

Row HX™ Trainer

Benutzerhandbuch



FIRMENHAUPTSITZ

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • U.S.A.

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Telefonnummer Kundendienst: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)

Globale Website: www.lifefitness.com

INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

NORD- UND SÜDAMERIKA

Nordamerika Life Fitness Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
E-Mail Kundendienst:
customersupport@lifefitness.com
Website Kundendienst:
www.lifefitness.com/parts
E-Mail Vertrieb/Marketing:
commercialsales@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 7:00 - 18:00 Uhr (CST)

Brasilien Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRASILIEN
SAC: 0800 773 8282
Telefon: +55 (11) 3095 5200
Fax: +55 (11) 3095 5201
E-Mail Kundendienst:
suporte@lifefitness.com.br
E-Mail Vertrieb/Marketing:
lifefitness@lifefitness.com.br
Geschäftszeiten Kundendienst:
9:00 - 17:00 Uhr (BRT) (Montag-Freitag)
Geschäftszeiten Verkauf:
9:00 - 20:00 Uhr (BRT) (Montag-Freitag)
10:00 - 16:00 Uhr (BRT) (Samstag)

Lateinamerika und Karibik* Life Fitness Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
E-Mail Kundendienst:
customersupport@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
commercialsales@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 7:00 - 18:00 Uhr (CST)

EUROPA, MITTLERER OSTEN UND AFRIKA

(EMEA)

Niederlande und Luxemburg Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
E-Mail Kundendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Großbritannien und Irland Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefon: Büro (+44)
1353.666017
Kundendienst (+44) 135.366.5507
Fax: (+44) 1353.666018
E-Mail Kundendienst: uk.support@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing: life@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
Büro: 9:00 - 17:00 Uhr (GMT)
Kundendienst: 8:30 - 17:00 Uhr (GMT)

Deutschland und Schweiz Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+49) 89.31 77 51.0 (Deutschland)
(+41) 0848 000 901 (Schweiz)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Deutschland)
(+41) 043 818 07 20 (Schweiz)
E-Mail Kundendienst:
kundendienst@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 8:30 - 16:30 Uhr (MEZ)

Österreich Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Wien
ÖSTERREICH
Telefon: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
E-Mail Kundendienst:
kundendienst@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 8:30 - 16.30 Uhr (MEZ)

Spanien Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ª^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPANIEN
Telefon: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
E-Mail Kundendienst:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
info.iberia@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
9:00 - 18:00 Uhr (Montag bis Donnerstag)
8:30 - 15:00 Uhr (Freitag)

Belgien Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIEN
Telefon: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
E-Mail Kundendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Alle anderen EMEA-Länder und Vertriebsgeschäfte C-EMEA*

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
E-Mail Kundendienst:
service.db.cemea@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan Life Fitness Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokio
Japan 151-0051
Telefon: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
E-Mail Kundendienst:
service@lifefitnessjapan.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
sales@lifefitnessjapan.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (JAPAN)

China und Hongkong Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
E-Mail Kundendienst:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 18:00 Uhr

Alle anderen Länder im Raum Asien-Pazifik und Vertriebsgeschäfte Asien-Pazifik*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
E-Mail Kundendienst:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 18:00 Uhr

INHALTSVERZEICHNIS

1. SICHERHEITSINFORMATIONEN
2. GEWÄHRLEISTUNG
3. KONTAKTINFORMATIONEN
4. PRODUKTINFORMATION
5. AUFFÜLLEN DES TANKS UND WASSERAUFBEREITUNG
6. LANGFRISTIGE WASSERAUFBEREITUNG UND GRUNDLEGENDE VORGEHENSWEISEN
7. FUSSTÜTZE
8. KONSOLE
9. USB-ANSCHLUSS
10. RUDERN
11. OPTIONALE AUFBEWAHRUNG
12. WARTUNG
13. FEHLERBEHEBUNG

1. SICHERHEITSINFORMATIONEN

- Bitte lesen Sie vor der Benutzung dieses Geräts unbedingt das GESAMTE Benutzerhandbuch und ALLE Anweisungen durch. Der Row HX™ Trainer darf nur in der im Handbuch beschriebenen Art und Weise benutzt werden.
- ALLE WARNHINWEISE MÜSSEN VOLLSTÄNDIG VERSTANDEN WERDEN. FALLS SIE EINEN DIESER WARNHINWEISE NICHT VERSTEHEN, WENDEN SIE SICH UMGEHEND AN DEN LIFE FITNESS KUNDENDIENST UNTER 1-800-735-3867.
- Dieses Gerät ist ein Gerät der Klasse HC gemäß EN ISO 20957-1. Es ist daher nur für die Nutzung im Privatbereich zugelassen. Es ist nicht für die Verwendung in kommerziellen oder institutionellen Einrichtungen und/oder Fitnessstudios gedacht. Wenden Sie sich an LIFE FITNESS, falls Sie Fragen über diese Klassifizierung haben.
- Wir empfehlen allen Benutzern von LIFE FITNESS Trainingsgeräten, vor dem Gebrauch folgende Informationen zu beachten.
- Wie für jedes andere Fitnessgerät gilt: Lassen Sie sich vor Beginn des Trainings mit dem Row HX™ Trainer medizinisch untersuchen.
- Generell wird empfohlen, einen Checkup bei einem dafür ausgebildeten Arzt machen zu lassen, bevor man mit einem Fitnessprogramm beginnt.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden und Verletzungen führen.
- **WARNUNG!** Die Herzfrequenzüberwachung kann ungenau sein. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist, brechen Sie Ihr Training sofort ab.
- Bei Zeichen von Verschleiß an den Riemen, Scheiben oder Gummiseilen muss das Gerät sofort angehalten werden. Es darf erst wieder verwendet werden, wenn die entsprechenden Teile repariert oder ausgetauscht wurden.
- Kinder dürfen sich nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Gerät aufhalten.
- Der Row HX™ Trainer kann aufrecht aufbewahrt werden. Befolgen Sie dazu die Anweisungen im Kapitel „Grundlegende Vorgehensweisen“ in diesem Handbuch.
- Halten Sie die Hände von beweglichen Teilen fern. Diese sind am Rahmen entsprechend durch Aufkleber gekennzeichnet.
- Wenn Einstellungshilfen aus dem Gerät herausragen, können sie die Bewegung des Benutzers beeinträchtigen.
- Das Gerät darf bei gefülltem Tank nicht unter dem Gefrierpunkt aufbewahrt werden. Das Wasser dehnt sich aus, wodurch Komponenten beschädigt werden können.
- Warnhinweise zu Gesundheits- und Umweltvorschriften - Dem US-Bundesstaat Kalifornien ist bekannt, dass dieses Produkt Chemikalien enthalten kann, die Krebs, Geburtsschäden oder andere Schäden des Fortpflanzungssystems verursachen. Weitere Informationen in Bezug auf die Verordnung der Europäischen Kommission (EG) Nr. 1907/2006 (REACH) und dem ‚California Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act‘ von 1986 (Proposition 65, in Kalifornien geltendes Gesetz, das die Sauberkeit des Trinkwassers fördert und verhindern soll, dass krebserregende Stoffe, die zur Missbildung führen können, in Verbraucherprodukte gelangen), siehe hier: <https://www.lftechsupport.com/web/guest/environmental-regulations-information>.

SICHERHEITSINFORMATIONEN (Forts.)



ZUGANGSKONTROLLE

- Dieses Fitnessgerät darf nicht von Erwachsenen oder Kindern mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, es sei denn, die Verwendung des Geräts erfolgt unter Aufsicht oder mit entsprechenden Anweisungen von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person.



AUFBAU

- Stellen Sie das Gerät für das Training auf eine stabile, ebene Fläche.
- Überprüfen Sie alle Riemen, Scheiben und Gummiseile regelmäßig auf Zeichen von Verschleiß und tauschen Sie sie gegebenenfalls aus.
- Warten Sie das Gerät regelmäßig gemäß der Anweisungen in diesem Handbuch.
- Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus und verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn alle Reparaturarbeiten abgeschlossen sind.



ORDNUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

- Das Gerät darf keinesfalls zweckentfremdet werden. Es ist unter Beachtung der Herstelleranweisungen zu benutzen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt. Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl oder Schmerzen auftreten, brechen Sie das Training SOFORT ab, und konsultieren Sie einen Arzt.
- Halten Sie Körperteile (Hände, Füße, Haare usw.), Bekleidung und Schmuck von beweglichen Teilen fern, um Verletzungen zu vermeiden.
- Befolgen Sie im Hinblick auf die korrekte Fußhaltung und die grundlegende Rudertechnik die Anweisungen in diesem Handbuch.
- Weitere Hinweise zur Rudertechnik finden Sie auf unserer internationalen Website unter www.lifefitness.com

SICHERHEITSINFORMATIONEN (Forts.)



PRÜFUNG

- Geräte, die beschädigt sind und/oder an denen Teile verschlissen oder gebrochen sind, dürfen nicht benutzt werden. Verwenden Sie für alle LIFE FITNESS-Geräte ausschließlich LIFE FITNESS-Ersatzteile.
- Ausgefranzte Seilzüge und Riemen stellen ein großes Verletzungsrisiko dar. Tauschen Sie Seilzüge oder Riemen stets beim ersten Anzeichen von Verschleiß aus (bei Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an LIFE FITNESS).
- ACHTEN SIE AUF AUFKLEBER UND TYPENSCHILDER - Aufkleber dürfen nicht entfernt werden. Sie enthalten wichtige Informationen. Bestellen Sie bei unleserlichen oder fehlenden Schildern/Aufklebern Ersatzschilder bei LIFE FITNESS.
- GERÄTEWARTUNG - Dieses Gerät muss vorbeugend gewartet werden, um den ordnungsgemäßen Betrieb sicherzustellen und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Das Gerät muss regelmäßig untersucht werden.
- Stellen Sie sicher, dass Einstellungs-, Wartungs- oder Reparaturarbeiten ausschließlich von qualifizierten Personen durchgeführt werden.
- VERWENDEN SIE KEIN ZUBEHÖR, DAS ZWAR FÜR DIE VERWENDUNG MIT LIFE FITNESS GERÄTEN ZUGELASSEN, ABER OFFENSICHTLICH BESCHÄDIGT ODER VERSCHLISSEN IST.
- Überprüfen Sie alle Riemen, Scheiben und Gummiseile regelmäßig auf Zeichen von Verschleiß und tauschen Sie sie gegebenenfalls aus.
- Warten Sie das Gerät regelmäßig gemäß der Anweisungen in diesem Handbuch.
- Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus und verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn alle Reparaturarbeiten abgeschlossen sind.



WARNHINWEISE FÜR DIE BEDIENUNG

- Kinder dürfen sich nicht in der Nähe des LIFE FITNESS-Geräts aufhalten. Eltern oder andere Personen, die mit der Beaufsichtigung von Kindern betraut wurden, müssen Kinder stets im Auge haben, wenn das Gerät in der Gegenwart von Kindern benutzt wird.
- Benutzer des Geräts dürfen keine locker sitzende Bekleidung oder Schmuck tragen. Außerdem sollten Benutzer lange Haare zurückbinden und den Kontakt mit sich bewegenden Teilen vermeiden.
- Alle umstehenden Personen müssen sich fern von Personen, beweglichen Teilen und befestigtem/n Zubehör und Komponenten halten, während die Maschine benutzt wird.

2. GEWÄHRLEISTUNG

GEWÄHRLEISTUNGSUMFANG:

Diese Life Fitness Row HX™ Trainer ist durch eine Gewährleistung gegen Material- und Verarbeitungsfehler geschützt.

GEWÄHRLEISTUNGSBERECHTIGT:

Der ursprüngliche Käufer und alle Personen, die ein neu gekauftes Produkt vom ursprünglichen Käufer geschenkt bekommen haben. Bei späteren Weitergaben erlischt die Gewährleistung.

GEWÄHRLEISTUNGSDAUER:

Privatgebrauch im Wohnbereich: Ab Kaufdatum sind alle elektrischen und mechanischen Komponenten und Arbeiten gemäß Auflistung in der Übersicht weiter unten in der Gewährleistung eingeschlossen. Gewerblicher Gebrauch außerhalb von Wohnbereichen: Gewährleistung ungültig (dieser Row HX™ Trainer ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt).

VERSAND- UND VERSICHERUNGSKOSTEN BEI GEWÄHRLEISTUNGSFÄLLEN:

Wenn das Produkt oder ein unter die Gewährleistung fallendes Teil zu Reparaturzwecken zu einer Kundendienststelle geschickt werden muss, übernimmt Life Fitness während des Gewährleistungszeitraums alle Versand- und Versicherungskosten (nur innerhalb der USA). Nach Ablauf der Gewährleistung gehen Versand- und Versicherungskosten zu Lasten des Käufers.

BEHEBUNG VON DURCH DIE GEWÄHRLEISTUNG ABGEDECKTEN DEFECTEN:

Nach unserem Ermessen schicken wir Ihnen ein neues oder repariertes Teil oder ersetzen das Produkt. Die Gewährleistung für Ersatzteile gilt für den Rest der Original-Gewährleistungszeit.

GEWÄHRLEISTUNGSAUSSCHLUSS:

Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Row HX™ Trainer, Rost oder Korrosion bedingt durch den Produktstandort, Abweichungen oder Änderungen ohne unsere schriftliche Genehmigung und die benutzerseitige Nichtbeachtung des Benutzerhandbuchs („Handbuch“) bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Row HX™ Trainer. Diese Gewährleistung wird ungültig, wenn dieses Produkt über die Landesgrenzen der Vereinigten Staaten von Amerika hinaus (außer Alaska, Hawaii und Kanada) transportiert wird, und unterliegt dann den Gewährleistungsbestimmungen, die vom autorisierten Life Fitness Vertreter des jeweiligen Landes gewährt werden.

PFLICHTEN DES KÄUFERS:

Aufbewahrung der Kaufquittung; Verwendung, Bedienung und Wartung des Row HX™ Trainer gemäß den Anweisungen im Benutzerhandbuch; Verständigung des Händlers hinsichtlich eines Fehlers innerhalb von 10 Tagen nach Bemerkung des Fehlers; auf Anweisung Einsendung des defekten Teils zwecks Austausch oder ggf. des gesamten Produkts zwecks Reparatur. Life Fitness behält sich die Entscheidung vor, ob ein Gerät zur Reparatur einzuschicken ist.

BENUTZERHANDBUCH:

Bitte LESEN SIE UNBEDINGT DAS HANDBUCH, bevor Sie den Row HX™ Trainer in Betrieb nehmen. Denken Sie daran, regelmäßig die im Handbuch beschriebenen Wartungsarbeiten durchzuführen, damit Ihr Gerät einwandfrei arbeitet und Ihre Zufriedenheit gewährleistet ist.

PRODUKTREGISTRIERUNG:

Sie können das Produkt im Internet unter www.lifefitness.com/home/product-registration.html registrieren. Sie erhalten eine Bestätigung, dass Sie mit Namen, Adresse und Kaufdatum als Besitzer des Geräts registriert wurden. Die Registrierung bietet Ihnen Gewährleistungsschutz für den Fall, dass Sie Ihren Kaufbeleg verlieren. Bitte bewahren Sie Ihren Kaufbeleg, z. B. Rechnung oder Kassenbon, gut auf.

Struktureller Rahmen (ohne Lackierung)	Tank	Mechanik	Verarbeitung	Andere
5 Jahre	3 Jahre	2 Jahre	1 Jahr	1 Jahr

GEWÄHREISTUNG (Forts.)

ERSATZTEILE UND KUNDENDIENST:

Auf Seite 2 dieses Benutzerhandbuchs finden Sie die Kontaktdaten Ihres lokalen Servicezentrums. Geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer Ihres Row HX™ Trainer an. Sie erhalten dann Informationen darüber, wie Sie ein Ersatzteil bekommen können. Falls erforderlich, wird die Reparatur am Standort des Row HX™ Trainer veranlasst.

AUSSCHLIESSLICHE GEWÄHREISTUNG:

DIESE BESCHRÄNKTE GEWÄHREISTUNG ERSETZT ALLE ANDEREN GEWÄHREISTUNGEN, OB DIREKT ODER IMPLIZIERT, EINSCHLIESSLICH DER IMPLIZIERTEN GEWÄHREISTUNGEN DER VERKEHRSFÄHIGKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK SOWIE ALLER ANDEREN VERPFLICHTUNGEN UNSERERSEITS. Wir übernehmen keine andere Verpflichtungen oder Haftungen hinsichtlich des Verkaufs dieses Row HX™ Trainer und gestatten dies auch nicht anderen Personen. Wir haften unter keinen Umständen für Schäden an Personen oder Gegenständen, einschließlich Gewinneinbußen oder Einsparverlusten, für besondere, indirekte, sekundäre Kosten, Kosten, die bei der Vertragserfüllung entstanden sind oder Folgeschäden, die aus dem Gebrauch oder der Unfähigkeit zum Gebrauch dieses Row HX™ Trainer entstehen. In einigen Staaten sind Ausschluss oder Beschränkung einer implizierten Gewährleistung oder der Haftung für mittelbare oder Folgeschäden nicht zulässig, sodass die oben genannten Beschränkungen und Ausschlüsse für Sie unter Umständen unwirksam sind. Deckung und Bedingungen der Gewährleistung können außerhalb der USA abweichen. Bitte wenden Sie sich an die Life Fitness Niederlassung in Ihrem Land (siehe Kontaktinformationen am Anfang dieses Handbuchs) oder besuchen Sie die entsprechende Website von Life Fitness, um die für Ihr Land gültigen Gewährleistungsinformationen zu erhalten.

ÄNDERUNGEN DER GEWÄHREISTUNG SIND NICHT ZULÄSSIG:

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

GÜLTIGKEIT VON GESETZEN:

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

3. KONTAKTINFORMATIONEN

KUNDENDIENST in den USA und Kanada:
1-800-351-3737 oder customersupport@lifefitness.com

Bitte rufen Sie montags bis freitags zwischen 7.00 und 18.00 Uhr Central Standard Time an, und geben Sie Ihren Namen, Ihre Anschrift und die Seriennummer Ihres Produkts an. Unser Kundendienstmitarbeiter wird Sie darüber informieren, wie Sie ein Ersatzteil erhalten, wo Sie bei Bedarf einen Reparaturtermin vor Ort erhalten und wie und wohin Sie das Produkt zur Reparatur einsenden können.

Vor dem Versand:

1. **Lassen** Sie sich vom Kundendienst eine Rücksendungsnummer (**RA-Nr.**) geben.
2. **Verpacken** Sie Ihr Produkt transportsicher (falls möglich, den Originalkarton verwenden).
3. **Vermerken** Sie die RA-Nr. auf der Außenseite des Kartons.
4. **Versichern** Sie das Produkt.
5. **Legen** Sie einen Brief mit der Beschreibung des Schadens bzw. Problems sowie eine Kopie Ihres Kaufbelegs bei, wenn Sie davon ausgehen, dass die Reparatur von der Gewährleistung gedeckt ist.

Rücksendeadresse:

Life Fitness World Headquarters
Attn: CSS Help Desk
Columbia Centre III - 9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A

Für internationalen Produktservice schlagen Sie in den Kontaktinformationen auf Seite 2 dieses Handbuchs nach.

4. PRODUKTINFORMATION

Der Row HX™ Trainer ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Produktklasse: HC

Bremssystem: Geschwindigkeitsunabhängig

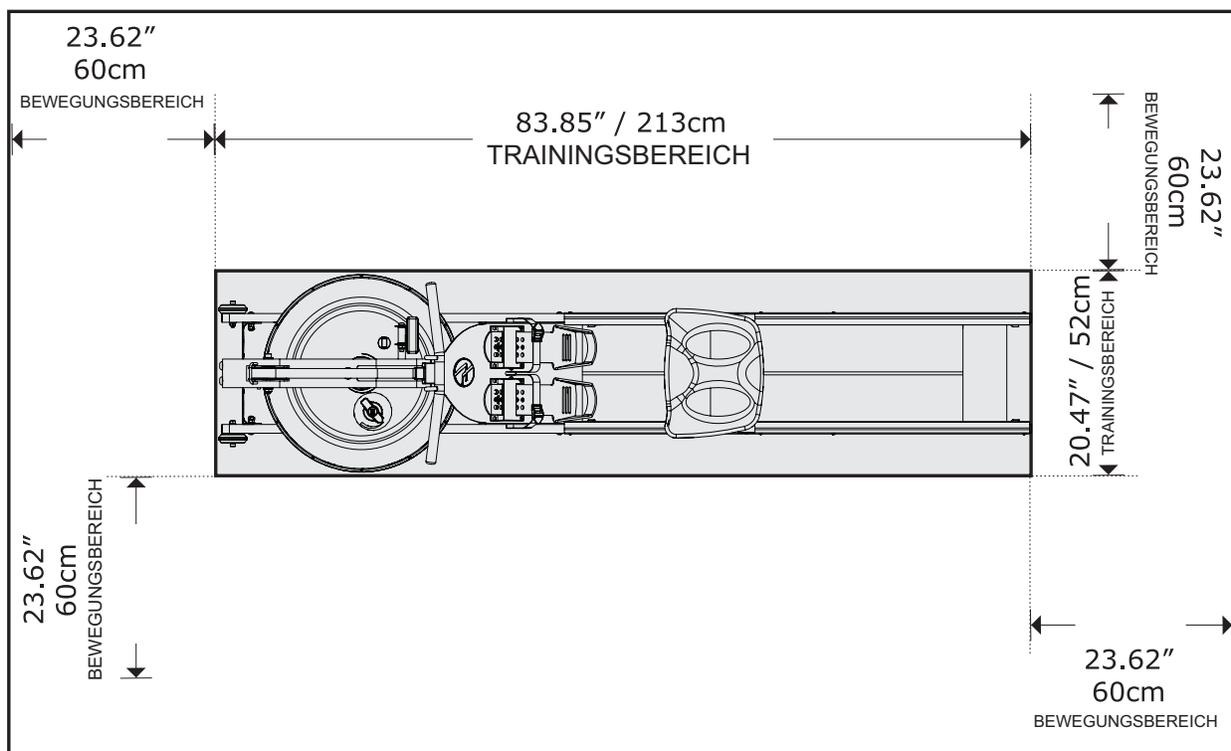
Bruttogewicht: 32.2 kg

Max. Benutzergewicht: 150 kg

Mindestbetriebsfläche: 333cm (Länge) x 172cm (Breite)

Abmessungen: 213 cm (Länge) x 52 cm (Breite) x 56 cm (Höhe)

Der Bewegungsbereich muss im Aufstiegsbereich mindestens 60cm größer sein als der eigentliche Trainingsbereich. Dazu zählt auch der Bereich für den Notabstieg.



5. AUFFÜLLEN DES TANKS UND WASSERAUFBEREITUNG

AUFFÜLLEN DES TANKS

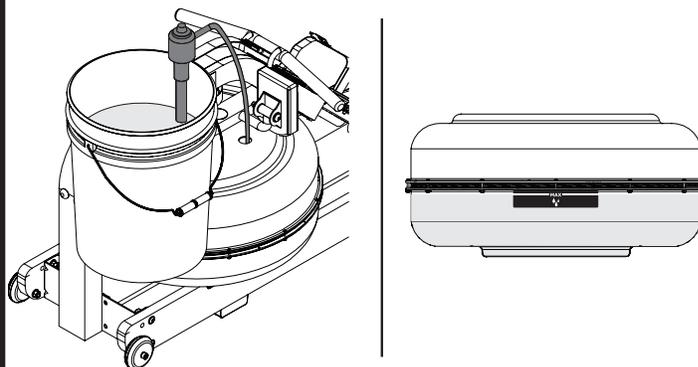


VORSICHT: Legen Sie beim Befüllen des Tanks ein Tuch unter den Tank, um Flecken auf dem Boden oder Teppich zu vermeiden.

- Nehmen Sie den schwarzen Stopfen nur zum Befüllen heraus. Nur bis zur Markierung MAX+ befüllen.
- Stecken Sie den Stopfen nach dem Befüllen wieder ein.



WARNUNG: Stecken Sie Ihre Finger nicht in den Tank!



1. Sie benötigen zum Befüllen einen großen Eimer (nicht mitgeliefert) und den mitgelieferten Siphon. Befüllen Sie den Tank mit ca. 17 Liter Wasser.
2. Lösen Sie den Tankstopfen oben auf dem Tank und schieben Sie das flexible Ende des Schlauch hinten in den Tank. Das starre Ende bleibt im Eimer.
Hinweis: Bei schlechter Wasserqualität empfiehlt Life Fitness die Verwendung von destilliertem Wasser.
3. Stellen Sie die Einfüllhilfe auf das Pluszeichen (+) und beginnen Sie mit dem Befüllen. Hinweis: Für einen korrekten Saugvorgang muss das Siphonventil geschlossen sein. Tipp: Wenn Sie den Eimer in eine erhöhte Position bringen, kann der Siphon das Wasser kontinuierlich in den Tank pumpen. Die Kalibrierungsmarkierung auf dem Tank darf nicht überschritten werden!
Hinweis: Wenn Sie das Siphonventil öffnen, wird der Pumpvorgang unterbrochen. So lässt sich ein Überlaufen gegen Ende des Befüllens vermeiden.
4. Beachten Sie nach dem Befüllen (wenn die Kalibrierungsmarkierung auf dem Tank erreicht ist) den Plan zur Wasseraufbereitung (siehe unten).

WASSERAUFBEREITUNG:

1. Verwenden Sie pro Tankfüllung eine Wasseraufbereitungstablette.
Hinweis: Die Wasseraufbereitung hängt stark von dem Aufstellort des Rudergeräts ab und wie sehr das Gerät der Sonne ausgesetzt ist. VERWENDEN SIE UNTER KEINEN UMSTÄNDEN ANDERE AUFBEREITUNGSTABLETTEN ALS DIE, DIE MIT DEM RUDERGERÄT MITGELIEFERT WURDEN. Im Lieferumfang Ihres Rudergeräts sind 4 Wasseraufbereitungstabletten enthalten. Das reicht für mehrere Jahre Wasseraufbereitung. Die Wasseraufbereitung wird notwendig, wenn sich die Farbe des Wassers verändert oder Algen-/Bakterienwachstum sichtbar wird. Weitere Wasseraufbereitungstabletten erhalten Sie bei Ihrem Händler oder über unsere Website unter www.lifefitness.com

6. LANGFRISTIGE WASSERAUFBEREITUNG UND GRUNDLEGENDE VORGEHENSWEISEN



VORSICHT: Die Kalibrierungsmarkierung auf dem Tank (Aufkleber) darf nicht überschritten werden. Ansonsten kann Wasser austreten. Weitere Informationen finden Sie unter „Auffüllen des Tanks und Wasseraufbereitung“.

Langfristige Wasseraufbereitung:

Verwenden Sie nur die mitgelieferten Wasseraufbereitungstabletten. Ersatztabletten erhalten Sie bei Life Fitness. Die Wasseraufbereitungsintervalle des Row HX™ Trainer hängen davon ab, wie sehr der Tank der Sonne ausgesetzt ist. An einem sonnigen Standort betragen sie in Etwa 8 bis 12 Monate, an einem dunkleren Standort 2 Jahre oder mehr. Fügen Sie bei trübem Wasser eine Chlortablette hinzu.

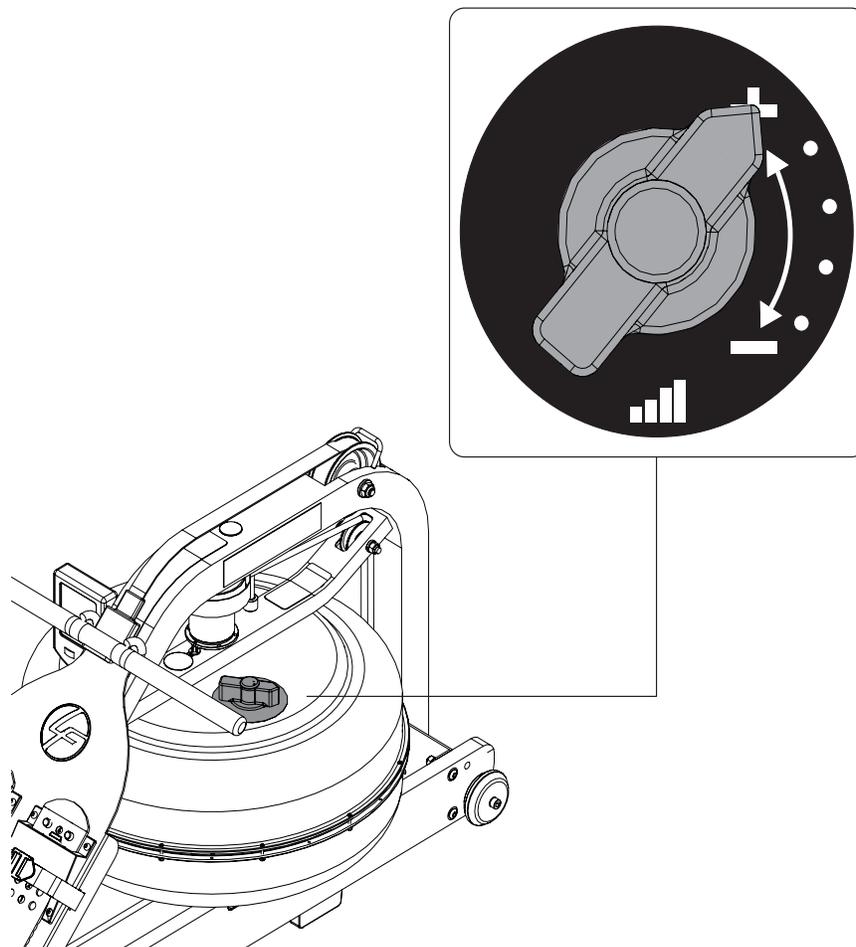


VORSICHT: Legen Sie ein Tuch unter den Tank, wenn Sie ihn zur Wasseraufbereitung öffnen.

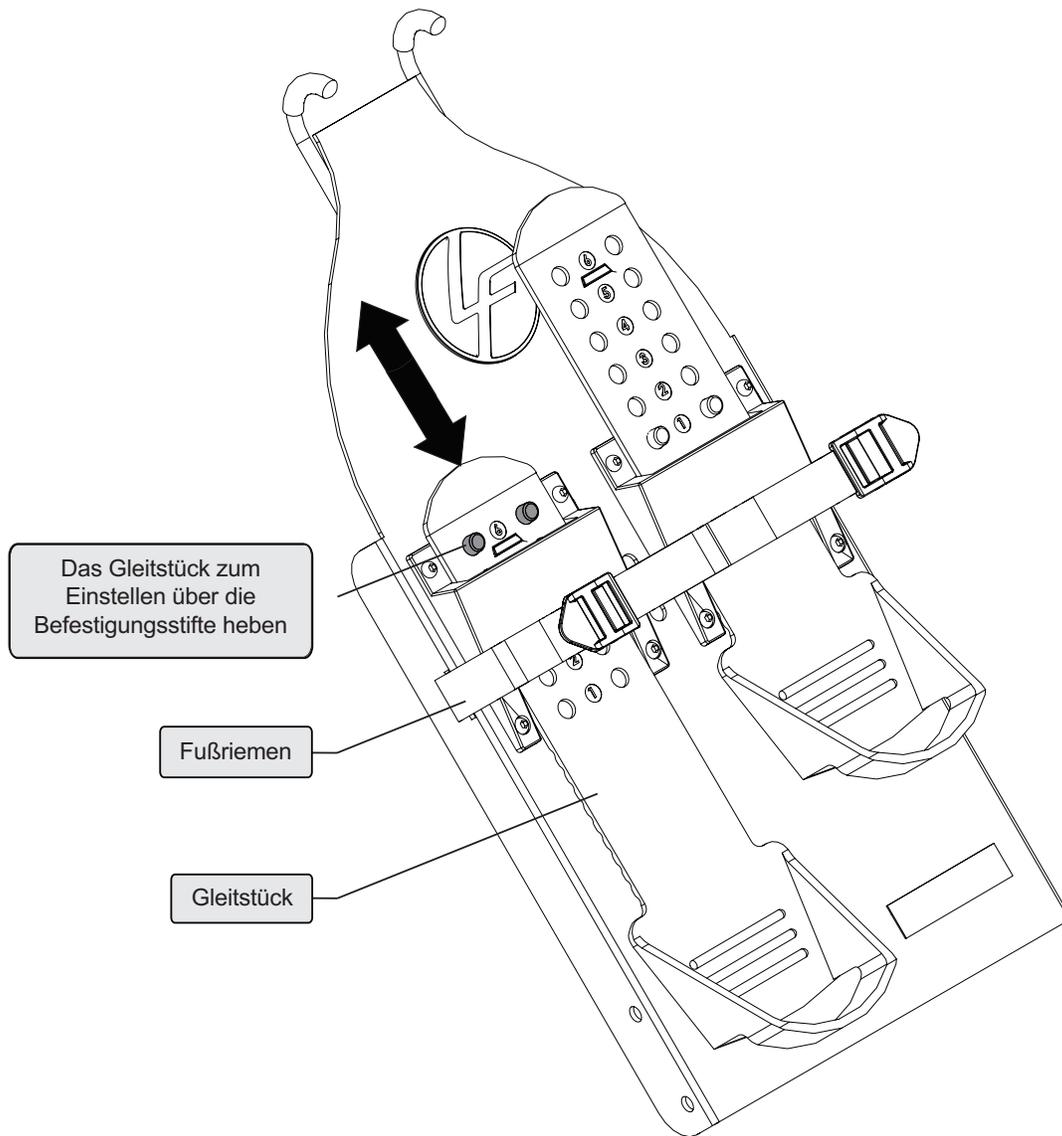
Vertikale Aufbewahrung: Der Row HX™ Trainer kann in aufrechter Position aufbewahrt werden. Wählen Sie aus Sicherheitsgründen einen passenden Standort, beispielsweise eine Zimmerecke. Legen Sie einen Teppich oder ein kleines Handtuch unter das obere Ende des Geräts, damit Das Gerät oder der Boden nicht verkratzen.

Widerstand:

Der Widerstand wird über die entsprechende Anzeige oben am Tank eingestellt. Stufe 1 ist der schwächste Widerstand, Stufe 4 der größte Widerstand. Führen Sie nach dem Einstellen des Widerstandsanzeigers bis zu zehn Ruderbewegungen durch, damit der gewünschte Widerstand erreicht wird.



7. FUSSTÜTZE



Die Fußstütze passt für viele Fußgrößen und ist einfach zu bedienen.

Um sie einzustellen, heben Sie den oberen Teil des beweglichen Bereichs an und schieben Sie die Fußstütze nach oben oder unten. Die Nummern 1 bis 6 helfen bei der Einstellung der richtigen Länge. Fixieren Sie die Stütze mit den Befestigungsstiften.

Ziehen Sie die Fußriemen fest, bevor Sie mit dem Training beginnen.



WARNUNG: Beim Training auf diesem Rudergerät müssen die Füße immer sicher mit den Fußriemen fixiert werden und der bewegliche Teil der Fußstütze muss in den passenden Position einrasten!

8. KONSOLE

Anleitung für den Computer:

ZEIT: Die Zeitmessung wird automatisch gestartet.

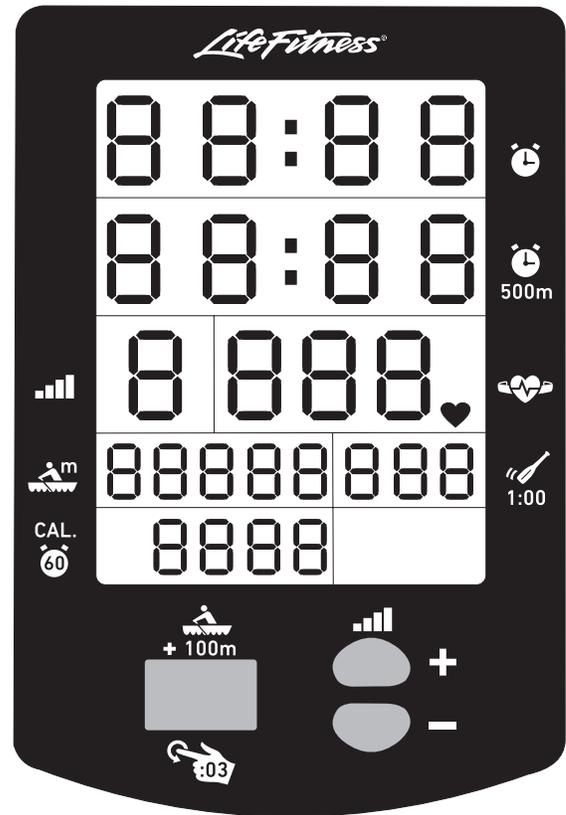
ZEIT FÜR 500 M: Zeit für das Zurücklegen von 500 Metern; wird mit jeder Ruderbewegung aktualisiert.

PULS: Hierfür ist ein separat erhältliches Herzfrequenzmessgerät und ein Brustgurt erforderlich.

SPM: Schläge pro Minute; wird mit jeder Ruderbewegung aktualisiert.

KAL/STUNDE: Wird mit jeder Ruderbewegung aktualisiert.

STUFE HOCH/RUNTER: Drücken Sie die Taste zum Einstellen der Stufen zusammen mit der Widerstandsanzeige am Tank für eine korrekte Anzeige von 500M/Distanz/KAL/WATT verwendet.



Optionen:

Auto-Start: Beginnen Sie einfach mit dem Rudern.

Rücksetzen der Werte: Halten Sie die Taste für ein RESET 3 Sekunden lang gedrückt.

Distanz: Mit jedem Tastendruck erhöht sich die Distanz bis 1000 m um 100 m, dann um 500 m. Wenn Sie die gewünschte Distanz eingestellt haben, beginnen Sie einfach mit dem Rudern.

Auto-Pause: Ein vorübergehende Trainingsunterbrechung hat diese Folgen:

Über 5 Sekunden und unter 5 Minuten:

SPM/500METER/WATT wird auf 0 gesetzt.

Distanz/Zeit werden gespeichert.

Kal/Stunde wird auf Gesamt-Kal. gesetzt.

Wird das Training in weniger als 5 Minuten wieder aufgenommen, werden die für Distanz und Zeit gespeicherten Werte automatisch wieder übernommen.

Autom. Abschaltung: Mehr als 5 Minuten. Alle Werte werden nach dem Neustart wieder auf 0 gesetzt.



WARNUNG: Die Herzfrequenzüberwachung kann ungenau sein. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist, brechen Sie Ihr Training sofort ab.

9. USB-ANSCHLUSS

Der an einigen Modellen vorhandene USB-Anschluss kann verwendet werden, um einen PC oder einen Laptop anzuschließen und das Trainingserlebnis weiter zu verbessern.

Über den USB-Anschluss kann das Trainingserlebnis verbessert werden

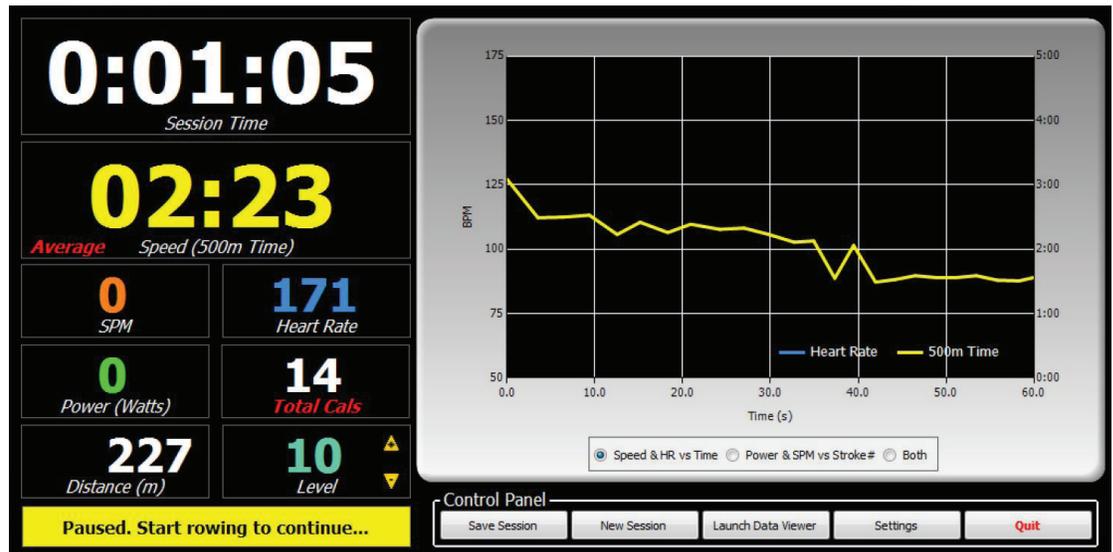
- Zeichnen Sie Ihr Training auf, um es später zu analysieren



USB-Anschluss an der Konsole

Unser FirstCoach ist eine benutzerfreundliche Oberfläche, mit der Sie Ihr Training aufzeichnen und anzeigen können.

Trainingsaufzeichnung:



- On-Screen-Ergometer
- Zeichnet 500-m-Zeiten, Puls, Leistung und Schläge pro Minute (SPM) auf
- Verschiedene Diagramme
- Automatische Speicherung

Trainingsanzeige:



- Gesamtergebnisse und Zusammenfassung
- Einfache Statistiken mit der Möglichkeit der grafischen Darstellung
- Tabellarische Auflistung aller Trainingssitzungen

Weitere Informationen und Downloads erhalten Sie auf:
<https://www.lifefitness.com/software-release-center/rower>

10. RUDERN

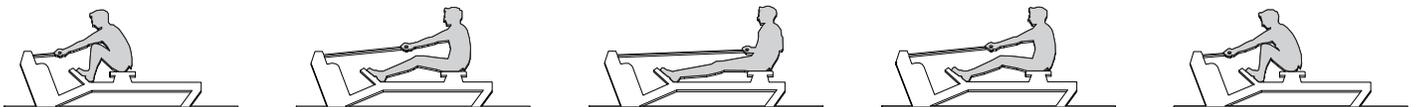
1. Beginnen Sie in einer komfortablen vorderen Position und drücken Sie sich kräftig mit den Beinen ab. Halten Sie Arme und Rücken dabei gestreckt.
2. Ziehen Sie die Arme über Ihre Knie zurück. führen Sie die Bewegung bis zum Ende durch und neigen Sie sich dabei leicht aus der Hüfte heraus nach hinten.
3. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung.
4. Weitere Hinweise zur Rudertechnik finden Sie auf unserer internationalen Website unter www.lifefitness.com

Wie oft?

Beginnen Sie mit einem 5-Minuten-Training einmal täglich und versuchen Sie, auf 500 m eine Zeit zwischen 2:30 und 2:45 zu erreichen. Dabei sollte das Wasser zwischen zwei Schlägen kontinuierlich zirkulieren.

Steigern Sie das Training jeden Tag, bis Sie es schaffen, 3 bis 4 mal in der Woche 30 bis 45 Minuten zu.

So steigern Sie Ihre Ausdauer, straffen die Muskeln und verbrennen ausreichend Kalorien, um eine mögliche Gewichtsreduzierung zu unterstützen.

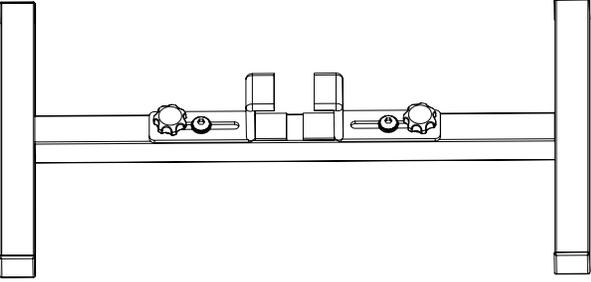
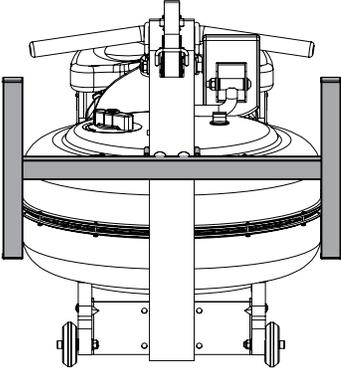
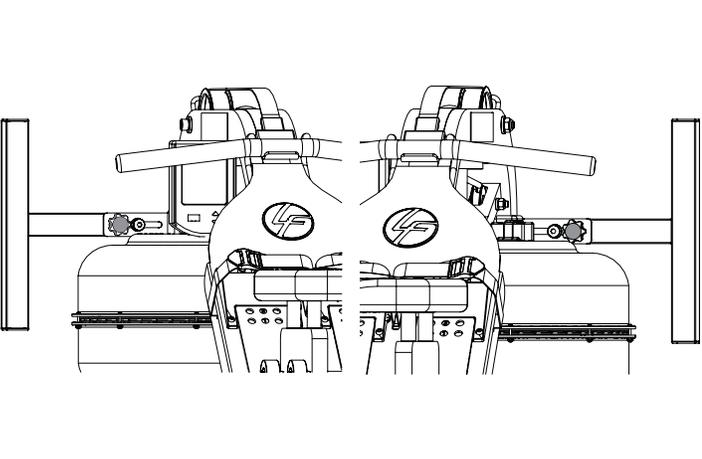
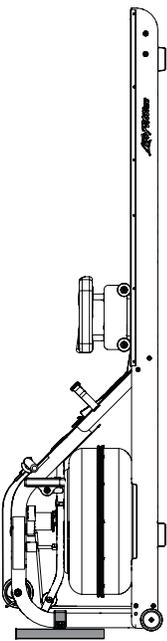


Start	Zug	Abschluss	Erholung	Start
Komfortable vordere Position, Arme und Rücken sind gestreckt.	Mit den Beinen abdrücken, wobei die Arme gestreckt bleiben.	Die Arme und Beine durchziehen und dabei in der Hüfte leicht zurücklehnen.	Oberkörper kippt über die Hüfte leicht nach vorne.	Erneut starten.



WARNUNG: Sie sollten sich vor Beginn eines Trainingsprogramms stets ärztlich untersuchen lassen. Unterbrechen Sie das Training sofort, falls Ihnen schwindelig wird.

11. OPTIONALE AUFBEWAHRUNG

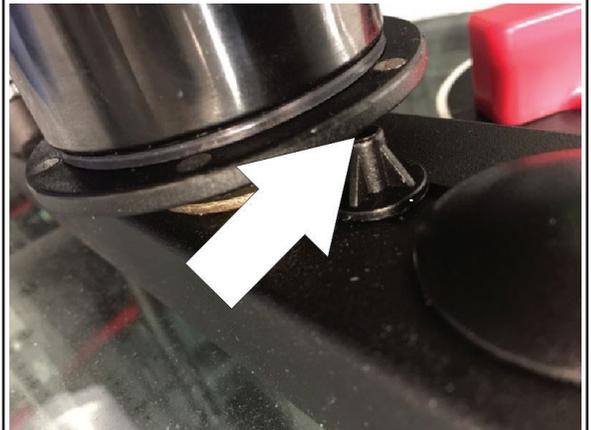
	<p>1. Bringen Sie die Z-Halterung auf der Aufbewahrungseinheit an.</p> <p>Hinweis: Ziehen Sie die Knöpfe oder Schrauben noch nicht fest an.</p>
	<p>2. Bringen Sie die Halterung wie abgebildet auf dem Rudergerät an.</p>
	<p>3. Ziehen Sie den Knopf der Z-Halterung fest, um diese auf dem Rudergerät zu fixieren.</p> <p>Hinweis: Stellen Sie sicher, dass die Z-Halterung gut sitzt, bevor Sie sie festziehen.</p>
	<p>4. Stellen Sie das Rudergerät aufrecht hin.</p> <p>5. Verwenden Sie einen 8-mm-Inbusschlüssel (mitgeliefert), um die Schrauben festzuziehen.</p>

12. WARTUNG

Komponente	Zeit	Anweisungen	Notizen
Sitz und Sitzschienen	Wöchentlich	Sitzschienen mit einem fusselfreien Tuch abwischen.	
Rahmen	Wöchentlich	Rahmen mit einem fusselfreien Tuch abwischen.	
Tank und Wasseraufbereitung	12 Monate bis 2 Jahre	Siehe Anweisungen unter „Wasseraufbereitung“ in diesem Handbuch.	
Gummseil	Alle 100 Betriebsstunden auf Spannung und Verschleißerscheinungen überprüfen.	Das Gummiseil hält normalerweise viele Jahre. Kontaktieren Sie zum Austausch des elastischen Riemens bitte den Kundendienst vor Ort oder suchen Sie auf www.lifefitness.com nach Unterstützung.	
Ruderriemen	Alle 100 Betriebsstunden auf Spannung und Verschleißerscheinungen überprüfen.	Der Ruderriemen hält normalerweise viele Jahre. Zum Austausch des Ruderriemens bitte den Kundendienst vor Ort kontaktieren oder auf www.lifefitness.com nach Unterstützung suchen.	

13. FEHLERBEHEBUNG

Fehler	Mögliche Ursache	Lösung
Wasser verändert die Farbe oder wird trüb.	Rudergerät steht in der Sonne, oder es ist eine Wasseraufbereitung erforderlich.	Das Rudergerät an einem anderen Ort aufstellen, wo es nicht der Sonne ausgesetzt ist. Eine Wasseraufbereitungstablette in den Tank geben oder das Wasser gemäß der Anleitung in diesem Handbuch wechseln.
Ruderbewegung erscheint zu leicht.	Das Gummiseil hat nicht genug Spannung.	Das Seil in kleinen Schritten straffen. Dabei den Markierungspunkt nutzen und die Spannung testen, indem der Rudergriff in die vorderste Position gebracht wird. Dabei muss immer noch Spannung vorhanden sein. Hinweis: Ein leichtes Ausfransen des Gummiseils ist normal.
Computerbildschirm leuchtet auf, zeichnet jedoch keine Werte auf.	Lockere/fehlende Anschlüsse/Sensorlücke zu groß (siehe Fehleranzeige).	Überprüfen, ob das Computerkabel korrekt angeschlossen ist. Falls ja, Sensorlücke überprüfen. Wenn das Problem damit nicht behoben ist, bitte den Kundendienst vor Ort informieren.
Der Row HX™ Trainer Computer leuchtet nach Einlegen der Batterie nicht auf.	Batterien sind falsch eingesetzt oder müssen ausgetauscht werden.	Batterien korrekt einsetzen und erneut versuchen. Wenn der LCD-Bildschirm nicht aufleuchtet, die Batterien leicht drehen. Wenn das Problem damit nicht behoben ist, den Kundendienst vor Ort informieren.
Die Row HX™ Trainer-Computeranzeige zeigt falsche Werte für SPM und 500-Meter-Zeit an.	Lücke zwischen Sensor und Magnetring ist zu groß.	Sensorposition über den hinteren Schieber am Antriebszahnrad anpassen.



Gedruckt in den Vereinigten Staaten von Amerika.

Life Fitness World Headquarters

Columbia Center III - 9525 West Bryn Mawr Ave.

Rosemont, IL 60018 U.S.A.

www.lifefitness.com

847-288-3300

© 2015 Life Fitness, eine Firma der Brunswick Corporation. Alle Rechte vorbehalten.