

Ruder- HX Trainer

HXD-ALLLX-101, HXL-ALLLX-101

Montageanleitung



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • USA

847.288.3300 • Fax: 847.288.3703

Service-Tel.: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)

Internationale Website: www.lifefitness.com

Internationale Niederlassungen

NORD- UND SÜDAMERIKA

Nordamerika

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Kundendienst E-Mail:
customersupport@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
consumerproducts@lifefitness.com

Brasilien

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 Option 2
Telefon: +55 (11) 3095 5200 Option 2
E-Mail Kundendienst:
suportebr@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
vendasbr@lifefitness.com

Lateinamerika und Karibik*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Kundendienst E-Mail:
customersupport@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
consumerproducts@lifefitness.com

EUROPA, NAHER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Niederlande und Luxemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
DIE NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 666
E-Mail Kundendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Großbritannien

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefon: Zentrale (+44) 1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
E-Mail Kundendienst:
uk.support@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
life@lifefitness.com

Deutschland, Österreich, Schweiz

Life Fitness Europe GmbH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefon:
+49 (0) 89 / 31775166 Deutschland
+43 (0) 1 / 6157198 Österreich
+41 (0) 848 / 000901 Schweiz
E-Mail Kundendienst:
kundendienst@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Spanien

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ª^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefon: (+34) 93.672.4660
E-Mail Kundendienst:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Belgien

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM
Telefon: (+32) 87 300 942
E-Mail Kundendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Alle anderen EMEA-Länder und EMEA- Vertriebsgeschäfte*

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
DIE NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 644
E-Mail Kundendienst:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan
Telefon: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
E-Mail Kundendienst:
service.lfj@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
sales@lifefitnessjapan.com

Hongkong

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asien/Pazifik)

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hongkong
Telefon: (+852) 2575.6262
E-Mail Kundendienst:
Service.HK@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
hongkong.sales@lifefitness.com

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

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hongkong
Telefon: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
E-Mail Kundendienst:
Service.AP@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
Marketing.HK.Asia@lifefitness.com

* Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebspartner/Händler finden Sie auch unter www.lifefitness.com

Link Benutzer und Service-Dokumente

<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Additional information is available online using the link above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wa websait so denam asem a ewa atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες ονλάιν χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף זמין באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Inhaltsverzeichnis

Sicherheit







Sicherheitsanweisungen.....	4
Spezifikationen - <i>Row HX Trainer</i>	5

Aufbau

Inhaltsverzeichnis.....	7
Montage.....	8
Auffüllen des Tanks.....	12
Anweisungen zum optionalen Ständer.....	14

1. Sicherheit

Sicherheitsanweisungen

-  **WARNUNG:** Herzfrequenz-Messungssysteme sind manchmal ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist, brechen Sie Ihr Training sofort ab.
-  **WARNUNG:** Stecken Sie Ihre Finger nicht in den Tank!
-  **WARNUNG:** Fixieren Sie Ihre Füße beim Training auf diesem Rudergerät immer sicher mithilfe der Fußriemen und lassen Sie den beweglichen Teil der Fußplatte in der richtigen Position einrasten!
-  **ACHTUNG:** Die Kalibrierungsmarkierung auf dem Tank (Aufkleber) darf nicht überschritten werden. Ansonsten kann Wasser austreten.
-  **ACHTUNG:** Das Rudergerät kann aufrecht aufbewahrt werden. Bitte lassen Sie das Gerät 5 Minuten lang liegen, bevor Sie es zur Lagerung aufrecht hinstellen. Bitte befolgen Sie die Anweisungen im Kapitel „Bedienung“ in diesem Handbuch.
-  **ACHTUNG:** Lassen Sie das Gerät nach der Ruderübung bitte 5 Minuten liegen, bevor Sie es aufrecht hinstellen

- Bitte lesen Sie vor der Benutzung dieses Geräts unbedingt das GESAMTE Benutzerhandbuch und ALLE Anweisungen durch. Das Produkt ist ausschließlich für die in diesem Handbuch beschriebene Verwendung vorgesehen.
- ALLE WARNHINWEISE MÜSSEN VOLLSTÄNDIG VERSTANDEN WERDEN. FALLS SIE EINEN DIESER WARNHINWEISE NICHT VERSTEHEN, WENDEN SIE SICH UMGEHEND AN DEN LIFE FITNESS KUNDENDIENST UNTER .
- 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 bezüglich der 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 Gerät 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 Verletzungen oder Gesundheitsproblemen führen.
- Bei Zeichen von Verschleiß an den Riemen, Scheiben oder Gummiseilen muss das Gerät sofort angehalten werden. Nicht verwenden, bevor die entsprechenden Teile repariert oder ausgetauscht wurden.
- Kinder unter 14 Jahren dürfen sich nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Gerät aufhalten.
- 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 sonst aus, wodurch Komponenten beschädigt werden können.
- 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.
- 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.
- Das Gerät darf keinesfalls zweckentfremdet werden. Es ist unter Beachtung der Life Fitness 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 <http://www.lifefitness.com>.
- Dieses Gerät ist nicht für Kinder gedacht. Kinder unter 14 Jahren von dem Gerät fernhalten.
- 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.
- Der Käufer trägt die alleinige Verantwortung, Benutzer und Aufsichtspersonal in die ordnungsgemäße Benutzung der LIFE FITNESS Geräte einzuweisen.
- 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.

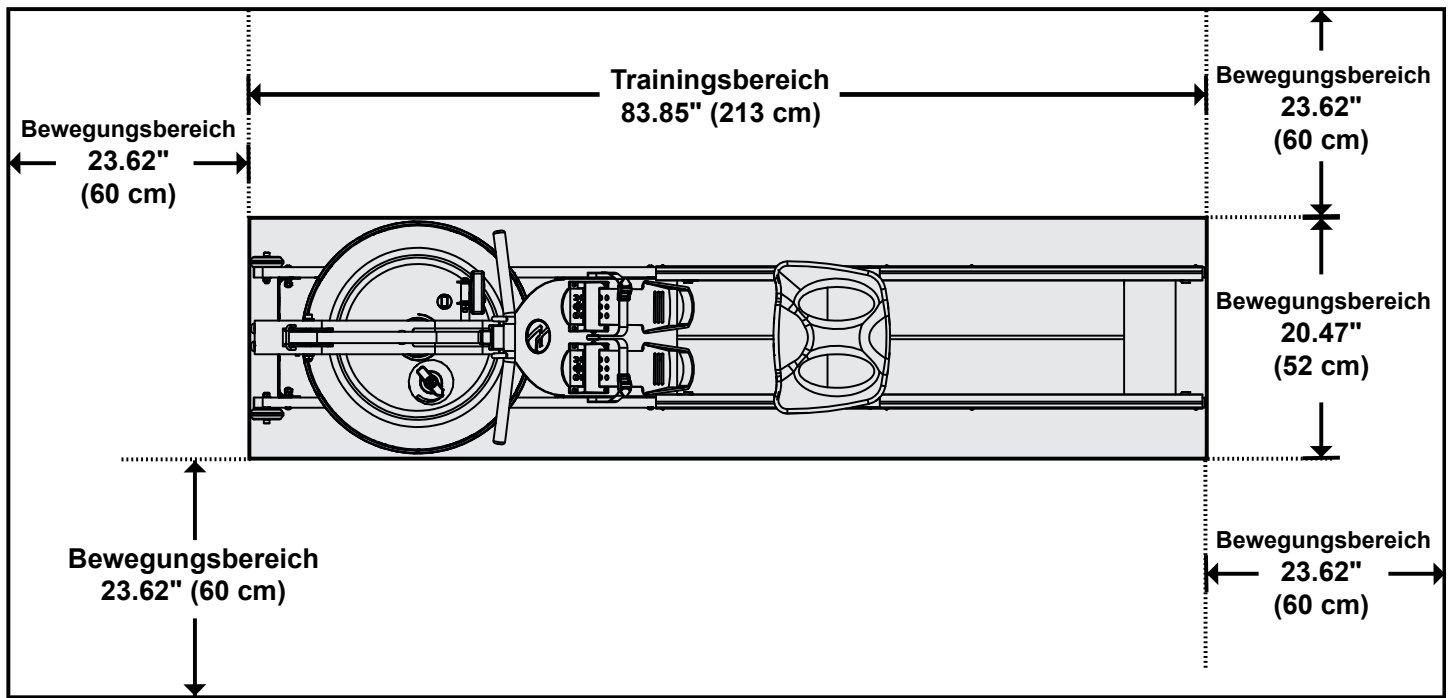
Spezifikationen - Row HX Trainer

Row HX Trainer ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Produktklasse	HC
Bremssystem	Geschwindigkeitsunabhängig
Bruttogewicht	87,08 lb (32,7 kg)
Max. Benutzergewicht	330 lb (150 kg)
Sichere Mindestbetriebsfläche	333 cm (Länge) x 172 cm (Breite)
Abmessungen	213 cm (Länge) x 52 cm (Breite) x 56 cm (Höhe)

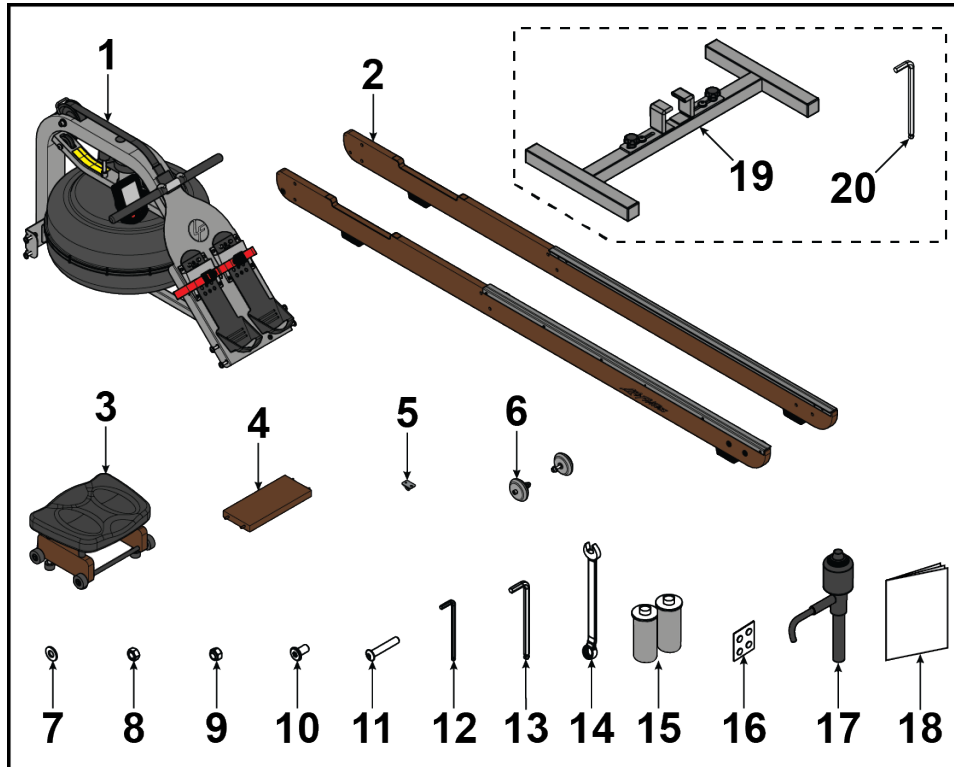
Der Bewegungsbereich muss im Aufstiegsbereich in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird, mindestens 60 cm größer sein als der eigentliche Trainingsbereich. Dazu zählt auch der Bereich für den Notabstieg.

Bewegungsbereich und Trainingsbereich



2. Aufbau

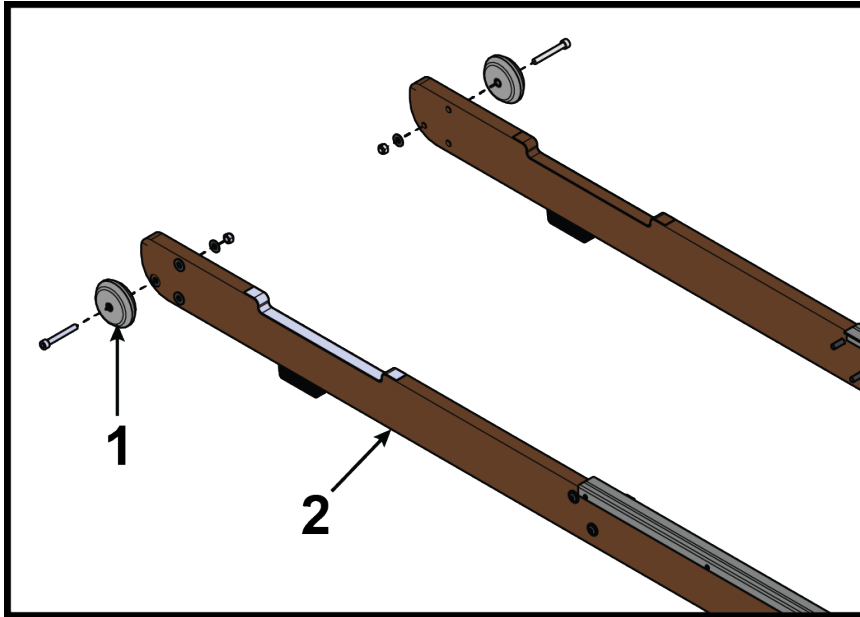
Inhaltsverzeichnis



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Gerät	1
2	Schienen (links/rechts)	2
3	Sitz	1
4	Hintere Stütze	1
5	Haken	1
6	Rollen	2
7	M8-Unterlegscheibe	16
8	M8-Mutter	8
9	M8-Sicherungsmutter	8
10	Schraube M6 x 15 mm	4
11	Schraube M8 x 45 mm	8
12	5-mm-Inbusschlüssel	1
13	6-mm-Inbusschlüssel	1
14	13-mm-Gabelschlüssel	1
15	Batterien der Größe D	2
16	Wasseraufbereitungstablette	4
17	Siphon	1
18	Montageanleitung	1
19	Optionales Untergestell (nicht enthalten)	1
20	8-mm-Inbusschlüssel (nicht enthalten)	1

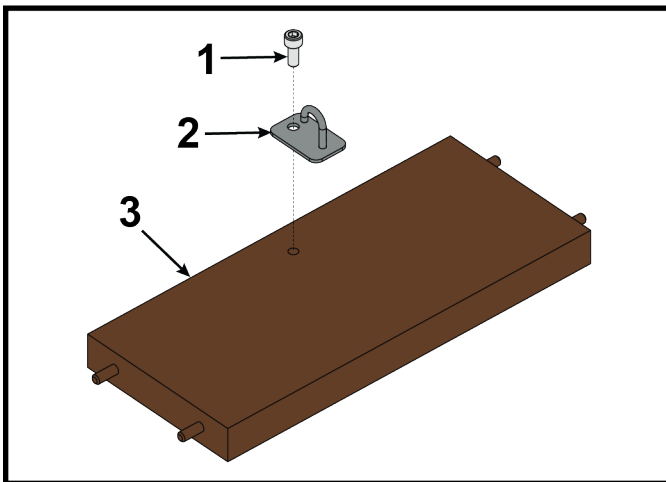
Montage

1. Installieren Sie die Rollen mit einem 6-mm-Inbusschlüssel und einem 13-mm-Gabelschlüssel an den Schienen. Das erforderliche Anzugsmoment beträgt 5,8 Nm.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Rollen	2
2	Schienen	2

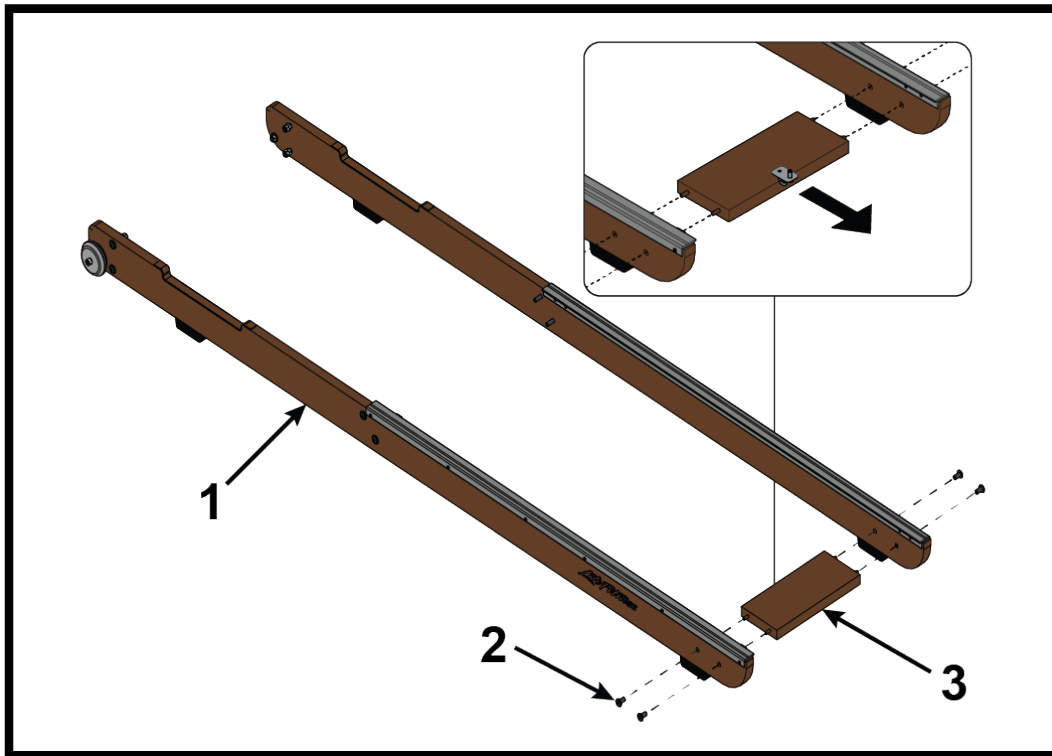
2. Montieren Sie den Haken mit einem 5-mm-Inbusschlüssel an der hinteren Stütze. Das erforderliche Anzugsmoment beträgt 6,8 Nm.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Schraube	1
2	Haken	1
3	Hintere Stütze	1

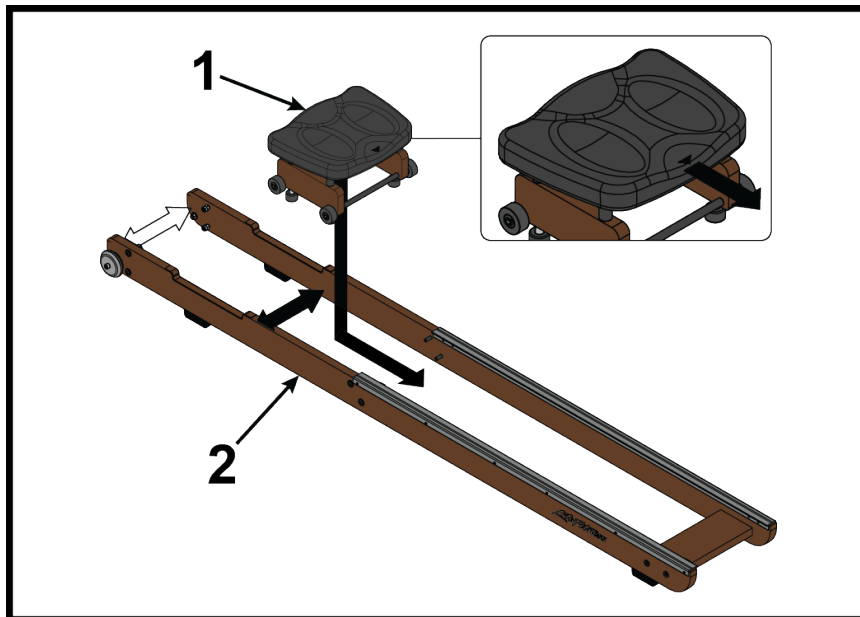
3. Montieren Sie die linke und rechte Schiene mit vier Schrauben (M6 x 15 mm) und einem 5-mm-Inbusschlüssel an der hinteren Stütze.

ANMERKUNG: Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest an.



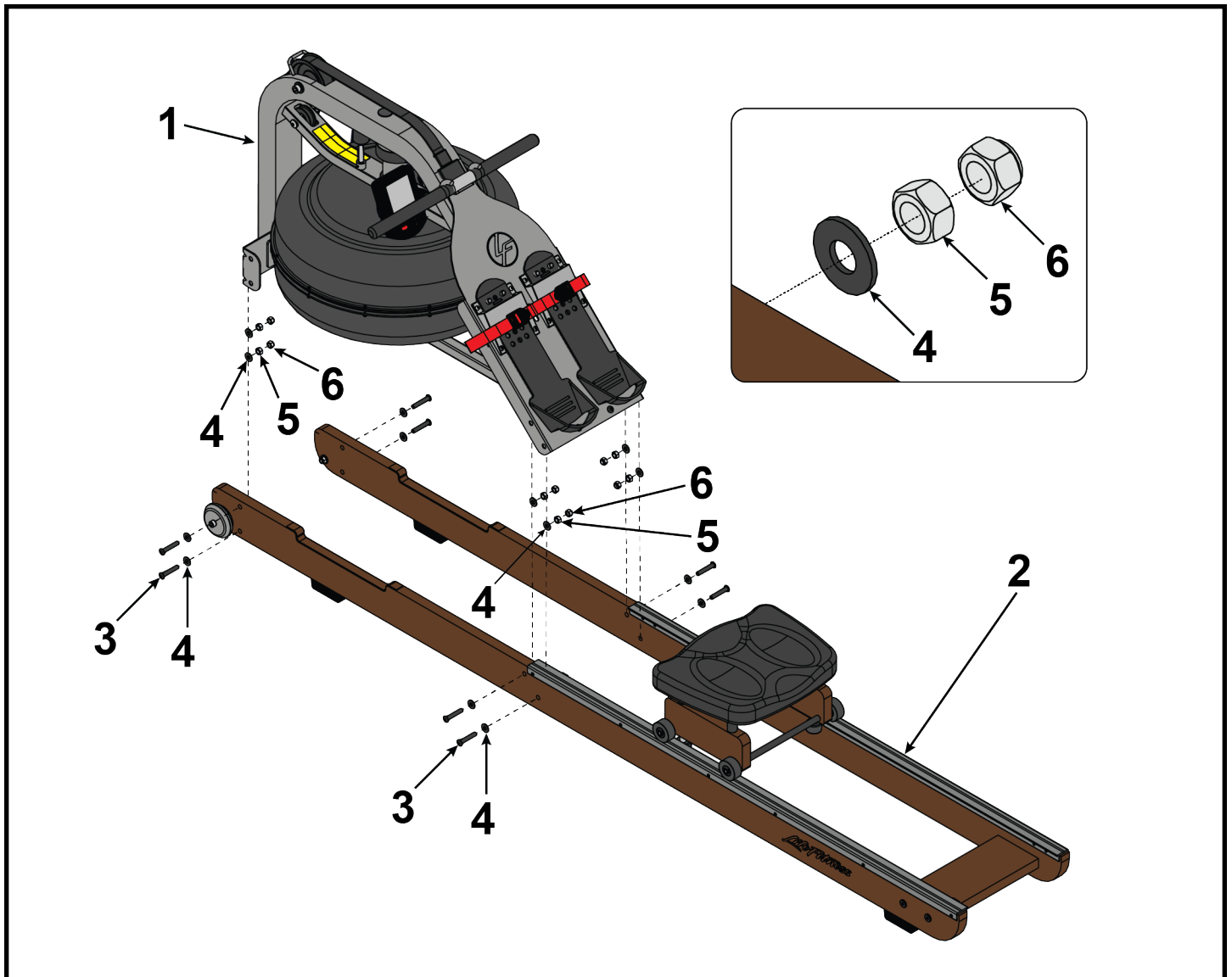
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Linke und rechte Schiene	2
2	Schraube M6 x 15 mm	4
3	Hintere Stütze	1

4. Spreizen Sie die Sitzschienen und schieben Sie den Sitz darauf.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Sitz	1
2	Sitzschiene	2

5. Platzieren Sie das Gerät in der richtigen Position auf den Sitzschienen.



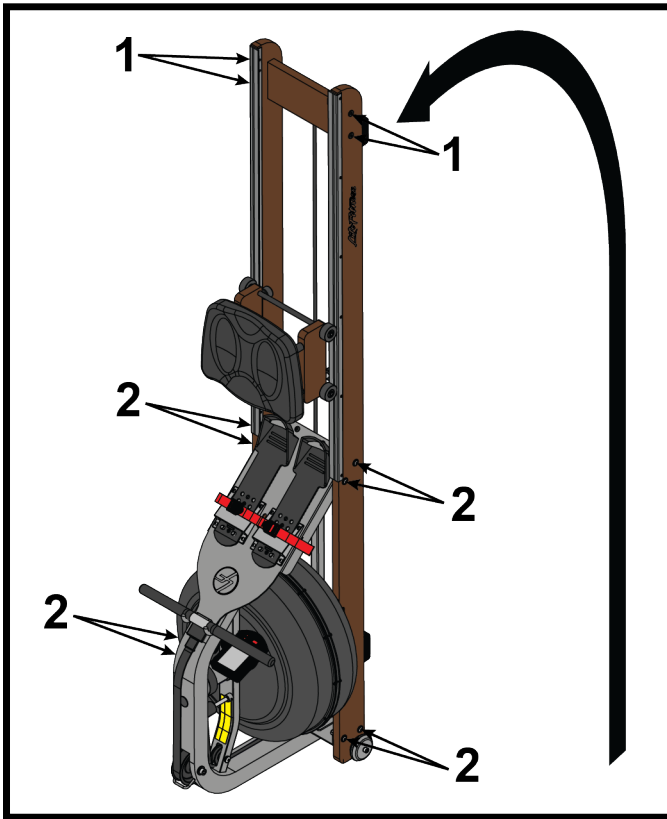
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Gerät	1
2	Schienen	1
3	Schraube M8 x 45 mm	8
4	M8-Unterlegscheibe	16
5	M8-Mutter	8
6	M8-Sicherungsmutter	8

6. Montieren Sie acht Schrauben (M8 x 45 mm), sechzehn M8-Unterlegscheiben, acht M8-Muttern und acht M8-Sicherungsmuttern mit einem 6-mm-Inbusschlüssel und einem 13-mm-Gabelschlüssel.

ANMERKUNG: Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest an.

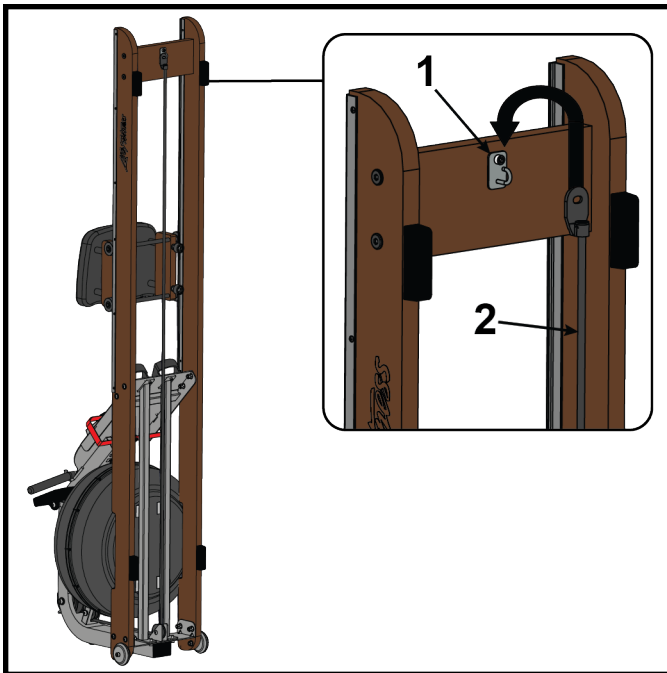
ANMERKUNG: Die Sicherungsmuttern MÜSSEN auf der Standardmutter und der Unterlegscheibe montiert werden, um die Baugruppe ordnungsgemäß zu sichern

7. Stellen Sie das Rudergerät aufrecht hin und ziehen Sie alle Befestigungselemente fest.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Erforderliches Anzugsmoment = 4,9 Nm.	4
2	Erforderliches Anzugsmoment = 8,3 Nm.	8

8. Hängen Sie das Gummiseil an den Haken.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Haken	1
2	Gummiseil	1

9. Stellen Sie das Rudergerät wieder waagrecht hin.

10. Befüllen Sie den Tank vor der Verwendung des Geräts mit Wasser. Siehe [Auffüllen des Tanks](#).

Auffüllen des Tanks

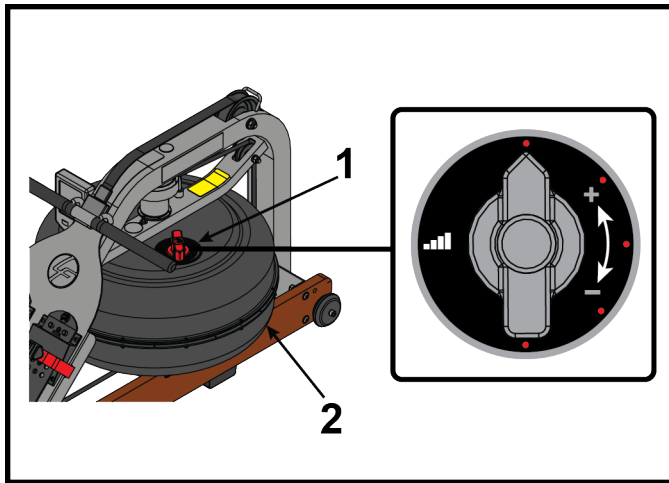
Benötigte Werkzeuge:

- Siphon (im Lieferumfang enthalten)
- 19-Liter-Eimer
- Wasser
- Tuch

ANMERKUNG: Bei schlechter Wasserqualität empfehlen wir die Verwendung von destilliertem Wasser.

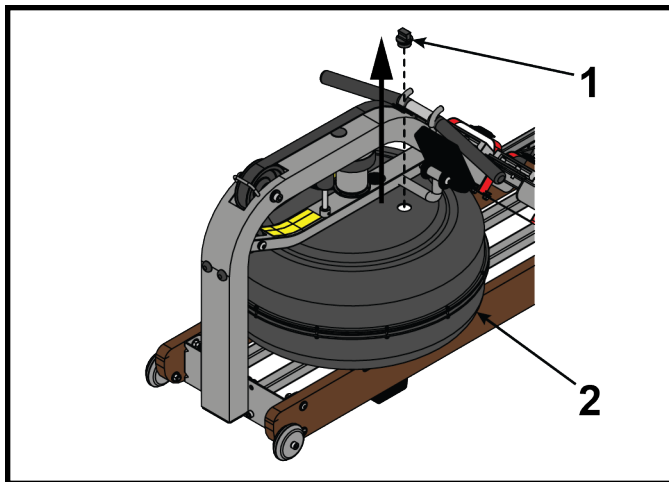
⚠ ACHTUNG: Legen Sie beim Befüllen des Tanks einen Aufnehmer unter den Tank, um Flecken auf dem Boden oder Teppich zu vermeiden.

1. Drehen Sie den Widerstandsknopf gegen den Uhrzeigersinn bis zur maximalen Position.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Widerstandsknopf	1
2	Tank	1

2. Entfernen Sie die Kappe vom Tank.

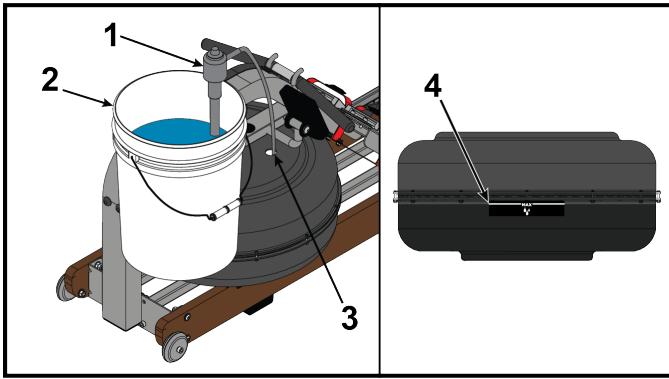


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kappe	1
2	Tank	1

⚠ WARNUNG: Stecken Sie Ihre Finger nicht in den Tank!

3. Füllen Sie den Eimer mit 17 Litern Wasser.

4. Platzieren Sie den Siphon im Eimer und den Siphonschlauch im Tank.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Siphon	1
2	Eimer	1
3	Siphonschlauch im Tank	1
4	Max. Füllstand	1

5. Füllen Sie 17 Liter Wasser in den Tank.

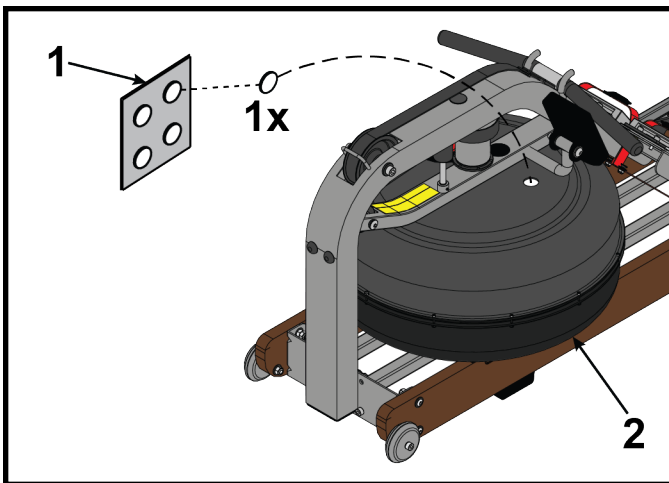
ANMERKUNG: Für einen korrekten Saugvorgang muss das Siphonventil geschlossen sein.

ANMERKUNG: Füllen Sie das Wasser nicht bis über den max. Füllstand, der an der Seite des Tanks markiert ist.

TIPP: Wenn Sie den Eimer in eine erhöhte Position bringen, kann der Siphon das Wasser kontinuierlich in den Tank pumpen.

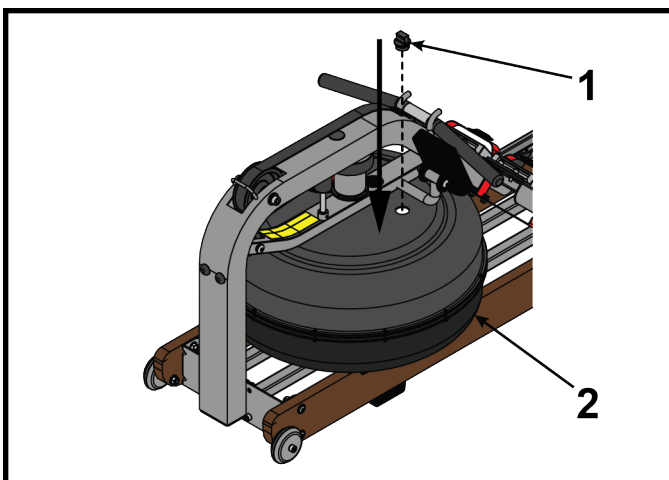
ANMERKUNG: Wenn Sie das Siphonventil öffnen, wird der Pumpvorgang unterbrochen. So lässt sich ein Überlaufen gegen Ende des Befüllens vermeiden.

6. Geben Sie eine Wasseraufbereitungstablette in den Tank. Wiederholen Sie das alle sechs Monate.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Wasseraufbereitungstablette	1
2	Tank	1

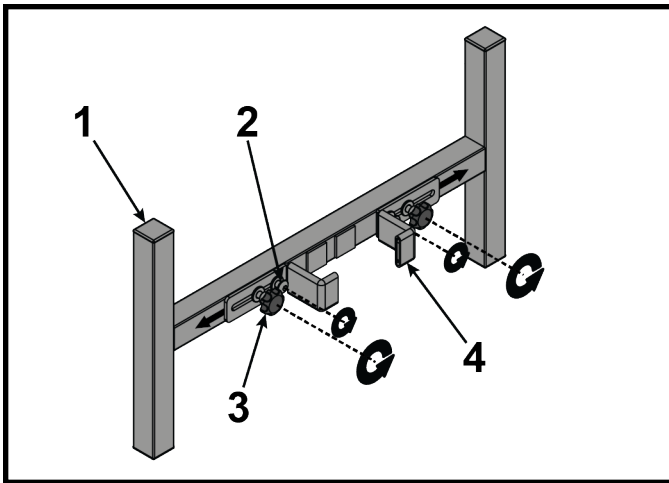
7. Befestigen Sie die Kappe wieder auf dem Tank.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kappe	1
2	Tank	1

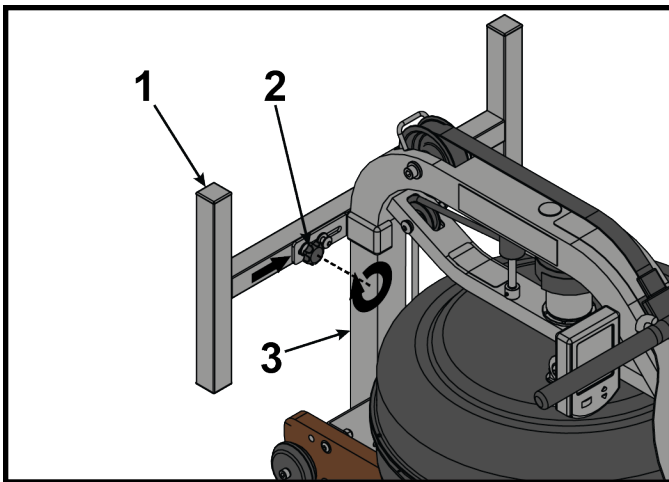
Anweisungen zum optionalen Ständer

1. Bringen Sie die Z-Halterungen, Schrauben und Knöpfe von Hand am Standfuß an.



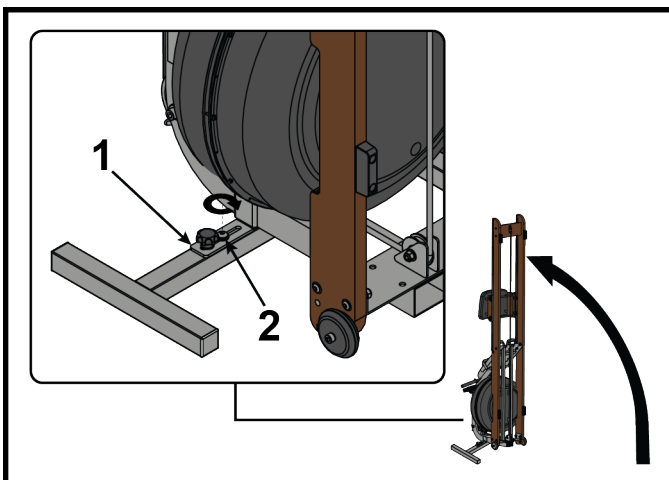
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Standfuß	1
2	Schraube	2
3	Knopf	2
4	Z-Halterung	2

2. Installieren Sie den Standfuß wie dargestellt am Rahmen. Ziehen Sie den Knopf von Hand fest, um den Standfuß am Rudergerät zu befestigen.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Standfuß	1
2	Knopf	2
3	Rahmen	2

3. Stellen Sie das Rudergerät aufrecht hin.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Standfuß	1
2	Schraube	2

4. Ziehen Sie die Schrauben mit einem 8-mm-Inbusschlüssel am Standfuß fest. Das erforderliche Anzugsmoment beträgt 17,6 Nm.

