

U.N.O.[®]
FITNESS

R1000 PRO

Montage- & Bedienungsanleitung



R1000 PRO Montage- & Bedienungsanleitung

Art.-Nr.: 14030

SICHERHEITSHINWEISE



Lesen Sie unbedingt die gesamte Bedienungsanleitung vor dem ersten Training genau durch.

Um ein langjähriges, effizientes und sicheres Training zu ermöglichen, ist es unbedingt erforderlich, dass Sie die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt befolgen und einhalten. Jeder, der Ihr Trainingsgerät nutzen möchte, muss unbedingt über diese Anweisungen vorab informiert werden.

Bitte halten Sie die angegebenen Wartungs- und Sicherheitsanweisungen exakt ein.

Das Rudergerät darf nur für seinen vorgesehenen Zweck, also für das Ausdauer- und Körpertraining genutzt werden. Zweckfremde Anwendungen können Gesundheitsschäden, Unfällen oder Beschädigungen des Rudergerätes bewirken, für die seitens des Herstellers keinerlei Haftung übernommen werden kann.

Aufstellungsort

- Bei der Wahl des Aufstellortes für das Rudergerät wählen Sie eine Stellfläche, die in jeder Richtung genügend Freiraum bietet (der Freibereich hinter dem Rudergerät muss mindestens 1 Meter, der vor dem Rudergerät mindestens 0,5 Meter und der seitlich neben dem Rudergerät mindestens 1 Meter betragen).
- Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut belüftet sein. Vermeiden Sie Zugluft.
- Setzen Sie Ihr Rudergerät nur im Haus und in ausreichend temperierten Räumen ein. Eine Nutzung im Freien ist nicht möglich.
- Das Rudergerät ist für den Betrieb in Feuchträumen nicht geeignet und darf dort nicht eingesetzt werden (z.B. Sauna, Schwimmbad...).
- Das Rudergerät darf nur auf einem ebenen und festen Untergrund betrieben werden. Gleichen Sie Unebenheiten des Bodens gegebenenfalls aus.
- Idealerweise stellen Sie das Rudergerät auf eine dafür konzipierte Boden-Schutzmatte.
- Halten Sie heiße Gegenstände vom Rudergerät und insbesondere vom Netzkabel fern.
- Bei Betrieb oder im Standby-Modus senden elektrische Geräte eine elektromagnetische Strahlung aus. Deshalb halten Sie strahlungsintensive Geräte, wie Mobiltelefone, Computer, etc. vom Rudergerät fern, da es zu Fehlfunktionen und Störungen, insbesondere bei der Puls-/ Herzfrequenzmessung, kommen kann.

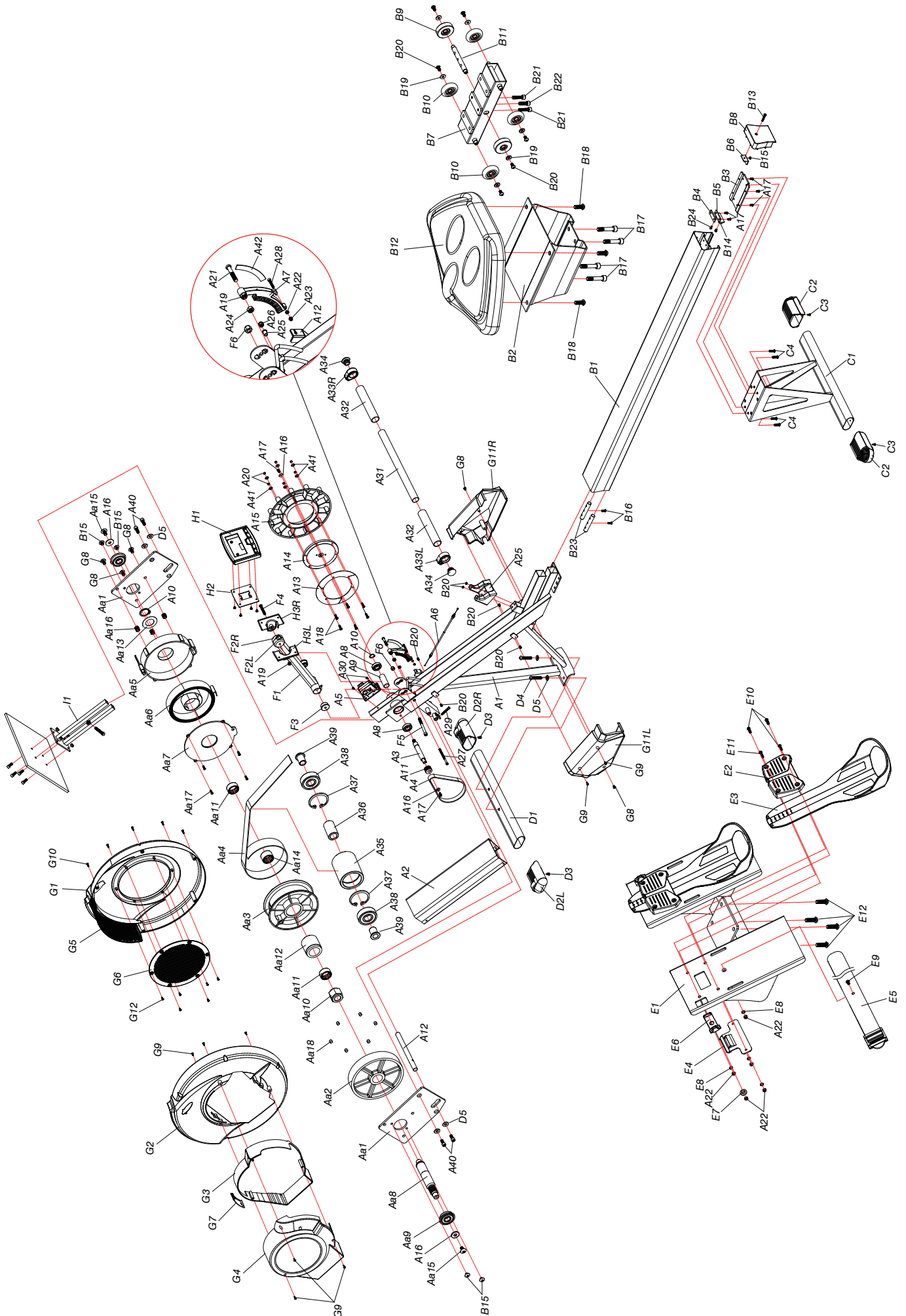
Persönliche Sicherheit

- Das Training muss sofort abgebrochen werden, wenn Sie währenddessen Übelkeit, Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren. Sie sollten in diesem Fall unverzüglich einen Arzt konsultieren.
- Weite Kleidung kann sich während des Trainings in den beweglichen Bauteilen des Rudergerätes verfangen und somit zu Unfällen führen. Trainieren Sie deshalb grundsätzlich nur mit eng anliegender Sportbekleidung.
- Sie sollten während des Trainings Sportschuhe tragen.
- Das Rudergerät kann und darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- Stellen Sie unbedingt vor jedem Training sicher, dass das Rudergerät vollkommen intakt ist. Trainieren Sie auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Trainingsgerät.
- Reparaturen dürfen selbstständig nur in Absprache mit einem autorisierten Fachmann und unter Verwendung von Original-Ersatzteilen durchgeführt werden.
- Reinigen Sie nach jeder Trainingseinheit das Rudergerät, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu verhindern.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeit (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in das Rudergerät bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Für eine Benutzung durch Kinder ist das Rudergerät in keinem Fall geeignet, da der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern oft zu unvorhergesehenen Situationen führen kann, für die seitens des Herstellers keinerlei Verantwortung übernommen werden kann. Sollten Sie dennoch Kinder auf dem Rudergerät trainieren lassen, weisen Sie diese vor dem Training intensiv auf die richtige Handhabung des Gerätes hin und und beaufsichtigen Sie das gesamte Training.
- Achten Sie darauf, dass Kinder und Haustiere während des Trainings einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten und sich unter dem Rudergerät, speziell im Bereich der Gleitschiene keine Gegenstände befinden.
- Im Ruhezustand oder im geklappten Zustand ist das Rudergerät kein Kinderspielzeug. Es darf auf keinen Fall als Klettergerüst oder Spielzeug benutzt werden.
- Während des Betriebes dürfen Hebel und andere Einstellmechanismen den Ablauf nicht stören.
- Bringen Sie ihre Hände nie in die Nähe von beweglichen Teilen.

Dieses Rudergerät wurde nach neuesten sicherheitstechnischen Erkenntnissen konstruiert und gebaut. Eventuelle Gefahrenquellen, durch die Verletzungen entstehen können, wurden bestmöglich vermieden oder entsprechend abgesichert. Ausschließlich Erwachsene sollten dieses Rudergerät nutzen. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen! Die Montage des Rudergerätes muss gewissenhaft von einer erwachsenen Person durchgeführt werden.

Vor dem ordnungsgemäßen Abschluss der Montage darf auf keinen Fall mit dem Training begonnen werden. Das gesamte Rudergerät sollte bei regelmäßiger Nutzung einmal pro Monat überprüft werden. Dies gilt besonders für Befestigungsteile wie Muttern, Schrauben und Bolzen.

Um die Sicherheit des Rudergerätes dauerhaft zu gewährleisten, ersetzen Sie durch Verschleiß beschädigte Teile sofort durch Original-Ersatzteile. Erst nach Wiederherstellung der Sicherheit darf das Rudergerät wieder benutzt werden. Nehmen Sie keine anderen, als die in dieser Montage- und Bedienungsanleitung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vor.



ERSATZTEILLISTE

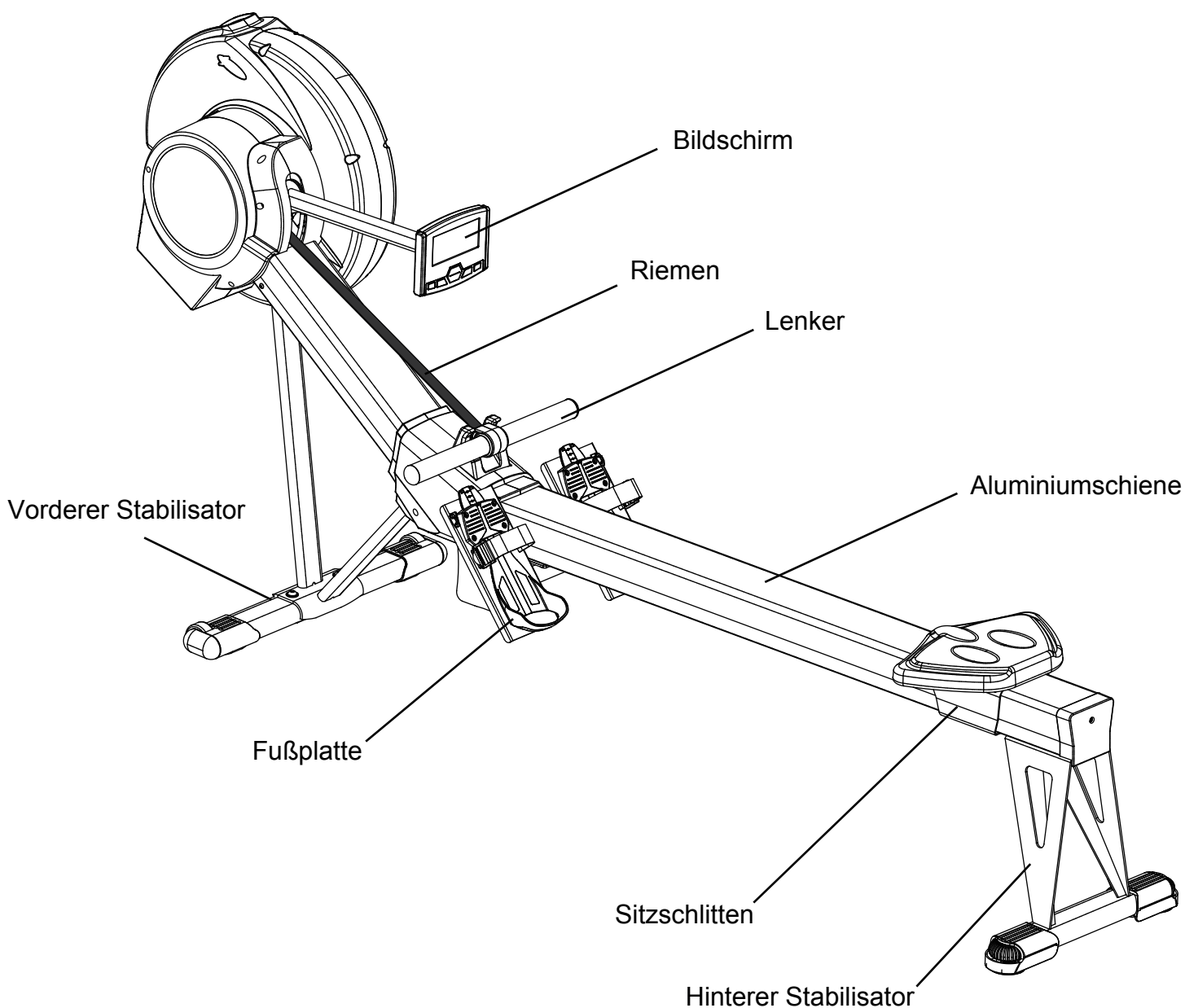
R1000 PRO

Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
A1	Hauptrahmen	1	Aa8	Riemenscheibenachse Ø20x124,59mm	1
A2	Aluminiumrahmenverkleidung	1	Aa9	Lager (6201ZZ)	2
A3	Schwungradachse Ø20x143mm	1	Aa10	Skt.mutter M16xP1,5	1
A4	Antriebsriemen	1	Aa11	Lager (HK-2012)	2
A5	Getriebemotor	1	Aa12	Buchse Ø38xØ26x40mm	1
A6	Stahlseil 500mm	1	Aa13	Stahlscheibe Ø20,1xØ35x0,5mm	1
A7	Magnethalterung	1	Aa14	Freilauflager (FC-2016)	1
A8	Lager (6004ZZTPX)	2	Aa15	Schraube M6x12mm	2
A9	Buchse Ø21xØ26x66mm	1	Aa16	Mutter M5x8mm	3
A10	S20 Sicherungsring	2	Aa17	Gewindeschneidschraube 1/8x1/2	4
A11	Riemenscheibe, klein Ø30x21,5mm	1	Aa18	Magnet	6
A12	Riemenscheibenachse Ø10x130mm	1	B1	Aluminiumschiene	1
A13	Aluminiumplatte	3	B2	Sitzschlitten	1
A14	Schwungrad	1	B3	Aluminiumschiene, Befestigungsplatte	1
A15	Ventilatorrad	1	B4	Mutterblech	2
A16	Unterlegscheibe M6xØ19x2T	4	B5	Anschlagblock	2
A17	Inbusschraube M6x12mm	10	B6	Schienenabschlusskappe, Befestigungsplatte	1
A18	Schraube M6x25mm	6	B7	Gleitmechanismus	1
A19	Nylonmutter M8	2	B8	Schienenabschlusskappe	1
A20	Mutter M6	6	B9	Oberes Gleitrad	2
A21	Schraube M8x55mm	1	B10	Gleitrad	4
A22	Mutter M4	11	B11	Radachse Ø10x86mm	1
A23	Nylonmutter M4	1	B12	Sitz	1
A24	Mutter M8	1	B13	Inbusschraube M5x35mm	1
A25	Lenkerhalterung	1	B14	Sitzanschlag	4
A26	Nylonmutter M6	1	B15	Schraube M5x6mm	5
A27	Inbusschraube M6x110mm	1	B16	Inbusschraube M6x20mm	2
A28	Inbusschraube M4x30mm	1	B17	Inbusschraube M8x40mm	4
A29	Inbusschraube M6x50mm	1	B18	Inbusschraube M8x20mm	4
A30	Gewindeschneidschraube 5/32x1/2	4	B19	Unterlegscheibe M5xØ13x1,5T	6
A31	Lenker	1	B20	Inbusschraube M5x10mm	12
A32	Schaumgummigriff, Lenker	2	B21	Inbusschraube M6x25mm	2
A33L	Lenkerverkleidung (L)	1	B22	Inbusschraube M6x20mm	1
A33R	Lenkerverkleidung (R)	1	B23	Gleitschienenverankerung	2
A34	Lenker, Abschlusskappe	2	C1	Hinterer Stabilisator	1
A35	Riemenscheibe Ø28xØ22x32mm	1	C2	Einstellbare Abschlusskappe	2
A36	Buchse Ø8,1xØ12x18mm	1	C3	Gewindeschneidschraube M5x12mm	2
A37	Sicherungsring für R22	2	C4	Inbusschraube M8x16mm	4
A38	Lager (608ZZMRB)	2	D1	Vorderer Stabilisator	1
A39	Buchse Ø6,1x(8+11)x(10+1,5)mm	2	D2R	Transportrolle (R)	1
A40	Inbusschraube M10x25mm	4	D2L	Transportrolle (L)	1
A41	Unterlegscheibe M6xØ16x2T	6	D3	Inbusschraube M6x8mm	2
A42	Magnetplatte 1.5T	1	D4	Inbusschraube M10x55mm	2
Aa1	Einstellbare Riemenscheibenplatte	2	D5	Unterlegscheibe Ø10x2TxØ23	6
Aa2	Riemenscheibe Ø126	1	E1	Fußplatte	1
Aa3	Riemenscheibe	1	E2	Pedalverkleidung	2
Aa4	Riemen	1	E3	Pedale	2
Aa5	Federgehäuse	1	E4	Pedaleinstellplatte	2
Aa6	Spiralfeder	1	E5	Fußplattengurt	2
Aa7	Federgehäuseabdeckung	1	E6	Pedaleinstellknopf	2

ERSATZTEILLISTE

R1000 PRO

Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
E7	Stationäre Nocke	2	G4	Schwungradabdeckung L	1
E8	Unterlegscheibe	8	G5	Gitter	1
E9	Schraube	2	G6	Luftinlassgitter	1
E10	Schraube	6	G7	Schwungrad, obere Abdeckung	1
E11	Schraube	2	G8	Schraube	5
E12	Inbusschraube	4	G9	Gewindeschneidschraube	8
F1	Bildschirmhalter	1	G10	Gewindeschneidschraube	5
F2R	Bildschirmscharnier R	1	G11R	Mittlere Abdeckung R	1
F2L	Bildschirmscharnier L	1	G11L	Mittlere Abdeckung L	1
F3	Buchse	2	G12	Gewindeschneidschraube	6
F4	Inbusschraube	1	H1	Bildschirm	1
F5	Inbusschraube	1	H2	Bildschirmplatte	1
F6	Nylonmutter	1	H3R	Bildschirmhalterung R	1
G1	Ventilatorradabdeckung R	1	H3L	Bildschirmhalterung L	1
G2	Ventilatorradabdeckung L	1	I1	Verpackungsverstärkung	1
G3	Schwungradabdeckung R	1			



MONTAGE

R1000 PRO

Entnehmen Sie alle Teile vorsichtig der Verpackung. Lassen Sie sich hierbei von einer zweiten Person helfen, da einige Teile schwer und sperrig sind.

Vergewissern Sie sich vor der Montage Ihres Trainingsgerätes anhand der Montage-Teileliste, dass alle benötigten Teile vorhanden sind.

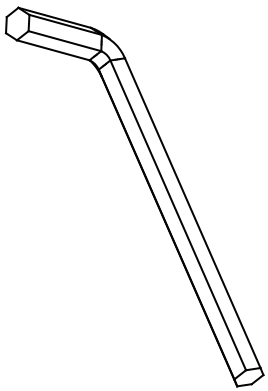
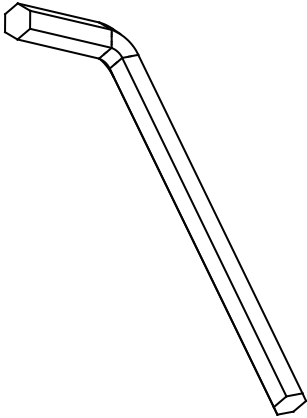
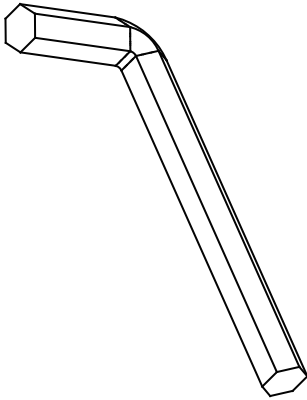
Zur Montage benötigen Sie zwei Personen.

Montieren Sie das Trainingsgerät an einer Stelle die frei von störenden Gegenständen, sauber und eben ist.

Achtung:

Bitte folgen Sie bei der Montage exakt der Anleitung. Für Mängel, die aufgrund falscher Montage entstehen, bestehen keine Gewährleistungsansprüche!

Im Lieferumfang enthaltenes Werkzeug

5mm Inbusschlüssel	6mm Inbusschlüssel	8mm Inbusschlüssel
		

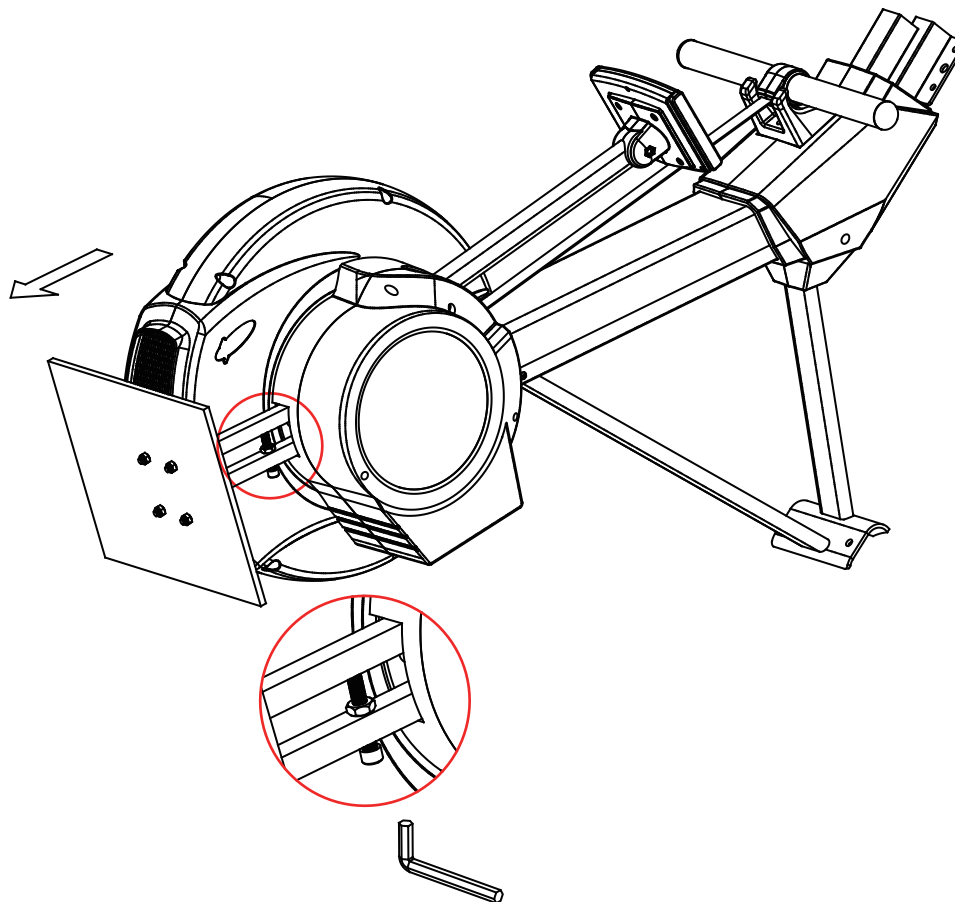
Gerne können Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug mit eigenem ergänzen oder ersetzen. Achten Sie hierbei nur unbedingt auf die Passgenauigkeit der einzelnen Werkzeuge.

MONTAGE

R1000 PRO

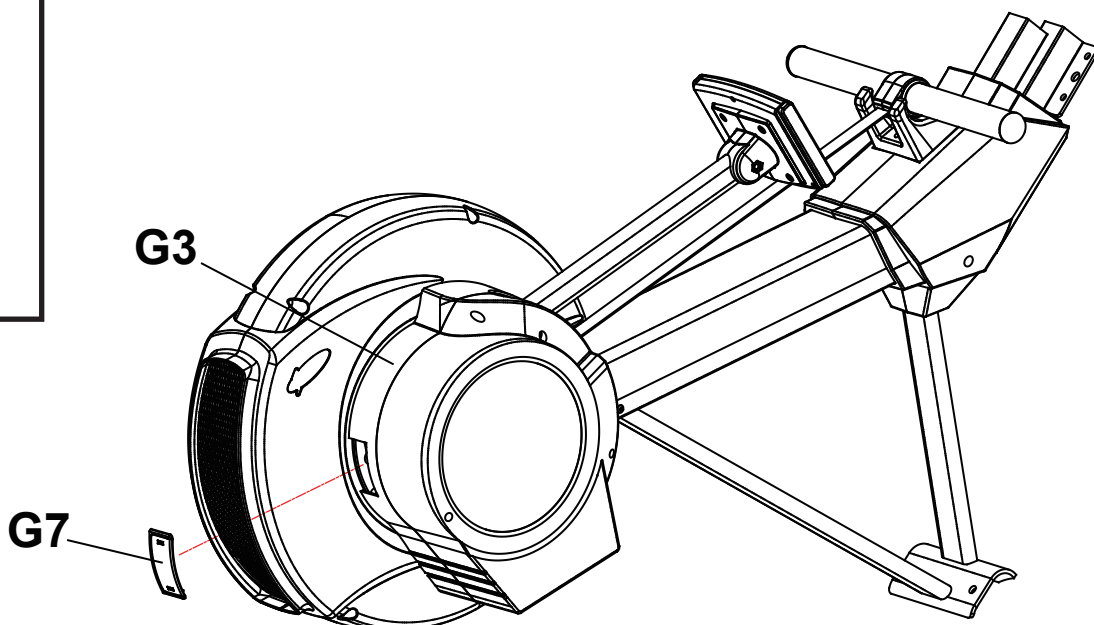
STEP 1

8mm Innusschraube lösen und Verpackungsverstärkung entfernen.



STEP 2

Obere Schwungradabdeckung (G7) an der Schwungradabdeckung R (G3) befestigen.

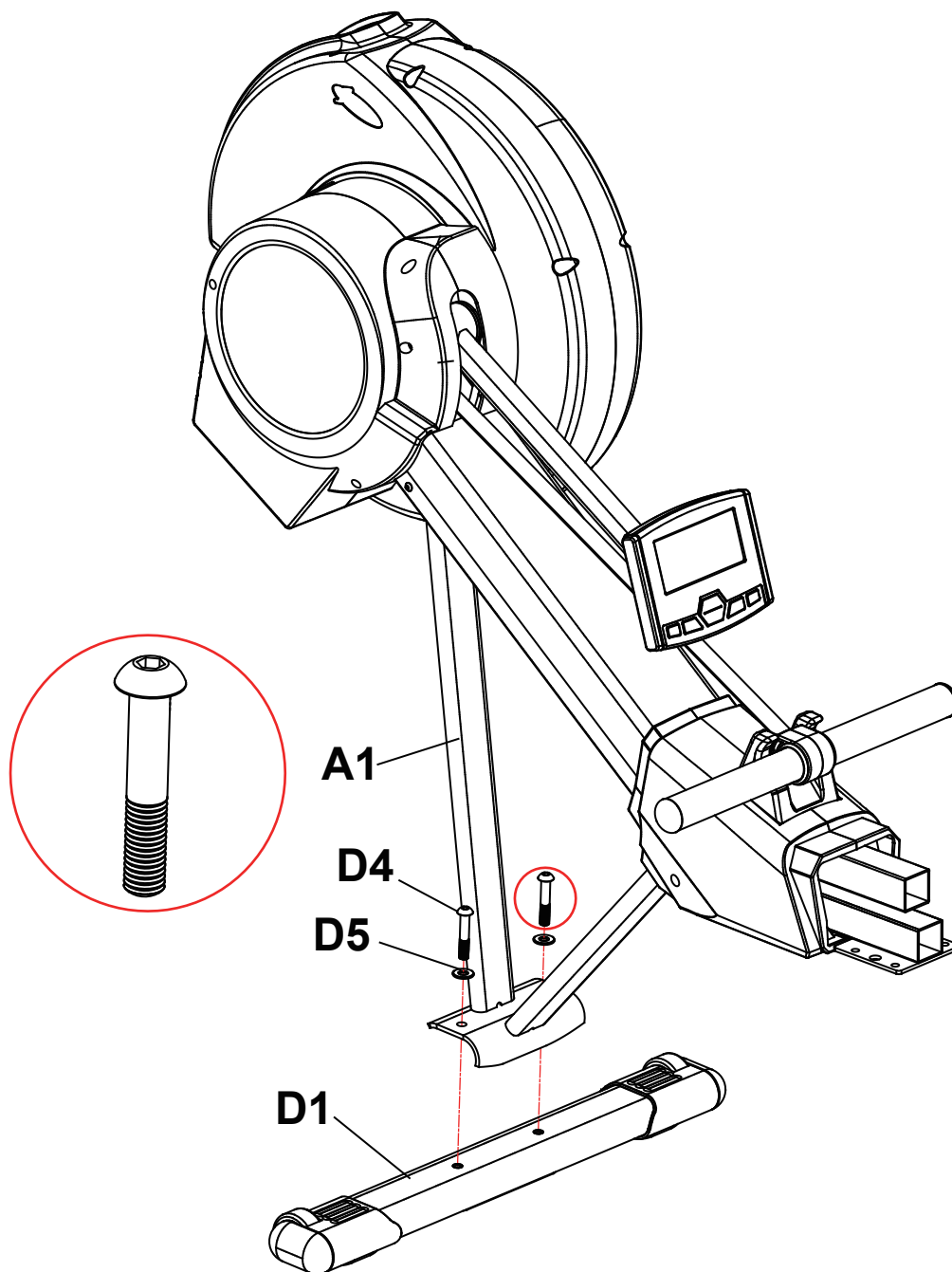


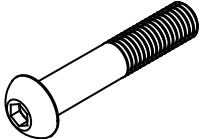
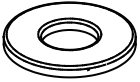
MONTAGE

R1000 PRO

STEP 3

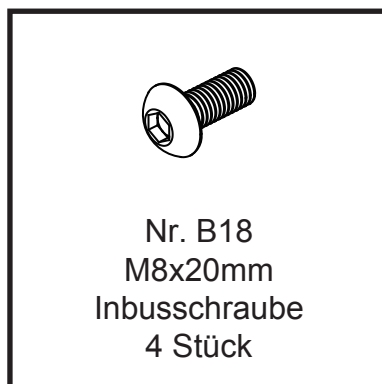
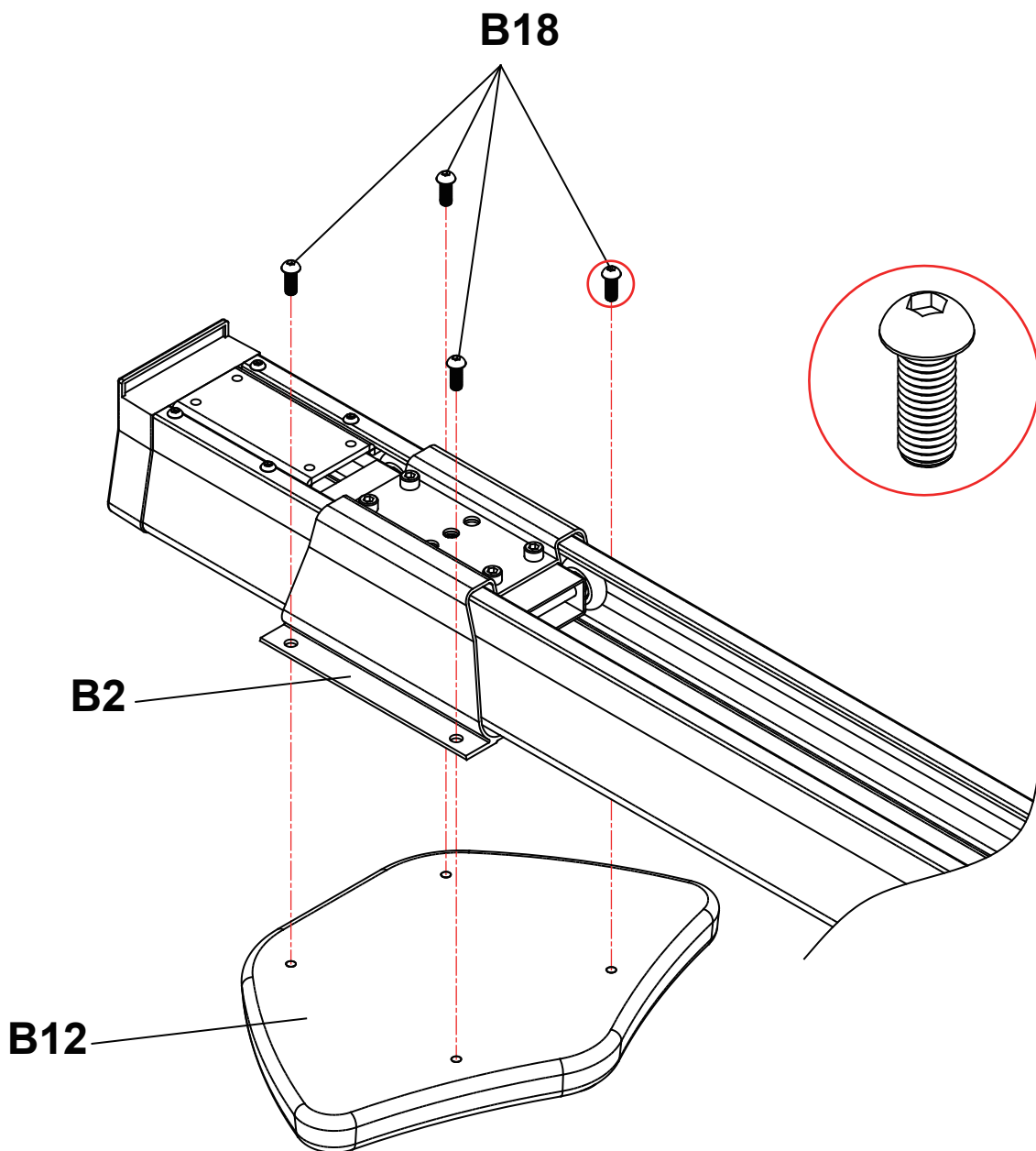
Haupttrahmen (A1) mit 2 x M10 x 55 mm Inbusschrauben (D4) und 2 x M10 Unterlegscheiben (D5) am Vorderer Stabilisator (D1) befestigen.



	
Nr. D4 M10x55mm Inbusschraube 2 Stück	Nr. D5 Ø10x2TxØ23 Unterlegscheibe 2 Stück

STEP 4

Sitz (B12) mit 4 x M8 x 20 mm Inbusschrauben (B18) am Schlitten (B2) befestigen.

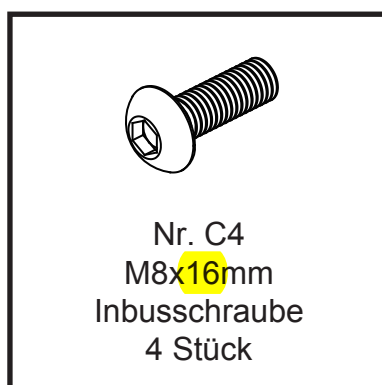
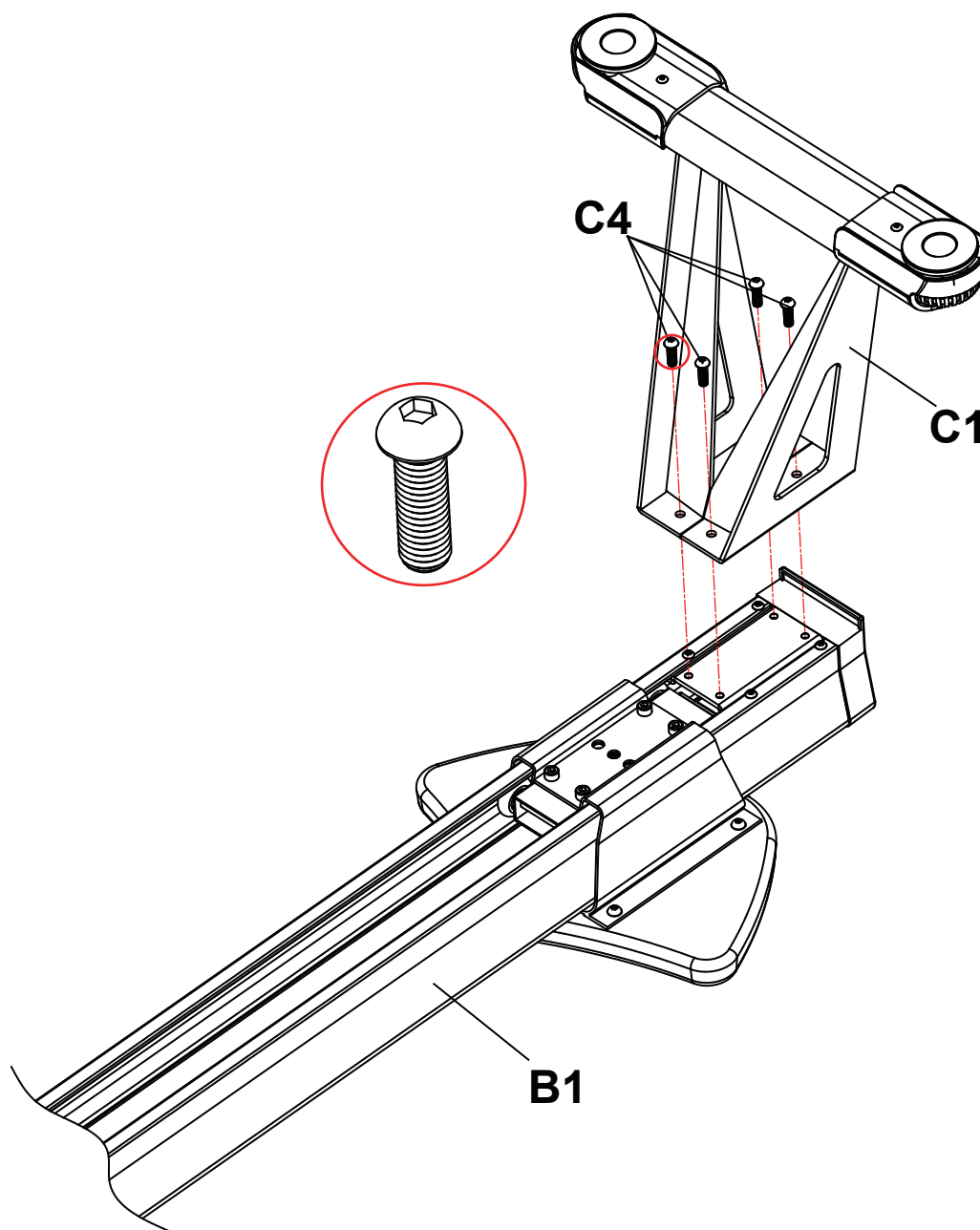


MONTAGE

R1000 PRO

STEP 5

Hinteren Stabilisator (C1) mit 4 x M8 x 16 mm Inbusschrauben (C4) an der Aluminiumschiene (B1) befestigen.

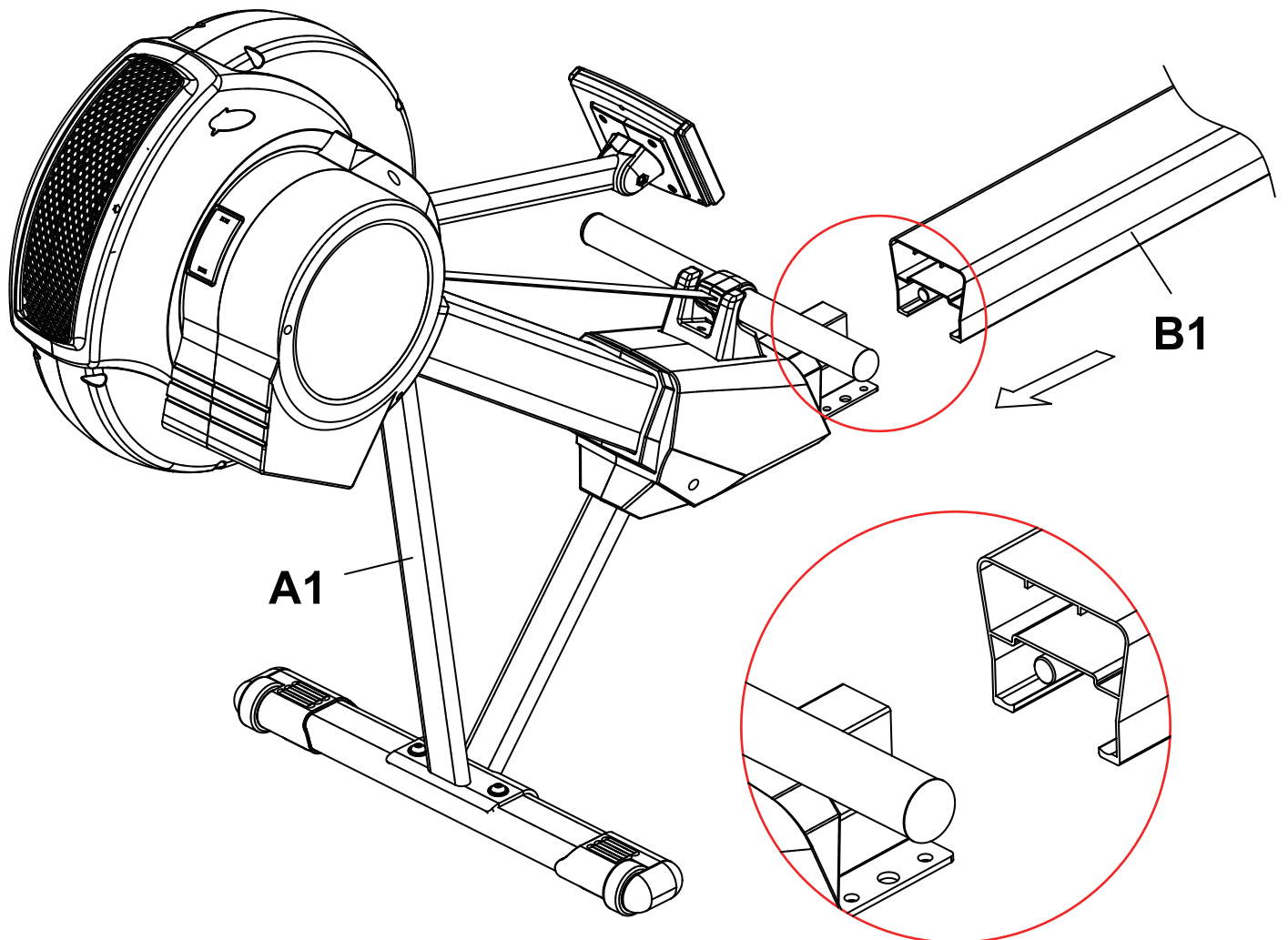


MONTAGE

R1000 PRO

STEP 6

Aluminiumschiene (B1) in den Hauptrahmen (A1) einführen.

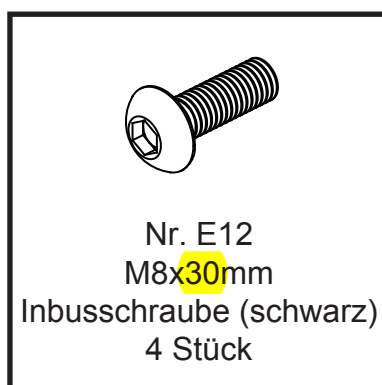
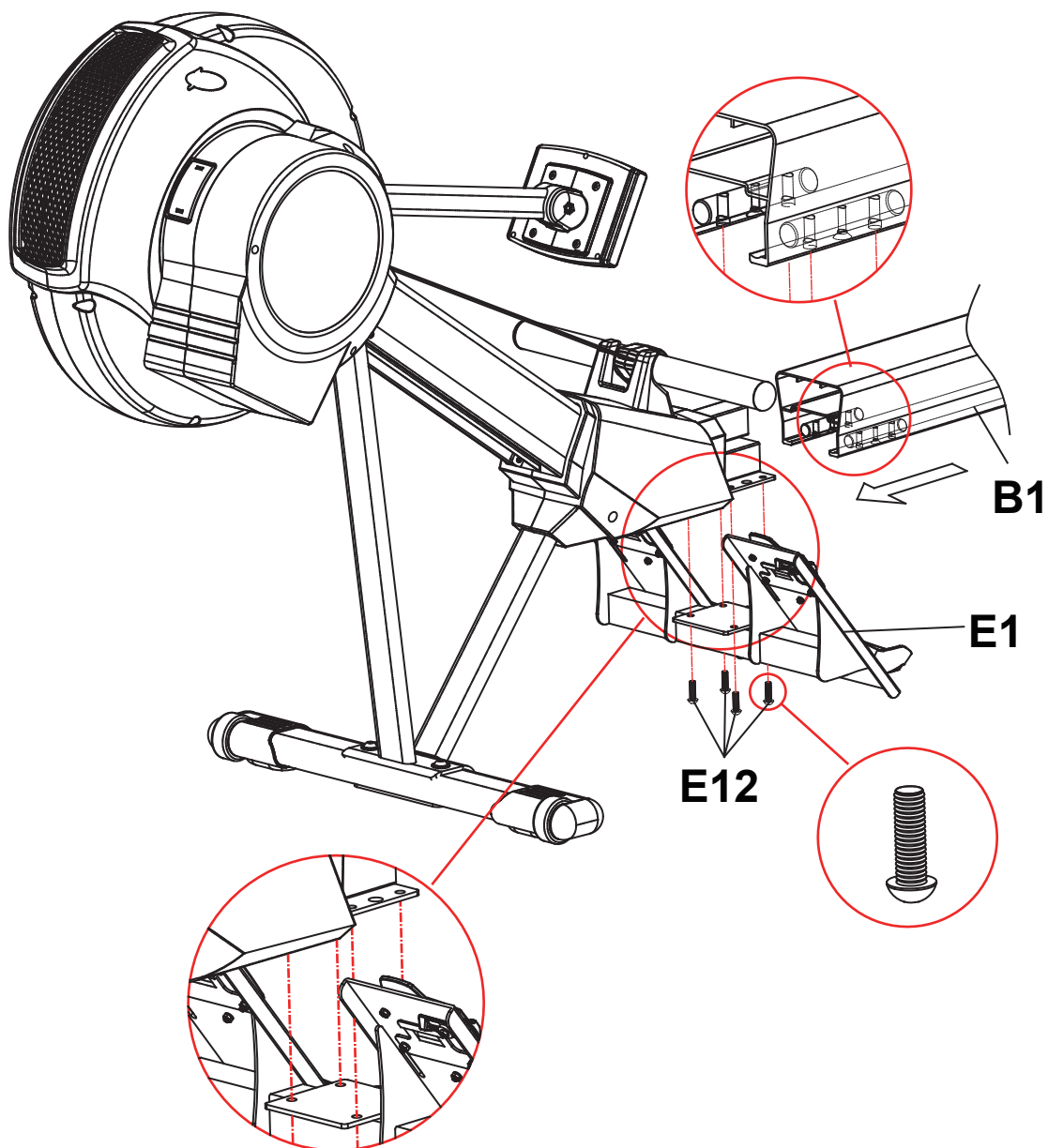


MONTAGE

R1000 PRO

STEP 7

Fußplatte (E1) an Aluminiumschiene (B1) und Hauptrahmen ausrichten und mit 4 x M8 x 30 mm Inbusschrauben (E12, schwarz) fixieren.

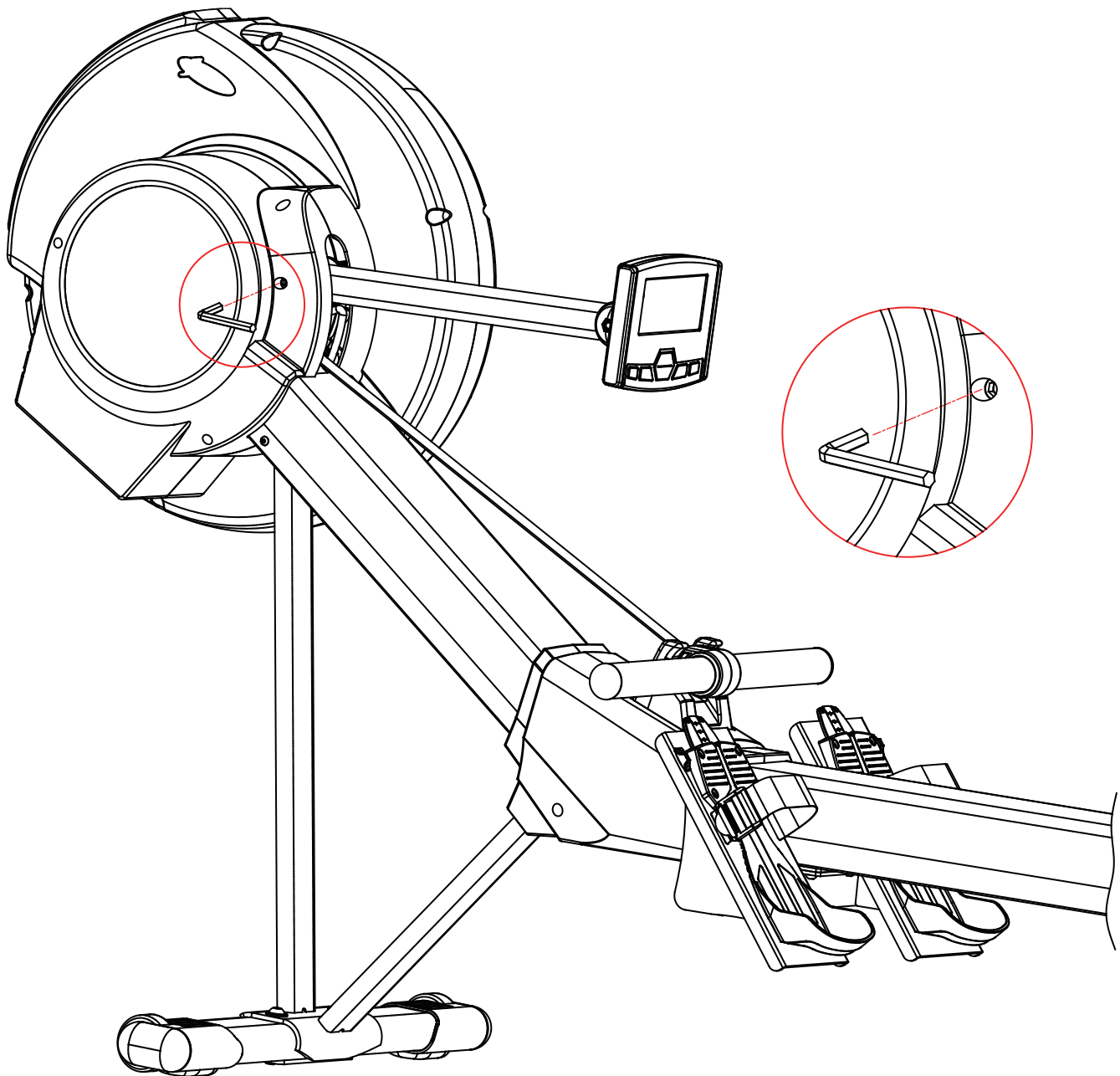


MONTAGE

R1000 PRO

STEP 8

Bildschirmhalter ggf. mithilfe der durch die Schwungradabdeckung L (G4) zugängliche Scharnierschraube mit einem **8mm** Inbusschlüssel festziehen.



Reinigung & Wartungsmaßnahmen

Beschädigungen, die durch Körperschweiß entstanden sind, werden in keinem Fall durch die Gewährleistung abgedeckt. Aus diesem Grund reinigen Sie nach jedem Training Ihr Trainingsgerät gründlich und achten Sie immer darauf, dass während des Trainings keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann. Reinigen Sie das gesamte Trainingsgerät mit einem feuchten Tuch. Auf keinen Fall verwenden Sie hierzu Lösungsmittel.

ACHTUNG

Trennen Sie immer das Trainingsgerät vom Stromnetz bevor Sie es reinigen.

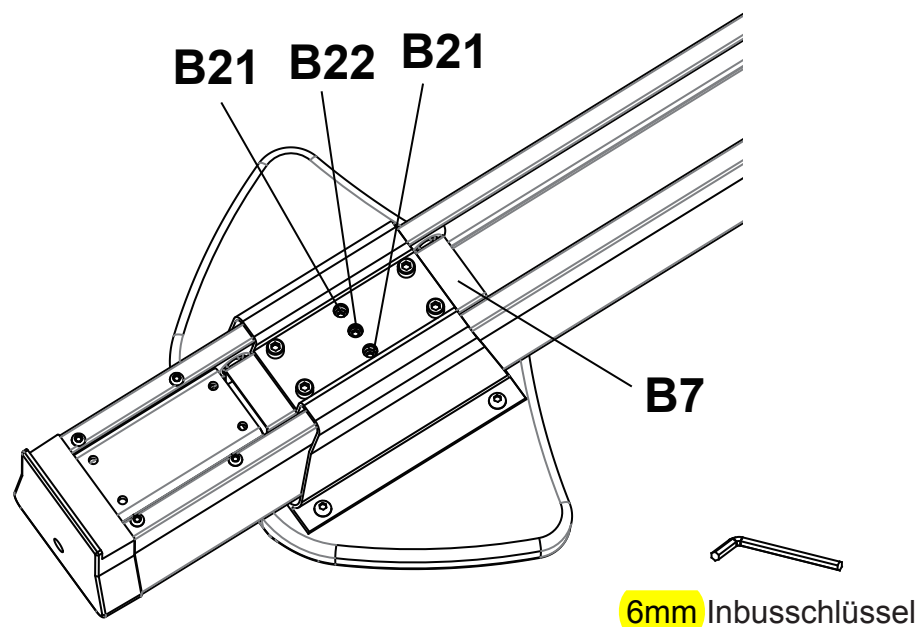
Transport

Um das Trainingsgerät zu transportieren, fassen Sie es mit beiden Händen am hinteren Ende an und heben es, wie im Bild gezeigt an. Nun können Sie das Trainingsgerät mittels der vorderen Transportrollen einfach an die gewünschte Position schieben. Achten Sie beim Anheben, Transportieren und Absetzen immer darauf, dass Sie einen festen Stand haben.



Hinweis zur Einstellung des Gleitmechanismus (B7)

Es gibt drei Inbusschrauben (B22×1 und B21×2), siehe die Abbildung unter Gleitmechanismus (B7). Lösen Sie zunächst die mittlere Inbusschraube (B22) und ziehen Sie dann die anderen beiden Inbusschrauben (B21) wie gewünscht locker oder fest an. Abschließend die mittlere Inbusschraube (B22) wieder festziehen.





SCAN

Wechselt zwischen WATTS/CALORIES (WATT/KALORIEN) und SPM/SPEED (SPM/GESCHWINDIGKEIT).
6 Sekunden pro Anzeige.

SPM

0~15~999

SPEED (GESCHWINDIGKEIT)

0,0~99,9 km/h

TIME (DAUER)

0:00~99:59

DISTANCE (STRECKE)

0,00~99,99 km

CALORIES (KALORIEN)

0~999

HEART SYMBOL (HERZ-SYMBOL)

EIN/AUS blinkt

MANUAL (MANUELL)

1~16 Stufen

PROGRAM (PROGRAMM)

P1~P12

WATT

0~999 Watt

WATTS CONSTANT (W KONSTANT)

10~350

USER (BENUTZER)

U1~U4

H.R.C

55 % 、 75 % 、 90 % 、 IND (ZIEL)

PULSE (PULS)

P~30~240, Höchstwert verfügbar.

STROKES (SCHLÄGE)

0 ~ 9999

TOTAL STROKES (SCHLÄGE INSGESAMT)

0 ~ 9999

TIME/500M (ZEIT/500 M)

0:00 ~ 99:59

USER DATA (BENUTZERDATEN)

U0 ~U4 (U1 ~ U4 gespeicherte Benutzerdaten)

Taste ENTER

Auswahl- und Bestätigungstaste.

Taste AUF / AB

Erhöhung oder Verminderung oder Auswahl einer Option.

Taste RESET

Zurücksetzen aller Werte auf ihre Standardeinstellungen.

Taste START/STOPP

Starten und Stoppen

Taste RECOVERY

Fitnessstest, es wird gemessen, wie schnell Sie sich erholen.

ENTER+RESET

Bei gestopptem Gerät können mit der Tastenkombination ENTER+RESET die Einheiten KM / ML umgeschaltet werden.

1. Sicherstellen, dass der für das jeweilige Land passende Netzadapter (6V 1A) und Stecker verwendet wird und dann einschalten: das LCD ist 2 Sekunden lang voll beleuchtet.

2. INTEGRIERTER Herzfrequenzempfänger mit Brustgurt

Computer mit integriertem Herzfrequenzempfänger. Wenn der Brustgurt angelegt wird, kann das System den Herzschlag erfassen. Zum Anlegen des Brustgurtes siehe die Bedienungsanleitung für den Brustgurt.

3. Einschalten (oder 2 Sekunden lang auf die RESET-Taste drücken), Display voll beleuchtet. Die Taste START/STOP öffnet den Steuermodus MANUAL (MANUELL) und das Training kann sofort begonnen werden.

4. In der Punktmatrix wird USER (BENUTZER) angezeigt und der gewünschte Benutzer U0-U4 kann ausgewählt werden. Mit den Tasten **Auf - Erhöhen / Ab - Vermindern** – wird die USER (BENUTZER)-Nummer ausgewählt und die Daten für den Benutzer werden eingegeben (GENDER (GESCHLECHT) / AGE (ALTER) / HEIGHT (GRÖSSE) / WEIGHT (GEWICHT)). Eingaben mit ENTER bestätigen. Nach Bestätigung aller Eingaben mit ENTER wird auf die oberen Tastenfunktionen umgeschaltet, alles blinkt und wartet auf USER (BENUTZER), mit den Tasten **Auf - Erhöhen / Ab - Vermindern** auswählen und es wird zur Auswahl UX (0-4) zurückgesprungen.
※ USER (BENUTZER): U0 ~U4 (U1 ~ U4 gespeicherte Benutzerdaten; U0 - keine Daten / kein Trainingsergebnis gespeichert)

5. STEUERMODUS MANUAL (MANUELL) / PROGRAMS (PROGRAMME) / WATT / USERS (BENUTZER) / H.R.C. (HERZFREQUENZ) / RACE (WETTKAMPF)

5-1 Manuell

Nach Betätigung von ENTER erscheint in der Punktmatrix LOAD1, mit den Tasten Auf - Erhöhen / Ab - Vermindern den LOAD-Wert einstellen und mit ENTER bestätigen, **Auf - Erhöhen / Ab - Vermindern** zur Einstellung erneut drücken, nach Einstellung aller Parameter (d. h. TIME (DAUER), DISTANCE (STRECKE), CALORIES (KALORIEN), HEART RATE (HERZFREQUENZ), STROKE (SCHLÄGE)) mit START das Training beginnen.

5-2 PROGRAMM

Zur Auswahl eines Programms P1-P12 in der Punktmatrix die Taste ENTER drücken. Nach Auswahl des gewünschten Programms mit den Tasten Auf - Erhöhen / Ab - Vermindern den Wert LOAD (BELASTUNG) einstellen und nach Einstellung aller Parameter (d. h. TIME (DAUER), DISTANCE (STRECKE), CALORIES (KALORIEN), HEART RATE (HERZFREQUENZ), STROKE (SCHLÄGE)) mit dem Training beginnen.

5-3 BENUTZER

Erstellen von benutzerspezifischen Programmen (U1~U4) mit verschiedenen Widerstandsstufen (1~16 Stufen) für jedes Segment. Das Programm wird automatisch gespeichert und kann später wieder aufgerufen werden. U0 kann genau wie U1~U4 eingestellt, aber nicht gespeichert werden.

5-4 WATT KONSTANT

Einstellung einer gewünschten Leistung zwischen 10~350 Watt mit den Tasten AUF/AB. Übernahme der eingestellten Wattzahl mit der Taste START/STOP. Im Steuermodus WATT haben Sie die Möglichkeit, in bestimmten Leistungsbereichen (WATT) zu trainieren.

5-5 HERZFREQUENZ

HERZFREQUENZSTEUERUNG- Auswahl einer individuellen Herzfrequenz mit einem voreingestellten Programm 55 %, 75 % oder 90 %. Für eine korrekte Einstellung der Herzfrequenz bitte auch das Alter in den Benutzerdaten eingeben. Die Anzeige HEART RATE (HERZFREQUENZ) beginnt zu blinken, sobald Sie die laut ausgewähltem Programm voreingestellte Herzfrequenz erreichen.

- i. 55% -- DIET PROGRAM (ABNEHMEN)
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM (GESUNDHEIT)
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM (LEISTUNG)
- iv. TAG -- vom Benutzer vorgegebene Zielherzfrequenz

5-6 Taste RECOVERY

Nach Beendigung des Trainings die Taste RECOVERY drücken. Für ein korrektes Funktionieren der RECOVERY-Funktion muss die Herzfrequenz eingegeben werden. Nach 1 Minute wird Ihr Fitnesslevel angezeigt (F1 bis F6). HINWEIS: Im Modus RECOVERY ist keine andere Anzeige verfügbar.

F 1 ~ F6 = ERHOLUNG HERZFREQUENZ

Ergebnis	Kondition	Herzfrequenz (Test HR- End HR)
F1	Ausgezeichnet	über 50
F2	Gut	40 ~ 49
F3	Durchschnittlich	30 ~ 39
F4	Ok	20 ~ 29
F5	Schlecht	10 ~ 19
F6	Sehr schlecht	unter 10

5-7 WETTKAMPF

Mit Auf - Erhöhen / Ab - Vermindern die SPM und DISTANCE (STRECKE) einstellen. Mit der Taste START das Rennen beginnen, Die Symbole für Benutzer und PC blinken als Zeichen für den ersten Starter (1~16 LOAD (BELASTUNG) ist im Rennmodus einstellbar). Das Zielergebnis lautet WIN (SIEGER) oder USER LOSE (VERLOREN).

5-8 ZEIT/500 M

Unter Berücksichtigung der Schlagzahl des Benutzers berechnet der Computer automatisch die für 500 m Rudern benötigte Zeit. Die Funktion heißt TIME/500M (ZEIT/500 M).

5-9 AVERAGE (DURCHSCHNITT): A +

Wird das Training mit der Taste STOPP unterbrochen, erscheint in der Anzeige A + (DURCHSCHNITTL. FUNKTIONSWERT) mit TIME/500 M (ZEIT/500 M), SPM, HEART RATE (HERZFREQUENZ).

PULS & HERZFREQUENZMESSUNG

Herzfrequenz/min.	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	Alter
200														100%
160	195													80%
140	156	190												70%
120	137	152	185											60%
100	117	133	148	180										50%
	98	114	130	144	175									
		95	111	126	139	170								
			93	108	123	136	165							
				90	105	119	132	160						
					88	102	116	128	155					
						85	99	112	124	150				
							83	96	109	120	145			
								80	93	105	116	140		
									78	90	102	112		
										75	87	98		
											73	84		
												70		

Berechnung der persönlichen Herzfrequenz-Trainings-Zielzonen

Ihre persönlichen HF-Trainingszonen errechnen Sie anhand der nachfolgenden Formel:

220 - Alter = HF max

Setzen Sie nun Ihre errechnete HF max gleich 100%.

Herz-/Gesundheits-Zielzone

50 bis 60% der HF max

Während des Trainings werden in dieser Zone ca. 4-6 Kalorien pro Minute verbrannt.

Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei 70% Fett, 25% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Fettverbrennungs-Zielzone

60 bis 70% der HF max

Während des Trainings werden in dieser Zone ca. 6-10 Kalorien pro Minute verbrannt.

Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei 85% Fett, 10% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Fitness-Zielzone

70 bis 80% der HF max

Während des Trainings werden in dieser Zone ca. 10-12 Kalorien pro Minute verbrannt.

Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei 35% Fett, 60% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Beispiel

Für einen 45jährigen beträgt die maximale HF = 175 (220 - 45 = 175)
Seine Herz-/Gesundheits-Zielzone liegt zwischen 88 und 105 HF (50 bis 60% von 175)
Seine Fettverbrennungs-Zielzone liegt zwischen 105 und 123 HF (60 bis 70% von 175)
Seine Fitness-Zielzone liegt zwischen 123 und 139 HF (70 bis 80% von 175)

HERZFREQUENZMESSUNG

Drahtlose Herzfrequenzmessung

Ihr Rudergerät ist bereits serienmäßig mit einem Herzfrequenz-Receiver (Empfänger) ausgestattet. Bei der Verwendung des ebenfalls im Lieferumfang enthaltenen Brustgurtes ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung. Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab. Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektro-magnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

ACHTUNG

Diese Art der Messung dient lediglich zur Ermittlung und Anzeige Ihrer Herzfrequenz während des Trainings. Es kann aber nichts über die für Sie sichere und effektive Trainingsintensität aussagen.

Dieses System ist in keiner Weise für den Einsatz zu medizinischen Diagnosezwecken konzipiert. Suchen Sie bitte Ihren Hausarzt auf, bevor Sie mit dem Training beginnen und besprechen Sie mit ihm, die für Sie optimale Vorgehensweise bei der Durchführung und Erstellung Ihres Trainings. Dies gilt gerade dann, wenn Sie sich über eine längere Zeitspanne nicht mehr sportlich betätigt haben. Auch bei Herzproblemen, zu hohem/zu niedrigem Blutdruck oder Übergewicht sollten Sie Ihren Hausarzt vor Aufnahme Ihres Trainings konsultieren.

Sollten Sie einen Herzschrittmacher tragen, besprechen Sie vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Senders dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt.

Sende-Brustgurt

Legen Sie den elastischen Gurt unmittelbar unterhalb des Brustansatzes an und passen Sie ihn auf die optimale Länge an. Der Brustgurt sollte bequem, aber nicht zu locker sitzen. Ist der Gurt zu locker angelegt, kann der Kontakt der Elektroden unterbrochen werden oder der Gurt während des Trainings verrutschen. Der Gurt ist genau unterhalb des Brustansatzes anzulegen, wobei der Sender auf der Brustmitte liegen sollte. Der Sender schaltet sich beim Anlegen automatisch ein. Ziehen Sie den Gurt etwas von der Brust ab und befeuchten Sie die beiden Gummielektroden mit etwas Flüssigkeit (ideal hierfür: Wasser in dem etwas Kochsalz gelöst wurde). Um eine exakte Messung zu ermöglichen, müssen die Elektroden während des gesamten Trainings feucht gehalten werden. Dies geschieht im Normalfall durch die körpereigene Schweißbildung.

Häufig gestellte Fragen

die Herzfrequenz nicht angezeigt wird:

Überprüfen Sie, ob der Hautkontakt der Elektroden ausreichend ist. Der Brustgurt funktioniert nur dann einwandfrei, wenn er direkt auf der nackten Haut liegt. Eventuelle Körperbehaarung im Brustbereich kann diesen Kontakt unterbrechen.

Befeuchten Sie die Elektroden gut. Dies gilt insbesondere für Menschen, die wenig oder erst langsam anfangen zu schwitzen, da die Feuchtigkeit durch den Körperschweiß in diesen Fällen oft nicht ausreicht, um die benötigte Kontaktfähigkeit herzustellen. Diese müssen den Brustgurt vor Trainingsbeginn und eventuell während des Trainings gut auf der Innenseite anfeuchten. Prüfen Sie, ob der Brustgurt fest genug angezogen ist und richtig sitzt.

die angezeigten Werte der Herzfrequenz stark schwanken:

Überprüfen Sie, ob der Brustgurt fest genug angezogen ist und richtig sitzt (siehe Abschnitt "Sende-Brustgurt"). Überprüfen Sie, ob sich in Ihrer Umgebung elektromagnetische Störquellen (z.B. Fernseher, Mobiltelefon, PC, Lautsprecherbox, etc.) befinden und entfernen Sie diese gegebenenfalls.

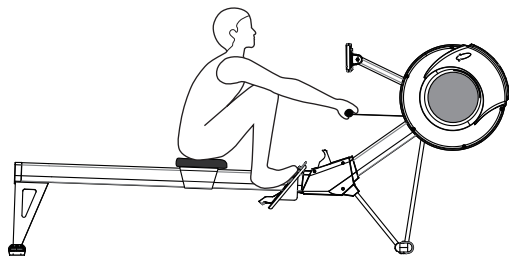
In beiden Fällen besteht auch die Möglichkeit, dass der Leistungsstand der Batterien des Brustgurtes zu schwach bzw. völlig erschöpft ist.

Reinigung und Pflege des Brustgurtes

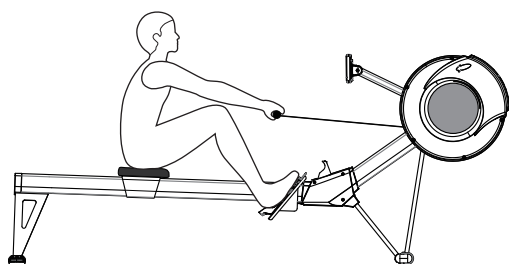
Der Brustgurt sollte mit einer milden Seifenlauge nach jedem Training gereinigt werden. Benutzen Sie hierzu ein weiches Tuch. Der Brustgurt ist dem natürlichen Verschleiß unterworfen und muss bei Bedarf ausgetauscht werden. Erste Hinweise auf einen nicht mehr intakten Brustgurt sind häufig schwankende, sprunghafte Herzfrequenzwerte. Um eine lange Funktionsfähigkeit des Brustgurtes zu erreichen, vermeiden Sie ein Verbiegen der Elektroden. Legen Sie den Brustgurt niemals in die Nähe von elektromagnetischen Quellen (z.B. Fernseher, Mobiltelefon, PC, Lautsprecherboxen, etc.), da sich ansonsten die Batterien des Brustgurtes vorzeitig leeren.

Während des Trainings sollten Sie Sportschuhe, idealerweise Laufschuhe, tragen, da diese für die Fußbewegung beim Rudern optimal geeignet sind. Achten Sie auch darauf, dass Sie eine eng anliegende Trainingshose tragen, da eine weite Hose, während des Trainings an den Beinen scheuern kann.

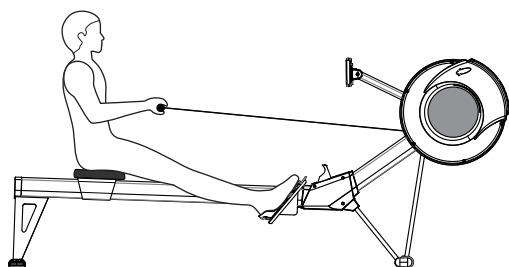
Bevor Sie mit dem Training beginnen, platzieren Sie Ihre Füße auf den Trittflächen und sichern Sie diese mit den Bändern. Achten Sie hierbei auf einen optimalen Halt. Greifen Sie nun mit beiden Händen den Zuggriff. Ihre Hände sollten hierbei maximal schulterbreit von einander entfernt sein.



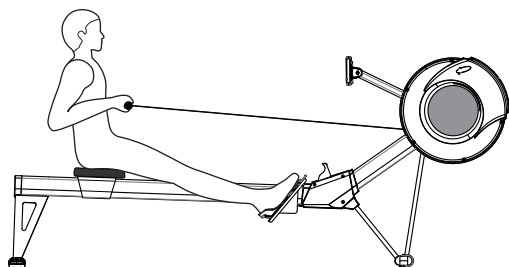
Winkeln Sie Ihre Beine soweit an, dass Sie diese mit Ihrem Oberkörper fast berühren. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt und die Arme fast gestreckt.



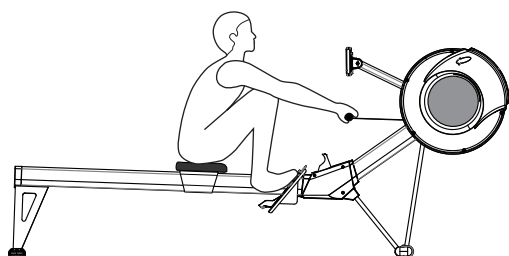
Drücken Sie sich nun mit den Beinen nach hinten. Die Arme sind hierbei immer noch gestreckt und Ihr Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.



Ihre Beine sind nun fast gestreckt. Achten Sie hierbei immer darauf, dass Ihre Knie auch in der Endposition nie ganz durchgedrückt sind, sondern immer noch leicht gebeugt sind.



Während Sie nun den Zuggriff mit den Armen zu sich ziehen, beugen Sie Ihren geradeaufgerichteten Oberkörper ganz leicht nach hinten. Achten Sie hierbei unbedingt darauf, Ihren Oberkörper nicht zu weit nach hinten zu beugen.



In der Endposition ziehen Sie nun den Zuggriff soweit zu sich, dass Sie mit den Händen Ihren Oberkörper unterhalb des Brustansatzes leicht berühren. Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie Ihren Rücken gerade halten.

Kehren Sie nun wieder in die Anfangsposition zurück, indem Sie mit dem Sitz nach vorne rollen. Während der Vorwärtsbewegung beugen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne und strecken Ihre Arme wieder.

FEHLERBEHEBUNG

Fehler

Keine Anzeige des Computers nach dem Einschalten.

Behebung

Überprüfen Sie, ob das Netzkabel sowohl am Gerät als auch an der Steckdose richtig angebracht ist.

Überprüfen Sie die einwandfreie Funktion der Steckdose, an der Sie das Netzkabel angeschlossen haben.

Keine Anzeige der Puls-/Herzfrequenz oder fehlerhafte Messung

Siehe Beschreibung "Puls-/Herzfrequenzmessung" in dieser Anleitung.

Laufgeräusche

Bitte beachten Sie, dass es sich bei Ihrem Trainingsgerät um ein mechanisches Gerät handelt, bei dessen Betrieb es zu normalen Laufgeräuschen kommt.

Computer-Anzeige von

- SPM
- SPEED (GESCHWINDIGKEIT)
- TIME (DAUER)
- DISTANCE (STRECKE)
- CALORIES (KALORIEN)
- WATT
- PULSE (PULS)
- STROKES (SCHLÄGE)
- TIME/500M (ZEIT/500 M)

Bremssystem:	Windwiderstand mit Elektromagnet-bremssystem
Antriebssystem:	Riemen
Länge:	ca. 259 cm
Höhe:	ca. 110 cm
Breite:	ca. 67.5 cm
Gewicht:	ca. kg
Maximales Benutzergewicht:	130 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Netzanschluss:	220-230V - 50Hz
Einsatzgebiet:	Heim, Semi-Professionell, Professionell

ENTSORGUNG



ACHTUNG: Ihr Trainingsgerät trägt dieses Symbol. Es besagt, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen, sondern einem getrennten Rücknahmesystem zugeführt werden sollten.

Entsorgungsinformationen für Benutzer im Heimbereich/Privathaushalten

ACHTUNG: Entsorgen Sie dieses Trainingsgerät nicht mit dem normalen Hausmüll!

Entsprechend einer neuen EU-Richtlinie, welche die ordnungsgemäße Rücknahme, Behandlung und Verwertung von gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräten vorschreibt, müssen elektrische und elektronische Altgeräte getrennt entsorgt werden. Nach der Einführung der Richtlinien in den EUMietgliedstaaten können private Haushalte ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte jetzt kostenfrei an ausgewiesenen Rücknahmestellen abgeben*. In einigen Ländern* können Sie Ihre Altgeräte auch bei Ihrem Fachhändler zurückgeben, wenn Sie in vergleichbares neues Gerät erwerben.

Sollte Ihr gebrauchtes Trainingsgerät Batterien oder Akkus enthalten, so entnehmen Sie diese bitte vor der Rückgabe des Gerätes und entsorgen Sie diese, gemäß der örtlich geltenden Regelungen, getrennt.

Durch die ordnungsgemäße Entsorgung Ihres Trainingsgerätes tragen Sie entscheidend dazu bei, dass Altgeräte entsprechend gesammelt, behandelt und verwendet werden können. So wird eine mögliche schädliche Auswirkung auf Umwelt und Gesundheit, die bei einer unsachgemäßen Entsorgung entstehen kann, erfolgreich verhindert.

*) Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung

Entsorgungsinformationen für gewerbliche Nutzer

Wenn Sie das zu entsorgende Trainingsgerät für gewerbliche Zwecke genutzt haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder direkt an U.N.O. Fitness und informieren Sie sich dort über die Rücknahme des Produktes.

Möglicherweise müssen Sie die Kosten für die Rücknahme und Verwertung gemäß den EU-Richtlinien tragen.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Registrierung

Um Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen.

Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Seriennummer. Bitte füllen Sie die Registrierungskarte dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden diese mit einer Kopie Ihres datierten Kassenbelegs umgehend (innerhalb von 6 Wochen nach dem Kauf) an uns ein.

Datenschutz

U.N.O. Fitness verpflichtet sich, Ihre Daten vertraulich zu behandeln und nicht an Dritte weiterzugeben. Ein verantwortlicher Umgang mit Ihren Daten, sowie die Beachtung der nationalen und internationalen Datenschutzvorschriften ist für uns eine Selbstverständlichkeit.

Einsatzbereiche & Garantiezeiten

Die Fitnessgeräte von U.N.O. Fitness sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet. Die für Ihr Fitnessgerät geltenden Einsatzbereiche entnehmen Sie den "Technischen Daten" dieses Benutzerhandbuches. Sollte das Produkt für einen anderen Einsatzbereich, als in dieser Anleitung angegeben verwendet werden, so besteht keinerlei Garantie- oder Gewährleistungsanspruch.

Heimbereich:

Ausschließlich private Nutzung

Komplett-Garantiezeit:

3 Jahre*

Semiprofessioneller Bereich:

Nutzung unter Aufsicht, z.B. Reha, Hotel, etc.

Komplett-Garantiezeit:

2 Jahre*

Professioneller Bereich:

Nutzung unter Aufsicht, z.B. Reha, Hotel, etc.

Komplett-Garantiezeit:

2 Jahr*

Teile-Garantie:

Rahmen:	30 Jahre
Antriebsmotor:	10 Jahre (nur Heimbereich)

* Verschleißteile unterliegen nicht der Garantie

*** Instandsetzungskosten: Nach Prüfung der Reklamation bzw. des Sachverhaltes entscheidet U.N.O. Fitness über Reparatur, Austausch oder Austausch von beschädigten Einzelteilen. Nach Ablauf von 3 Jahren bei der Nutzung im Heimbereich, nach 2 Jahren bei der Nutzung im semiprofessionellen Bereich und im professionellen Bereich gilt für den Rahmen eine reine Teilegarantie. Nach Ablauf von 3 Jahren bei der ausschließlichen Nutzung im Heimbereich gilt für den Motor ebenfalls eine reine Teilegarantie. In dieser Teilegarantie sind nicht die Kosten für Einbau, Reparatur und Versand enthalten.

Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Garantiezeit zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall eine Kopie des datierten Kaufbelegs. Sollten Sie sich bereits registriert und eine Kopie Ihres Kaufbelegs an uns eingesandt haben, entfällt dies natürlich. Bewahren Sie Ihren Kaufbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Garantiefall als Anhang Ihres Serviceauftrages unaufgefordert mit ein. Nur so kann eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles gewährleistet werden.

Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe der Geräteseriennummer.

Garantiebedingungen

Die Garantiezeit für Ihr Trainingsgerät beginnt:

- für neue Produkte ab dem Kaufdatum des Endverbrauchers, die bei einem direkten und autorisierten Vertriebspartner für U.N.O. Fitness Produkte erworben wurden.
- für Ausstellungsstücke ab dem Kaufdatum des Käufers (Fachhändler). Diese Garantie gilt in jedem Fall vorbehaltlich anderer Vereinbarungen zwischen Endverbraucher und seinem Verkäufer (Fachhändler).

Die Garantie umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen.

Sie gilt nur für in Deutschland erworbene und betriebene Geräte.

Diese Garantie gilt vorbehaltlich anderer Vereinbarungen zwischen dem Verkäufer (Fachhändler) und dem Käufer (Endverbraucher oder Wiederverkäufer). Sie gilt **nicht** für Schäden und Mängel, die durch fehlerhafte Montage, schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten (z.B. Körperschweiß), Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden.

Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen z.B. Kugellager, Antriebsriemen, Laufmatte, Laufdeck, Schalter und Tasten, Netzkabel, Netzadapter, etc..

Diese Verschleißteile sind **nicht** Gegenstand der Garantie. Sollte das Trainingsgerät aufgrund einer Reparatur bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung, sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen **nicht** unter den von uns gewährten Garantieumfang.

Serviceleistungen außerhalb der Garantie

Ihr Fachhändler, oder das Serviceteam von U.N.O. Fitness stehen Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Garantiezeit, oder Fälle, die nicht durch die Garantieleistungen abgedeckt werden, auftreten. In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Fachhändler oder per Mail an:

service@uno-fitness.de

direkt an das U.N.O. Fitness Serviceteam.

SERVICEKARTE

U.N.O.
FITNESS

Bitte füllen Sie alle Angaben dieses Formulars vollständig aus und legen Sie eine Kopie des datierten Kaufbeleges bei.

Persönliche Daten:

Vorname: _____ Tel. (privat): _____

Name: _____ Tel. (geschäftlich): _____

Straße: _____ Tel. (mobil): _____

PLZ, Ort: _____ E-mail: _____

Geräte-Spezifikation:

Artikel-Bezeichnung: **R1000 PRO** Kaufdatum: _____

Artikel-Nummer: **14030** Händler: _____

Seriennummer: _____

Fehlerbeschreibung: _____

U.N.O.[®]
FITNESS

Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstraße 51 - 90411 Nürnberg

FAX: +49 (0) 911 975 978 1 - TEL +49 (0) 911 975 978 0

info@benysports.de · www.benysports.de