

Ruder- HX Trainer

HXD-ALLLX-101, HXL-ALLLX-101

Benutzerhandbuch



Firmenhauptsitz

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 wo websait so denam asem a ewa atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online 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.

Dodatkové informácie 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
-----------------------------	---

Erste Schritte

Spezifikationen - Row HX Trainer.....	6
Auffüllen des Tanks.....	7

Betrieb

Anleitung für den Computer mit Bluetooth.....	9
Automatischer Start.....	9
Kalibrierungsverfahren.....	10
Widerstand.....	11
Fussstütze.....	11
Rudern.....	13
Wie oft.....	13

Wartung

Wartungsplan.....	14
Wasseraufbereitungsverfahren.....	14
Langfristige Wasseraufbereitung.....	14
Aufrechte Lagerung (nicht in allen Bereichen möglich).....	15
Optionale Lagerung (nicht in allen Bereichen möglich).....	15

Fehlersuche







Konsole.....	17
Mechanik.....	17
Firmware-Update der Konsole.....	18

Garantie

Garantieumfang.....	19
Garantieinhaber.....	19
Garantiezeitraum.....	19
Übernahme der Transport- und Versicherungskosten im Reparaturfall.....	19
Behebung von durch die Garantie abgedeckten Defekten.....	19
Garantieausschluss.....	19
Was Sie tun müssen.....	19
Benutzerhandbuch.....	19
Produktregistrierung.....	19
Ersatzteile und Kundendienst.....	20
Ausschließliche Garantie.....	20
Änderungen der Garantie sind nicht zulässig.....	20
Gültigkeit der Landesgesetze.....	20

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.
- Ausgefranste 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.

2. Erste Schritte

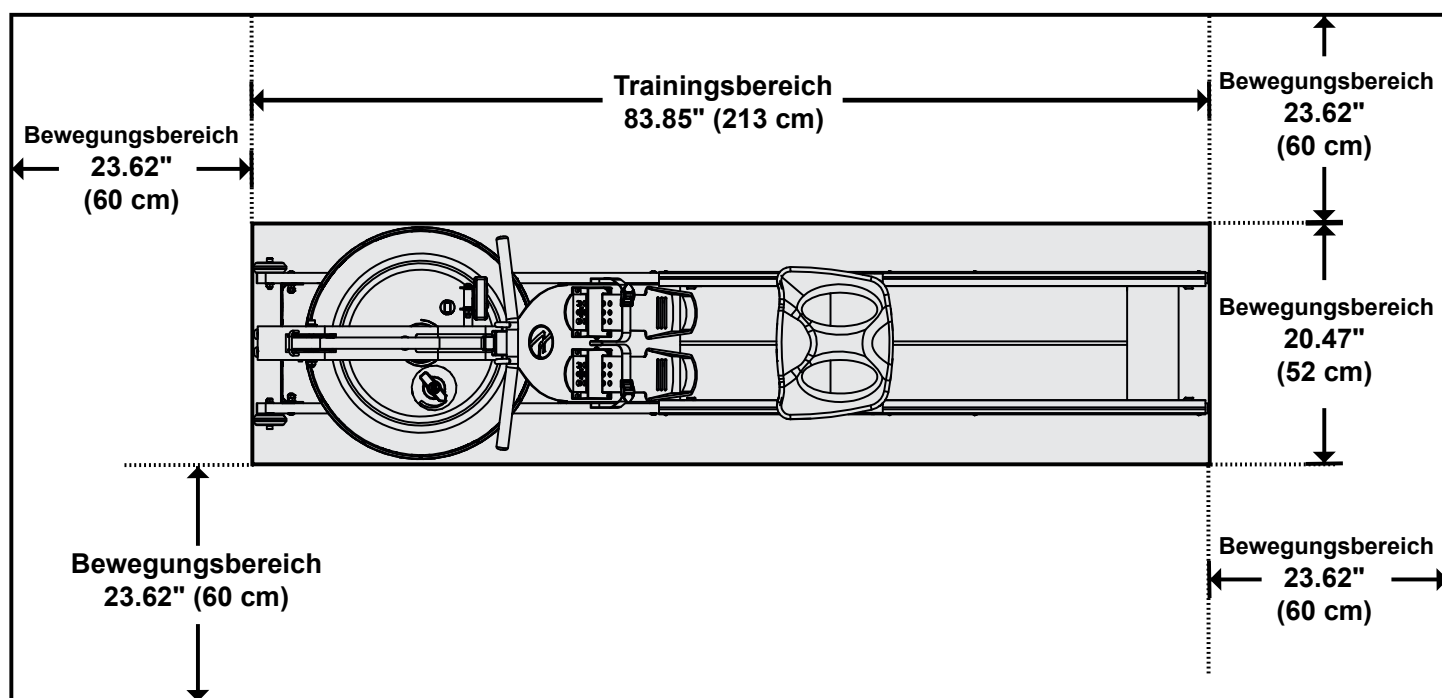
Spezifikationen - Row HX Trainer

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



Auffüllen des Tanks

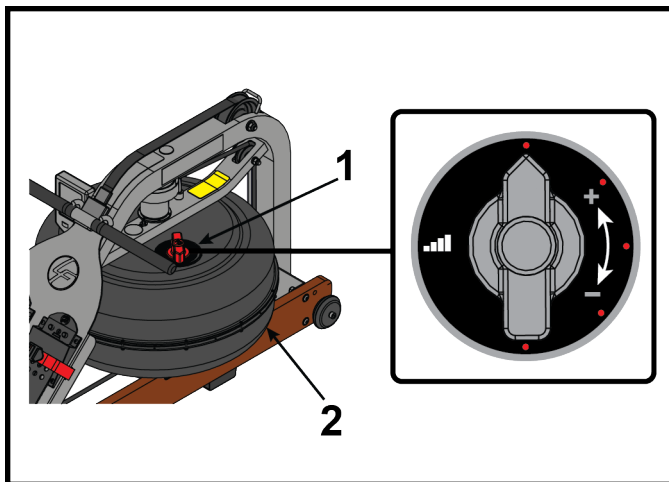
Benötigte Werkzeuge:

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

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

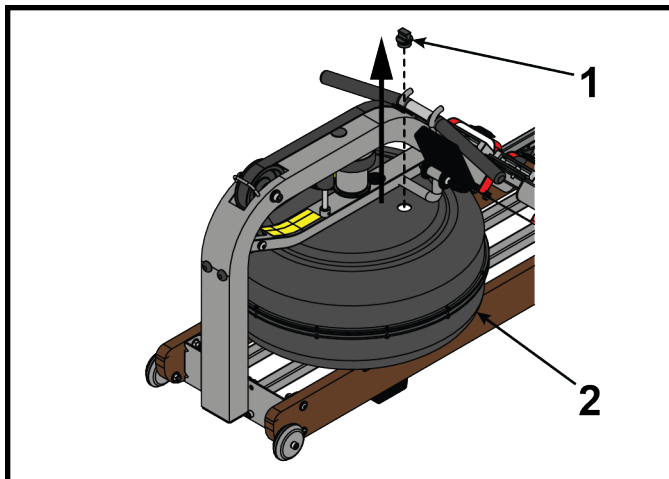
⚠ ACHTUNG: Legen Sie beim Befüllen des Tanks einen Aufnehmer unter den Tank, um Flecken auf dem Boden oder Teppich zu vermeiden.

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.

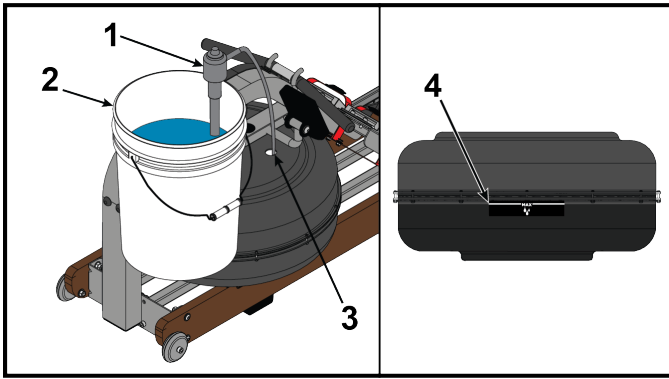


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kappe	1
2	Tank	1

⚠ 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.

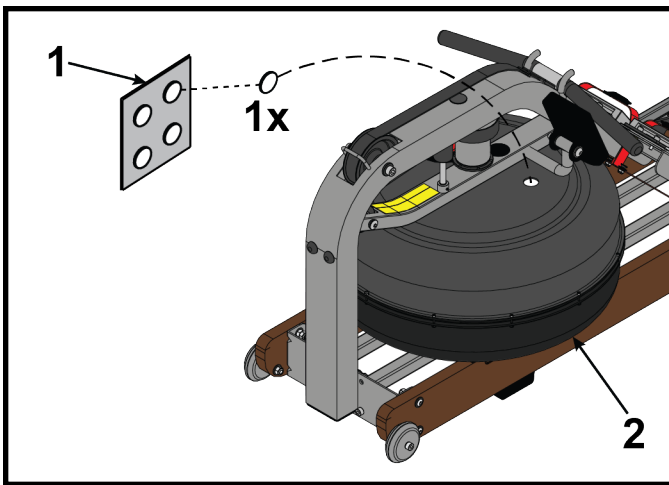
ANMERKUNG: Für einen korrekten Saugvorgang muss das Siphonventil geschlossen sein.

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.

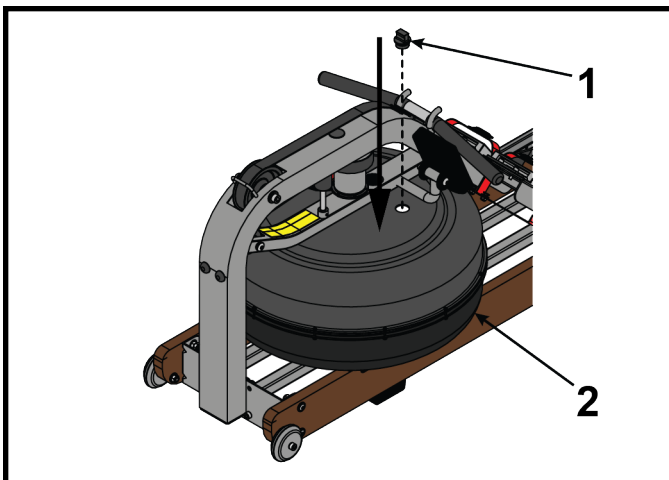
ANMERKUNG: Wenn Sie das Siphonventil öffnen, wird der Pumpvorgang unterbrochen. So lässt sich ein Überlaufen gegen Ende des Befüllens vermeiden.

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

3. Betrieb

Anleitung für den Computer mit Bluetooth

ZEIT: Zeitmessung wird automatisch gestartet.

ZEIT FÜR 500 M: Zeit für das Zurücklegen von 500 Metern.

PULS: Erfordert optionalen Empfänger und Brustgurt (separat erhältlich). Wird alle zwei Sekunden aktualisiert.

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

KAL/STUNDE: Kalorienverbrauch pro Stunde bei den aktuellen Watt. Der gesamte Kalorienverbrauch wird angezeigt, wenn die Übung beendet wird.

STUFE HOCH/HERUNTER: Automatische Anpassung der Stufe an den Einstellknopf am Tank.

WATT: Leistungseinheit wird jede Sekunde aktualisiert.

ENTFERNUNG: Wird jede Sekunde aktualisiert.

LEISTUNGSDIAGRAMM: Drücken Sie auf **RESET**, um die Anzeige von LEISTUNGSKURVE auf Summenleistungsdiagramm zu ändern.



Automatischer Start

AUTOMATISCHER START: Beginnen Sie einfach mit dem Rudern.

ALLE WERTE ZURÜCKSETZEN: Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um ein **RESET** durchzuführen.

ENTFERNUNG:

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

AUTO-PAUSE: Ein vorübergehende Trainingsunterbrechung hat diese Folgen:

- Über 5 Sekunden und unter 5 Minuten:
- SPM/500 METER/WATT wird auf 0 gesetzt.
- Entfernung/Zeit werden gespeichert.
- Kal/Stunde wird auf Gesamt-Kal. gesetzt.
- Wird das Training in weniger als 5 Minuten fortgesetzt, werden die für Entfernung und Zeit gespeicherten Werte automatisch übernommen.

AUTOMATISCHE ABSCHALTUNG: Kalorienverbrauch pro Stunde bei den aktuellen Watt. Der gesamte Kalorienverbrauch wird angezeigt, wenn die Übung beendet wird.

STUFE HOCH/HERUNTER: Über 5 Minuten. Alle Werte werden nach dem Neustart wieder auf 0 gesetzt.

⚠️ WARNUNG: Herzfrequenz-Messungssysteme sind manchmal ungenau. Das Übertrainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist, brechen Sie Ihr Training sofort ab.

ANMERKUNG:

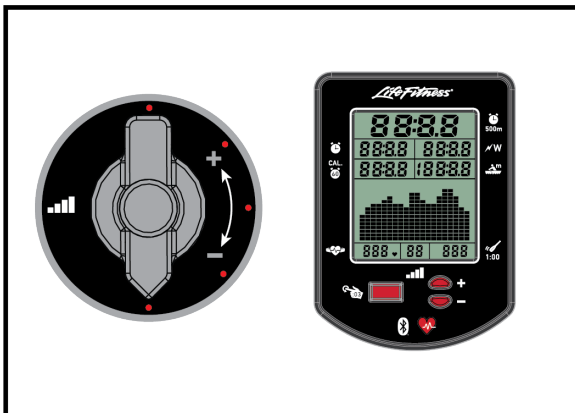
BLUETOOTH-VERBINDUNG: Um eine Bluetooth-Verbindung mit jedem kompatiblen intelligenten Gerät zu aktivieren, halten Sie die AUFWÄRTS- und ABWÄRTS-Taste zusammen 5 Sekunden lang gedrückt, um die Bluetooth-Funktion zu starten. Öffnen Sie die App und stellen Sie eine Verbindung her. Das Gerät ist kompatibel mit Fitness-Apps wie der App FluidRower, die für iOS und Android zur Verfügung steht.

Kalibrierungsverfahren

1. Halten Sie die Tasten **RESET** und **ABWÄRTS** 5 Sekunden lang gedrückt. In der Anzeige erscheint



2. Drehen Sie den Knopf auf Stufe 1.

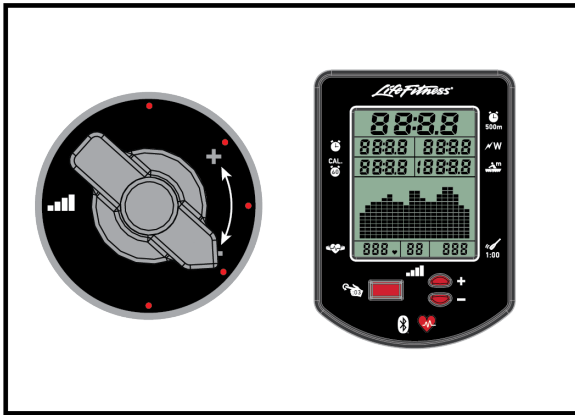


3. Drücken Sie auf **RESET**.

4. Auf dem Display erscheint nun Stufe 2.

5. Die Kalibrierung der 1. Stufe ist abgeschlossen.

6. Drehen Sie den Knopf auf Stufe 2.



7. Drücken Sie auf **RESET**.

8. Auf dem Display erscheint nun Stufe 3.

9. Die Kalibrierung der 2. Stufe ist abgeschlossen.

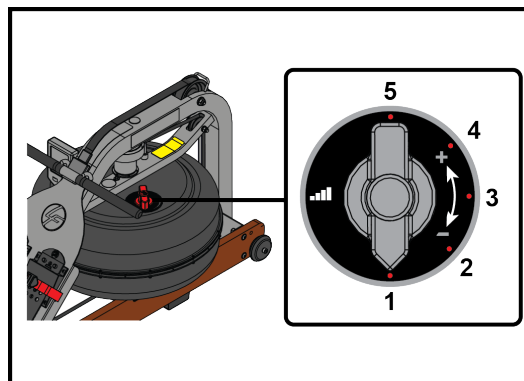
10. Wiederholen Sie dies für die Stufen 3, 4 und 5.

11. Bei Stufe 5 drücken Sie **RESET** und auf dem Display wird Stufe 5 angezeigt.

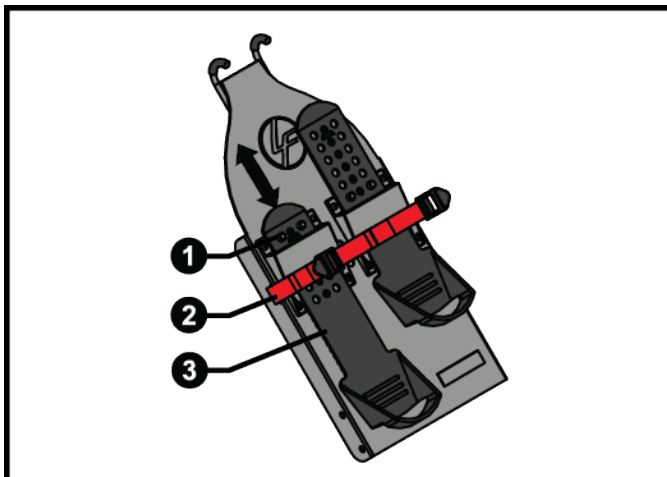
12. Die Kalibrierung ist abgeschlossen.

Widerstand

Der Widerstand wird über die entsprechende Anzeige oben am Tank eingestellt. Stufe 1 ist der kleinste, Stufe 5 der größte Widerstand. Führen Sie nach dem Einstellen des Widerstandsknopfs bis zu zehn Ruderbewegungen durch, damit der gewünschte Widerstand erreicht wird.



Fussstütze




Element	Beschreibung	Anzahl
1	Befestigungstifte	4
2	Fußriemen	2
3	Gleitstück	2

Die Fußstütze passt vielen Fußgrößen und ist einfach zu verwenden.

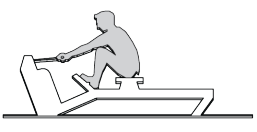
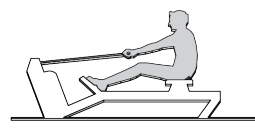
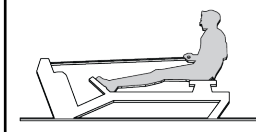
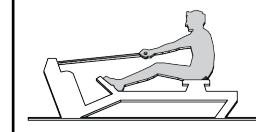
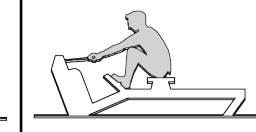
Um sie einzustellen, heben Sie den oberen Teil des beweglichen Bereichs an und schieben Sie die Fußstütze nach oben oder unten. Die Nummern 1 bis 6 helfen bei der Einstellung der richtigen Länge. Fixieren Sie die Stütze mit den Befestigungsstiften.

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

 **WARNUNG:** 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!

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.

Start	Schub	Abschluss	Regeneration	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 vorn.	Erneut starten.
				

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 zur Ausgangsposition zurück und beginnen Sie von vorn.
4. Weitere Hinweise zur Rudertechnik finden Sie auf unserer 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 3- bis 4-mal in der Woche 30 bis 45 Minuten schaffen.
- Dies wird sich positiv auf die aerobe Ausdauer auswirken, die Muskeln straffen und ausreichend Kalorien verbrennen, um eine mögliche Gewichtsreduzierung zu unterstützen.



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

4. Wartung

Sämtliche vorbeugenden Wartungsarbeiten müssen regelmäßig durchgeführt werden. Indem routinemäßige vorbeugende Wartungsarbeiten durchgeführt werden, wird ein sicherer, störungsfreier Betrieb sämtlicher *Life Fitness*-Geräte unterstützt.

Life Fitness ist nicht verantwortlich für die regelmäßige Überprüfung und Wartungsarbeiten Ihrer Geräte. Unterweisen Sie sämtliches Personal bezüglich Geräteüberprüfung und Wartungsarbeiten sowie der Meldung/Protokollierung von Unfällen. Für die Beantwortung etwaiger Fragen stehen *Life Fitness*-Mitarbeiter zur Verfügung.

Wartungsplan

Element	Zeitraumen	Anleitung	Notizen
Sitz und Sitzschienen	Wöchentlich	Sitzräder und -schienen mit einem fusselfreien Tuch abwischen.	
Rahmen	Wöchentlich	Rahmen mit einem fusselfreien Tuch abwischen.	
Tank und Wasseraufbereitung	12 Monate bis 2 Jahre	Siehe Anweisungen unter Wasseraufbereitungsverfahren in diesem Handbuch.	
Gummiseil	Alle 100 Betriebsstunden auf Spannung und Verschleißerscheinungen überprüfen.	Das Gummiseil hält normalerweise viele Jahre. Wenden Sie sich zum Austauschen des Gummiseils bitte an Ihren Kundenberater oder den Kundendienst.	
Ruderriemen	Alle 100 Betriebsstunden auf Spannung und Verschleißerscheinungen überprüfen.	Der Ruderriemen hält normalerweise viele Jahre. Wenden Sie sich zum Austauschen des Ruderriemens bitte an Ihren Kundenberater oder den Kundendienst.	

Wasseraufbereitungsverfahren


Verwenden Sie pro Tankfüllung eine Wasseraufbereitungstablette.

ANMERKUNG: Die Wasseraufbereitung hängt stark von dem Aufstellungsort ab und davon, wie sehr das Gerät der Sonne ausgesetzt ist. VERWENDEN SIE UNTER KEINEN UMSTÄNDEN ANDERE AUFBEREITUNGSTABLETTEN ALS DIE MITGELIEFERTEN.

Im Lieferumfang 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. Um zusätzliche Wasseraufbereitungstabletten zu kaufen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

Langfristige Wasseraufbereitung

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

 **ACHTUNG:** Es wird empfohlen, einen Aufnehmer unter dem Flüssigkeitstank zu verwenden, wenn der Tank zur Wasserbehandlung geöffnet ist.

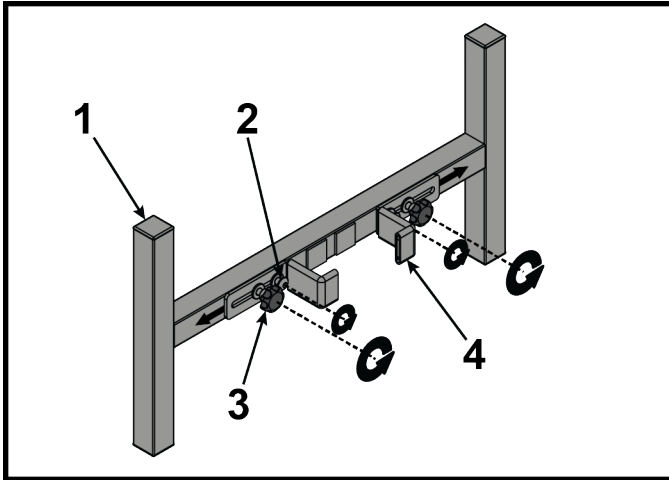
 **ACHTUNG:** Die Kalibrierungsmarkierung auf dem Tank (Aufkleber) darf nicht überschritten werden. Ansonsten kann Wasser austreten.

Aufrechte Lagerung (nicht in allen Bereichen möglich)

Der/das Row HX Trainer kann aufrecht (senkrecht) gelagert werden, wenn das für das Gerät bestimmte Gestell für die optionale aufrechte Lagerung verwendet wird und sich Wasser im Tank befindet. Wählen Sie aus Sicherheitsgründen einen passenden Standort mit waagerechtem Boden aus, beispielsweise eine Zimmerecke. Es wird empfohlen, eine nicht kratzende Unterlage (wie z. B. einen dünnen Teppich oder ein kleines Handtuch) unter das hintere Geräteteil zu legen, damit das Gerät bzw. der Boden nicht zerkratzen.

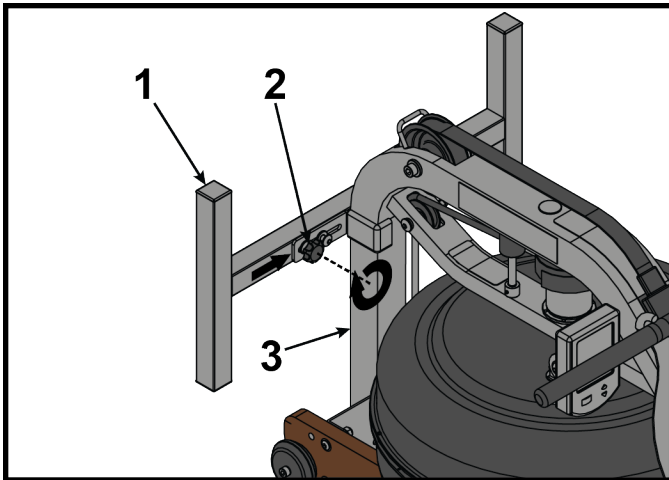
Optionale Lagerung (nicht in allen Bereichen möglich)

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



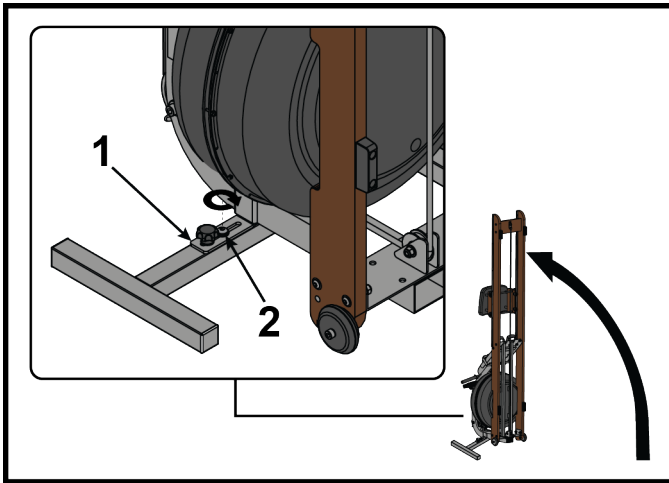
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Standfuß	1
2	Schraube	2
3	Knopf	2
4	Z-Halterung	2

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.

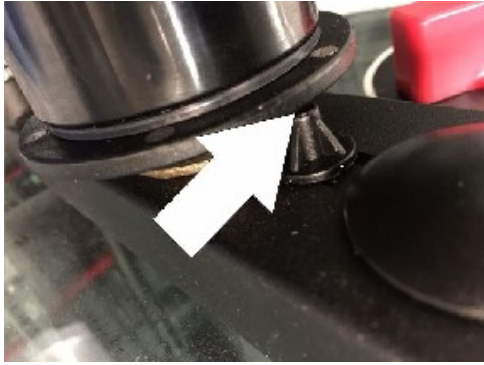


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Standfuß	1
2	Schraube	2

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

5. Fehlersuche

Konsole

Fehler	Mögliche Ursache	Lösung
Computerbildschirm leuchtet auf, zeichnet jedoch beim Rudern keine Werte auf.	Lockere/fehlende Anschlüsse/Sensorklücke zu groß (siehe Fehleranzeige).	Überprüfen, ob das Computerkabel korrekt angeschlossen ist. Falls ja, Sensorklücke überprüfen. Wenn das Problem damit nicht behoben ist, bitte den Kundendienst vor Ort informieren.
Computer vom <i>Row HX Trainer</i> leuchtet nach Einlegen der Batterie nicht auf.	Batterien sind falsch eingesetzt oder müssen ausgewechselt 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.
Computeranzeige vom <i>Row HX Trainer</i> 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. 
Überwachungsniveau ist nicht mit dem Tankfüllstand synchronisiert	Überwachungsniveau muss neu kalibriert werden	Siehe „Kalibrierungsverfahren“ in diesem Handbuch

Mechanik

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. Verwenden Sie zum Auffüllen des Tanks eventuell destilliertes Wasser.
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.
Riss im Wassertank	Verschraubungen des Tanks zu fest angezogen.	Achten Sie darauf, die Schrauben des Tanks nicht zu fest anzuziehen. Das Anzugmoment für die Tankschrauben ist 9.5 in-lb (1,078 Nm). Tauschen Sie den Wassertank aus, falls er leckt.
	Tankmaterial verschlissen durch den Gebrauch von chemischen Reinigungsmitteln.	Wischen Sie den Tank nur mit einem sauberen Tuch ab. Verwenden Sie KEINE Reiniger, die aggressive Chemikalien enthalten. Tauschen Sie den Wassertank aus, falls er leckt.
	Rudergerät in direktem Sonnenlicht	Das Rudergerät an einem anderen Ort aufstellen, wo es nicht der Sonne ausgesetzt ist. Direkte Sonneneinstrahlung kann sich auf die Lebensdauer des Tanks negative auswirken.

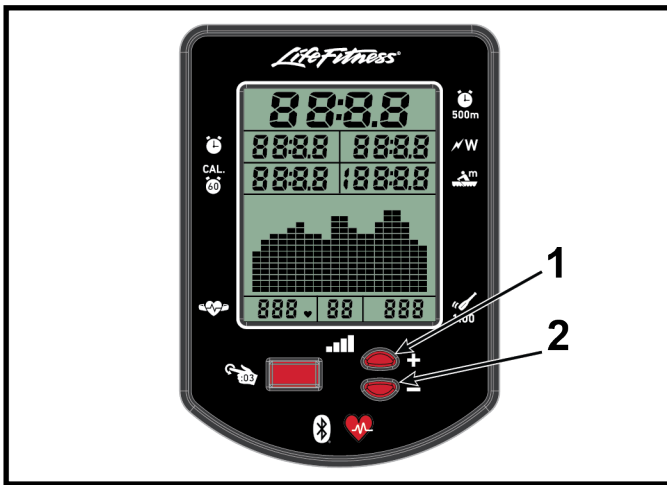
Firmware-Update der Konsole

Erforderliche Ausrüstung: Smartphone

Zeit: 10 Minuten

Dieser Vorgang muss für jedes Rudergerät durchgeführt werden. Über Bluetooth kann immer nur ein Telefon mit dem Rudergerät verbunden werden.

1. Laden Sie **Fluid Connect** aus einem App-Store auf Ihr Telefon.
Dieser Download enthält die Firmware. Der Download dauert nur eine Minute und ist weniger als 100 KB groß.
2. Tippen Sie auf die App auf dem Telefon, um sie zu öffnen. Schalten Sie gleichzeitig die Bedienkonsole des Rudergeräts ein.
3. Tippen Sie auf dem App-Bildschirm auf dem Telefon in die Mitte, um die App zu starten.
4. Tippen Sie auf dem Telefon auf **Weiter**.
5. Drücken und halten Sie am Rudergerät die Tasten **Aufwärts** und **Abwärts** 3 Sekunden lang, um die Bluetooth-Funktion an der Konsole zu aktivieren.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Aufwärts-Taste	1
2	Abwärts-Taste	1

6. Tippen Sie auf dem Telefon auf **Weiter**.
7. Drücken Sie die **Aufwärts**-Taste, so dass die Konsole mit dem Telefon kommunizieren kann.
8. Tippen Sie auf dem Telefon auf **Weiter**.
Die Konsole beginnt mit dem Telefon über Bluetooth zu kommunizieren. Sobald das Telefon die Konsole erkannt hat, wird eine 4-stellige Zahl in der Konsole und auf dem Telefon angezeigt.
9. Drücken Sie **UPDATE**, um das Firmware-Update zu aktivieren. Die App wählt automatisch die neueste Firmware-Version für Ihre Konsole aus.

Wenn das Update abgeschlossen ist, führt die Konsole einen Neustart durch.

6. Garantie

Garantieumfang

Dieser/dieses *Row HX Trainer* ist durch eine Garantie vor Material- und Verarbeitungsfehler geschützt.

Garantieinhaber

Der Erstkäufer oder die Person, die das gekaufte Produkt als Geschenk vom Erstkäufer erhält. Bei späteren Weitergaben erlischt die Garantie.

Garantiezeitraum

Wohnbereich: Ab Kaufdatum sind alle elektrischen und mechanischen Komponenten und Arbeiten gemäß Auflistung in der Übersicht weiter unten in der Garantie eingeschlossen. Gewerblich: Garantie ungültig (*Row HX Trainer* ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt).

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

Übernahme der Transport- und Versicherungskosten im Reparaturfall

Wenn das Produkt oder ein unter die Garantie fallendes Teil zwecks Reparatur zu einer Kundendienststelle gesandt werden muss, trägt Life Fitness alle Kosten für Versand und Versicherung während der Garantiedauer (nur innerhalb der Vereinigten Staaten). Nach Ablauf der Garantie gehen die Transport- und Versicherungskosten zulasten des Käufers.

Behebung von durch die Garantie abgedeckten Defekten

Nach unserem Ermessen schicken wir Ihnen ein neues oder repariertes Teil oder ersetzen das Produkt. Die Garantie für diese Ersatzteile entspricht dem Rest der ursprünglichen Garantielaufzeit.

Garantieausschluss

Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Produkts, Rost oder Korrosion bedingt durch den Produktstandort, Abweichungen oder Änderungen ohne unsere schriftliche Genehmigung und die benutzerseitige Nichtbeachtung des Benutzerhandbuchs bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produkts.

Sämtliche Bestimmungen dieser Garantie werden ungültig, wenn das Produkt über die Landesgrenzen der Vereinigten Staaten hinaus (außer Alaska, Hawaii und Kanada) transportiert wird. Es unterliegt dann den Garantiebestimmungen, die vom örtlichen Vertreter von Life Fitness Family of Brands gewährt werden.

Was Sie tun müssen

Bewahren Sie den Kaufbeleg auf. Verwenden, Bedienen und Warten Sie das Produkt gemäß den Anweisungen im Benutzerhandbuch. Verständigen Sie den Händler hinsichtlich eines Fehlers innerhalb von 10 Tagen nach Bemerkung des Fehlers. Senden Sie auf Anweisung das defekte Teil zwecks Austausch oder ggf. das gesamte Produkt zwecks Reparatur ein. *Life Fitness* behält sich vor, zu entscheiden ob ein Produkt zur Reparatur zurückgegeben werden muss.

Benutzerhandbuch

Vor Inbetriebnahme des *Row HX Trainer* MÜSSEN SIE UNBEDINGT DAS BENUTZERHANDBUCH LESEN. Denken Sie daran, regelmäßig die im Handbuch beschriebenen Wartungsarbeiten durchzuführen, um ordnungsgemäßen Betrieb und Ihre anhaltende Zufriedenheit zu gewährleisten.

Produktregistrierung

Sie können das Produkt im Internet unter <https://lifefitness.com/home/support/product-registration> 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.

Ersatzteile und Kundendienst

Im Abschnitt Unternehmenszentrale finden Sie die Kontaktdaten Ihres lokalen Servicezentrums. Geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer Ihres Produktes an (Konsolen und Rahmen haben möglicherweise unterschiedliche Seriennummern). Sie erhalten dann Informationen darüber, wie Sie ein Ersatzteil bekommen können. Falls erforderlich, wird die Reparatur am Standort des Produkts veranlasst.

Ausschließliche Garantie

DIESE BESCHRÄNKTE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN GARANTIEEN, OB DIREKT ODER IMPLIZIERT, EINSCHLIESSLICH DER IMPLIZIERTEN GARANTIEEN DER VERKEHRSFÄHIGKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK SOWIE ALLER ANDEREN VERPFLICHTUNGEN UNSERERSEITS. Wir übernehmen keine andere Verpflichtungen oder Haftungen hinsichtlich des Verkaufs dieses Produkts 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 Geräts entstehen. In einigen Staaten sind Ausschluss oder Beschränkung einer implizierten Garantie 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 Garantie 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 Garantiefinformationen zu erhalten.

Änderungen der Garantie sind nicht zulässig

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

Gültigkeit der Landesgesetze

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

