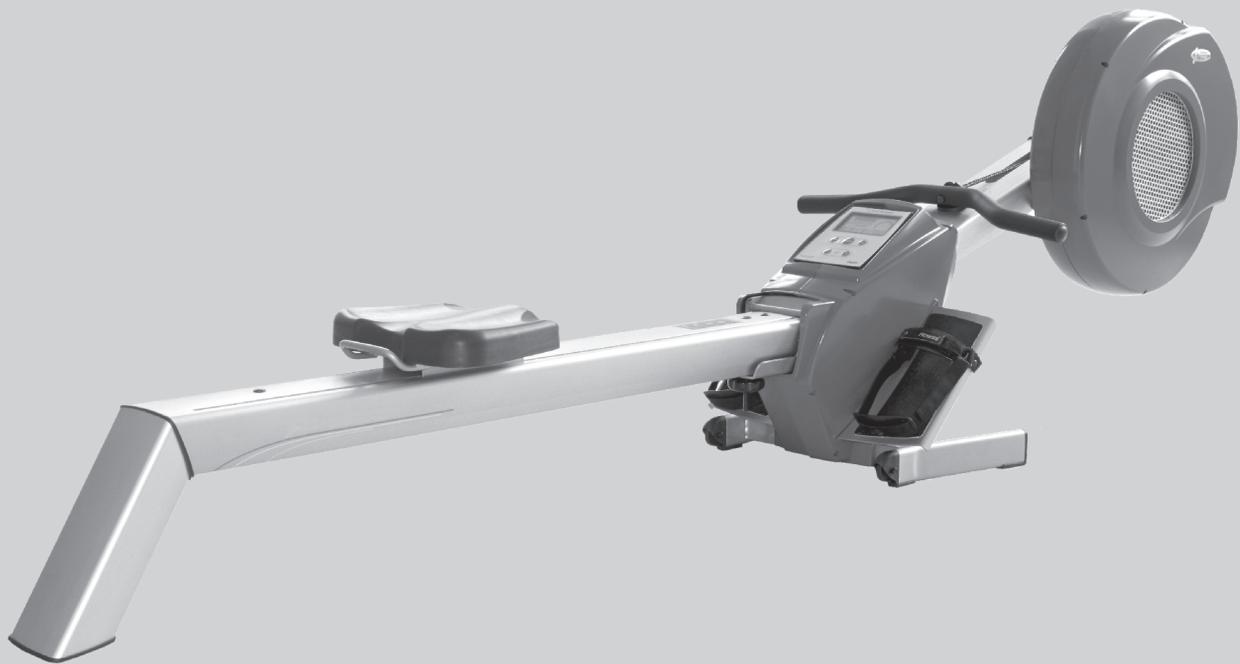


RTX 8

BEDIENUNGS- & AUFBAUANLEITUNG



Art.-Nr.: 14020

U.N.O.[®]
FITNESS

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.

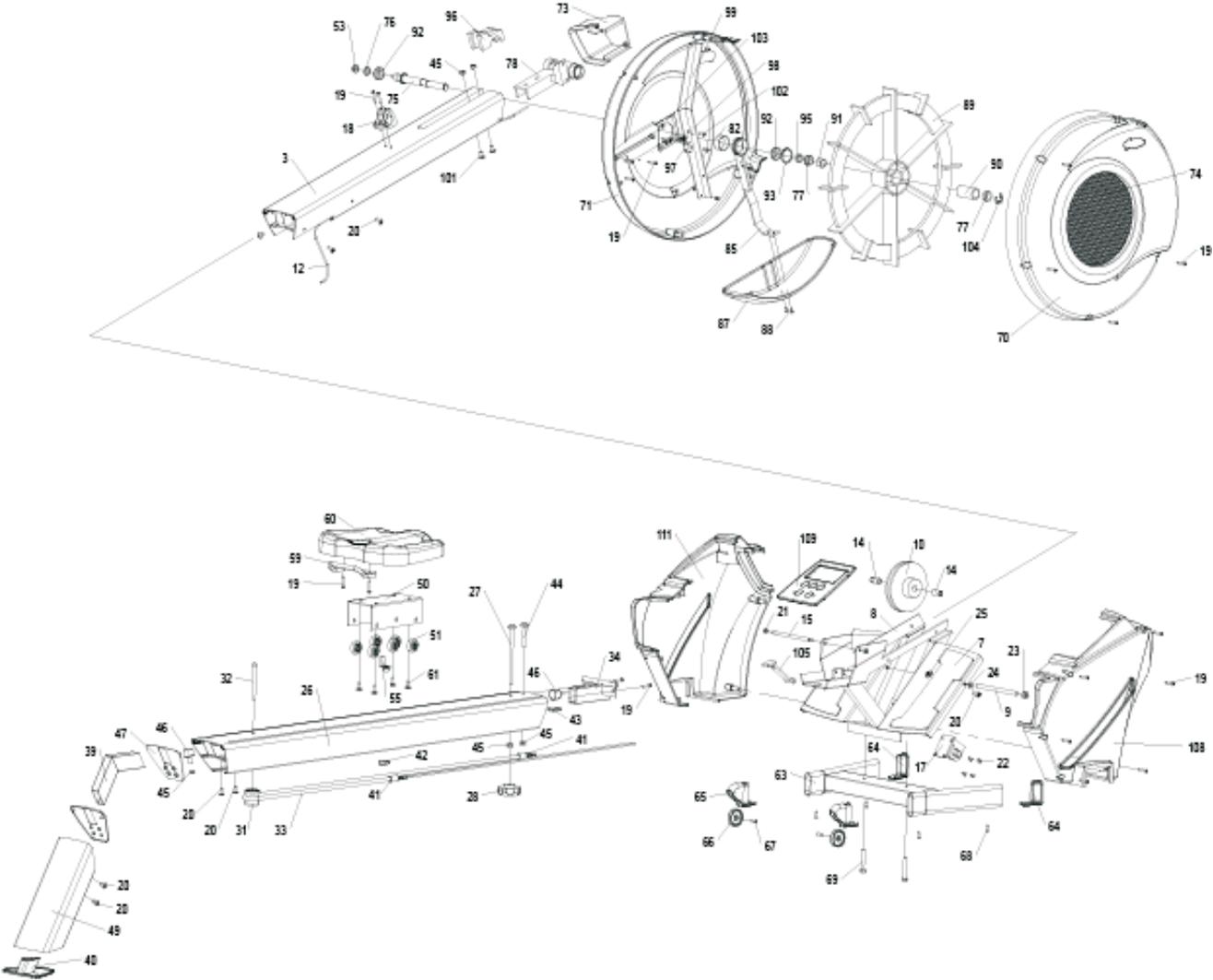
Dieses Rudergerät wurde nach neuesten sicherheitstechnischen Erkenntnissen konstruiert und gebaut. Eventuelle Gefahrenquellen, durch die Verletzungen entstehen können, wurden bestmöglich vermieden oder entsprechend abgesichert. Ausschließlich Erwachsene sollten dieses Rudergerät nutzen. Falsches oder 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.

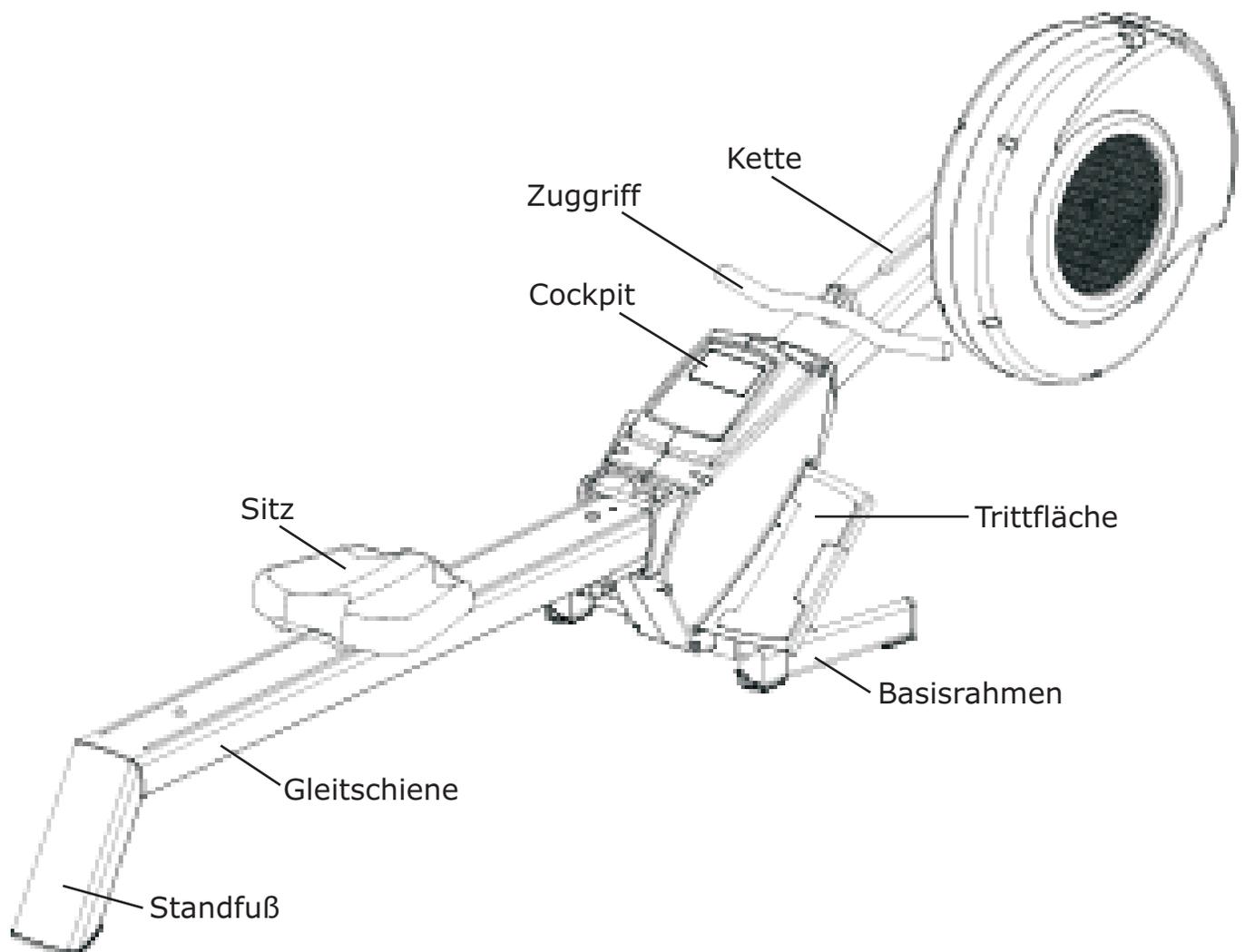
Um die Sicherheit des Rudergerätes dauerhaft zu gewährleisten, ersetzen Sie durch Verschleiß beschädigte Teile sofort durch Original-Ersatzteile. Erst nach Wiederherstellung der Sicherheit darf das Rudergerät wieder benutzt werden. Nehmen Sie keine anderen, als die in dieser Montage- und Bedienungsanleitung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

EXPLOSIONSZEICHNUNG

RTX 8



Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
3	Rahmen, vorne	1	61	Schneidschraube $\varnothing 5,9 \times 20$	4
7	Trittfläche	2	63	Basisrahmen	1
8	Rahmen, Mitte	1	64	Abdeckkappe	2
9	Achse für Antriebsscheibe	1	65	Gehäuse für Transportrolle	2
10	Antriebsscheibe	1	66	Transportrolle	2
12	Kabel	1	67	Achse für Transportrolle	2
14	Distanzscheibe	2	68	Schneidschraube $\varnothing 3,9 \times 16$	4
15	Drehachse	1	69	Schraube M8x55	2
17	Antriebssystem	1	70	Gehäuse, rechts	1
18	Halterung für Zuggriff	1	71	Rundes Gehäuse, links	1
19	Schneidschraube $\varnothing 4,9 \times 30$	21	73	Rundes Gehäuse, vorne	1
20	Schraube M6x15	12	74	Gitterabdeckung	1
21	Mutter M6	10	75	Achse für Windrad	1
22	Schneidschraube $\varnothing 3,9 \times 12$	6	76	Unterlegscheibe $\varnothing 20 \times \varnothing 17$	2
23	Mutter M10	2	77	Lager	2
24	Unterlegscheibe $\varnothing 12 \times \varnothing 6$	2	78	Halter für Windradachse	1
25	Unterlegscheibe $\varnothing 20 \times \varnothing 6$	2	82	Kunststofflager	1
26	Gleitschiene	1	85	Widerstandshebel	1
27	Schraube M8x15	1	87	Gehäuse, unten	1
28	Handrad	1	88	Schraube M5x8	2
31	Rolle für Gummiband	1	89	Windrad	1
32	Schraube M8x9	1	90	Distanzrohr für Windrad	1
33	Gummiband	1	91	Lager für Windrad	1
34	Halter für Drehachse	1	92	Lager	1
39	Verbindungsstück für Standfuß	1	93	Seegering	1
40	Untere Abdeckung für Standfuß	1	95	Unterlegscheibe $\varnothing 20 \times \varnothing 17$	1
41	Haken für Gummiband	1	96	Kettenführung	1
42	Sensormagnet	1	97	Zähleinheit	1
43	Klebestreifen	1	98	Stoppelement	1
44	Schraube M8x55	1	99	Trägerrohr	1
45	Mutter M8	5	101	Schraube M8x15	2
46	Stopper für Sitz	2	102	Schraube M5x16	2
47	Abdeckung	2	103	Mutter M5	2
49	Standfuß, vorne	1	104	Seegering	1
50	Rahmen für Sitz	1	105	Klappeinheit	1
51	Gleitrolle	6	108	Gehäuse, rechts	1
55	Magnet	1	109	Computer	1
59	Handgriff für Sitz	1	111	Gehäuse, links	1
60	Sitz	1			



Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass alle benötigten Teile vorhanden sind.
Nehmen Sie hierzu alle Teile vorsichtig aus der Verpackung. Lassen Sie sich hierbei unbedingt von einer zweiten Person helfen.
Zur Montage benötigen Sie ebenfalls eine zweite Person..

⚠Achtung:

Ihr Rudergerät ist größtenteils bereits vormontiert und es sind nur noch wenige Montagearbeiten durchzuführen. Achten Sie dennoch unbedingt darauf, dass Sie bei der Montage exakt der Anleitung folgen. Für Mängel, die aufgrund falscher Montage entstehen, bestehen keine Garantieansprüche!

Das Rudergerät RTX8 ist sehr leicht zu montieren. Das einzige Teil, das montiert werden muss, um Ihr Rudergerät funktionsfähig zu machen, ist der hintere Standfuß. Die nachfolgend aufgeführten Arbeitsschritte erklären Ihnen, wie Sie bei der Montage Ihres Rudergerätes vorgehen müssen.

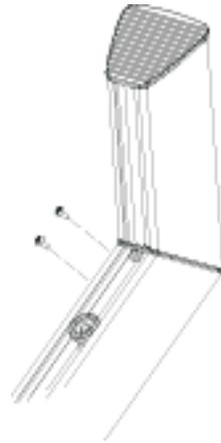
1. Nehmen Sie das Rudergerät und alle weiteren Teile vorsichtig aus der Verpackung. Lassen Sie sich hierbei von einer zweiten Person helfen.



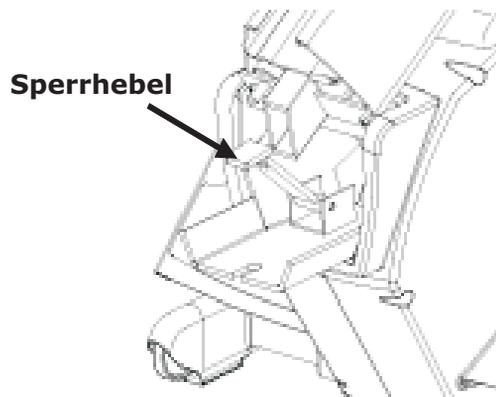
2. Schrauben Sie die beiden Schrauben, die bereits am Standfuß vormontiert sind heraus.



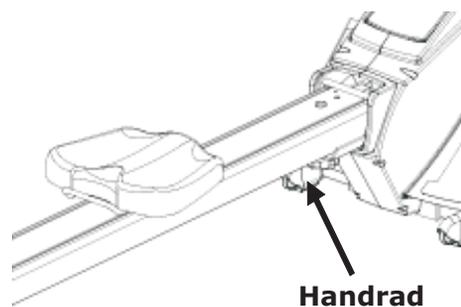
3. Schieben Sie nun, wie im Bild gezeigt, das Verbindungsstück des Standfußes in die entsprechende Aufnahme am hinteren Ende der Gleitschiene.



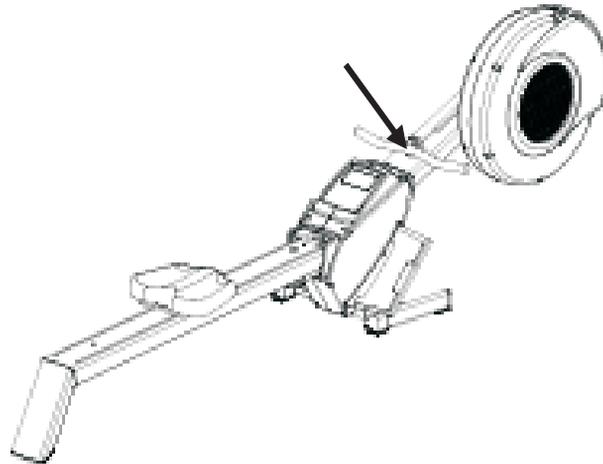
4. Befestigen Sie den Standfuß an der Gleitschiene mit den beiden Schrauben, die Sie bei Schritt 1 losgeschraubt haben.



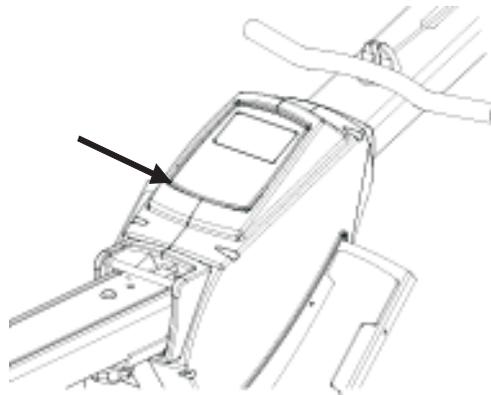
5. Entriegeln Sie den Klappmechanismus, indem Sie den Sperrhebel mit dem Fuß herunterdrücken. Klappen Sie nun die gesamte Gleitschiene vorsichtig herunter.



6. Schrauben Sie den Handgriff fest an, so dass sich die Gleitschiene nicht mehr hochklappen lässt.



7. Nehmen Sie den Zuggriff und platzieren Sie ihn am Zuggriffhalter.



8. Nehmen Sie einen Schraubenzieher und platzieren Sie dessen Spitze am unteren Ende des Cockpits (siehe Pfeil). Heben Sie mit Hilfe des Schraubenziehers das Cockpit an. Setzen Sie nun die Batterien in das Batteriefach ein und setzen Sie das Cockpit wieder in das Gehäuse ein.

6. Schrauben Sie den Handgriff fest an, so dass sich die Gleitschiene nicht mehr hochklappen lässt.

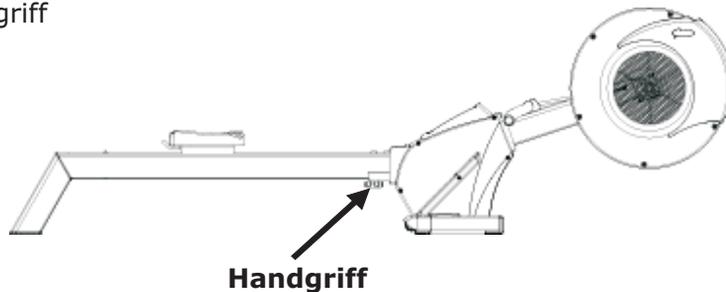
Die Gleitschienen Ihres Rudergerätes ist hochklappbar. Somit können Sie den Platzbedarf des Rudergerätes in den Trainingspausen stark verringern und es leicht, dank der Transportrollen, transportieren.

ACHTUNG:

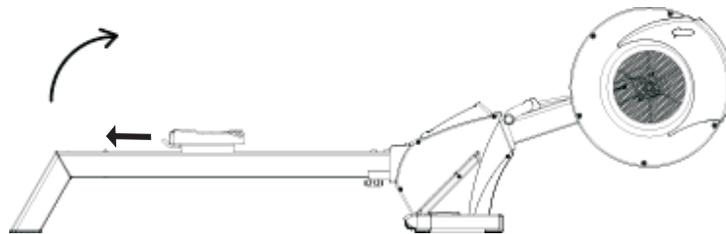
Achten Sie immer darauf, dass das Hoch- und Herunterklappen des Rudergerätes ausschliesslich von erwachsenen Personen ausgeführt wird, die sich vorher mit der Anleitung ausreichend vertraut gemacht haben.

Um die Gleitschiene hochzuklappen, gehen Sie bitte wie folgt vor.

1. Lösen Sie den Handgriff



2. Greifen Sie den Griff auf der Rückseite des Sitzes und ziehen Sie den Sitz bis zum hinteren Ende der Gleitschiene. Heben Sie nun die Gleitschiene mit dem Griff soweit an, bis das Sicherungssystem hörbar einrastet.

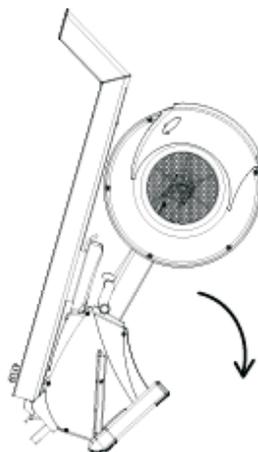


3. Nachdem das Sicherungssystem eingerastet ist, heben Sie die Gleitschiene mitsamt dem kompletten Rudergerät soweit an, bis das Rudergerät, wie in der unteren Zeichnung dargestellt, sicher auf den Transportrollen steht. Sie können nun das Rudergerät leicht transportieren und verstauen.

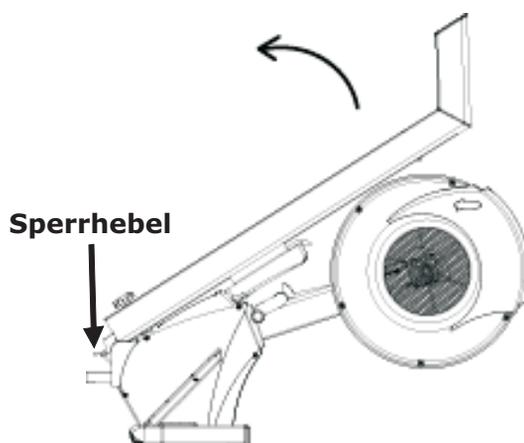


Um die Gleitschiene wieder herunterzuklappen und das Rudergerät wieder in seinen Trainingszustand zu versetzen, gehen Sie bitte wie folgt vor.

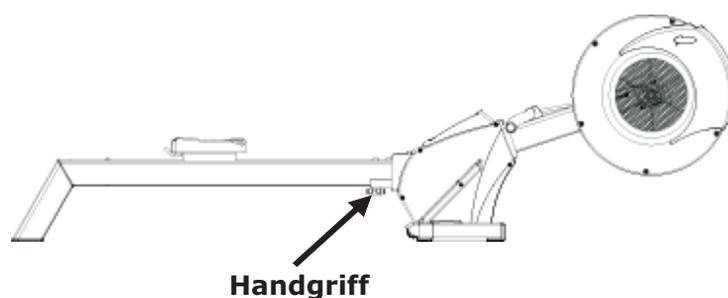
1. Führen Sie das Rudergerät nach vorne, so dass der Basisrahmen wieder komplett Bodenkontakt hat.



2. Entriegeln Sie das Sicherungssystem, indem Sie mit Ihrem Fuß den Sperrhebel nach unten drücken. Klappen Sie nun die Gleitschiene wieder soweit herunter, bis der hintere Standfuß Bodenkontakt hat.



3. Schrauben Sie nun das Handrad wieder fest an.



Bitte beachten Sie, dass alle Wartungs- und Reinigungsarbeiten regelmäßig durchgeführt werden müssen. Die Häufigkeit richtet sich nach Art und Weise des Einsatzgebietes und der Trainingshäufigkeit. Die nachfolgenden Zeitangaben sind lediglich als Richtwert zu betrachten. Bitte kontrollieren Sie regelmäßig, ob Wartungs- und/oder Reinigungsmaßnahmen notwendig sind und führen Sie diese, entsprechenden dieser Anleitung durch. Sollten Sie dieses Gerät im semi-professionellen Bereich einsetzen, so bestimmen Sie eine Person, die für die Wartung und Reinigung verantwortlich ist. Idealerweise erstellen Sie einen Wartungs- und Reinigungskalender.

Mängel und Fehler die durch mangelhafte oder unsachgemäße Wartung oder Reinigung hervorgerufen wurden, werden in keinem Fall durch die Garantie- und Gewährleistungsansprüche abgedeckt.

Wartungsmaßnahmen

Überprüfung des Befestigungsmaterials

Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

Nachschmieren der Kette

Je nach Einsatzhäufigkeit muss die Kette alle 1 bis 2 Monate geschmiert werden.

Verwenden Sie hierzu farbloses Kettenspray, dies erhalten Sie in jedem Fahrrad- oder Motorrad-Fachgeschäft.

Um die Kette zu Schmieren benötigen Sie eine zweite Person. Diese zieht den Zuggriff soweit als möglich zu sich und hält ihn in dieser Position. Nun sprühen Sie die Kette vorsichtig mit dem Kettenspray ein. Um Verschmutzungen zu vermeiden, sollten Sie während des Sprühvorgangs einen Lappen unter die Kette legen.

Reinigung

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.

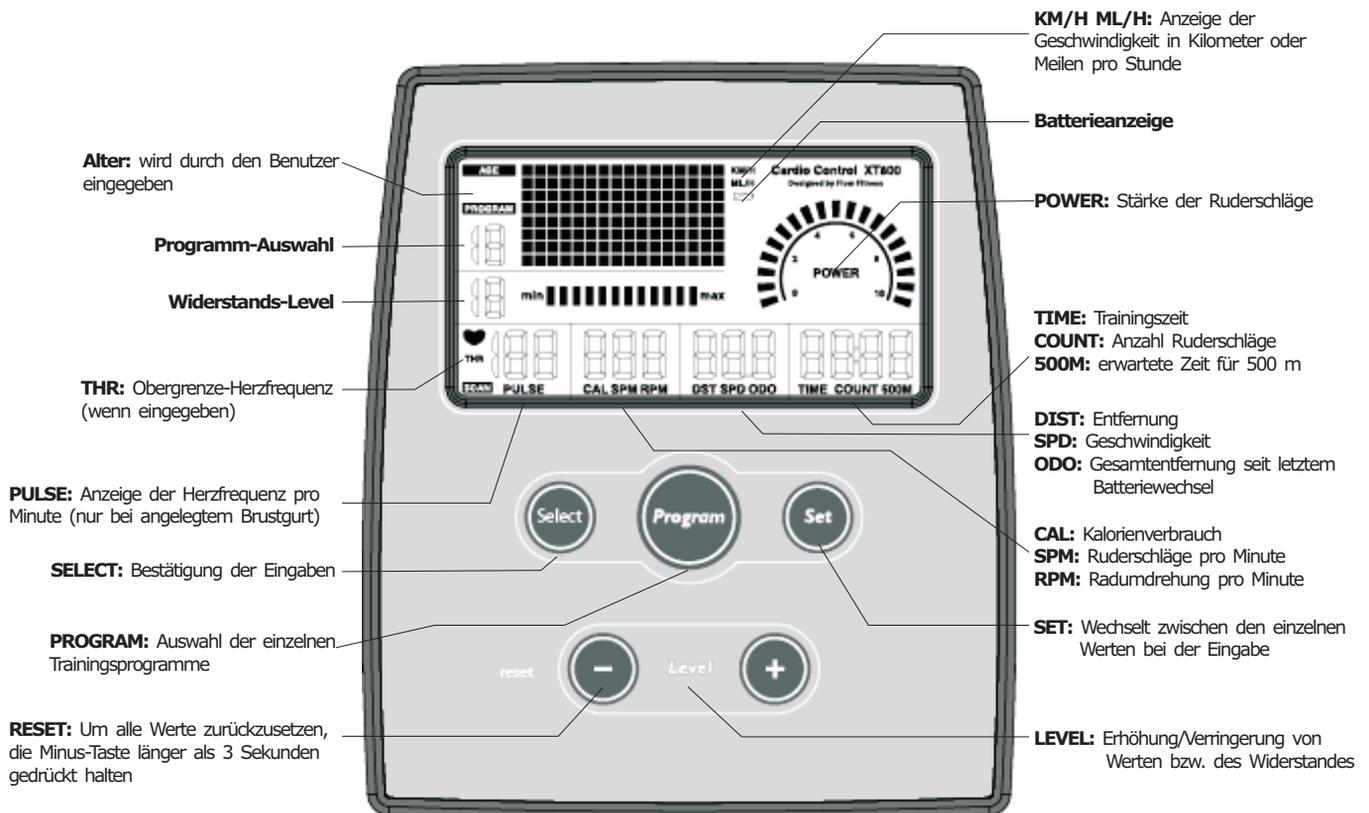
Reinigung der Gleitschiene

Die beiden Führungsrillen, die sich auf der Oberseite der Gleitschienen befinden, müssen je nach Einsatzhäufigkeit gereinigt werden. Gehen Sie hierzu wie folgt vor:

1. Saugen Sie mit dem dünnen Aufsatz Ihres Staubsaugers die beiden Führungsrillen gut aus.
2. Nehmen Sie einen Reinigungsstab, der bereits im Lieferumfang enthalten ist und tauchen ihn in Reinigungsbenzin. Fahren Sie nun mehrmals mit dem Reinigungsstab durch die beiden Führungsrillen.

Reinigung Kettenschacht

Saugen Sie einmal pro Woche den Kettenschacht mit einem Staubsauger gut aus.



Einschalten des Computers

Der Trainingscomputer schaltet sich automatisch ein, sobald Sie eine beliebige Taste drücken, oder den Sitz in die hinterste Position bringen.

Eingabe des Alters

Nachdem Einschalten oder dem Reset-Vorgang blinkt im Cockpit eine Zahl. Geben Sie nun mit den Plus- und Minus-Tasten Ihr Alter ein und bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der SELECT-Taste.

Manuelles Training (PROGRAM 1)



Quickstart-Funktion:

Wählen Sie mit der PROGRAM-Taste das Trainingsprogramm 1 aus. Sobald Sie mit dem Rudern beginnen, startet der Computer automatisch und zeigt die entsprechenden Werte an.

Training mit vorgegebenen Werten:

Wählen Sie mit der PROGRAM-Taste das Trainingsprogramm 1 aus. Mit der SET-Taste können Sie nun die Werte: Puls-Obergrenze (THR), Kalorienverbrauch (CAL), Entfernung (DST), Trainingszeit (TIME) und Gesamtanzahl der Ruderschläge (COUNT) ansteuern. Der ausgewählte Wert blinkt. Geben Sie mit den PLUS- und MINUS-Tasten die gewünschten Trainingswerte vor:

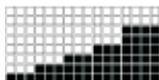
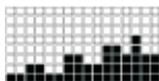
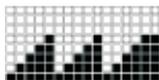
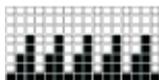
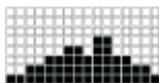
THR (Puls-Obergrenze):	von 30 bis 199 Herzfrequenz/Minute
CAL (Kalorienverbrauch):	von 10 bis 990 Kalorien
DST (Entfernung):	von 0,5 bis 99,5 Kilometern
TIME (Trainingszeit):	von 01:00 bis 99:00 Minuten
COUNT (Gesamtanzahl der Ruderschläge):	von 10 bis 9990 Ruderschläge

Nachdem Sie alle Werte, die Sie vorgeben möchten eingegeben haben, bestätigen Sie Ihre Eingaben durch Drücken der SELECT-Taste.

Sobald ein vorgegebener Trainingswert erreicht wird, oder Ihre Herzfrequenz während des Trainings die vorgegebene Obergrenze überschreitet, ertönt ein Warnsignal.

Den Widerstand können Sie während des Trainings mit den PLUS- und MINUS-Tasten individuell regulieren.

Vorprogrammierte Trainingsprofile (PROGRAM 2 bis 6)



Bei diesen Trainingsprogrammen handelt es sich um bereits vorprogrammierte Trainingsprofile.

Wählen Sie das gewünschte Trainingsprofil durch Drücken der PROGRAM-Taste aus. Auch bei diesen Programmen können Sie, wie bei dem manuellen Training, Zielwerte vorgeben. Verfahren Sie hier ebenso wie beim manuellen Training.

Mit den PLUS- und MINUS-Tasten können Sie das Trainingslevel des jeweiligen Profils erhöhen oder verringern.

Pulsgesteuerte Trainingsprogramme (PROGRAM 7 bis 8)

Bei diesen Trainingsprogrammen handelt es sich um pulsgesteuerte Programme. Der Widerstand des Rudergerätes wird hierbei vom Computer so geregelt, dass der vorgegebene Pulswert konstant gehalten wird.

PROGRAM 7



Bei diesem Programm ermittelt der Computer auf Basis Ihres Alters einen Zielpuls, dieser entspricht 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz.

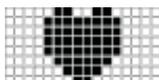
Dieses Programm ermöglicht eine optimale Fettverbrennung.

Bitte stellen Sie unbedingt vorher sicher, dass der von Ihnen eingegebene Alterswert korrekt ist. Sollte dies nicht der Fall sein, so drücken Sie für ca. 3 Sekunden die MINUS-Taste und stellen Sie so alle Werte auf Null. Geben Sie nun Ihr korrektes Alter ein.

Wählen Sie nun mit der PROGRAM-Taste das Programm 7 aus.

Im PULSE-Fenster erscheint automatisch der vom Cockpit errechnete Zielpuls.

PROGRAM 8



Bei diesem Programm ermittelt der Computer auf Basis Ihres Alters einen Zielpuls, dieser entspricht 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz.

Dieses Programm verbessert die Ausdauerfähigkeit.

Bitte stellen Sie unbedingt vorher sicher, dass der von Ihnen eingegebene Alterswert korrekt ist. Sollte dies nicht der Fall sein, so drücken Sie für ca. 3 Sekunden die MINUS-Taste und stellen Sie so alle Werte auf Null. Geben Sie nun Ihr korrektes Alter ein.

Wählen Sie nun mit der PROGRAM-Taste das Programm 8 aus.

Im PULSE-Fenster erscheint automatisch der vom Cockpit errechnete Zielpuls.

Auch bei diesen Programmen können Sie, wie bei dem manuellen Training, Zielwerte vorgeben. Verfahren Sie hier ebenso wie beim manuellen Training. Beachten Sie aber, dass eine Vorgabe der Pulsobergrenze hier nicht möglich ist

Angezeigte Werte

Ihr Trainingscomputer verfügt über eine SCAN-Funktion. Wenn Sie während des Trainings die SELECT-Taste drücken, wechseln die einzelnen Anzeigefelder in Ihren Werten.

Drücken Sie die SELECT-Taste sooft, bis im PULSE-Fenster "SCAN" erscheint. Jetzt wechseln die Werte automatisch.

Cockpit-Ansicht

Sie können den Schärfegrad der Cockpitanzeige individuell verändern.

Halten Sie hierzu die SET-Taste gedrückt und verändern Sie den Schärfegrad mit den PLUS- und MINUS-Tasten.

HERZFREQUENZMESSUNG

HERZFREQUENZ-ZIELZONEN

Herzfrequenz/min.	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				
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	Alter			

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

Was ist wenn,

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 Abschnitte "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.

TRAININGSHINWEISE

Vor Trainingsbeginn

Wenn Sie seit längerer Zeit kein Ausdauertraining mehr absolviert haben, sollten Sie vor Beginn Ihres Trainings in jedem Fall Ihren Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up machen. Dies gilt insbesondere für über 35jährige und Menschen mit Herz-/Kreislaufproblemen.

Trainingsplanung

Planen Sie Ihr Fitnessstraining in Ihren normalen Tagesablauf ein, damit es nicht zum Störfaktor, sondern zu einer regelmäßigen Einheit Ihres Alltags wird. Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche.

Aufwärmen vor dem Training

Das Aufwärmtraining können Sie direkt auf Ihrem Trainingsgerät absolvieren, in dem Sie sich 3-5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei minimaler Bremskräfteeinstellung sich locker aufwärmen.

Cool-Down nach dem Training

Nach Beendigung Ihrer Trainingseinheit sollten Sie nie sofort absteigen, sondern ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskräfteeinstellung Ihr Training auslaufen lassen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.

Trainingshäufigkeit

Achten Sie bei Ihrer Trainingsplanung auch darauf, ausreichende Trainingspausen einzuplanen. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie 1 bis 2 Tage pausieren, um Ihrem Körper Gelegenheit zu geben, sich optimal zu erholen.

Flüssigkeitszufuhr

Achten Sie vor und während des Trainings auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, denn es ist durchaus möglich, während einer Trainingseinheit von 30 Minuten zwischen 0,5 und 1,0 Liter Flüssigkeit zu verlieren. Dies lässt sich zum Beispiel ideal durch Apfelschorle (Mischverhältnis: 1 Drittel Apfelsaft zu 2 Drittel Mineralwasser) wieder ausgleichen, da sie alle Elektrolyte enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert. Trinken Sie ca. 20 Minuten vor Ihrer Trainingseinheit ca. 330 ml und sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

Trainingsplan bzw. -Dokumentation

Um Ihr Training optimal und wirkungsvoll zu gestalten und bewerten zu können, sollten Sie sich vor Beginn Ihres Trainings einen Trainingsplan in schriftlicher Form oder als Computertabelle erstellen.

Hier sollten Sie jedes Training dokumentieren. Daten, wie zurückgelegte Strecke, Trainingszeit, Bremskräfteeinstellung und Pulswerte sollten ebenso festgehalten werden wie persönliche Daten, z.B. Körpergewicht, Blutdruck, Ruhepuls (am Morgen direkt nach dem Aufwachen gemessen) und des persönlichen Befindens während des Trainings.

Generell gilt aber, Ihr Körper gibt die Trainingsbelastung vor. Überprüfen Sie daher permanent während des Trainings Ihren Puls und orientieren Sie sich hierbei entweder an den Vorgaben Ihres Arztes oder an der Herzfrequenztafel dieser Anleitung.

Auch beim Sport gilt: Weniger ist mehr.

TRAININGSHINWEISE

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 und Klettverschlüssen, die an den Trittflächen befestigt sind.

Achten Sie hierbei auf einen optimalen Halt.

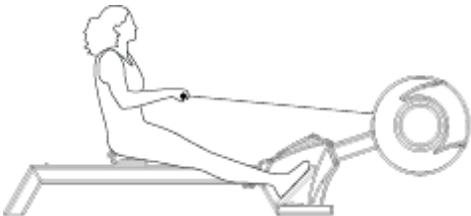
Greifen Sie nun mit beiden Händen den Zuggriff. Ihre Hände sollten hierbei maximal schulterbreit von einander entfernt sein.



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, in dem Sie mit dem Sitz nach vorne rollen. Während der Vorwärtsbewegung beugen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne und strecken Ihre Arme wieder.

Um sicherzustellen, dass Ihre Ruderbewegung optimal verläuft, lassen Sie sich von einer zweiten Person beobachten und falls nötig korrigieren.

FEHLERBEHEBUNG

Fehler

Keine Anzeige des Computers nach dem Einschalten.

Behebung

Überprüfen Sie, ob Batterien im Batteriefach richtig angebracht sind.

Überprüfen Sie, ob die Batterien eventuell leer sind und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.

Keine Anzeige der Puls-/Herzfrequenz oder fehlerhafte Messung

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

Während des Trainings zeigen die Werte für Geschwindigkeit und Strecke "0" an

Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Prüfen Sie, ob Sie während der Rückwärts-Ruderbewegung mit dem Sitz über den Kontaktpunkt des Sensormagnet kommen. Ist Ihre Rückwärtsbewegung nicht weit genug und der Kontaktpunkt wird hierbei nicht berührt, erfolgt auch keine Messung.

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

- Zeit (TIME)
- Geschwindigkeit (SPD)
- Radumdrehung pro Minute (RPM)
- Strecke (DIST)
- Gesamtstrecke seit letztem Batterienwechsel (ODO)
- Energieverbrauch (CAL)
- Herzfrequenz (PULSE) - bei Verwendung eines Brustgurtes
- Ruderschläge pro Minute (SPM)
- Ruderschläge gesamt (COUNT)
- erwartete Zeit für 500 m (500M)

Bremssystem:	Windwiderstand mit patentiertem Bremssystem
Antriebssystem:	Kette
Länge:	ca. 250 cm
Höhe:	ca. 76 cm
Breite:	ca. 50 cm
Gewicht:	ca. 25 kg
Maximales Benutzergewicht:	120 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Stromversorgung, Computer:	über Batterie: 1,5 V AA MIGNON
Stromversorgung, Brustgurt:	über Batterie: Cr2032 3V Lithium Knopfzelle
Einsatzgebiet:	Heimbereich, semi-professioneller Bereich

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 Einführung der Richtlinien in den EU-Mitgliedsstaaten 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 ein 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.

Ihre Mühe belohnen wir mit einer Verlängerung der Garantiezeit.

Datenschutz

Die SIGNUM Europe GmbH 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.

Heimbereich:

Ausschließlich private Nutzung

Garantiezeit:

2 Jahre + 1 Jahr bei Registrierung*

Semiprofessioneller Bereich:

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

Garantiezeit:

2 Jahre + 1 Jahr bei Registrierung*

Professioneller Bereich:

Nutzung in gewerblichen Studios oder ähnlichen Einrichtungen

Garantiezeit:

1 Jahr + 1 Jahr bei Registrierung*

*Bei nicht vorherig erfolgter Registrierung innerhalb von 6 Wochen nach dem Kauf, besteht keinerlei Anspruch auf die erweiterte Garantiezeit.

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 der SIGNUM Europe GmbH 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.

NOTIZEN

NOTIZEN

U.N.O.[®]

FITNESS



Bitte ankreuzen

Nutzungsart:

- privater Haushalt Studio
 Praxis sonstige Nutzung

Bei privater Nutzung im Haushalt:

Anzahl der im Haushalt lebenden
Personen, die das Gerät benutzen

_____ Personen

Alter des Hauptnutzers:

- unter 25 26-40 41-50 51-60 älter

Damit wir Ihnen eine verlängerte Garantie gewähren können (siehe auch "Garantiebedingungen"),
schicken Sie bitte dieses Formular zusammen mit der Kopie Ihres originalen Kaufbeleges **innerhalb
von 6 Wochen** nach dem Kauf

per Post an: **SIGNUM EUROPE GmbH · Bonner Straße 40 · D-53842 Troisdorf**
per Fax an: **+49 (0) 22 41 - 9 73 89 - 29**
per E-mail an: **service@uno-fitness.de**

U.N.O.[®]
FITNESS

SERVICEKARTE

U.N.O.[®]
FITNESS

07.2005

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: **RTX 8** Kaufdatum: _____

Artikel-Nummer: **14020** Händler: _____

Seriennummer: _____

Fehlerbeschreibung: _____

U.N.O.[®]
FITNESS

SIGNUM EUROPE GmbH · Bonner Straße 40 · D-53842 Troisdorf

fax +49 (0) 22 41 - 9 73 89 29

info@signum-europe.de · www.signum-europe.de



REGISTRIERUNG

U.N.O.[®]
FITNESS

Persönliche Daten:

Vor- und Zuname: _____

Straße: _____ Tel. (privat)*: _____

PLZ, Ort: _____ E-mail*: _____

*=freiwillige Angabe

Geräte-Spezifikation:

Artikel-Bezeichnung: **RTX 8** Kaufdatum: _____

Artikel-Nummer: **14020** Händler: _____

Serien-Nr.:

Serial-no.:

序
號



Rückseite bitte beachten!