie vor und hinter dem Gerät jeweils 45 cm.
- + Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
- + Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

### ▶ **ACHTUNG**

- + Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
- + Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.
- + Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.



### 2.1 Allgemeine Hinweise



#### **GEFAHR**

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



#### **WARNUNG**

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



#### **VORSICHT**

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



#### **ACHTUNG**

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



#### **HINWEIS**

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

## 2.2 Lieferumfang

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



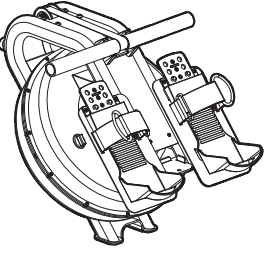
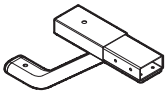
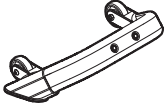
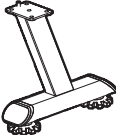

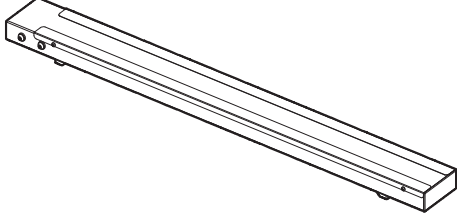
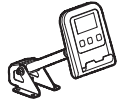
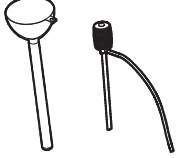
### **VORSICHT**



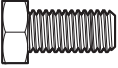
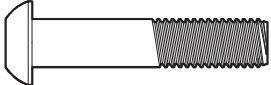

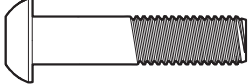
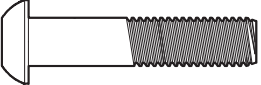
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.


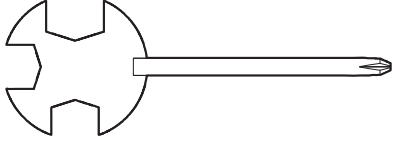



### **HINWEIS**

Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten. Folgende Batterien werden benötigt: zwei AAA 1,5V

 <p>(1) Tankeinheit x1</p>	 <p>(2) Verbindungsrahmen x1</p>	 <p>(3) Vorderer Standfuß x1</p>	 <p>(4) Hinterer Standfuß x1</p>
 <p>(53) Sitz x1</p>	 <p>(5) Schiene x1</p>	 <p>(7) Konsole x1</p>	 <p>(101) Pumpset x1</p>

 <p>(103) Schraube (M8x15) x8</p>	 <p>(104) Schraube (M8x15) x4</p>
 <p>(105) Schraube (M8x15) x4</p>	 <p>(106) Schraube (M10x50) x1</p>
 <p>(107) Unterlegscheibe (OD16xID8,5xT1,5) x4</p>	 <p>(109) Schraube (M10x40) x1</p>
<p>No.114</p>  <p>(114) Schraube (M8x45) x2</p>	

 <p>(110) Inbusschlüssel (S5) x1</p>
 <p>(111) Multitool (S13-S17) x1</p>
 <p>(112) Inbusschlüssel (S6) x1</p>

## 2.3 Aufbau

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

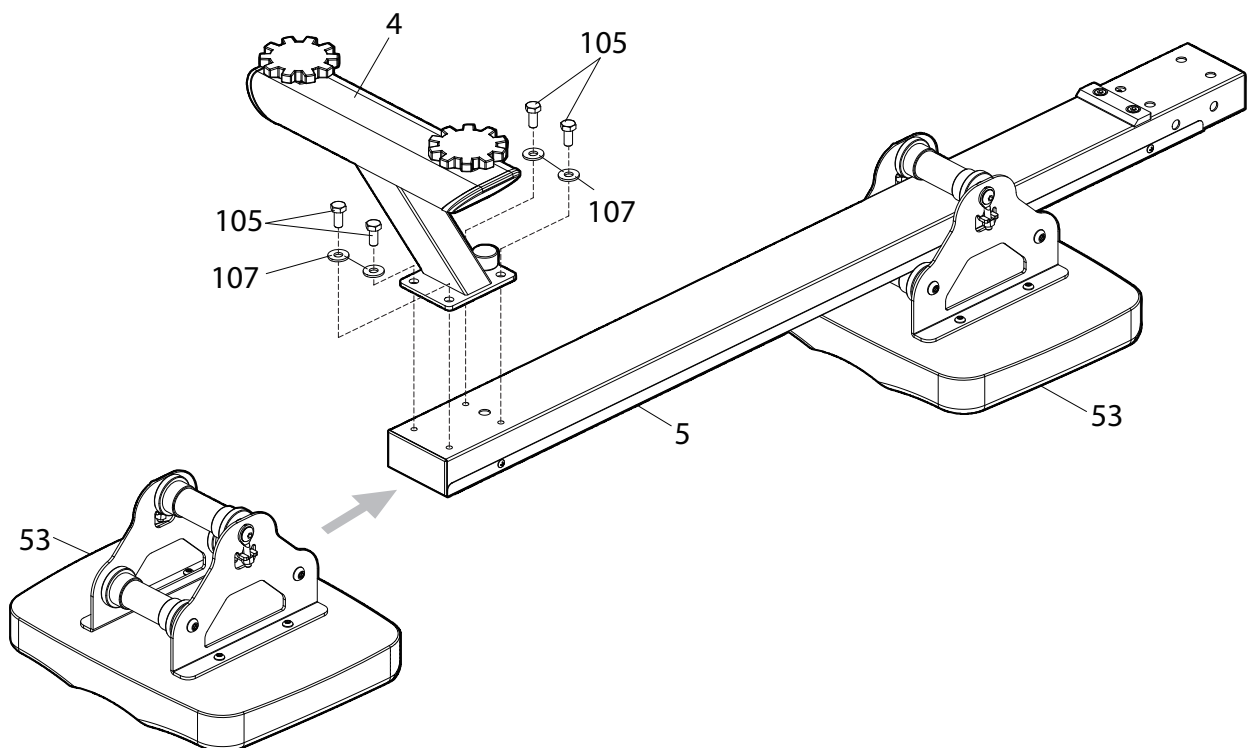
### **HINWEIS**

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

### **Schritt 1: Montage der Schiene und des hinteren Standfußes**

1. Schieben Sie den Sitz (53) auf die Schiene (5).
2. Montieren Sie den hinteren Standfuß (4) an der Schiene (5) mit vier Schrauben (105) und vier Unterlegscheiben (107)

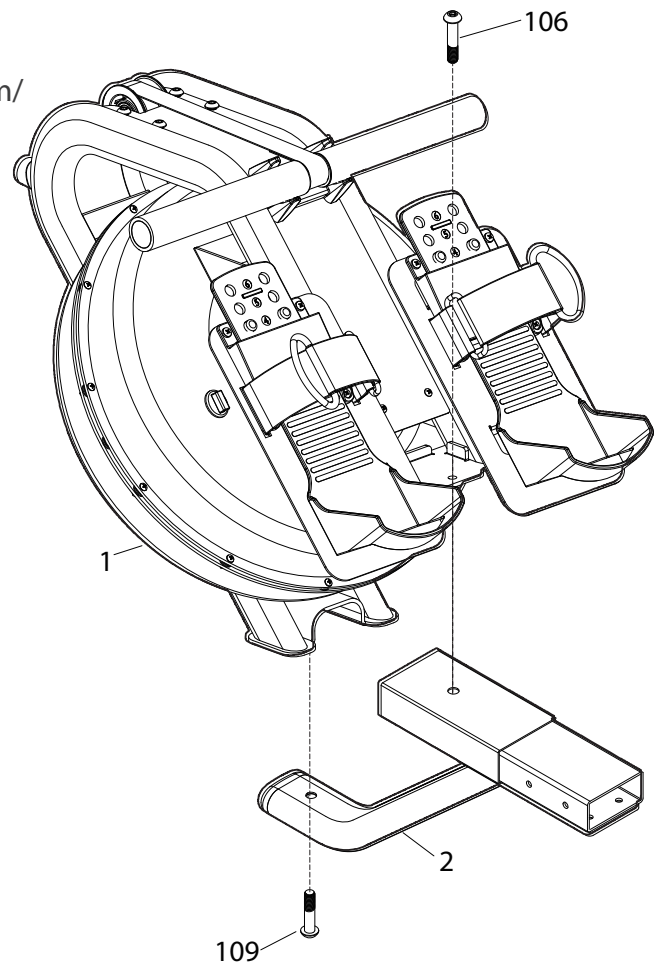
Verwenden Sie das Multitool (111).



## Schritt 2: Montage des Verbindungsrahmens

Montieren Sie den Verbindungsrahmen (2) an dem/ dem Hauptrahmen/Tankeinheit (1) mit einer Schraube (106) und einer Schraube (109).

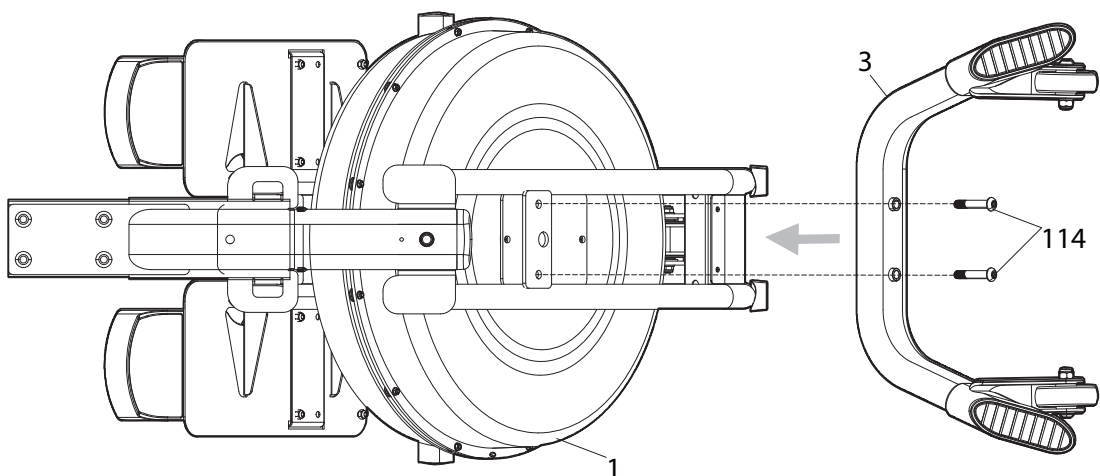
Verwenden Sie den Inbusschlüssel (112).



## Schritt 3: Montage des vorderen Standfußes

1. Drehen Sie die Tankereinheit (1) um.
2. Richten Sie den vorderen Standfuß (3) aus und montieren Sie ihn an der Tankereinheit (1) mit zwei Innensechskantschrauben (114).

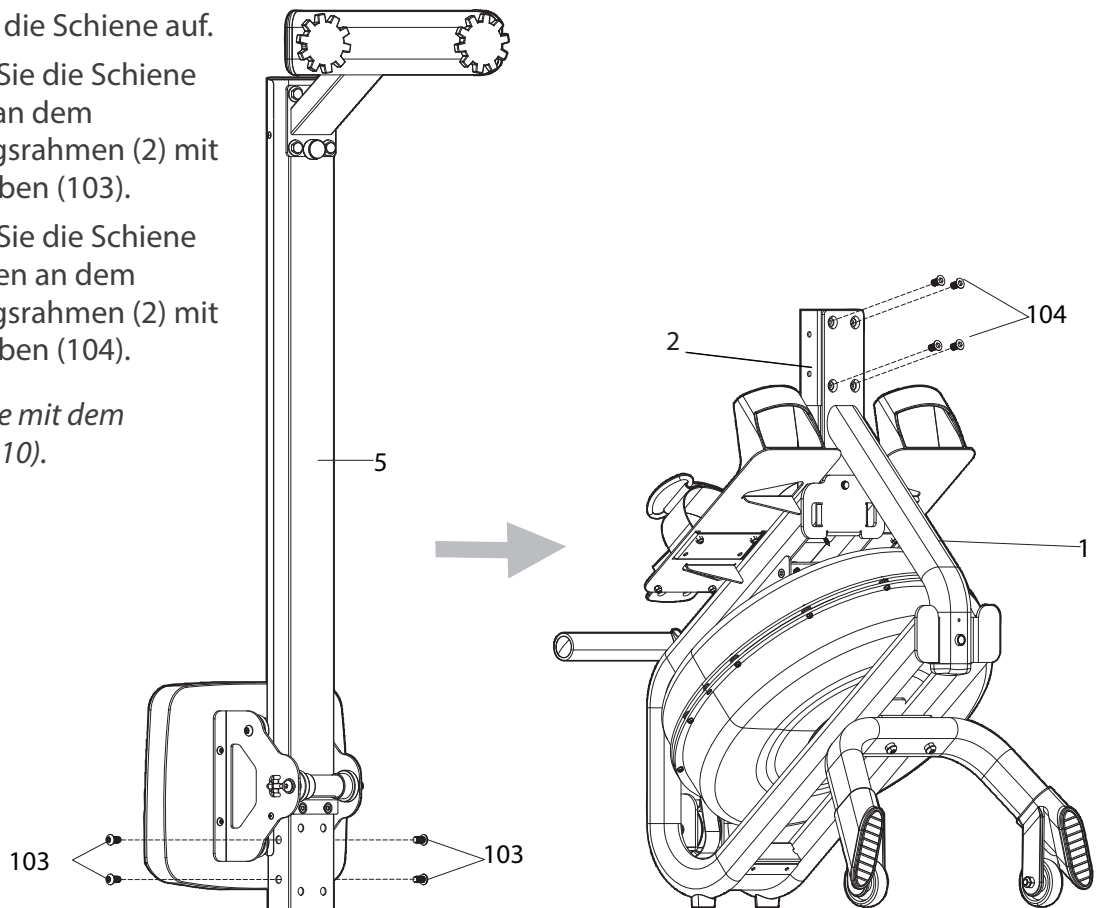
Verwenden Sie den Inbusschlüssel (110).



#### Schritt 4: Montage der Schiene an der Tankeinheit

1. Richten Sie die Schiene auf.
2. Montieren Sie die Schiene (5) seitlich an dem Verbindungsrahmen (2) mit vier Schrauben (103).
3. Montieren Sie die Schiene (5) von unten an dem Verbindungsrahmen (2) mit vier Schrauben (104).

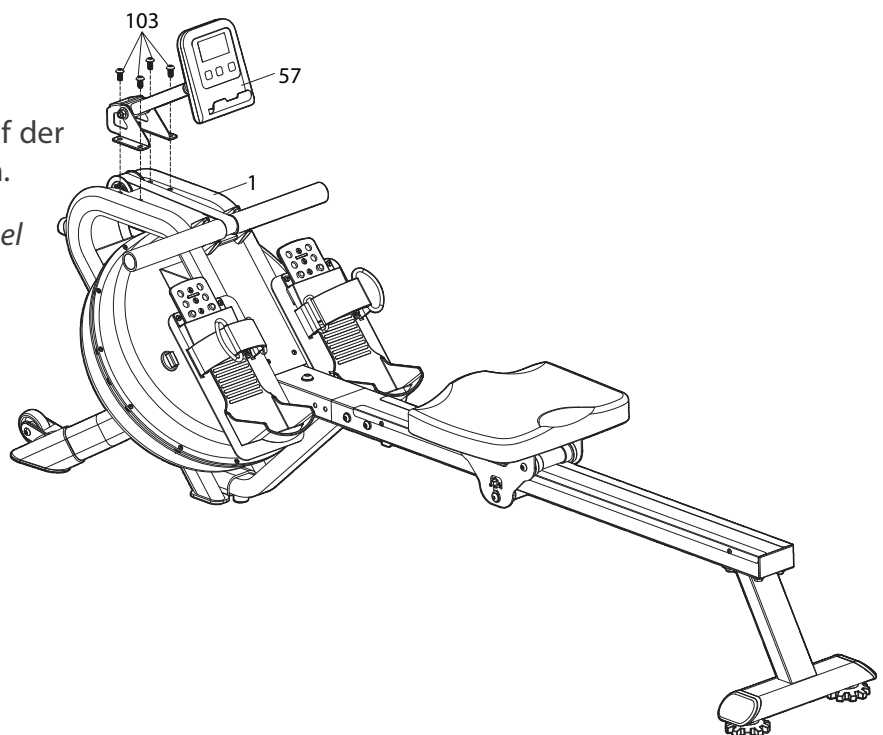
Verwenden Sie sie mit dem Inbusschlüssel (110).



#### Schritt 5: Montage der Konsole

Montieren Sie die Konsole (57) auf der Tankeinheit (1) mit vier Schrauben.

Verwenden Sie den Inbusschlüssel (110).

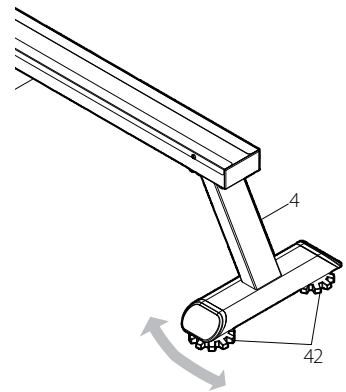




## Schritt 6: Ausrichtung der Standfüße

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

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

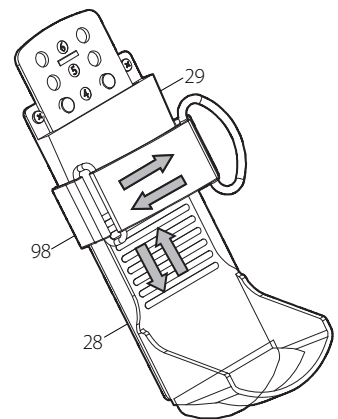


## 2.4 Einstellen / Einrichten des Rudergerätes

### 2.4.1 Einstellung der Fersenstütze und der Schlaufen

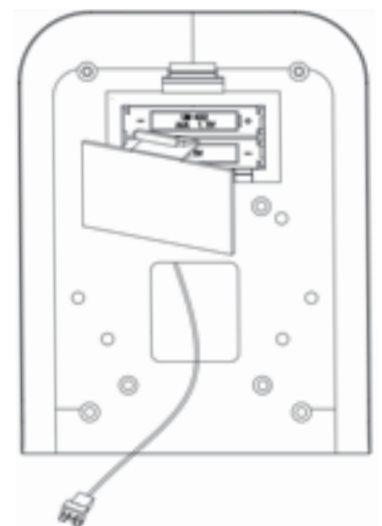
Es gibt mehrere Einstellungen für die Fersenstütze. Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie die Fersenstütze korrekt ein.

1. Lösen Sie die Schlaufe durch Öffnen des Klettverschlusses und stellen Sie Ihren Fuß auf die Fersenstütze durch die Schlaufe.
2. Ziehen Sie Lasche der Fersenstütze so weit nach oben, dass Ihre Ferse gestützt ist und die Fußschlaufe über der breitesten Stelle Ihres Fußes liegt.
3. Ziehen Sie die Fußschlaufe am gelösten Ende des Klettverschlusses fest und drücken Sie den Klettverschluss wieder an.



### 2.4.2 Batteriewechsel

1. Öffnen Sie das Batteriefach.
2. Entnehmen Sie die Batterien.
3. Setzen Sie zwei neue AAA 1,5 V Batterien ein.
4. Schließen Sie das Batteriefach.



## 2.4.3 Befüllen und Entleeren des Tanks

### ⚠ VORSICHT

- + Das Wasser innerhalb des Tanks darf nicht getrunken werden und ist nach Verwendung zu entsorgen.

### ► ACHTUNG

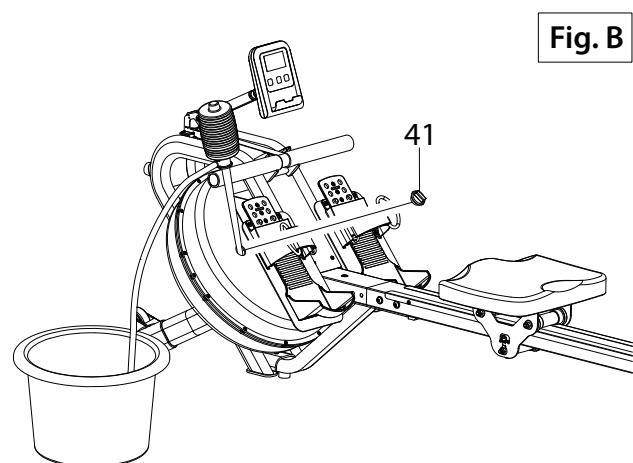
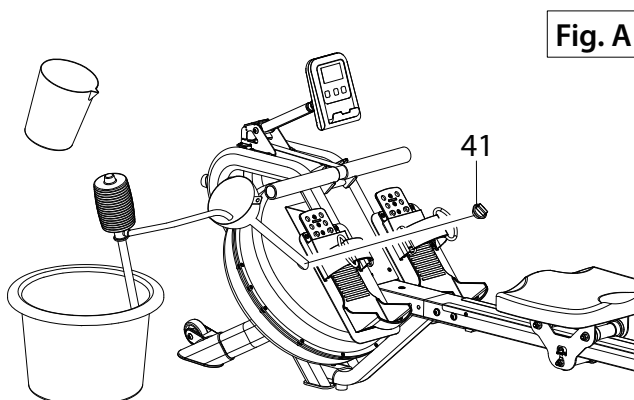
- + Befüllen Sie den Tank ausschließlich mit Leitungswasser. Verwenden Sie kein destilliertes Wasser.
  - + Befüllen Sie den Wassertank nicht oberhalb der maximalen Füllmenge, dies kann die Garantie nichtig machen. Die maximale Füllmenge ist dem Abschnitt zum Wasserstand in diesem Kapitel zu entnehmen.
  - + Um Algenbildung und Kalk vorzubeugen und mögliche Schäden an dem Tank zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen die Verwendung von Chlortabletten. Verwenden Sie dabei ausschließlich Chlortabletten für Rudergeräte.
1. Entfernen Sie den Füllstopfen (41) von der Tankeinheit (1).
  2. Befüllen: Stellen Sie den Trichter aus dem Befüllungsset (101) in die Tanköffnung und befüllen Sie den Tank mithilfe der Saugpumpe aus dem Befüllungsset (101) oder eines Messbechers und einem Eimer (siehe Abb. A).
  3. Entleeren: Stellen Sie einen Eimer neben das Rudergerät und pumpen Sie das Wasser mit der Saugpumpe (101) aus dem Tank in den Eimer (siehe Abb. B).
  4. Stecken Sie nach der Befüllung bzw. Entleerung des Tanks den Füllstopfen (41) wieder in die Tankeinheit (1) und wischen Sie überschüssiges Wasser vom Rahmen ab.

### Wasserstand

Die Wasserfüllstandanzeige befindet sich an der Oberseite des Tanks (siehe Abb. A). Die Minimalstufe zur Befüllung ist 1, die Maximalstufe 6.

Der Widerstand wird von der Wasserfüllmenge im Tank vorgegeben.

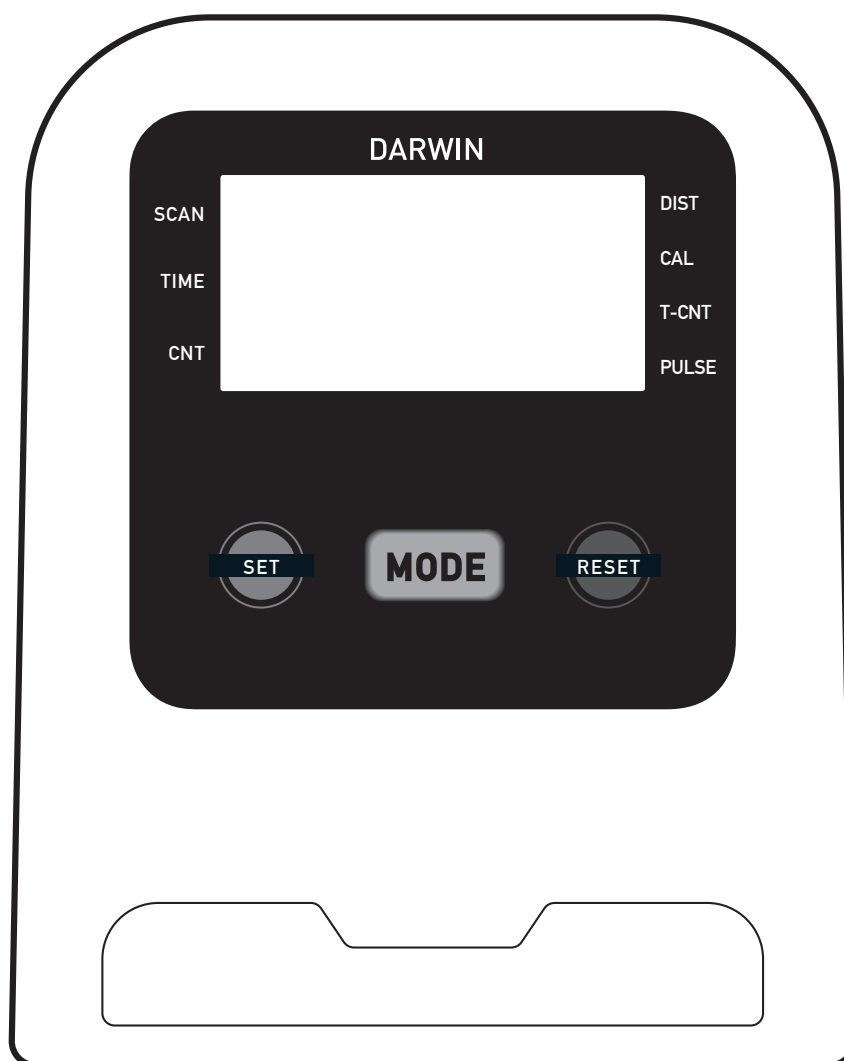
Beispiel: Stufe 1 für leichten Widerstand, Stufe 6 für höchsten Widerstand.



### ① HINWEIS

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

### 3.1 Konsolenanzeige



<b>SCAN</b>	Drücken Sie die MODE-Taste bis SCAN erscheint. Sämtliche Parameter werden nun in einem 6-Sekunden-Takt angezeigt: TIME (Zeit) > DIST (Strecke) > CALORIES (Kalorien) > COUNT (Runden) > T-CNT (Gesamtrunden) > PULSE (Herzfrequenz)
<b>TIME</b>	Anzeige der Trainingszeit Drücken Sie die MODE-Taste bis TIME erscheint. Benutzen Sie die SET-Taste, um die Trainingszeit einzustellen.
<b>CNT</b>	Accumulate the count while exercising. Press "MODE" button until "Count" appears. Press "SET" button to set exercise Count. When the "SET" is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.
<b>T.CNT</b>	Display the total count you have exercised
<b>DIST</b>	Anzeige der Strecke Drücken Sie die MODE-Taste bis DIST erscheint. Benutzen Sie die SET-Taste, um die Strecke einzustellen.
<b>CALORIES</b>	Anzeige der Kalorien Drücken Sie die MODE-Taste bis CAL erscheint. Benutzen Sie die SET-Taste, um die Kalorien einzustellen.
<b>PULSE RATE</b>	<p><b>⚠️ WARNUNG</b> Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.</p> <p><b>📘 HINWEIS</b> Es wird ein optional erhältlicher Brustgurt für diese Funktion benötigt</p> <p>Anzeige der Herzfrequenz Drücken Sie die MODE-Taste bis das Herzsymbol erscheint.</p>

## 3.2 Tastenfunktionen

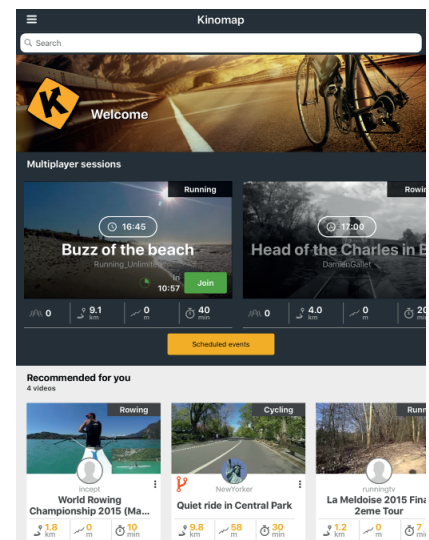
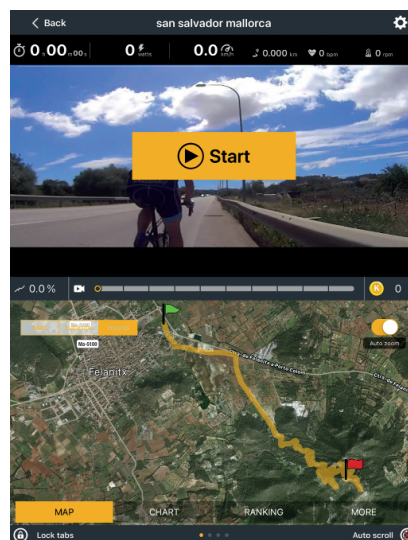
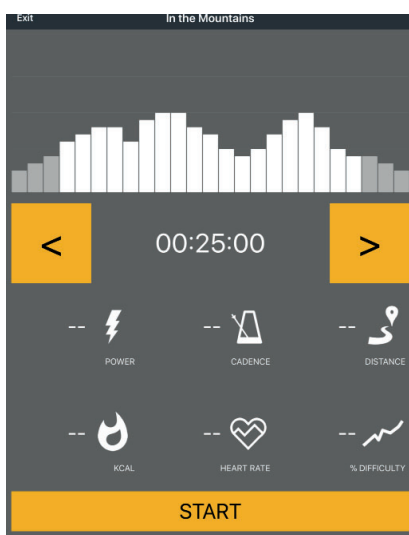
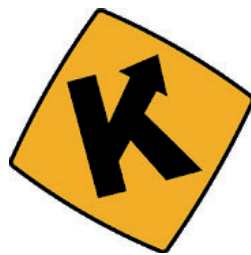
<b>MODE</b>	Mit dieser Taste bewegen Sie sich zwischen den unterschiedlichen Parametern.
<b>SET</b>	Mit dieser Taste legen Sie die Werte der Parameter fest.
<b>RESET</b>	Mit dieser Taste setzen Sie die Werte der Parameter zurück.

### 3.3 Drahtlosverbindung und Fitness-Apps

Die Konsole dieses Fitnessgeräts ist mit einer Drahtlosverbindung-Schnittstelle ausgestattet. Um Trainingsapps zu nutzen, müssen Sie zunächst das Gerät und Ihr Mobilgerät (Tablet oder Smartphone) koppeln. Schalten Sie dazu die Drahtlosverbindung an Ihrem Mobilgerät an und wählen Sie Ihr Fitnessgerät.

Bitte beachten Sie, dass Ihr Mobilgerät mit der Drahtlosverbindung-Schnittstelle des Fitnessgeräts kompatibel sein muss. Starten Sie danach die Fitness-App. Gegebenenfalls müssen Sie die App und das Gerät noch einmal zusätzlich verbinden. Folgen Sie hierzu den Anweisungen in der App.

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



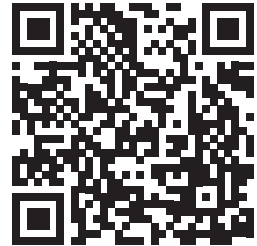
Beispiel: Kinomap

## 3.4 Trainingshinweise

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

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

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



### 3.4.1 Trainingskleidung

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

### 3.4.2 Aufwärmen und Dehnen

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

#### Aufwärmübung:

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



#### **VORSICHT**

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

### 3.4.3 Medikamentation

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

### 3.4.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Beim Rudern werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

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

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



### 3.4.5 Häufigkeit

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

#### Training mit Herzfrequenzorientierung

Die Herzfrequenzorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training. Mittels Ihres Alters und nachfolgender Tabelle können Sie schnell und einfach Ihren für das Training optimalen Pulswert ablesen und bestimmen. Es ertönt ein Signal, wenn Ihre Herzfrequenz über den eingestellten Zielpulswert steigt. Welche Zielherzfrequenz für welches Trainingsziel bedeutsam ist, erfahren Sie nachfolgend.

**Fettverbrennung (Gewichtsregulierung):** Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

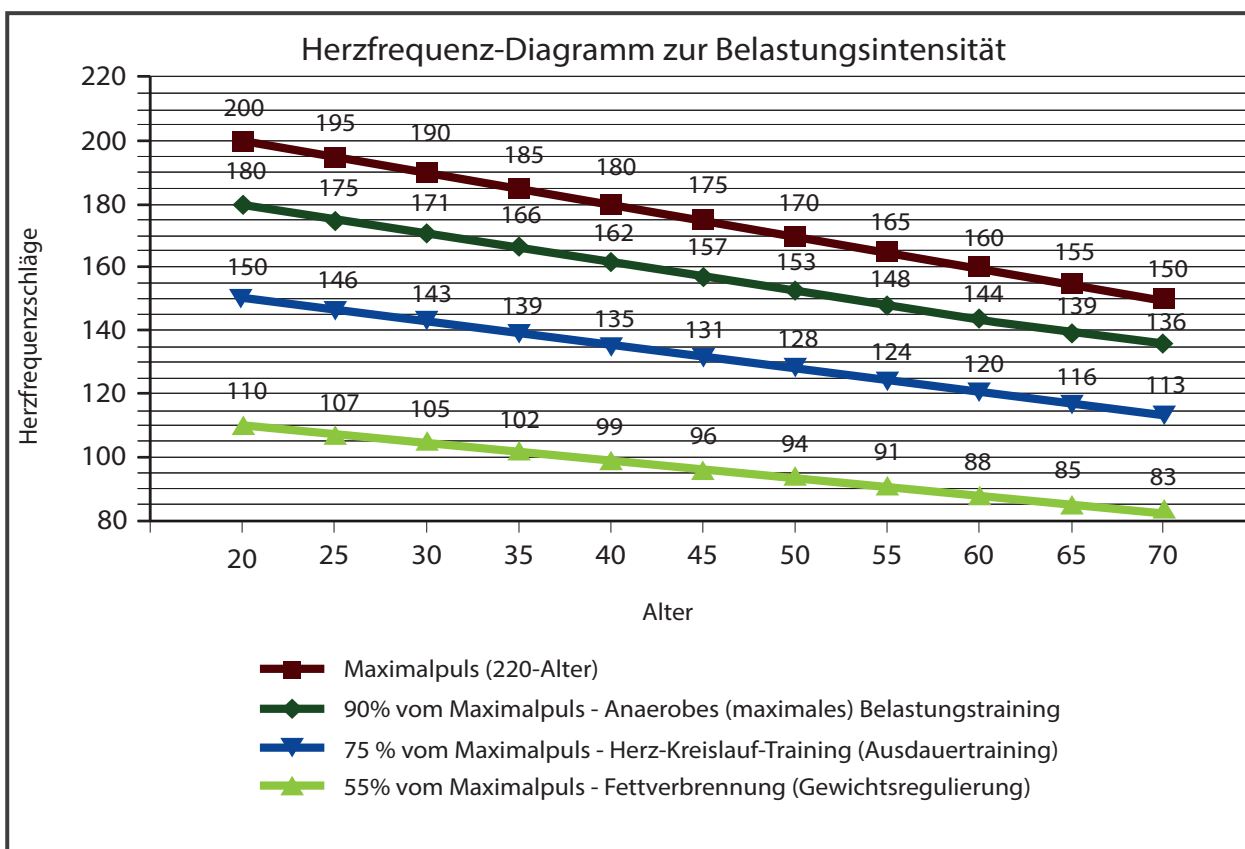
**Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining):** Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) bei *mittlerer Trainingsdauer* notwendig.

**Anaerobes (maximales) Belastungstraining:** Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90% der max. Herzfrequenz) bei *kurzer, intensiver Belastung* nötig, der eine Erholungsphase folgt, um eine Ermüdung der Muskulatur zu verhindern.

**Beispiel:**










Für eine(n) 45-Jährige(n) beträgt die max. Herzfrequenz 175 ( $220 - 45 = 175$ ).

- + Die Fettverbrennungs - Zielzone (55%) liegt bei ca. 96 Schläge/Min. =  $(220 - \text{Alter}) \times 0,55$ .
- + Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. =  $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$ .
- + Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining
- + (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. =  $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$ .





### 3.5 Trainingstagebuch

(Kopiervorlage)

								
Datum	Strecke	Zeit (Min.)	Widerstandsstufe	Trainingsgewicht	Ø Herzfrequenz	Kalorienverbrauch	Ich fühle mich ...	Körpergewicht

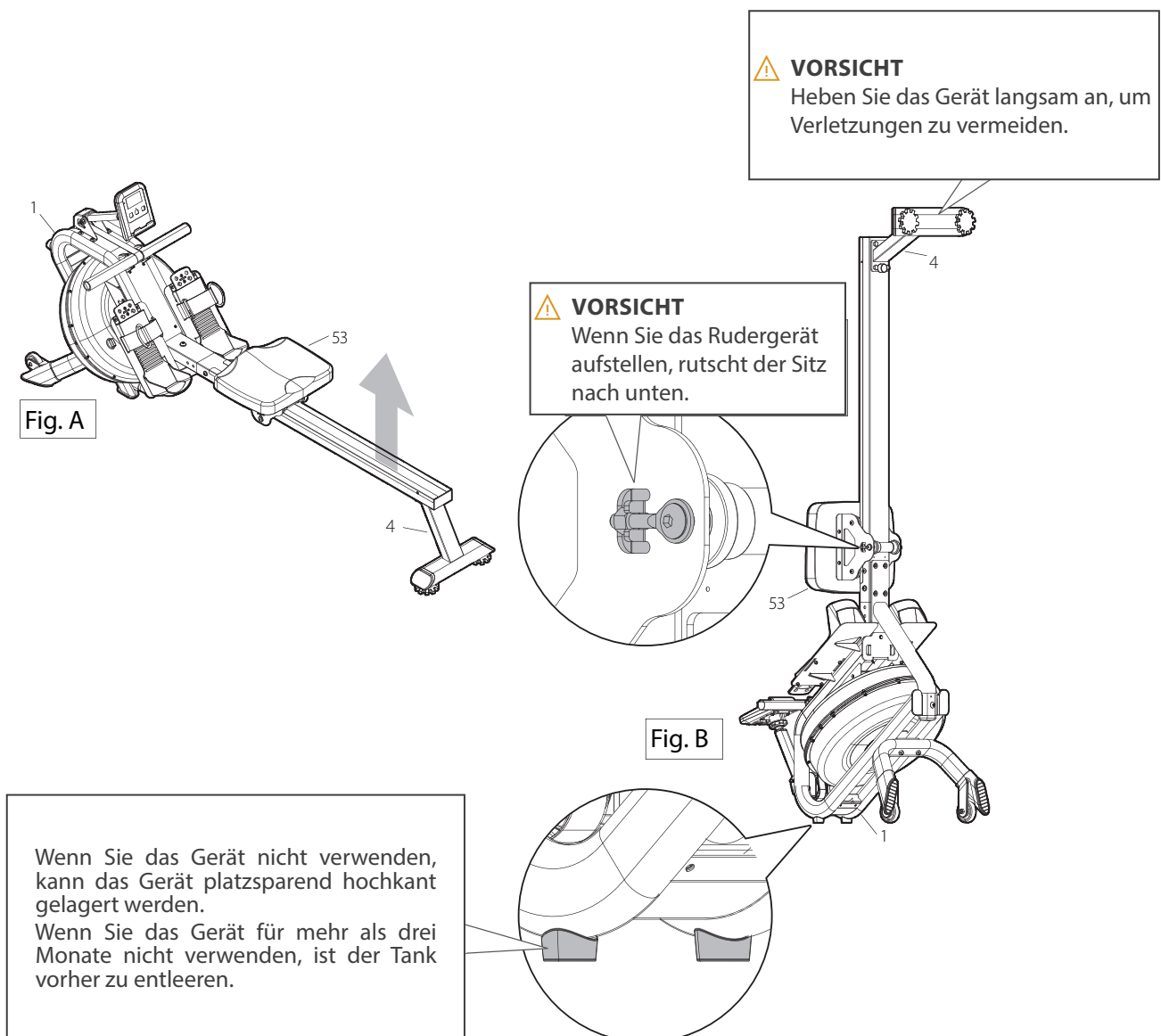
## 4.1 Allgemeine Hinweise

### ⚠️ WARNUNG

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

### ▶ ACHTUNG

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

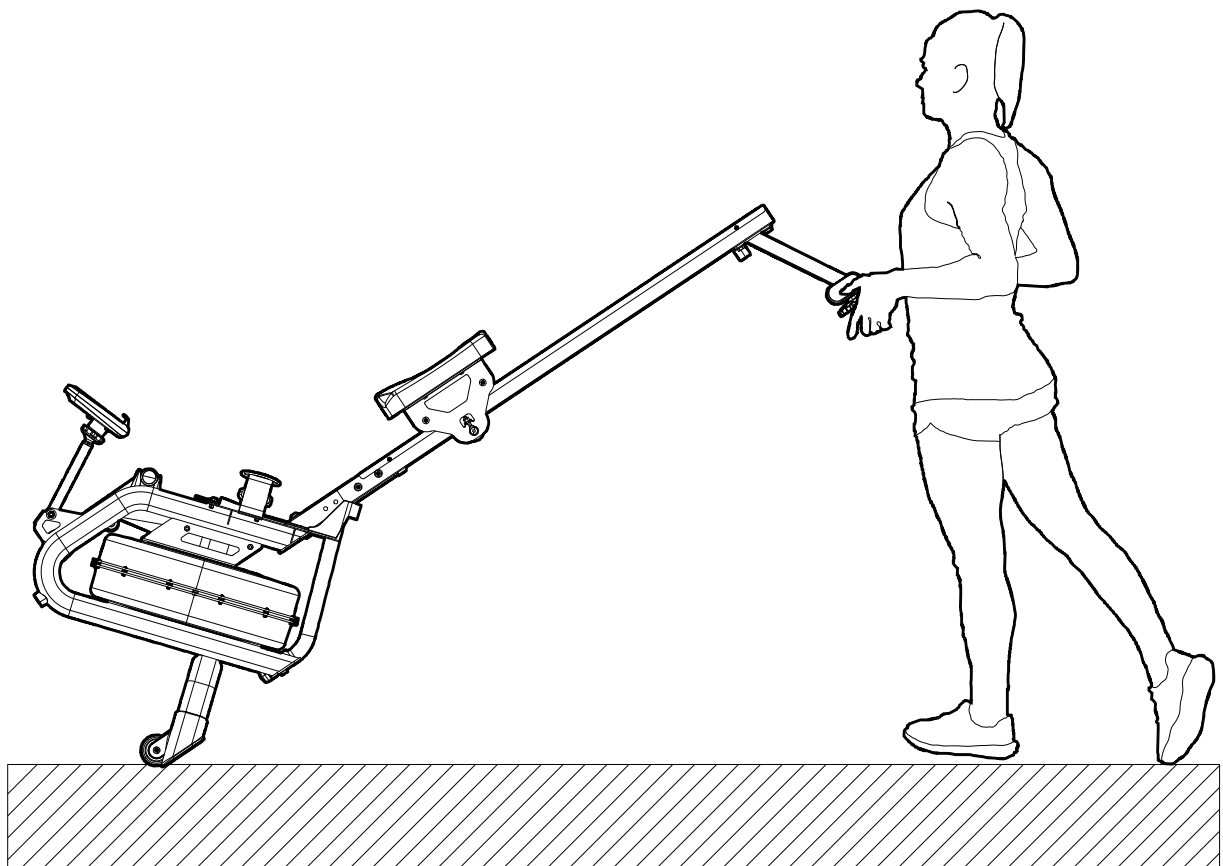


## 4.2 Transportrollen

### ► ACHTUNG

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

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.3 dieser Bedienungsanleitung.



## 5.1 Allgemeine Hinweise



### WARNUNG

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



### VORSICHT

- + Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur originale Ersatzteile.



### ACHTUNG

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

## 5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

Fehler	Ursache	Behebung
Kein Empfang der Herzfrequenz	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Störquellen im Raum</li><li>+ ungeeigneter Brustgurt</li><li>+ Position des Brustgurtes falsch</li><li>+ Batterien leer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter ...)</li><li>+ Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör)</li><li>+ Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten</li><li>+ Batterien wechseln</li></ul>
Display zeigt nichts an	Konsole hat keine Stromverbindung	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Tauschen Sie die Batterien</li><li>+ Kontaktieren Sie einen Service-Techniker und lassen Sie ggf. die Konsole austauschen.</li></ul>
Laufschiene quietschen	Laufschiene bzw. -rollen verschmutzt oder Laufschiene trocken	Laufschiene reinigen und anschließend schmieren mit einem geeigneten Schmiermittel

## 5.3 Fehlercodes und Fehlersuche

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

**Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.**

## 5.4 Wartungs- und Inspektionskalender

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

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

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

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

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

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

## 6 ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.



Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze der Umwelt.

## 7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

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

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

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



Bodenmatte



Brustgurt



Kontaktgel



Ruderhandschuhe



Silikonspray

## 8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

### ① HINWEIS

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



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

**Seriennummer:**

**Marke / Kategorie:**

**Modellbezeichnung:**

**Artikelnummer:**



## 8.2 Teileliste

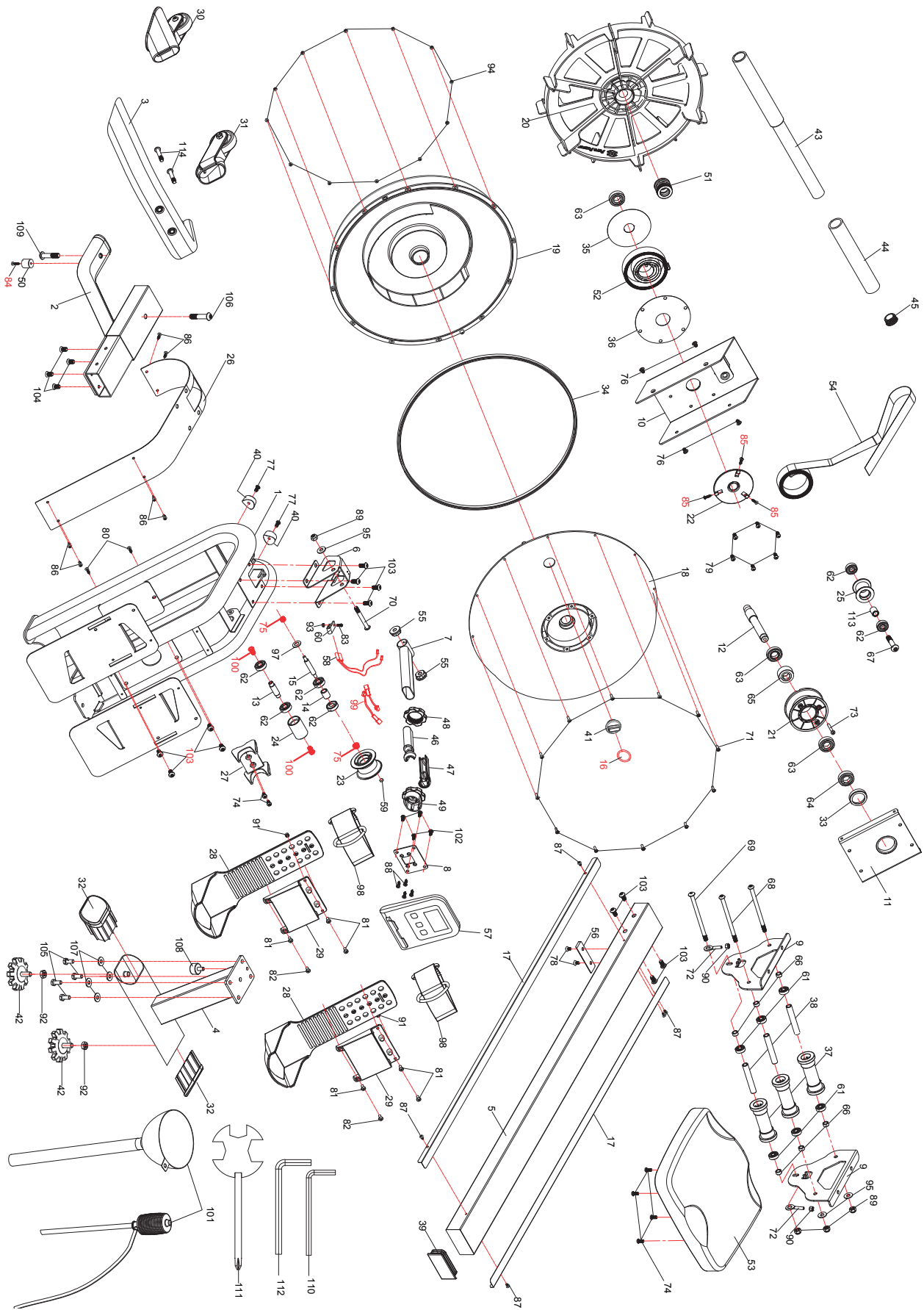
Nr.	Bezeichnung (ENG)		Anz.
1	Main Frame		1
2	Rail Connecting Set		1
3	Front Stabilizer		1
4	Back Stabilizer		1
5	Rail		1
6	Sensor Fixing Piece		1
7	Console Fixing Tube		1
8	Console Fixing Piece		1
9	Seat Fixing Piece		2
10	Tank Fixing Upside Piece		1
11	Tank Connecting Fixing Piece		1
12	Blade Axis	40Cr,φ20*142	1
13	Ribbon Roller Axis	A3,φ12*45	1
14	Ribbon Roller Inner Sleeve	OD16*ID10.2*16	1
15	Long Ribbon Roller Axis	CRS,φ10*67*M6	1
16	O-Ring	φ26*φ20*3	1
17	Rail Panel	34*995 T=0.6	2
18	Upside Tank Cover	φ437*70*T3.0	1
19	Downside Tank Cover	φ437*70*T3.0	1
20	Blade		1
21	Tank Pulley	φ92*38.5 POM	1
22	Coil Spring Shaft	POM	1
23	Ribbon Roller	φ62*36	1
24	Inner Ribbon Roller	φ30.5*φ20*45	1
25	Inner Tank Roller	POM	1
26	Main Frame Iron Sheet		1
27	Handlebar Fixing Post	TPR	1
28	Pedal	PP	2
29	Pedal Cage	PP	2
30	Front Stabilizer Cap (Left)	PP	1
31	Front Stabilizer Cap (Right)	PP	1

32	Back Stabilizer Cap	PP	2
33	Bearing Sleeve	φ40*10	1
34	Tank Sealing Ring	φ417*7*T2.0	1
35	Acoustic Pane-100	OD101*ID24*0.5mm	1
36	Acoustic Pane-128	OD128*ID33*0.5mm	1
37	Seat Roller	POM	3
38	Seat Roller Sleeve	φ12.7*1.4*78	3
39	Square Tube Plug	PVC	1
40	Bumper Pad	φ28*φ29.5*H18	2
41	Fill Plug	φ35*φ26*21	1
42	Adjustable Foot Support	TPR,φ75*40,M10	2
43	Handlebar		1
44	Handlebar Cover	φ33*3*215	2
45	Handlebar Cap	PVC	2
46	Console Fixing Tube (Left)	ABS	1
47	Console Fixing Tube (Right)	ABS	1
48	Adjustable Nut	ABS	1
49	Adjustable Fixing Post	ABS	1
50	Buffer Pad	φ20*20*4.5,PVC	1
51	Tank Sealing Ring	φ20	1
52	Spiral Spring Set	φ97*W22*H0.5	1
53	Seat	L261*W326*T55	1
54	Ribbon	L2800*W25*H1.0	1
55	Console Support Tube Cap	φ25.4*φ8.2*10	2
56	Buffer Pad	80*24*T5.0	1
57	Console		1
58	Sensor Set	φ6*20mm	2
59	Sensing Magnet	φ8*5	1
60	Sensor Fixing Post	PP	1
61	Bearing	608ZZ	6
62	Bearing	6000ZZ	6
63	Bearing	6003ZZ	3
64	Bearing	16003ZZ	1
65	One-way Bearing Set	φ35*16	1

66	Seat Roller Spacer Sleeve	OD12*ID8.1*7.0	6
67	Screw	M10*50	1
68	Screw	M8*125	2
69	Screw	M8*130	1
70	Screw	M8*65	1
71	Phillips Round Head Screw	M4*17	12
72	Seat Adjustable Screw	M6*30	2
73	Phillips Round Head Screw	M5*35(φ9)	1
74	Screw	M6*15	6
75	Flange Nut	M6	2
76	Countersunk Head Hexagon Socket Screw	M6*12	4
77	Phillips Round Head Screw	M6*15(φ9)	2
78	Phillips Pan Head Screws	M6*10	2
79	Phillips Round Head Self-Tapping Screws	φ10,ST5.0*15	6
80	Phillips Flat Head Self-Tapping Screws	ST5.0*12	2
81	Phillips Round Head Screw	M5*10	6
82	Phillips Round Head Screw	M5*15(φ9)	2
83	Phillips Round Head Screw	M4*12	1
84	Screw	ST4*19	1
85	Self Tapping Screw	ST4*16	3
86	Phillips Round Head Self-Tapping Screws	ST4.2*19	6
87	Phillips Flat Head Self-Tapping Screws	ST4*10	4
88	Screw	M4*12	4
89	Nut	M8	4
90	Nut	M6	2
91	Nut	M5	1
92	Hex Nut	M10	2
93	Nut	M4	1
94	Flange Nut	M4	12
95	Flat Washer	OD16*ID8.5*T1.5	3
96			
97	Flat Washer	OD25*ID10.5*1.5	1
98	Pedal Strap		2
99	Connection Wire		2

100	External Hexagon Screw	M6*12	2
101	Water Pumping Set		1
102	Screws of Console		4
103	Screw	M8*15	12
104	Pan head Hexagon Socket Screw	M8*15	4
105	External Hexagon Screw	M8*15	4
106	Screw	M10*50	1
107	Flat Washer	OD16*ID8.5*T1.5	4
108	Rail Buffer Pad	φ25*15*M8*15	1
109	Screw	M10*40	1
110	Allen Wrench	S5	1
111	Open Wrench	S13-S17	1
112	Allen Wrench	S6	1
113	Inner Tank Roller Sleeve	OD14*ID1.5*19	1
114	Screw	M8*45	2

## 8.3 Explosionszeichnung



Produkte von Darwin Fitness® unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte ein bei uns gekauftes Fitnessgerät dennoch nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unseren aufgeführten Kundendienst zu wenden. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch über die Technik-Hotline zur Verfügung.

### **Fehlerbeschreibungen**

Ihr Trainingsgerät wurde so entwickelt, dass es dauerhaft ein hochwertiges Training ermöglicht. Sollte dennoch ein Problem auftreten, lesen Sie bitte zuerst die Bedienungsanleitung.

Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an Ihren Vertragspartner oder rufen Sie unsere kostenlose Service-Hotline an. Zur schnellstmöglichen Problemlösung beschreiben Sie den Fehler bitte so genau wie möglich.

Zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung gewähren wir Ihnen eine Garantie auf alle bei uns gekauften Fitnessgeräte nach Maßgabe der nachfolgenden Bestimmungen.

**Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.**

### **Garantieinhaber**

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

#### **Garantiezeiten**

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir die in unserem Webshop hinterlegten Garantiezeiten. Die für Ihr Trainingsgerät entsprechenden Garantiezeiten finden Sie auf der jeweiligen Produktseite.

### **Instandsetzungskosten**

Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom Garantiennehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit liegt die Verantwortung für Teile-, Instandsetzungs-, Reparatur-, Einbau- und Versandkosten beim Garantiennehmer.

### **Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:**

- + Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
- + Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich (z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness)
- + Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich (z.B. Fitness-Studio)

### **Garantie-Service**

Während der Garantiezeit werden Geräte, die aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte aufweisen, nach unserer Wahl repariert oder ersetzt. Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Die Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiezeit, noch setzen sie eine neue Garantie in Gang.

## **Garantiebedingungen**

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

Setzen Sie sich bitte per E-Mail oder Telefon mit dem Kundendienst in Verbindung. Falls das Produkt in der Garantie zwecks Reparatur eingeschickt werden muss, übernimmt der Verkäufer die Kosten. Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück.

### **Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:**

- + missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- + Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- + Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- + Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- + Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- + Eingriffe, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden
- + eigenmächtige Reparaturversuche

### **Kaufbeleg und Seriennummer**

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können sowie für unsere Qualitätskontrolle benötigen wir in jedem Service-Fall die Angabe der Geräte-Seriennummer. Bitte halten Sie die Seriennummer sowie Kundennummer möglichst schon bei Anruf unserer Service-Hotline bereit. Dies erleichtert eine zügige Bearbeitung.

Falls Sie Probleme haben, die Seriennummer an Ihrem Trainingsgerät zu finden, stehen Ihnen unsere Service-Mitarbeiter mit weiteren Auskünften bereit.

### **Service außerhalb der Garantie**

Auch in Fällen eines Mangels an Ihrem Trainingsgerät nach Ablauf der Garantie oder in Fällen, welche nicht in der Gewährleistung eingeschlossen sind, wie z.B. normale Abnutzung stehen wir Ihnen gerne für ein individuelles Angebot zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, um eine schnelle und kostengünstige Problemlösung zu finden. In diesem Fall gehen die Versandkosten zu Ihren Lasten.

### **Kommunikation**

Viele Probleme können bereits durch ein Gespräch mit uns als Ihrem Fachhändler gelöst werden. Wir wissen, wie wichtig Ihnen als Nutzer des Trainingsgerätes die schnelle und unkomplizierte Problembeseitigung ist, damit Sie ohne große Unterbrechungen mit Freude trainieren können. Darum sind auch wir an einer schnellen und unbürokratischen Lösung Ihrer Anfrage interessiert. Halten Sie daher bitte Ihre Kundennummer sowie die Seriennummer des defekten Gerätes bereit.

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

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

[www.fitshop.de/filialen](http://www.fitshop.de/filialen)



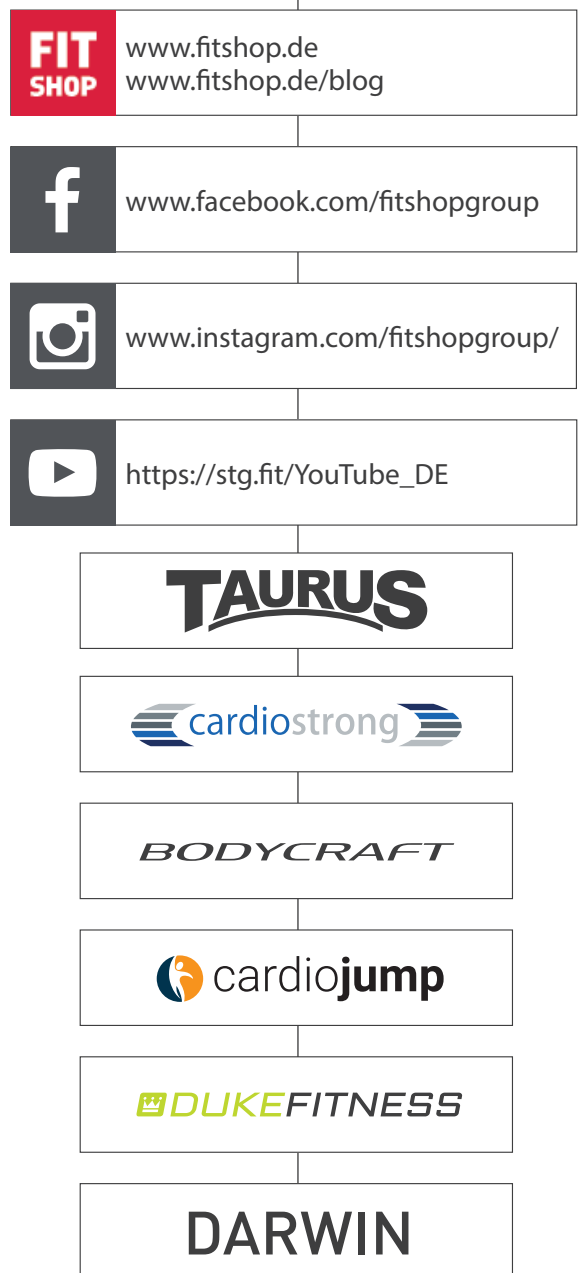
# WIR LEBEN FITNESS

## WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

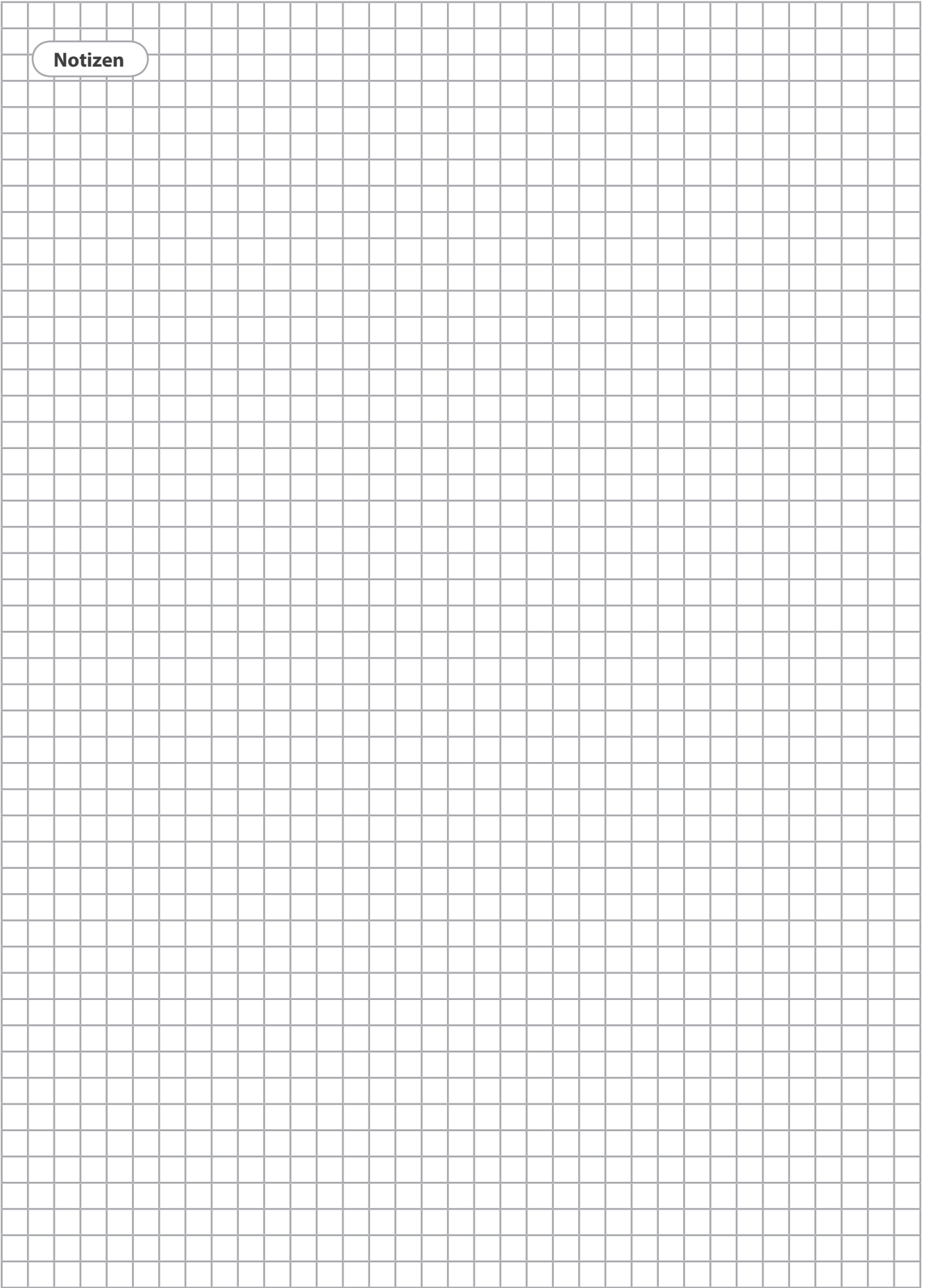
Fitshop ist mit über 70 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber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

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

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



**Notizen**







DARWIN **RM40**