

SERIAL No. S92108-DE

V-fit



Tornado Air Rower

DE Aufbau- & Benutzerhandbuch *GB* Assembly & User Manual

Inhalt / Content

DE

GB

Kapitel

Seite

Section

Page

Allgemeines 3

General Information 3

Bevor Sie Beginnen 5

Before You Start 5

Sicherheit 6

Safety 6

Trainingsinformation 8

Exercise Information 8

Aufbau 13

Assembly 13





Allgemeines / General Information

DE

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUCT BRAND
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

GB

Quality

This exercise product has been designed and manufactured to comply with the latest British and European Safety Standards.

Questions

Should you encounter any difficulty with the assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, please DO NOT return it to your retailer but contact us first for help and advice, asking for CUSTOMER SUPPORT, by any of the following means.

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 5.00pm
from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW

Queries

If you do have any queries, please ensure that you have the following information ready for our Customer Support Staff:

YOUR NAME
YOUR ADDRESS
YOUR PHONE NUMBER
PRODUCT BRAND
PRODUCT MODEL
PRODUCT SERIAL NUMBER
DATE OF PURCHASE
NAME OF RETAILER
PART NUMBERS REQUIRED



Allgemeines / General Information

DE

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der HEIMBENUTZUNG. Die genaue Garantiedauer finden Sie auf der Garantiekarte, die mit Ihrem Produkt mitgeliefert wird. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren.
- c). das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.

**Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg**

GB

Guarantee

Beny Sports Co. UK Ltd. guarantee's its product range for DOMESTIC USE ONLY for a period of 1 YEAR from the original certified date of purchase. During this period we have the right to: -

- a). Provide parts for the purchaser to effect repair.
- b). Repair the product, returned to our warehouse (at the purchaser's cost).
- c). Replace the product if it is deemed (by us) to be economical to do so.

This guarantee does not cover wear and tear on upholstery or consumables.

This guarantee does not cover abuse, defects caused by storage or use outside those intended.

If you need to advise us of a defect with your product and in order for us to service any requirement for replacement parts or repairs, we will ask for proof of purchase. Failure to do so will result in any claim for replacement parts or repairs being refused.

This guarantee, (both given and implied) applies to the original purchaser only, is not transferable and will be invalidated if used outside of the above criteria.

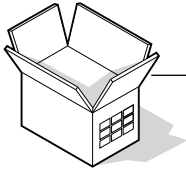
This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire. This does not affect your statutory rights as a consumer.

Customer Support

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday

**Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW**



Bevor Sie Beginnen / Before You Start

DE

Werkzeug

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.

Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammenfügen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

Auspacken der Teile

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teilliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden. Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.

GB

Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

Open the Carton.

Carefully open the carton that contains your product, taking note of the warnings printed on the carton to ensure that the risk of injury is reduced. Be aware of sharp staples that may be used to fasten the flaps as these may cause injury. Be sure to open the carton the right way up, as this will be the easiest and safest way to remove all the components.

Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully before contacting our CUSTOMER SUPPORT team. In any event, please do not return the product to your retailer before contacting us first.



Sicherheit / Safety

DE

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

* Halten Sie Kinder fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Gerät zu klettern oder darauf zu spielen, wenn es nicht benutzt wird.

* Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass in jede Richtung mindestens 1 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.

* Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.

* Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Sollten Sie Zweifel haben, benutzen Sie Ihr Reinigungsmittel nicht, sondern kontaktieren Sie unseren Kundenservice.

* Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern.

* Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.

GB

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

* Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use.

* For your own safety, always ensure that there is at least 1 Metre of free space in all directions around your product while you are exercising.

* Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.

* Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners. If you are in any doubt, do not use your product, but contact CUSTOMER SUPPORT by any of the means listed on the opposite page.

* Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping in use.

* Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.



Sicherheit / Safety

DE

Verstauung und Benutzung

Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:
115kg / 253lbs oder weniger.

GB

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Weight Limit

Your product is suitable for users weighing:
253LBS / 18 Stones / 115KG or less.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht wurden.



Warning

If any part of your product becomes damaged, broken or badly worn do not use the equipment until the defective parts have been replaced.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche. Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer. Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

GB

Beginning

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week. Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease. Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks. Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun. Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen. Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.

Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können. Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren

Zielzone

Benutzen Sie die unten aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.



Warnung

Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

GB

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days. When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.

Exercising in your Target Zone

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or a proprietary independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply by six to get your pulse rate. This should be taken before you start to exercise for easy reference. People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.

Target Zone

To determine your target zone, see the chart opposite. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column.



Note

Incorrect or excessive training may damage your health. Please read the exercise information first.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone B
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 und mehr	105 - 125	115 - 135

GB

USERS AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE - A	CONDITIONED TARGET ZONE - B
(Years)	(Beats per Minute)	(Beats per Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 and over	105 - 125	115 - 135

Cool Down

Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.

Cool Down

To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.

Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.

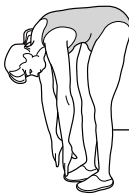


Kopfrulle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.

Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.



Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.

Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



DE

GB

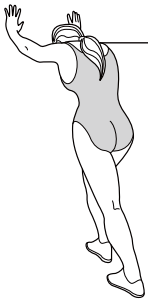


Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3 - 4 times.



Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.

Calf / Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2 - 3 times.



Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.

Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3 - 4 times.

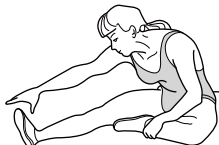


Innerer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3 - 4 times.



Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.

Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2 - 3 times.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

Wir schlagen die folgenden Aerobic Trainingsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenen Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 & 2 4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6 6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren
Wiederholen Sie den ganzen Zyklus zwei oder drei Mal.

Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

GB

Basic Aerobic Training Programme

For your basic Aerobic Exercise routine we suggest that you try the following. Remember, breathe correctly, exercise at your own pace and do not over-train as injury may result.

Week 1 & 2 Exercise 4 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute

Week 3 & 4 Exercise 5 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 3 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 2 minutes

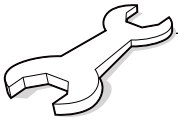
Week 5 & 6 Exercise 6 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 4 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 3 minutes

Week 7 & 8 Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute
Exercise 4 minutes at 'A'
Exercise slowly 3 minutes

Week 9 & beyond Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute
Repeat entire cycle 2 or 3 times

This is only a suggested programme and may not suit every individual's needs.

Aufbau / Assembly



DE

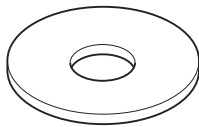
Lieferumfang & Aufbau

Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres V-fit Produktes benötigen werden. Das folgende Zubehör wird in einem Pack geliefert und sollte auf Vollständigkeit geprüft werden, bevor Sie den Aufbau beginnen.

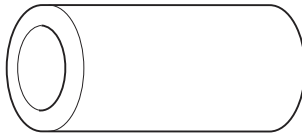
GB

Components - Fixings

These are all the accessories you will need to complete the assembly of your product. The following accessories are loosely assembled to the frame or master component and will need to be removed prior to assembly



Artikel 51 / Item 51
2 Stk / Qty 2



Artikel 18 / Item 18
2 Stk / Qty 2



Artikel 48 / Item 48
2 Stk / Qty 2



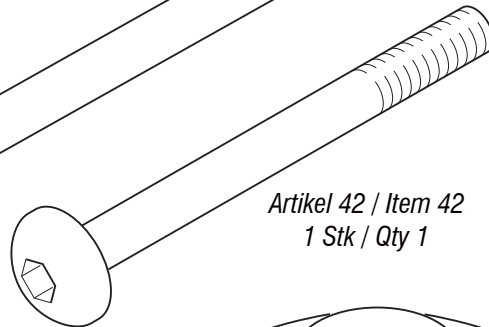
Artikel 46 / Item 46
2 Stk / Qty 2



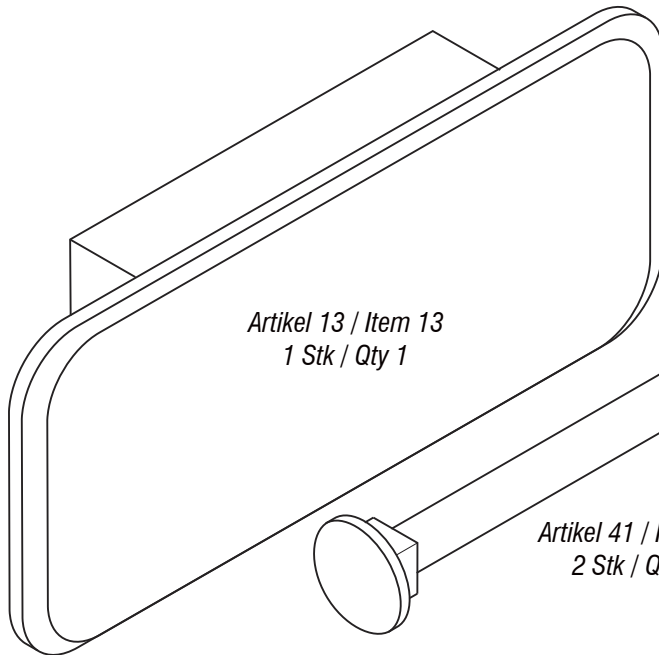
Artikel 47 / Item 47
2 Stk / Qty 2



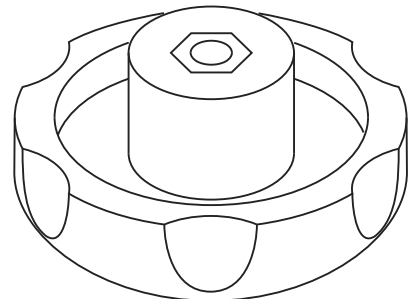
Artikel 42 / Item 42
1 Stk / Qty 1



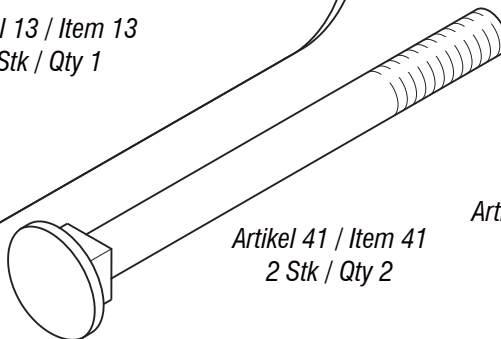
Artikel 43 / Item 43
1 Stk / Qty 1



Artikel 13 / Item 13
1 Stk / Qty 1



Artikel 14 / Item 14
1 Stk / Qty 1



Artikel 41 / Item 41
2 Stk / Qty 2



Artikel 44 / Item 44
3 Stk / Qty 3



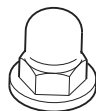
Artikel 50 / Item 50
2 Stk / Qty 2



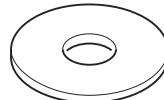
Artikel 48 / Item 48
2 Stk / Qty 2



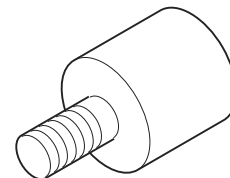
Artikel 53 / Item 53
2 Stk / Qty 2



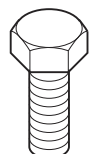
Artikel 45 / Item 45
2 Stk / Qty 2



Artikel 49 / Item 49
2 Stk / Qty 2

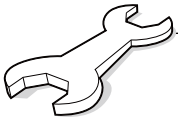


Artikel 11 / Item 11
2 Stk / Qty 2



Artikel 40 / Item 40
1 Stk / Qty 1

Aufbau / Assembly



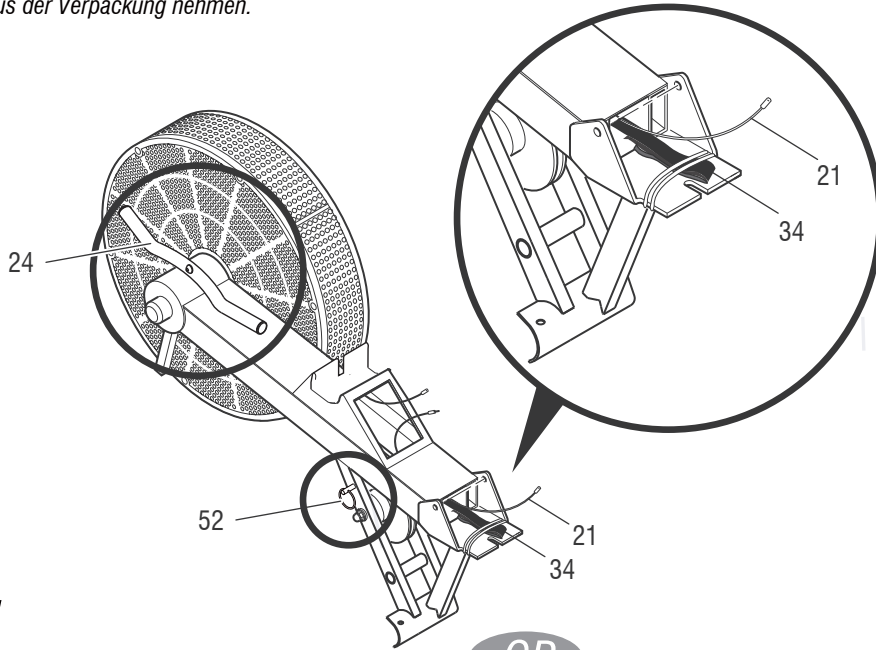
1.

DE

Der Hauptrahmen (1) Ihres Rudergerätes sollte wie auf der Abbildung unten aussehen, wenn Sie ihn aus der Verpackung nehmen.

GB

The Main Frame (1) of your Air Rower should look as below when removed from the carton.



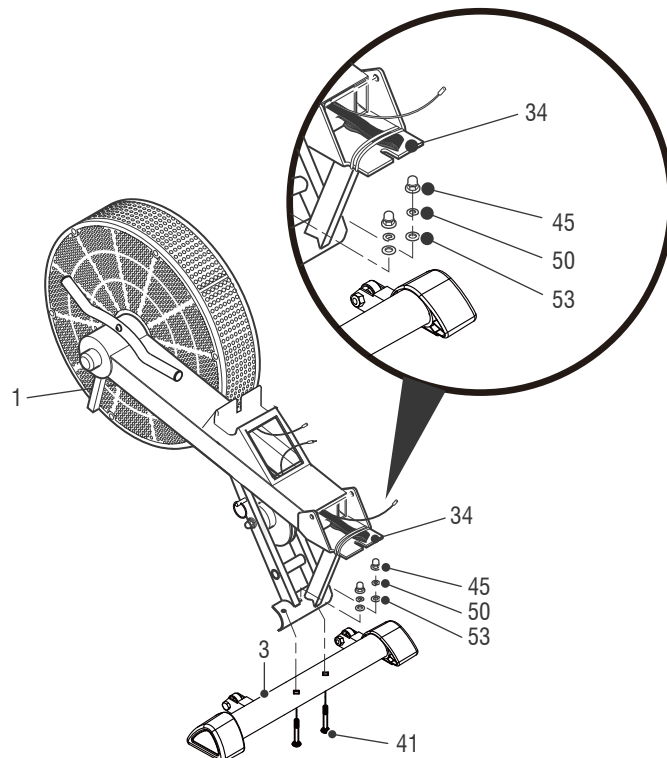
2.

DE

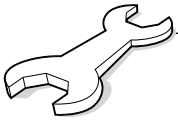
Befestigen Sie die vordere Rahmenstütze (3) am Hauptrahmen (1) mit 2 x M8 x 75mm Schlossschrauben (41), 2 x M8 Wellenscheiben (53), 2 x M8 Federringen (50) und 2 x M8 Muttern (45).

GB

Securely attach the Front Frame Stabiliser (3) to the Main Frame (1) with 2 x M8 x 75mm Carriage Bolts (41) 2 x M8 Curved Washers (53) 2 x M8 Spring Washers (50) and 2 x M8 Dome Nuts (45). Tighten fully.



Aufbau / Assembly



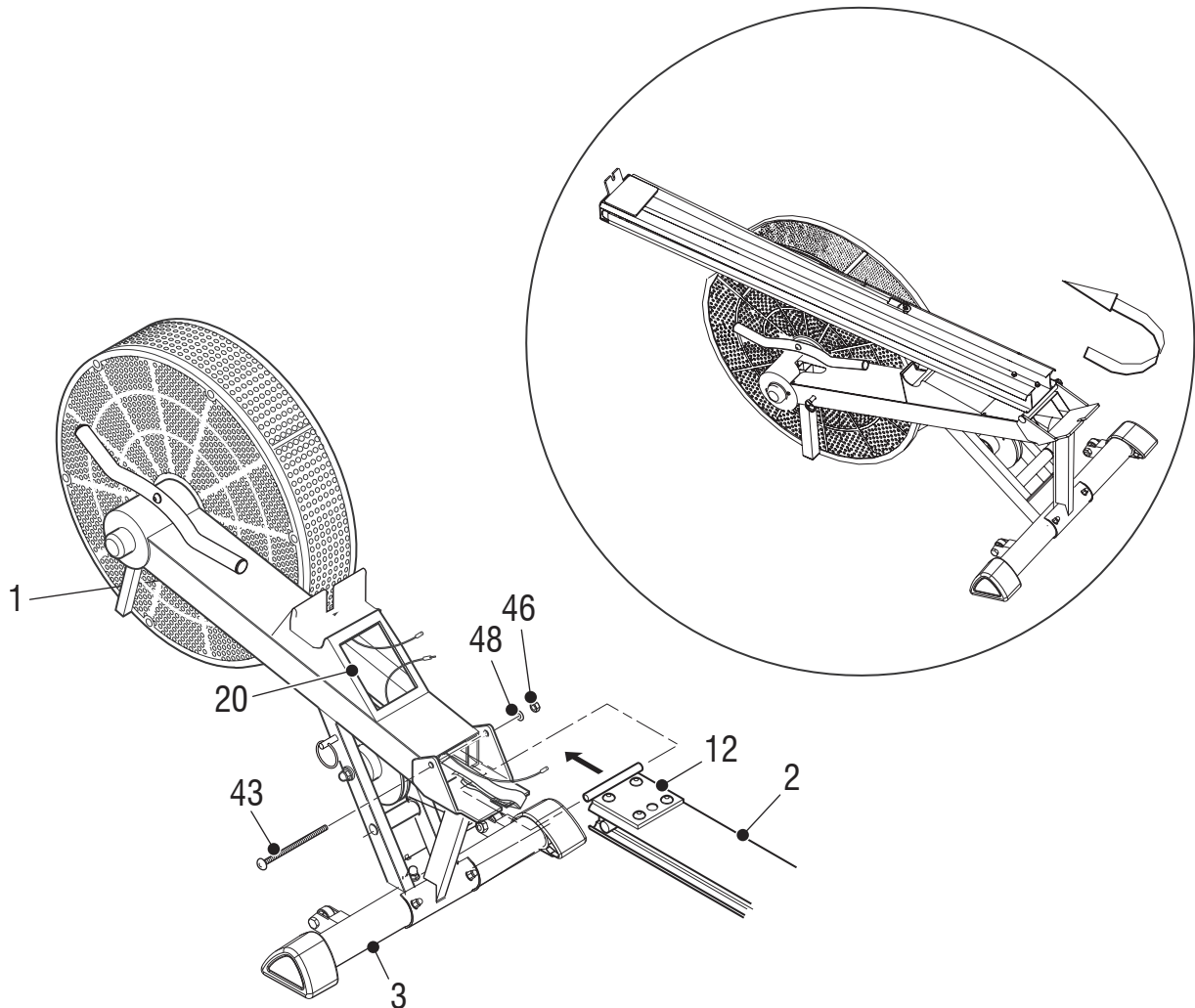
3.

DE

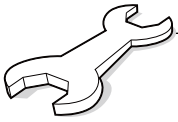
Verbinden Sie das vordere Ende der Ruderschiene (2) mit dem Ruderschienengelenk (12) am oberen Ende des Hauptrahmens mit 1 x M8 x 135mm Inbusschraube (43), 1 x M8 Unterlegescheibe mit geringem Durchmesser (48) und 1 x M8 Nylon-Sicherungsmutter (46). Heben Sie die Ruderschiene über den Hauptrahmen und legen Sie diese auf der Konsole (20) ab.

GB

Connect the front end of the Rowing Rail (2) to the Rowing Rail Pivot Bracket (12) on top of the Main Frame with 1 x M8 x 135mm Allen Bolt (43), 1 x M8 Small OD Flat Washer (48) and 1 x M8 Nylon Locknut (46). Carefully lift the Rowing Rail over the top of the Main Frame and let it rest onto the Exercise Monitor Console (20).



Aufbau / Assembly



4.

DE

Diesen Schritt führen Sie am besten mit zwei Personen durch. Entfernen Sie das Gummiband von der Kette (34) und ziehen Sie diese bis zur Ruderschiene hoch, wo sich das Rückholgummi (36) befindet. Entfernen Sie den Karabiner (35) am Ende des Rückholgummis von seiner Transportbefestigung auf der Rückseite der Ruderschiene und befestigen Sie Rückholgummi und Kette wie in Abbildung A.

Verbinden Sie das Cockpitkabel (21) mit dem Sitzsensor-Kabel (22) und versichern Sie sich, dass die Kontakte komplett einrasten (Sie hören zwei Klicks, die das korrekte einrasten andeuten) (Abbildung B).

GB

This operation is best carried out with 2 people. Remove the Elastic Band from the Drive Strap (34) and extend the Drive Strap (34) up the Rowing Rail to where the Return Cord (36) is held. Disconnect the Carabina Clip (35) on the end of the Return Cord (36) from its transportation location at the back of the Rowing Rail and connect the Return Cord and Drive Strap together as Fig A.

Connect the Exercise Monitor Link Cable (21) to the Seat Sensor Cable (22) ensuring that the contacts are pushed fully home. (You will hear / feel 2 clicks indicating that correct contact has been made). (See Fig B)

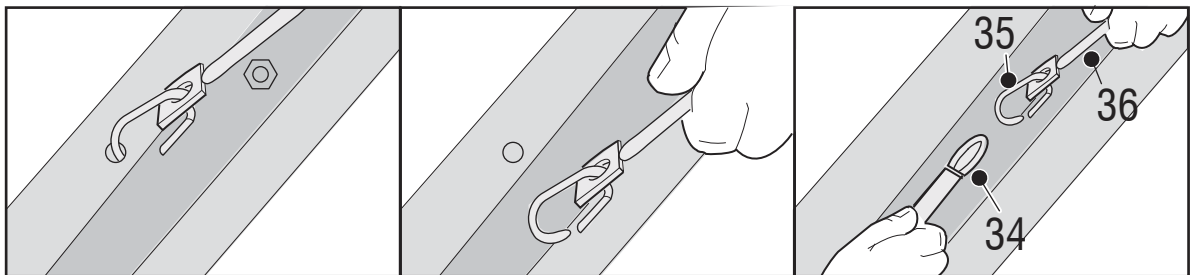
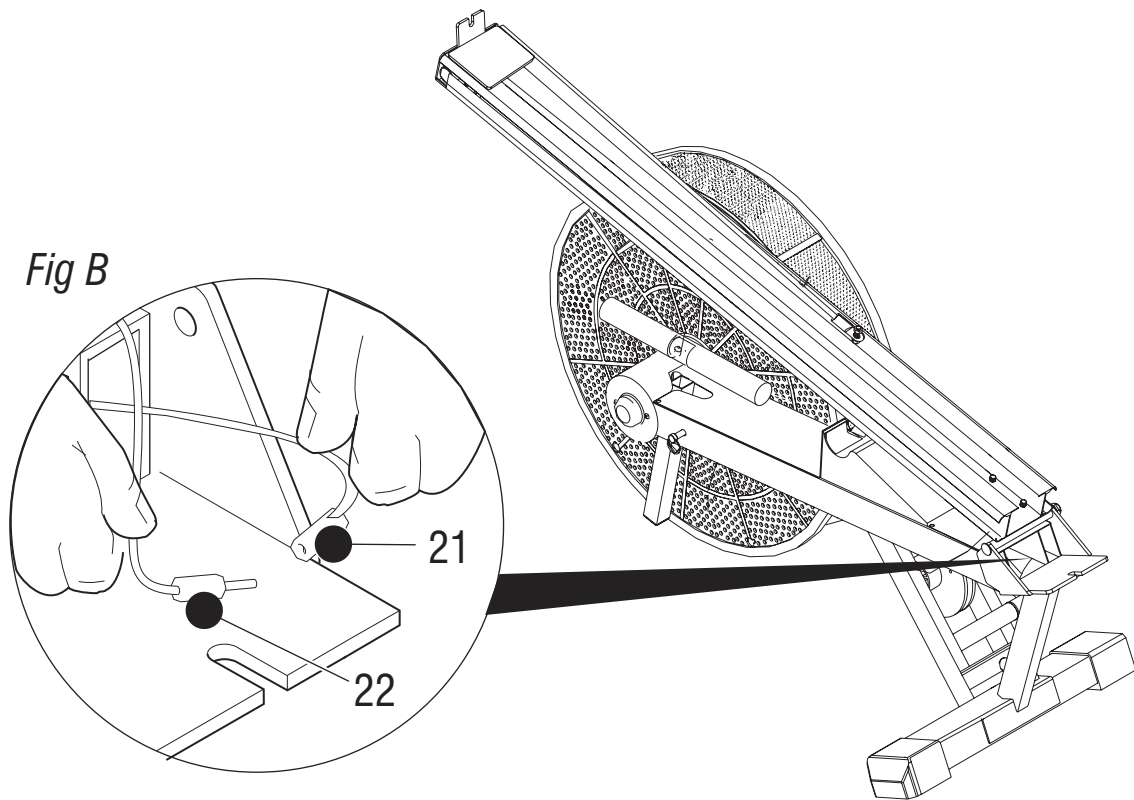
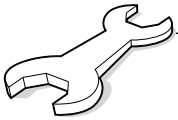


Fig A

Aufbau / Assembly



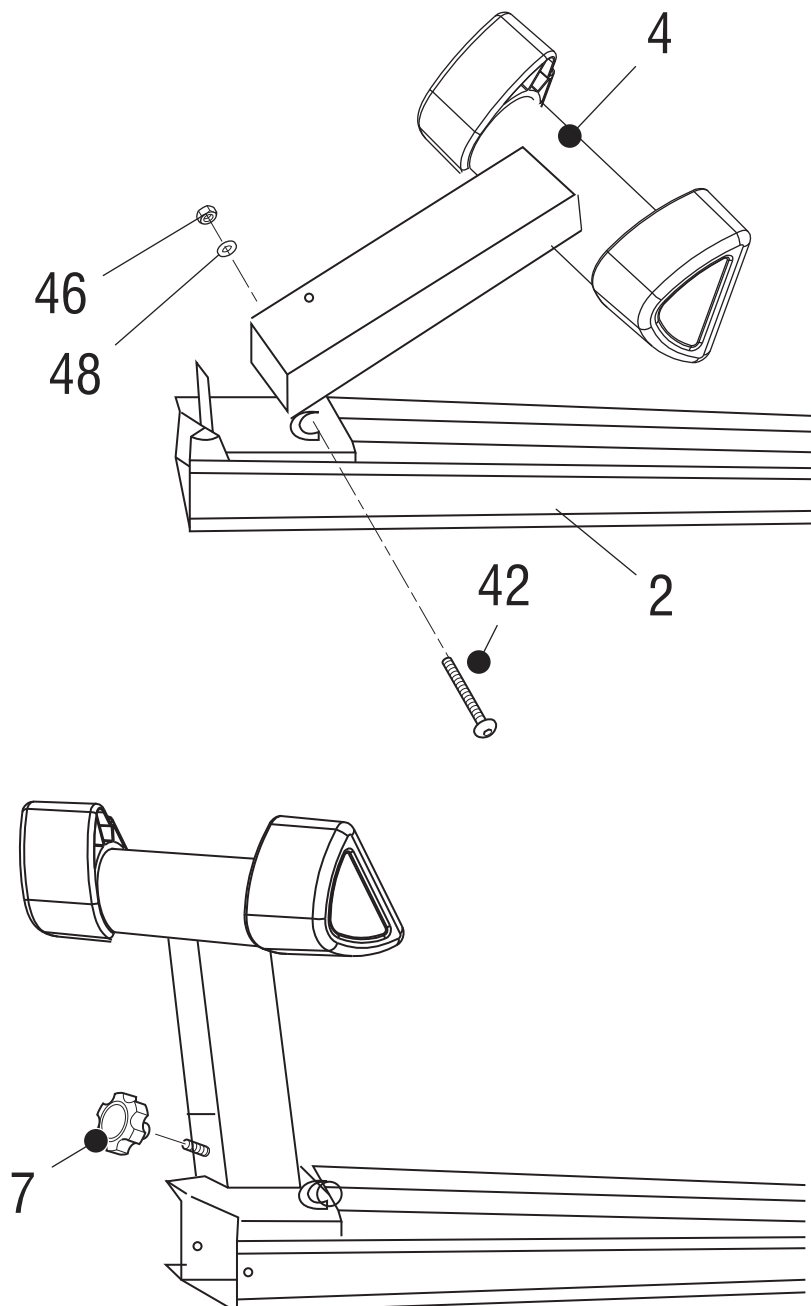
5.

DE

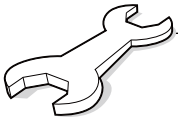
Befestigen Sie die hintere Rahmenstütze (4) an der Unterseite der Ruderschiene (2) mit 1 x M8 x 70mm Inbusschraube (42), 1 x M8 Unterlegscheibe mit geringem Durchmesser (48) und 1 x M8 Nylon-Sicherungsmutter (46). Sichern Sie dies, indem Sie den hinteren Stützen-Drehknopf (7) fest ziehen.

GB

Attach the Rear Frame Stabiliser (4) to the underside of the Rowing Rail (2) using 1 x M8 x 70mm Allen Bolt (42), 1 x M8 Small OD Flat Washer (48) and 1 x M8 Nylon Locknut (46). Secure this in place by tightly fitting the Rear Stabiliser Knob (7).



Aufbau / Assembly



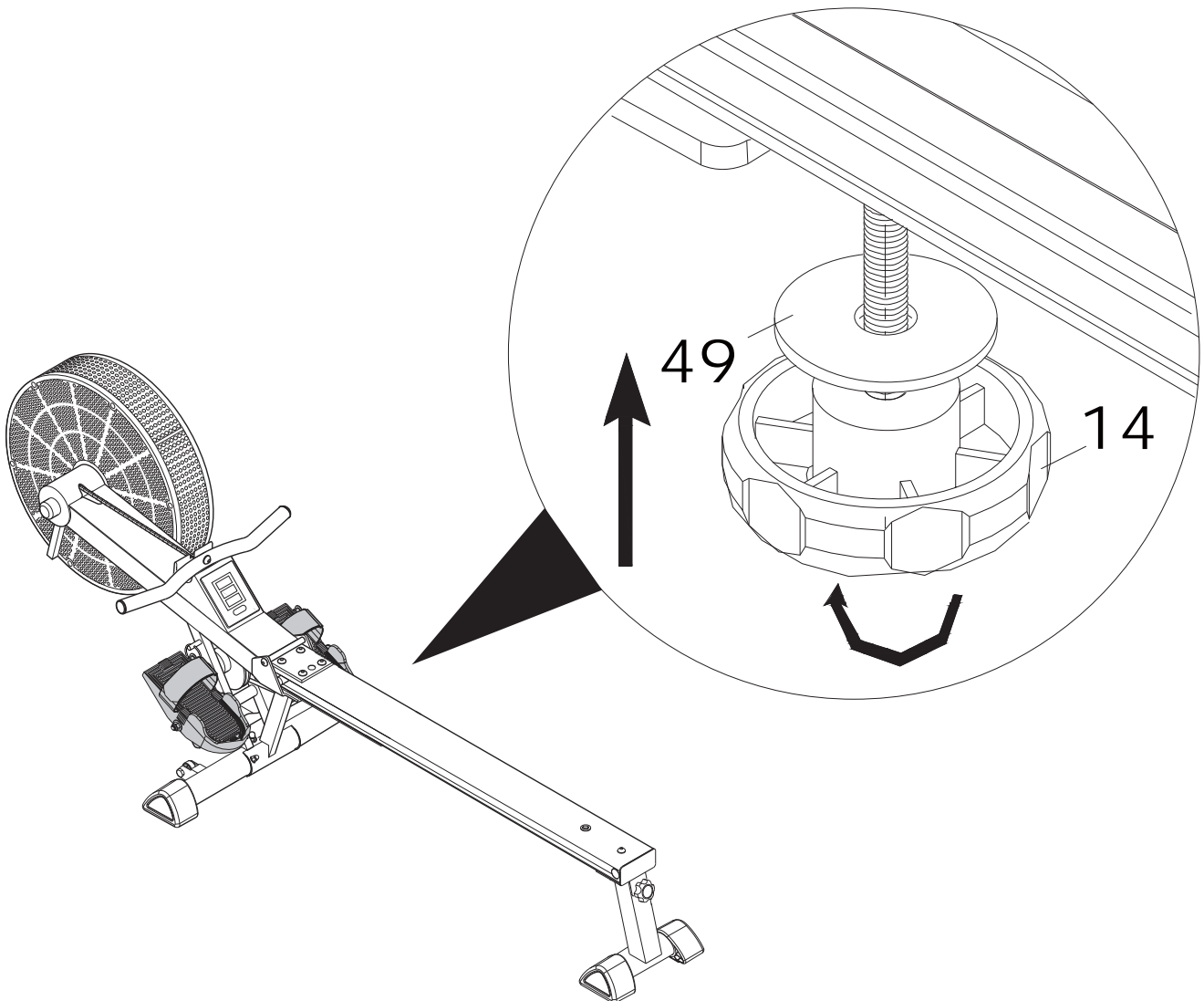
6.

DE

Setzen Sie das Ende der Ruderschiene (2) wieder auf dem Boden ab und befestigen Sie diese mit 1 x M8 Unterlegscheibe mit großem Durchmesser (49) und dem Ruderschienen-Drehknopf (14). Es ist wichtig, dass die Unterlegscheibe mit großem Durchmesser (49) vor dem Gebrauch des Rudergerätes zu montieren

GB

Rotate the Rowing Rail back over to its in-use position and secure Rowing Rail (2) in place with 1 x M8 Large OD Flat Washer (49) and the Rowing Rail Pivot Knob (14), tightening securely. Note: - It is imperative that the Large OD Flat Washer is fitted before using your Air Rower.



Aufbau / Assembly



7.

DE

Schieben Sie den zusammengebauten Sitz (9) von hinten auf die Ruderschiene (2) und platzieren Sie den Gummistopper (11) auf beide Seiten der Schiene, indem Sie 2 x M8 Unterlegscheibe mit geringem Durchmesser (48) und 2 x M8 Muttern (44) von der Innenseite der Schiene verwenden. Stecken Sie die Endkappe (13) auf das Ende der Ruderschiene.



Notiz

Die BS EN 957 verlangt, dass ein weiterer / alternativer Sitzstopper montiert werden kann. Falls gewünscht, können Sie 1 x M8 x 20mm Sechskantbolzen (40) und 1 x M8 Unterlegscheibe mit großem Durchmesser (49) in das Loch oben auf dem Hauptrahmen platzieren und mit 1 x M8 Mutter (44) von unten festziehen. Ein Hartgummi-Dämpfer ist an der Unterseite der Sitzmontur (9) angebracht, um als Stopper zu fungieren.

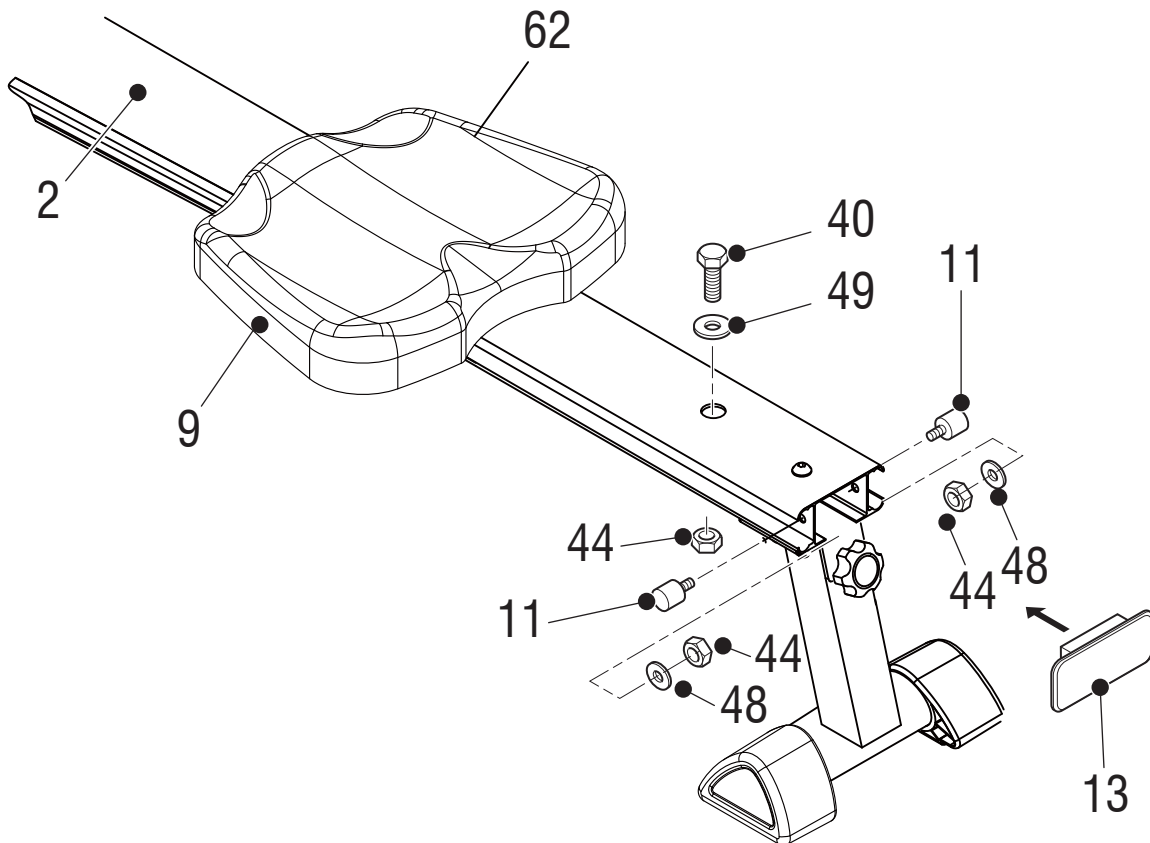
GB

Slide the assembled Seat Carriage (9) onto the Rowing Rail (2) from the back and fit a Seat Carriage Stop Assembly (11) to each side of the Rail with the 2 x M8 Small OD Flat Washers (48) and 2 x M8 Plain Nuts (44) which should be fitted on the inside of the rail. Cap the end with the Rowing Rail End Cap (13).

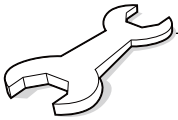


Note

Compliance to BS EN 957 requires that an additional / alternative seat stop to be fitted. If desired, please fit the 1 x M8 x 20mm Hex Bolt (40) and 1 x M8 Large OD Flat Washer (49) in the hole on the top of the Rowing Rail and secure in place from the underside using 1 x M8 Plain Nut (44). A hard rubber buffer is pre-fitted to the underside of the Seat Carriage (9) to act as a stop.



Aufbau / Assembly



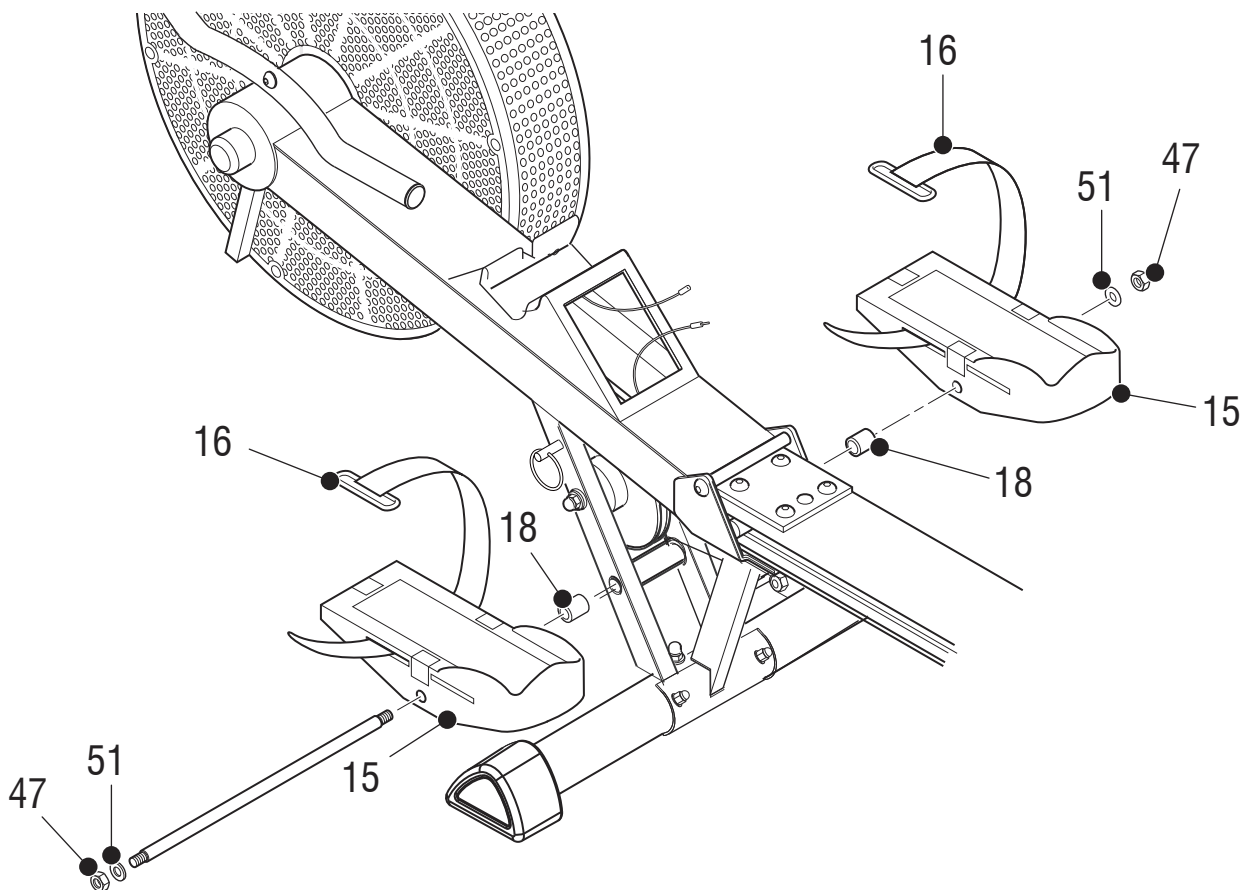
8.

DE

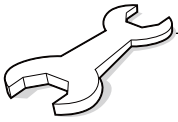
Zur Vereinfachung sind die Klettverschlüßriemen (16) schon an den Fußplatten (15) angebracht – in der niedrigeren der beiden Positionen. Schieben Sie die Fußplattenachse (17) in den Hauptrahmen und dann den Fußplatten-Abstandshalter (18) auf beide Enden der Achse. Befestigen Sie diese mit 2 x M10 Unterlegscheiben mit großem Durchmesser (51) und 2 x M10 Nylon-Sicherungsmuttern (47).

GB

For your convenience, the Velcro style adjustable Footplate Straps (16) are pre-fitted to the Footplates (15) in the lower of the 2 positioning options. Slide the Footplate Crossbar (17) into the Main Frame and then slide a Footplate Crossbar Spacer (18) onto each end of the bar, followed by a Footplate, securing in place with 2 x M10 Large OD Flat Washers (51) and 2 x M10 Nylon Locknuts (47).



Aufbau / Assembly



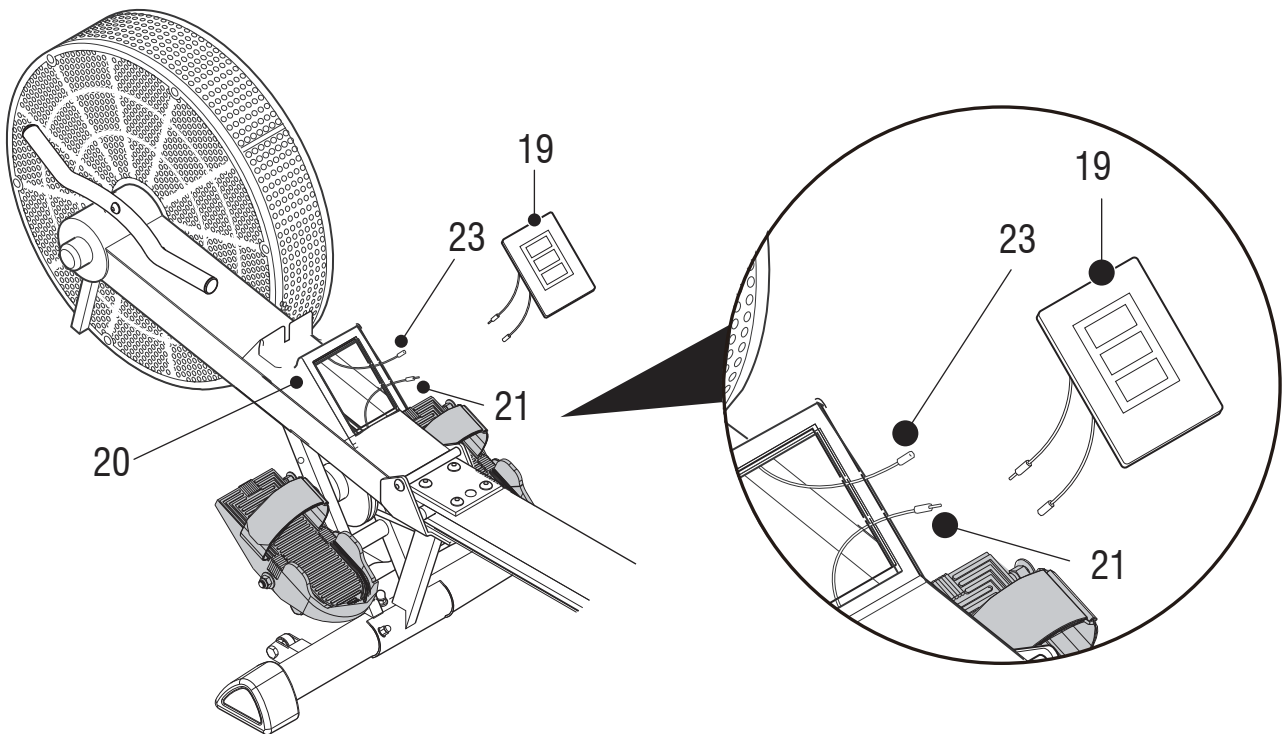
9.

DE

Legen Sie 2 x AA Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten) in das Batteriefach des Cockpits (19) ein. Verbinden Sie das Ventilator-Sensorkabel (23) und das Cockpitkabel (21) mit den Kabeln auf der Rückseite des Cockpits (19) und stellen Sie sicher, dass die Kontakte komplett einrasten (Sie hören zwei Klicks, die das korrekte einrasten andeuten). Schieben Sie den Rest des Ventilator-Sensorkabels (23) in den Hauptrahmen und platzieren Sie das Cockpit (19) vorsichtig in das Loch der Konsole (20).

GB

Fit 2 x AA Batteries (not supplied) to the battery carrier in the Exercise Monitor (19) then connect the Air Fan Sensor Cable (23) to the MALE plug in the rear of the Monitor and the Exercise Monitor Link Cable (21) to the FEMALE plug ensuring that the contacts are pushed fully home. (You will hear / feel 2 clicks indicating that correct contact has been made). Guide the spare length of the Air Fan Sensor Cable into the exit cutout in the Main Frame then carefully push the complete Exercise Monitor (19) into place in the top of the Monitor Console (20).



Aufbau / Assembly



10.

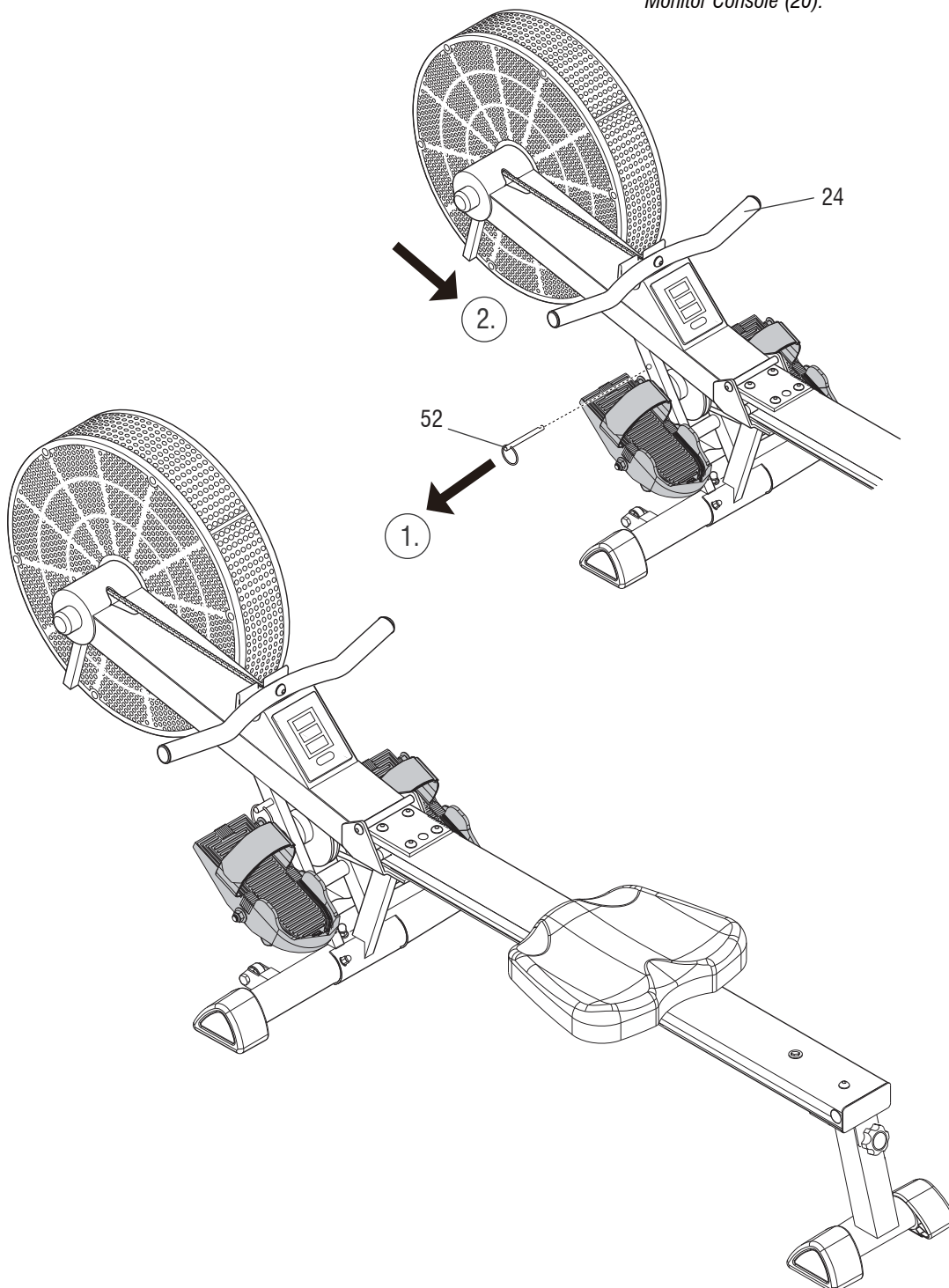
DE

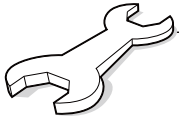
Entfernen Sie den Sicherungsstift (52) vom Hauptrahmen und bewahren Sie diesen für zukünftige Wartung oder Transport auf. Sichern Sie damit nicht nach regelmäßiger Benutzung. Ziehen Sie den Rudergriff (24) vorsichtig heraus und legen Sie diesen in die Ruheposition auf der Konsole (20).

GB

1. Remove the Lock Pin (52) from the Main Frame and retain for future use to lock the drive if needed for maintenance or transportation. DO NOT refit when in regular use.

2. Carefully pull the Row Bar (24) back and set it in its rest position on top of the Exercise Monitor Console (20).





Aufbau / Assembly

DE

Einstellungen und Allgemeine Information

Das Rudergerät waagrecht einstellen

Aus Sicherheits- und Stabilitätsgründen ist Ihr Tornado Air Rudergerät mit einem geschweißten Rahmen ausgestattet und benötigt keine weitere Einstellung, sobald einmal korrekt aufgebaut. Aus Sicherheitsgründen stellen Sie ihn jedoch immer auf eine ebene, stabile Oberfläche. Falls nötig, stellen Sie ihn auf eine Gummimatte, um die Rutschgefahr zu mindern.

Widerstandseinstellung

Der Widerstand Ihres Tornado Air Rudergerätes ist nicht manuell einstellbar. Um gleichmäßiges, effizientes Rudern zu gewährleisten wird jedoch Widerstand durch das Einsaugen von Luft in den komplett geschlossenen Ventilator erzeugt und wird daher als geschwindigkeitsabhängig klassifiziert. Je energischer man rudert, desto größer wird der Widerstand.

Wartung

Kontrollieren Sie den unteren Kanal der Ruderschiene mindestens einmal wöchentlich auf Staub oder anderen Ablagerungen. Reinigen Sie Ihr Rudergerät regelmäßig mit einem weichen feuchten Tuch.



Notiz

Es gibt keine Möglichkeit, den Widerstand während Ihres Workouts zu erhöhen, aber denken Sie daran, dass Rudern hauptsächlich ein Aerobic Workout ist.



Notiz

Wenn Sie mit Ihrem Workout fertig sind, setzen Sie den Rudergriff wieder in die Halterung über der Cockpitkonsole, damit die Spannung auf der Kette, dem Rückholgummi und anderen Komponenten teilweise nachlässt, wenn Ihr Gerät nicht benutzt wird.



Notiz

Aus Sicherheitsgründen benutzen Sie bitte keine Politur oder Öl auf dem Sitz oder den Fußplatten.

GB

OPERATING ADJUSTMENTS and GENERAL USER INFORMATION

LEVELLING THE AIR ROWER

For security and stability, your Air Rower has a factory welded main frame and once fully assembled correctly, should not need further alignment. However, in the interest of safety, please always ensure that your Air Rower is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of damaging flooring or slipping in use.

ABOUT YOUR ROWER

Your Air Rower does not have a user applied resistance adjustment. However, to ensure smooth efficient rowing action, your Air Rower applies its resistance by the action of the fully enclosed air fan on air drawn into the air fan cover. The resistance on the Air Rower is classified as Speed Dependant. The harder / faster you row, greater resistance is generated.

MAINTENANCE

At least weekly check the lower channel in the Rowing Rail on both sides for build-up of dust or other debris. Make sure this is regularly cleaned with a soft damp cloth.



Note

There is no other way of increasing rowing resistance during your exercise routine, but please bear in mind that rowing is essentially an aerobic exercise.



Note

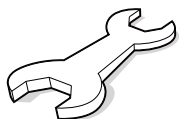
When you have finished your routine, be sure to set the Row Grip in its rest on top of the Exercise Monitor Console.



Note

In the interest of safety, do NOT use polish or any lubricant on the seat, foam handgrips or footplates.

Aufbau / Assembly



DE

Zusammenklappen zur Aufbewahrung

1. Um Ihr Tornado Air Rudergerät zusammenzuklappen schieben Sie den Sitz nach vorne und entfernen den Ruderschienen-Drehknopf (14).

2. Heben Sie die Ruderschiene hoch über den Hauptrahmen und legen Sie den Sitz auf die Konsole. Beachte: das Rudergerät kippt vorne über und liegt nun auf dem Boden.

3. Entfernen Sie den hinteren Stützen-Drehknopf (7) und legen die Stütze vorsichtig auf die Ruderschiene. Befestigen Sie nun beide Drehknöpfe (7 & 14) wieder.

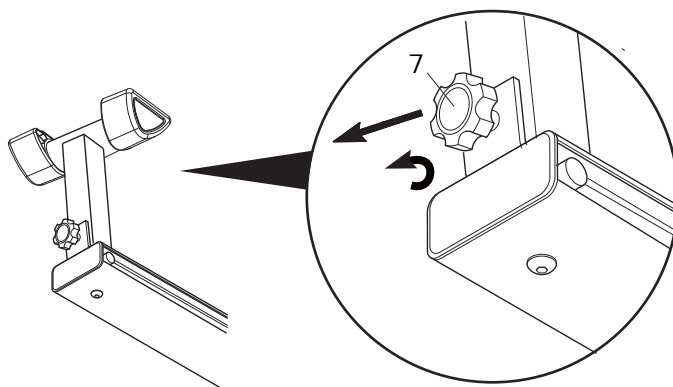
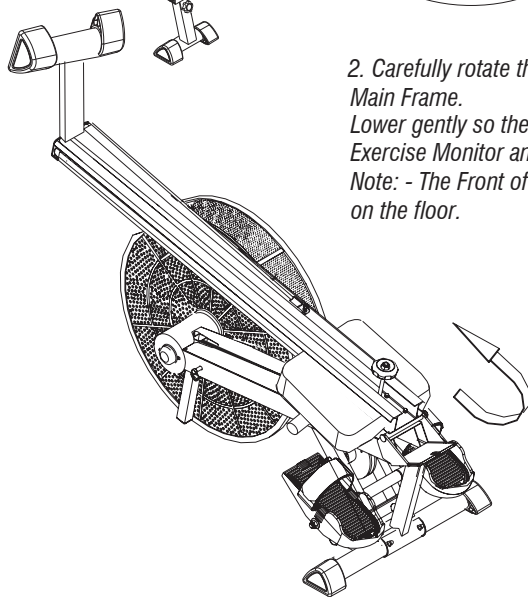
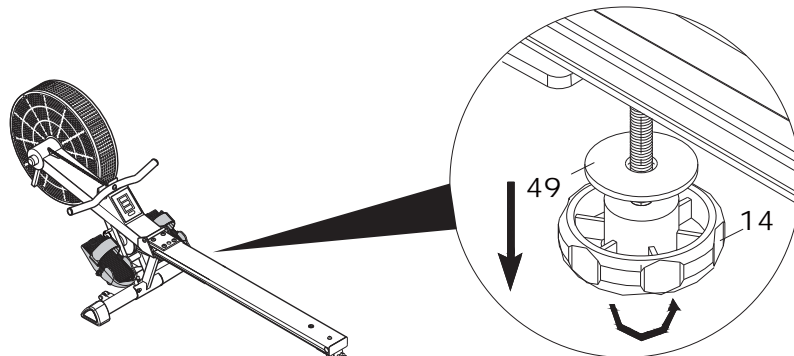
GB

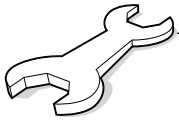
FOLDING THE ROWER FOR STORAGE

1. Slide the Seat forwards then unscrew and remove the Rowing Rail Pivot Knob (14) and the Large OD Flat Washer (49).

2. Carefully rotate the Rail up and over the top of the Main Frame. Lower gently so the Seat is positioned above the Exercise Monitor and its Console. Note: - The Front of the Rower will tip forward to rest on the floor.

3. Unscrew the Rear Stabiliser Knob (7) and carefully lower the Stabiliser onto the Rowing Rail. Refit both Knobs (7 & 14) to ensure safe keeping.





Aufbau / Assembly

DE

Cockpit zeigt Kilometer an, soll aber Meilen anzeigen

Entfernen Sie die Batterien des Cockpits und warten 30 Sekunden. Legen Sie die Batterien wieder ein während Sie die Reset-Taste gedrückt halten. Drücken Sie dann nochmals die Reset-Taste, um Kilometer oder Meilen auf der linken Seite des mittleren Displays auszuwählen.

Füße rutschen bei Benutzung aus den Fußplatten

Die Fußriemen (16) an Ihrem Rudergerät können in zwei verschiedene Positionen eingestellt werden. Ziehen Sie die Riemen aus den Fußplatten (15) und bringen Sie diese in der niedrigeren Position wieder an.

Der Ventilator scheint keinen „Antrieb“ zu haben

Die Kette (31) ist am vorderen Ende des Rudergerätes von der Antriebsradwelle (32) gesprungen. Entfernen Sie 2 x M5 x 12mm Maschinenschrauben (39) aus der Abdeckung des Antriebsrades (33) und ziehen Sie diese zu sich. Stehen Sie neben dem Rudergerät mit dem Ventilator (27) links und dem Sitz (8) rechts. Heben Sie mit der linken Hand den Rudergriff (24) vertikal an und mit der rechten Hand unter dem Hauptrahmen ziehen sie die Kette von rechts nach links, so dass Sie diese langsam wieder auf die Antriebsradwelle führen. Danach setzen Sie den Rudergriff langsam wieder auf der Konsole (20) ab.

Der Anschlag-pro-Minute-Zähler funktioniert nicht

Kontrollieren Sie zuerst den Schritt zuvor bezüglich „Antrieb“. Wirkt dies nicht, kontrollieren Sie alle Kabelverbindungen der Sensorkabel (21, 22, und 23). Heben Sie die Ruderschiene (2) über den Hauptrahmen, drehen den Sitzsensor (22) etwas und bewegen nun den Sitz vor und zurück, um zu sehen, ob der Zähler funktioniert.

Der Geschwindigkeits-Zähler funktioniert nicht

Lösen Sie 6 (3 innen, 3 außen) x M4 x 63mm Schraube (28), an den Ventilator-Abdeckungen und entfernen Sie die Ventilator-Abdeckungen. Kontrollieren Sie, ob der Ventilator-Magnet noch fest sitzt (Richtung Mitte des Ventilators). Ist er noch befestigt, drehen Sie die Spitze des Ventilator-Sensorkabels (23) um sich selbst, bis das Drehen des Ventilators (27) vom Cockpit erkannt wird.

Der Sitz „springt“ bei Benutzung

Stellen Sie sicher, dass der untere Teil der Ruderschiene immer sauber gehalten wird, da Staub gepresst werden und Schaden an der Schiene und den Sitzrollen verursachen kann. Reinigen Sie die Schiene mit einem feuchten weichen Tuch und falls nötig, entfernen Sie die Sitzmontur und reinigen jede Rolle.

GB

Monitor is set to Kilometres and needs changing to Miles

Remove one of the Monitor's AA Batteries and wait for 30 seconds. Refit the Battery while holding down the Reset Button and press again to set either M or K in the left corner of the centre screen.

Feet are sliding out of the Footplates in use

The Footstraps (16) on your Air Rower can be set to two different positions. Slide the Foot-straps out of the guides in the Footplates (15) and refit using the lower set of holes in the Footplates. This will ensure that your ankles are pulled tightly into the Footplate and will reduce the possibility of slipping in use.

There does not appear to be any "drive" to the Air Fan

The Drive Chain (31) has come off the Drive Gear Spindle (32) at the front of the Air Rower. Remove the 2 x M5 x 12mm Machine Screws (39) that are securing the Drive Gear Cover (33) and pull it towards you. Facing the Air Rower from the side with the Air Fan (27) on the left and the Seat (8) on the right, with your LEFT hand, lift the Row Arm (24) vertically and with your right hand underneath the Main Frame (1) pull the Drive Chain from right to left so that you can carefully feed the Drive Chain back onto the Drive Gear Spindle at the front of the Air Rower. When secured, slowly lower the Row Arm into its storage location at the top of the Exercise Monitor Console (20).

The Stokes per Minute Counter does not work

First, check the above step regarding Drive to Fanwheel. If this does not work then check and remake the connections between all of the Sensor Cables (21, 22, and 23). Fold the Rowing Rail (2) over the top of the Main Frame (see Page 24 for Folding Instructions) and slightly rotate the Seat Sensor (22) about its fitting screw and then move the Seat (8) up and down to check if the Exercise Monitor (19) responds. Continue to move until the Monitor indicates a Stroke Count or SPM figure.

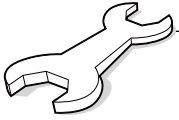
The Speed Counter does not work

Unscrew the 6 (3 inside, 3 outside) x M4 x 63mm S/T Screws holding the Fan Covers (28) together. Remove the Outer Fan Cover and the 4 x Air Fan Cover Inserts (29). Check to see if the Air Fan Magnet is still in place in its location in a recess towards the centre of the Air Fan. If it is secure, rotate the tip of the Air Fan Sensor Cable (23) about its fixing point until spinning the Air Fan (27) causes the Exercise Monitor to register.

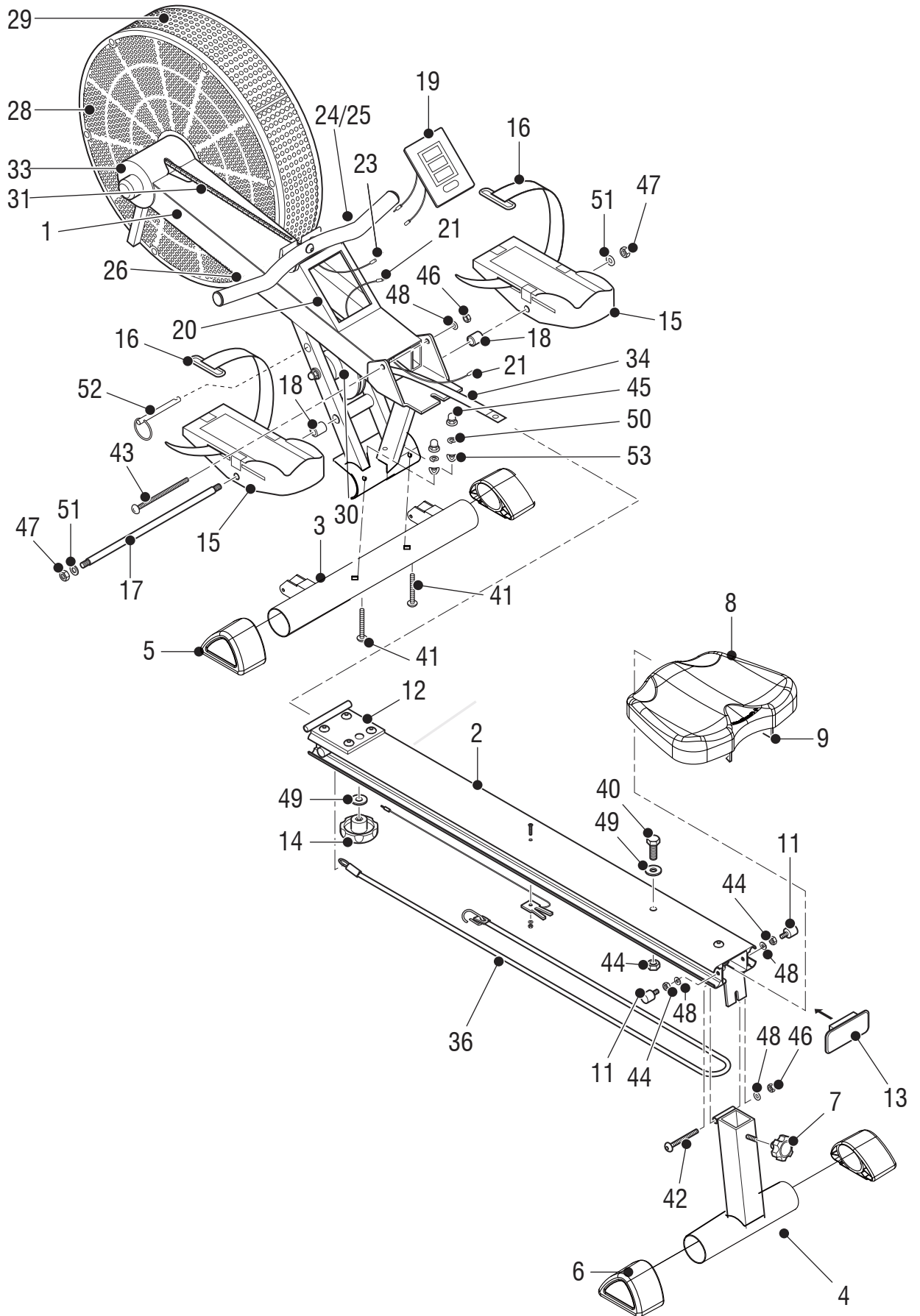
The Seat "bumps" when in use

Make sure that the lower part of the Rowing Rail (2) is always kept clean and dust / debris free as dust will become compacted and as a consequence damage the Rail and the Seat Carriage Wheel Assemblies (10). Clean the groove with a clean damp cloth and if necessary remove the complete Seat Assembly and clean each Wheel before refitting.

Aufbau / Assembly



Explosionszeichnung / Exploded drawing





Aufbau / Assembly

DE

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Ruderschiene	1
3	Vordere Rahmenstütze	1
4	Hintere Rahmenstütze	1
5	Transportrolle vordere Rahmenstütze	2
6	Endkappe hintere Rahmenstütze	2
7	Hinterer Stützen-Drehknopf	1
8	Sitz	1
9	Sitzmontur	1
10	Sitzrolle	6
11	Sitz-Gummistopper	3
12	Ruderschienengelenk	1
13	Endkappe Ruderschiene	1
14	Ruderschienen-Drehknopf	1
15	Fußplatte	2
16	Fußriemen	2
17	Fußplattenachse	1
18	Fußplatten-Abstandhalter	2
19	Cockpit	1
20	Cockpitkonsole	1
21	Cockpitkabel	1
22	Sitz-Sensorkabel	1
23	Ventilator-Sensorkabel	1
24	Rudergriff	1
25	Ruderarm-Handgriff	1
26	Rudergriff Endkappe	2
27	Ventilator	1
28	Ventilatorabdeckung (innen & außen)	2
29	Ventilatorabdeckung	4
30	Antriebsrad	1
31	Kette	1
32	Antriebsradwelle	1
33	Abdeckung Antriebsrad	1
34	Antriebsriemen	1
35	Karabiner	1
36	Rückholgummi	1
37	Führungsrolle Rückholgummi	1
38	M4 x 63mm Schraube	6
39	M5 x 12mm Maschinenschraube	2
40	M8 x 20mm Sechskantbolzen	1
41	M8 x 75mm Schlossschraube	2
42	M8 x 70mm Inbusschraube	1
43	M8 x 135mm Inbusschraube	1
44	M8 Mutter	4
45	M8 Hutmutter	2
46	M8 Nylon-Sicherungsmutter	10
47	M10 Nylon-Sicherungsmutter	2
48	M8 geringer Ø Unterlegscheibe	4
49	M8 großer Ø Unterlegscheibe	2
50	M8 Federring	2
51	M10 großer Ø Unterlegscheibe	2
52	Sicherungsstift	1
53	M8 Wellenscheibe	2

ACHTUNG!

Manches des oben gelisteten Zubehörs ist direkt am Bauteil angebracht. Sie sind evtl. nicht separat verpackt.

GB

Main Parts List and Accessories

Part No.	Description	Qty
1	MAIN FRAME	1
2	ROWING RAIL	1
3	FRONT FRAME STABILISER	1
4	REAR FRAME STABILISER	1
5	FRONT STABILISER ROLLER CAP	2
6	REAR STABILISER CAP	2
7	REAR STABILISER KNOB	1
8	SEAT	1
9	SEAT CARRIAGE	1
10	SEAT CARRIAGE WHEEL ASSY	6
11	SEAT CARRIAGE STOP ASSY	3
12	ROWING RAIL PIVOT BRACKET	1
13	ROWING RAIL END CAP	1
14	ROWING RAIL PIVOT KNOB	1
15	FOOTPLATE	2
16	FOOTPLATE STRAP	2
17	FOOTPLATE CROSSBAR	1
18	FOOTPLATE CROSSBAR SPACER	2
19	EXERCISE MONITOR	1
20	EXERCISE MONITOR CONSOLE	1
21	EXERCISE MONITOR LINK CABLE	1
22	SEAT SENSOR CABLE	1
23	AIR FAN SENSOR CABLE	1
24	ROW ARM	1
25	ROW ARM HANDGRIP	1
26	ROW ARM END CAP	2
27	AIR FAN ASSEMBLY	1
28	AIR FAN COVER (INNER & OUTER)	2
29	AIR FAN COVER INSERT	4
30	DRIVE WHEEL	1
31	DRIVE CHAIN	1
32	DRIVE GEAR SPINDLE	1
33	DRIVE GEAR COVER	1
34	DRIVE STRAP	1
35	CARABINA CLIP	1
36	RETURN CORD	1
37	RETURN CORD PULLEY	1
38	M4 x 63mm S/T SCREW	6
39	M5 x 12mm MACHINE SCREW	2
40	M8 x 20mm HEX BOLT	1
41	M8 x 75mm CARRIAGE BOLT	2
42	M8 x 70mm ALLEN BOLT	1
43	M8 x 135mm ALLEN BOLT	1
44	M8 PLAIN NUT	4
45	M8 DOME NUT	2
46	M8 NYLON LOCKNUT	10
47	M10 NYLON LOCKNUT	2
48	M8 SMALL OD FLAT WASHER	4
49	M8 LARGE OD FLAT WASHER	2
50	M8 SPRING WASHER	2
51	M10 LARGE OD FLAT WASHER	2
52	LOCK PIN	1
53	M8 CURVED WASHER	2

ATTENTION!

Some of the above listed accessories are pre-fitted to the component. They may not be separately packaged

V-fit



DE



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

KUNDENDIENST

Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

Copyright BSCL 2019
Printed / 2019

GB



Beny Sports Co. UK Ltd.

Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire
BD20 7BW

CUSTOMER SUPPORT

Open from 8.00am to 5.00pm from Monday to Friday



Tel: **FREEPHONE** (in the UK) 0800 3 101 202
or
+44 (0) 1535 637711 (outside the UK)



E-mail: support@benysports.co.uk



Website: www.benysports.co.uk

© Copyright BSCL - 2019