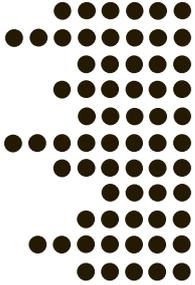


SERIAL No.SK2095-01

序號標貼紙從SK2095-01,02,03依序號到90

 **MOTIVE**
FITNESS by
U.N.O.®



WR 600
Rudergerät

WR 600
Rowing Machine

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

Inhalt / Content

DE

GB

Kapitel

Seite

Section

Page

Allgemeines 4

General Information 4

Bevor Sie Beginnen 6

Before You Start 6

Sicherheit 9

Safety 9

Trainingsinformation 12

Exercise Information 12

Aufbau 19

Assembly 19

Bedienungsanleitung 28

Exercise Monitor Instruction 28





Allgemeines / General Information

DE

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (EN 957) 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 (BS EN 957) 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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE:

1 - Montieren Sie das Rudergerät genau wie in dieser Anleitung beschrieben. Ändern Sie es nicht.

2 - Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch alle Schrauben, Muttern und anderen Verbindungen auf Anzeichen von Lockerheitsschäden. Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht, wenn es in irgendeiner Weise beeinträchtigt ist.

3 - Stellen Sie sicher, dass sich das Trainingsgerät an einem sicheren Ort in Innenräumen auf einem ebenen Boden befindet, der vor Feuchtigkeit und Wasser geschützt ist.

4 - Platzieren Sie während der Montage eine geeignete Basis (z. B. Matte) unter das Trainingsgerät, um das Eindringen von Staub und Schmutz in die Komponenten zu verhindern. Verwenden Sie zur Montage nur die mitgelieferten Werkzeuge oder geeignete eigene Werkzeuge.

5 - Entfernen Sie vor Beginn des Trainings sämtliche Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät herum.

6 - Wischen Sie nach dem Training mit einem weichen, saugfähigen Tuch den Schweiß vom Trainingsgerät ab. Vermeiden Sie beim Reinigen aggressive Lösungsmittel oder harte Bürsten.

7 - Durch falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit beeinträchtigt werden. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Gesundheitsprogramm beginnen. Ihr Arzt kann Einstellungen (Herzfrequenz, Dauer usw.) festlegen, mit denen Sie trainieren können. Dieses Trainingsgerät ist nicht für therapeutische Zwecke vorgesehen. Es ist für den privaten Gebrauch zuhause gedacht.

8 - Bei eventuell notwendigen Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden.

9 - Dieses Trainingsgerät sollte jeweils nur von einer Person verwendet werden.

10 - Niemals unter dem Einfluss von Drogen, Alkohol oder Medikamenten verwenden, die zu Orientierungslosigkeit führen.

GB

IMPORTANT SAFETY NOTICE:

1 - Assemble the Rower exactly as described in this manual. Do not modify it.

2 - Check all the screws, nuts and other connections before each use for any signs of damage or looseness. Do not use the trainer if it is impaired in any way.

3 - Ensure that the trainer is in a safe and secure indoors location on a level floor away from moisture and water.

4 - Place a suitable base (e.g. mat) beneath the trainer during assembly to limit dust and dirt entering the components. Only use the supplied tools or suitable tools of your own for assembly.

5 - Before beginning training remove all objects within a radius of 2 meters.

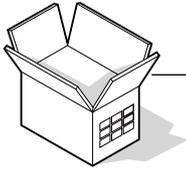
6 - Wipe all sweat from the trainer with a soft absorbent cloth after training. Avoid aggressive solvents or harsh brushes when cleaning.

7 - Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a health program. Your doctor can define settings (heart rate, duration etc.) to which you may train yourself. This trainer is not for therapeutic purposes. It is for private home use.

8 - Use only original spare parts for any necessary repairs.

9 - This trainer should be used by only one person at a time.

10 - Never use when under the influence of drugs, alcohol or medication that causes disorientation.



Bevor Sie Beginnen / Before You Start

DE

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE:

11 - Tragen Sie Trainingskleidung und -schuhe, die für das Fitnesstraining geeignet sind. Ihre Trainingsschuhe sollten geschlossen und eng anliegend sein.

12 - Legen Sie während des Gebrauchs keine Hände, Finger, Füße, Zehen oder Gegenstände auf oder in die Nähe dieses Geräts.

13 - Wenn Sie ein Gefühl von Brustschmerzen, Atemnot, Schwindel, Übelkeit oder anderen abnormalen Symptomen haben, beenden Sie bitte das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt.

14 - Invaliden oder behinderte Personen sollten den Trainer nur nach Zustimmung des Arztes und in Anwesenheit eines Erwachsenen benutzen, der Hilfe und Rat geben kann.

15 - Dieses Trainingsgerät ist nicht für Kinder gedacht. Halten Sie Haustiere während des Gebrauchs vom Trainingsgerät fern.

16 - Das maximale Benutzergewicht beträgt 120 kg.

GB

IMPORTANT SAFETY NOTICE:

11 - Wear training clothes and shoes that are suitable for fitness training. Your training shoes should be enclosed and tight fitting.

12 - Do not put hands, fingers, feet, toes or any objects on or near this equipment when in use.

13 - If you have a feeling of chest pain, shortness of breath, dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.

14 - Disabled or handicapped persons should only use the trainer after gaining doctor's approval and in the presence of an adult who can give aid and advice.

15 - This trainer is not designed for use by children. Keep pets away from trainer during use.

16 - The maximum user's weight is 120kgs/264Lbs.



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:
130kg / 286lbs 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:
286LBS / 20.3 Stones / 130KG 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.

Sicherheit / Safety



DE

Der Workout Bereich

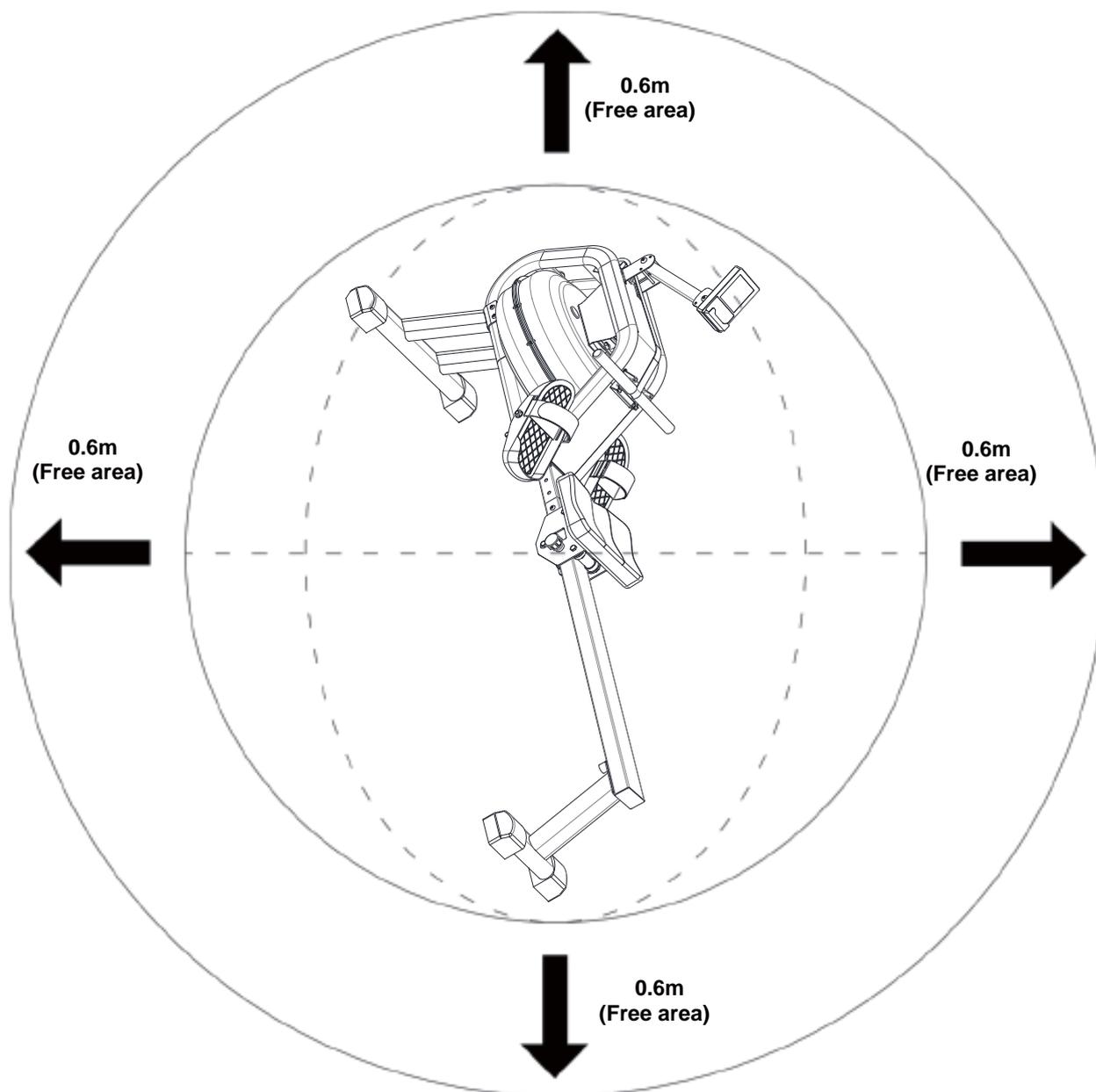
Aus Sicherheitsgründen stellen Sie Ihr Gerät immer auf eine ebene, stabile Oberfläche. Sie sollten mindestens 0,6 Meter Abstand um Ihr Gerät frei lassen, so dass Sie in einem Notfall leicht absteigen können. Sollten Sie mehr als ein Gerät aufstellen, können diese sich den Freiraum teilen.

GB

Workout area

Free area and training area.

The free area should be no less than 0.6m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.





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

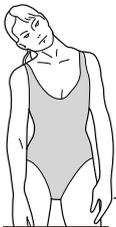
To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

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.

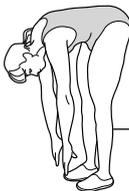


Kopffrolle

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

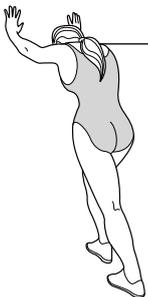


Schulter Heben

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.



Training mit Ihrem Rudergerät

Workout mit Rudergeräten hat mehrere Vorteile.

- 1) Steigert ihr Fitness-Level, stärkt ihr Herz-Kreislauffunktion und trainiert alle großen Muskelgruppen
- 2) Toned Ihre Muskeln und in Verbindung mit einer Diät hilft beim Abnehmen.

Training with your rowing machine

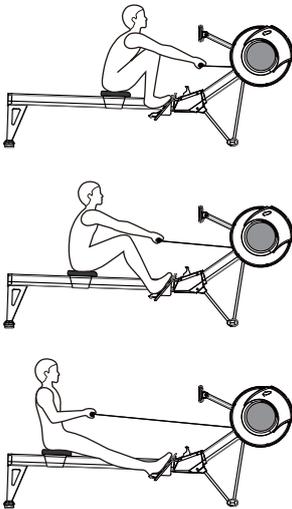
Workout with rowing machines has several advantages.

- 1) Increase your fitness level, strengthen your cardiovascular function and train every big muscle groups.
- 2) Training your muscles and in conjunction with a diet helps with weight loss.

Übung Nr. 1

Die komplette Ruderbewegung

FIG. 1



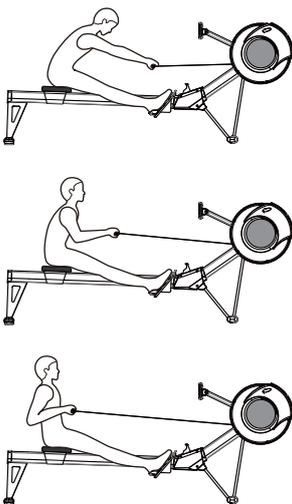
Diese Übung hilft Ihre Muskelgruppen in Ihren Beinen, Armen, Schultern, Rücken und Bauch zu stärken und in Form zu bringen. Beginnen Sie wie in Fig. 1 mit dem Rudergriff komplett eingezogen. Schieben Sie den Sitz nach vorne, beugen Sie die Knie und greifen Sie den Rudergriff. Bewegen Sie sich langsam rückwärts, den Rücken gerade, die Beine ausgestreckt und ziehen Sie den Rudergriff Richtung Brust. Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie.

EXERCISE No. 1

THE COMPLETE ROWING ACTION

This exercise will help tone and strengthen the muscle groups in your legs, arms, shoulders, back and stomach. Start as shown in Fig. 1 with the rowing-grip fully 'home'. Slide down on the seat, knees bent and grasp the rowing-grip. Slowly move backwards, keeping a straight back, extending the legs and pulling the rowing-grip towards your chest. Return to the start position and repeat.

FIG. 4



Übung Nr. 2

Rudern nur mit den Armen

Diese Übung trainiert Arm-, Schultern-, Rücken- und Bauchmuskeln.

Beginnen Sie wie in Fig. 4 mit gestreckten Beinen. Lehnen Sie sich nach vorne und greifen den Rudergriff. Richten Sie sich langsam und kontrolliert auf. Ziehen Sie den Rudergriff bis zum Anschlag Richtung Brust (entweder mit dem Handrücken nach oben, um den Trizeps zu trainieren, oder mit dem Handrücken nach unten, um den Bizeps zu trainieren). Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie.

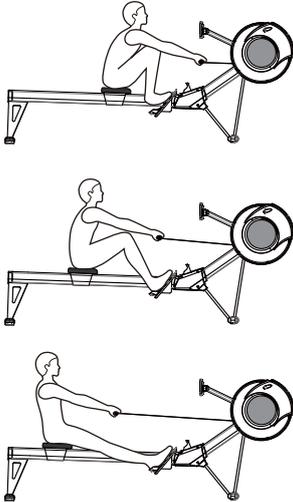
EXERCISE No. 2

ARMS ONLY ROWING

This exercise will help isolate the muscles in your arms, shoulders, back and stomach. Start as shown in Fig. 4 with your legs straight. Lean forward and grasp the rowing-grip. In a gradual and controlled manner, return to the fully upright position, curling, (overhand grip for Triceps muscle exercise) or pulling, (underhand grip for Biceps muscle exercise) the rowing-grip towards the chest until fully extended. Return to the start position and repeat.



FIG. 7



Übung Nr. 3 Rudern nur mit den Beinen

*IDiese Übung trainiert Ihre Bein- und Rückenmuskeln.
Beginnen Sie wie in Fig. 7 mit geradem Rücken und gestreckten Armen. Schieben Sie den Sitz nach vorne, beugen Sie die Knie und greifen Sie den Rudergriff.
Strecken Sie die Beine aus, Rücken und Arme gerade, und drücken Sie Ihren Körper nach hinten in Richtung Ende des Rudergerätes.
Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie.*

EXERCISE No. 3 LEGS ONLY ROWING

*This exercise will help tone and strengthen the muscles in your legs and back.
Start as shown in Fig. 7 with your back straight and arms outstretched. Slide down on the seat, knees bent and grasp the rowing-grip.
Extending your legs only and ensuring that you keep your back and arms straight, push your body back toward the end of the rower main rail. Return to the start position and repeat.*

Aufbau / Assembly



DE

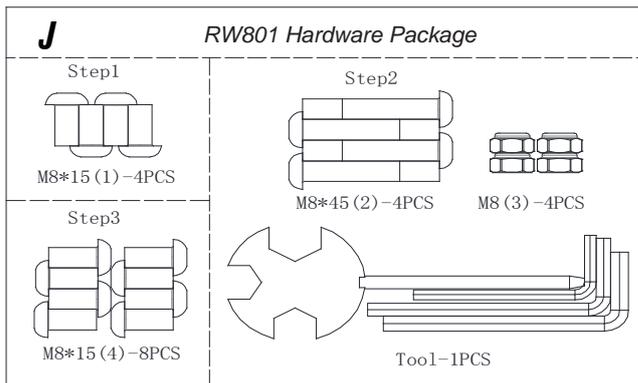
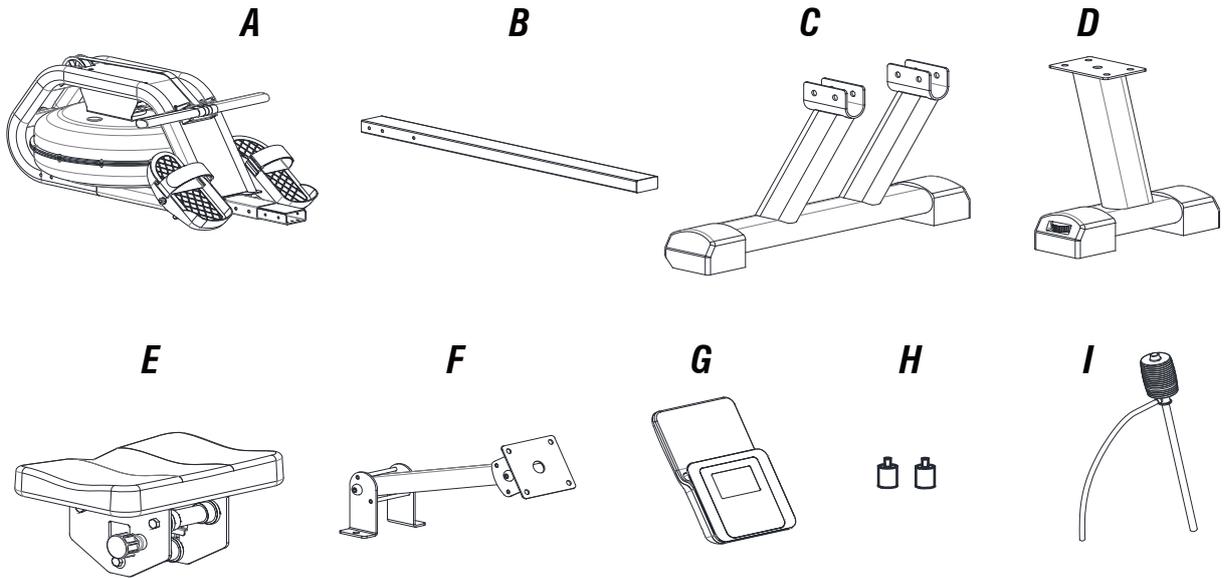
Lieferumfang & Aufbau

Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres Produktes benötigen werden.
Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden.

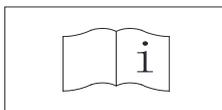
GB

Components - Fixings

Please check that you have all the parts listed below.
Note : Some of the smaller components might be pre-fitted to larger components. Please check them carefully before contacting us regarding any missing components.



K



DE

Nr.	Beschreibung	Menge
A	Hauptrahmen mit Tank	1 Stck.
B	Sitzschiene	1 Stck.
C	Rohr für die Vorderfüße	1 Stck.
D	Rohr für die Hinterfüße	1 Stck.
E	Sitz	1 Stck.
F	Konsolenhalterung	1 Stck.
G	Konsole	1 Stck.
H	Sitzstopper	2 Stck.
I	Wasserpumpe	1 Stck.
J	Zubehörsatz	1 Stck.
K	Bedienungsanleitung	1 Stck.

GB

No	Description	Quantity
A	Main Frame with Tank	1PC
B	Seat Rail	1PC
C	Front feet tube	1PC
D	Rear feet tube	1PC
E	Seat	1PC
F	Console holder	1PC
G	Console	1PC
H	Seat stopper	2PCS
I	Water pump	1PC
J	Accessories Kit	1PC
K	Manual	1PC

Aufbau / Assembly



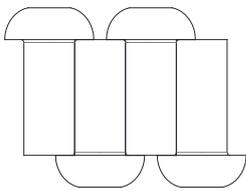
DE

Werkzeugkarte

GB

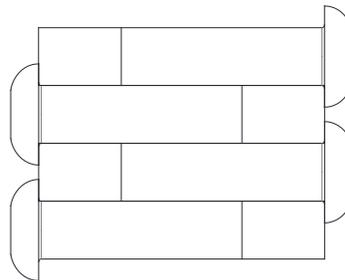
Tools card

Step1

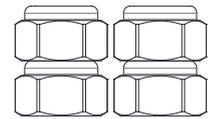


M8*15(1)-4PCS

Step2

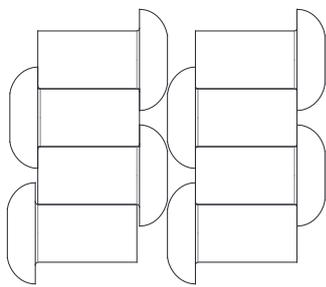


M8*45(2)-4PCS

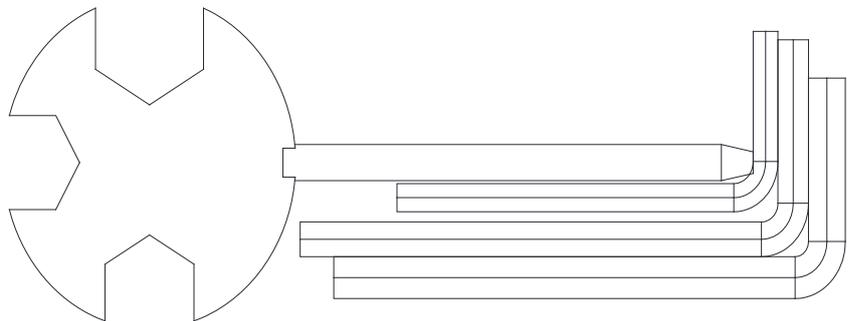


M8(3)-4PCS

Step3



M8*15(4)-8PCS



Tool-1PCS

Aufbau / Assembly



1.

DE

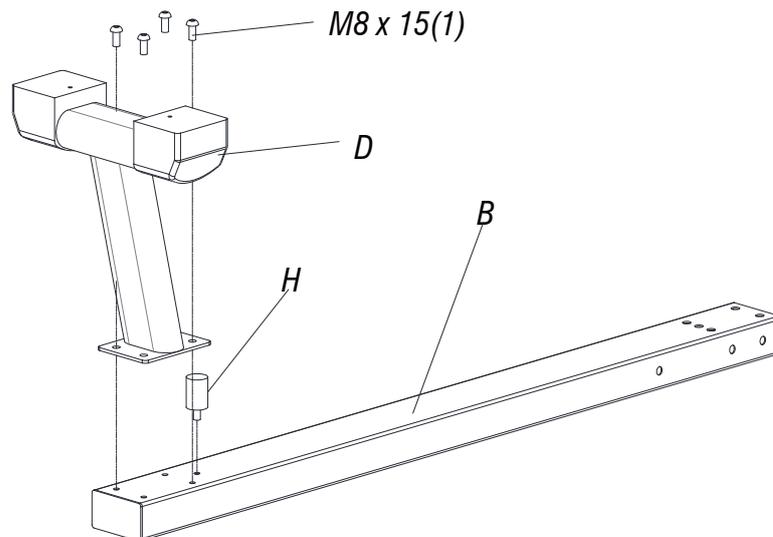
1. Befestigen Sie das Rohr des hinteren Fußes (D) mit Inbusschrauben M8 x 15mm (1) auf der Sitzschiene (B).

2. Schrauben Sie den Sitzstopper (H) in der Rückseite der Sitzschiene fest.

GB

1. Secure the rear feet tube (D) onto the seat rail (B) with Allen screws M8 X 15mm (1).

2. Screw the seat stopper (H) into the rear of the seat rail.



2.

DE

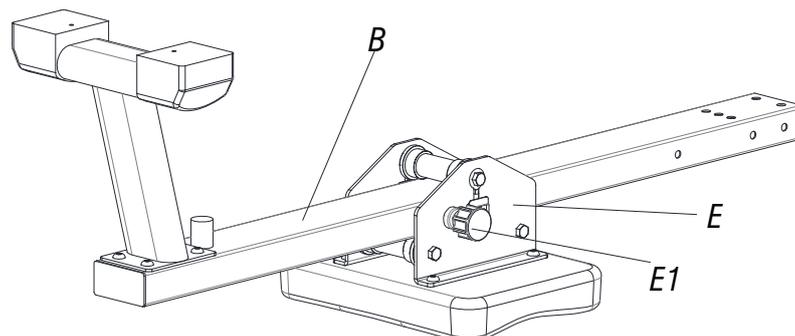
Schieben Sie den Sitz (E) auf die Sitzschiene (B).

(Hinweis: Ziehen Sie den Sicherungsstift (E1) heraus und drehen Sie ihn in die Position UNLOCK (Entriegelung), bevor Sie ihn auf die Sitzschiene (B) schieben. **BESONDERER HINWEIS:** Stellen Sie sicher, dass sich der Sicherungsstift bei Verwendung des Rudergeräts immer in der Position UNLOCK befindet. Dadurch kann der Sitz frei auf der Sitzschiene gleiten. Stellen Sie bei der Montage sicher, dass der Pfeil auf dem Sitz nach vorn zum Wassertank zeigt

GB

Slide the seat (E) onto the seat rail (B).

(Note: Pull out and rotate locking pin (E1) to the UNLOCK position before sliding onto the seat rail (B) **SPECIAL NOTE:** Make sure the locking pin is always in the UNLOCK position when using the rower. This will allow the seat to slide freely on the seat rail. Make sure the Arrow on the seat is facing forward towards the water tank when assembling.



Aufbau / Assembly



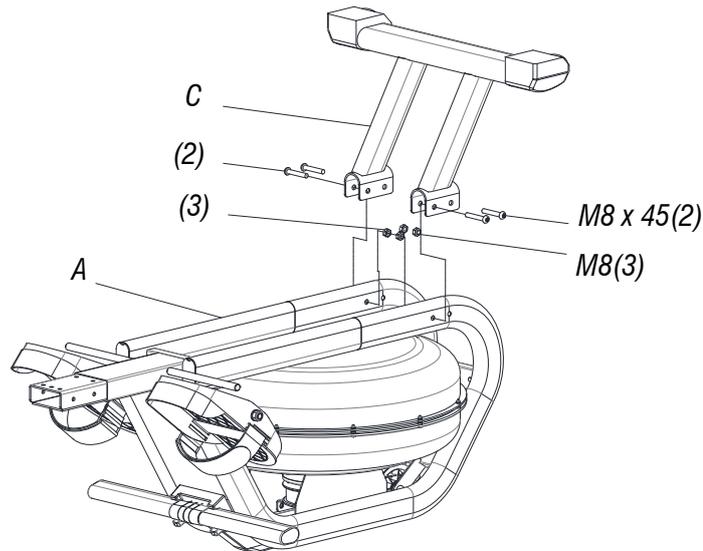
3.

DE

Befestigen Sie das Rohr des vorderen Fußes (C) mit den Schrauben M8 x 45mm (2) und den Muttern M8 (3) auf dem Hauptrahmen mit dem Tank (A).

GB

Use screws M8*45 (2) and nuts M8 (3) to fix the front feet tube (C) onto the mainframe with tank (A).



4.

DE

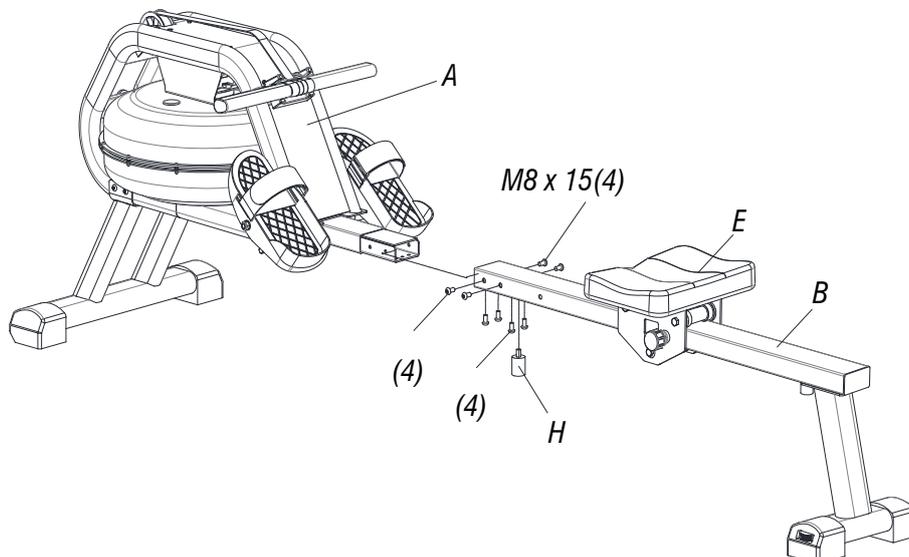
1. Schieben Sie die Sitzschiene (B) auf den Hauptrahmen mit dem Tank (A) und sichern Sie sie mit den Schrauben M8 x 15mm (4).

2. Schrauben Sie den Sitzstopper (H) in die Unterseite der vorderen Sitzschiene.

GB

1. Slide seat rail (B) onto mainframe with tank (A) and secure with screws M8 x 15mm (4).

2. Screw the seat stopper (H) into the underneath side of the front seat rail.



Aufbau / Assembly



5.

DE

1. Entfernen Sie die Schrauben (a) vom Hauptrahmen mit dem Tank (A) und befestigen Sie die Konsolenhalterung (F) mit den Schrauben (a) am Hauptrahmen mit dem Tank.

2. Verbinden Sie die Kabel (b1) vom Hauptrahmen mit dem Tank mit den Kabeln (b2) an der Konsolenhalterung (F).

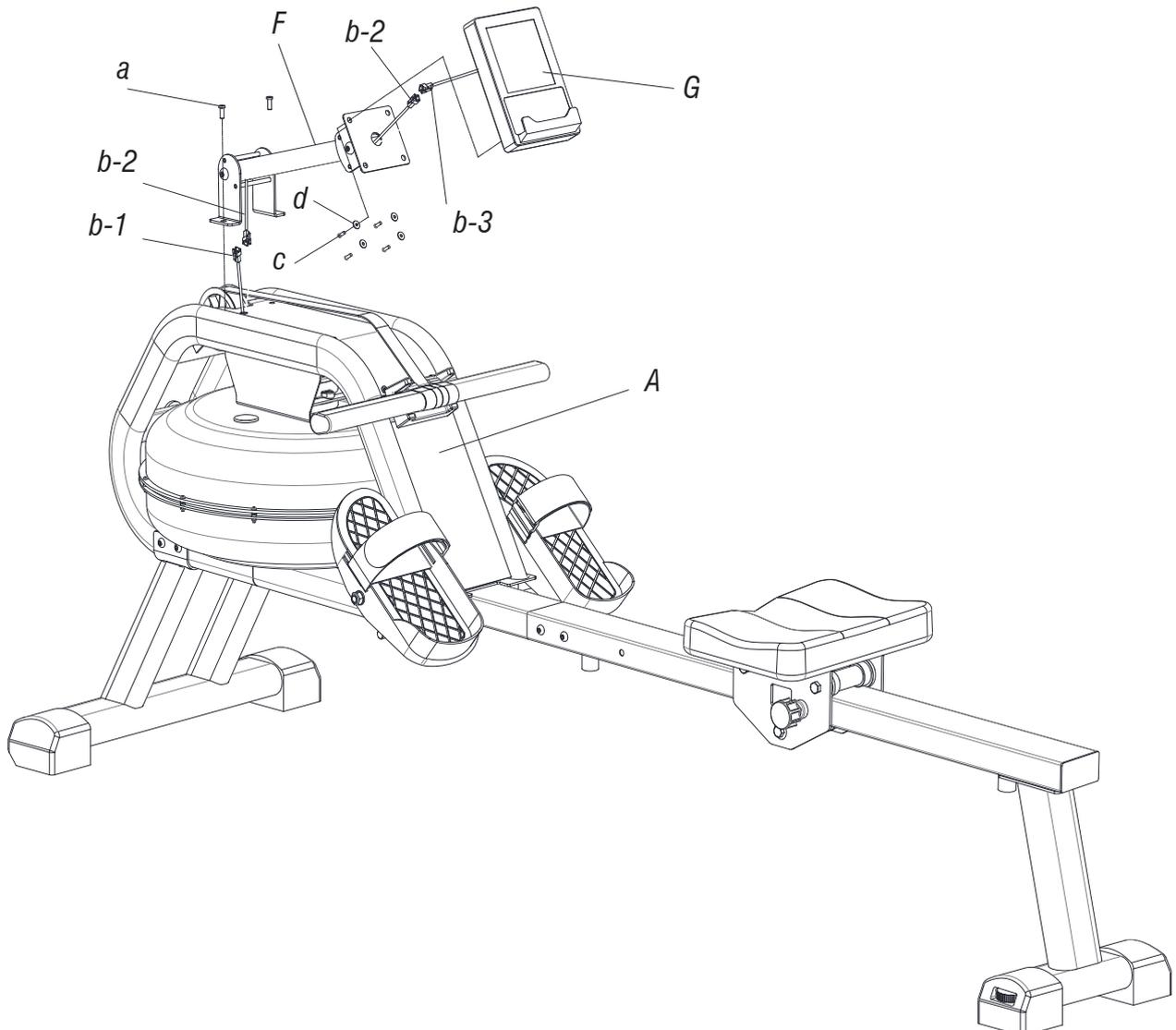
3. Entfernen Sie die Schrauben (c) und Unterlegscheiben (d) von der Konsole (G) und verbinden Sie die Kabel (b-3) von der Konsole mit den Kabeln (b-2) in der Konsolenhalterung. Befestigen Sie dann die Konsole mit Unterlegscheiben (d) und Schrauben (c) auf der Konsolenhalterung.

GB

1. Remove screws (a) from mainframe with tank (A) and fix console holder (F) to the mainframe with tank using screws (a).

2. Connect wiring (b1) from mainframe with tank to wiring (b2) on console holder (F).

3. Remove the screws (c) and flat washers (d) from the console (G), then connect the wiring (b-3) from the console to the wiring (b-2) in the console holder. Then fix console to the console holder using flat washers (d) and screws (c).



Aufbau / Assembly



6.

DE

Stellen Sie sicher, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Rudergerät verwenden:

1. Entfernen Sie den Tankstopfen (M) von der Oberseite des Tanks.
2. Um Wasser in den Tank zu füllen (Abbildung 1), führen Sie den geraden Schlauch von der Wasserpumpe (I) in einen Wasserbehälter und den flexiblen Schlauch von der Wasserpumpe in den Behälter des Rudergeräts. Stellen Sie sicher, dass der Wasserbehälter höher sitzt, als der Wassertank des Rudergeräts. Drücken Sie die Pumpe mehrmals zusammen, um Wasser in den Rudertank zu füllen, bis das gewünschte Widerstandsniveau gemäß den Markierungen an der Seite des Tanks erreicht ist. Je mehr Wasser sich im Tank befindet, desto höher ist der Widerstand. Setzen Sie den Tankstopfen (M) wieder auf, sobald der vorgesehene Füllstand erreicht ist.
3. Um den Wassertank des Rudergeräts zu leeren, müssen Sie den Füllvorgang umkehren (Abbildung 2).

Bewegung des Rudergeräts:

1) Bewegen Sie den Sitz zur Vorderseite der Sitzschiene und verriegeln Sie ihn mit dem Sicherungsstift (E1) in der Schienenbohrung (B), um den Sitz zu sichern, während Sie das Rudergerät bewegen. Heben Sie das Rudergerät am hinteren Fußrohr an, bis die Räder im vorderen Fußrohr den Boden berühren und eine Bewegung ermöglichen.

2) Heben Sie das hintere Fußrohr an, bis die Räder im vorderen Fußrohr den Boden berühren und das Rudergerät weggerollt werden kann

GB

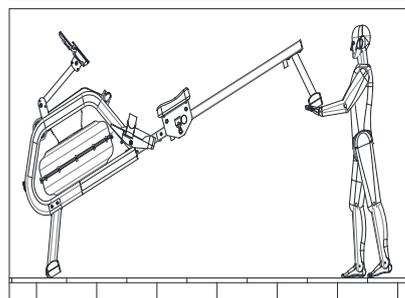
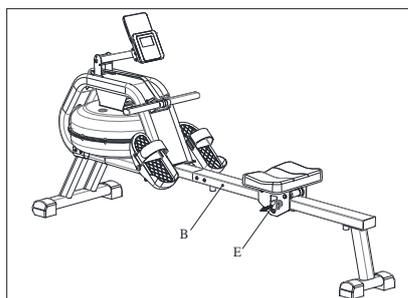
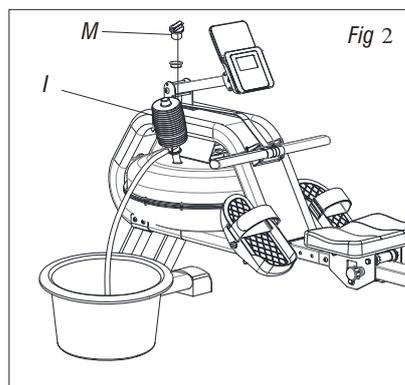
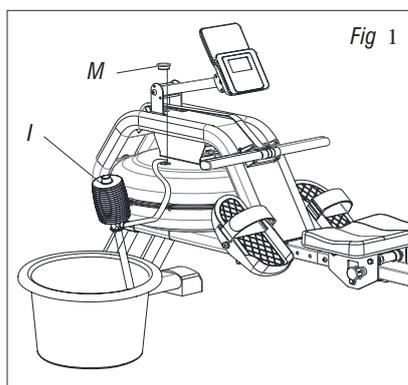
Make sure that all parts are properly tightened before using the rower:

1. Remove the tank plug (M) from the top of the tank.
2. To add water to the tank (figure 1) insert the straight tube from water pump (I) into a container of water and the flexible tube from the water pump into the rower tank. Make sure the container of water is higher than the rower water tank. Squeeze the pump several times to add water to the rower tank until desired resistance level is achieved as per markings on the side of the tank. The more water in the tank, the higher the resistance. Replace tank plug (M) once designed level is reached.
3. To empty the rower water tank, you need to reverse the filling procedure (figure 2).

Moving the Rower:

1) Move the seat to the front of the seat rail and using the locking pin (E1), lock the seat into the track hole (B) to secure the seat while moving the rower. Lift the rower from the rear feet tube until the wheels in the front feet tube make contact with the floor and allow for movement.

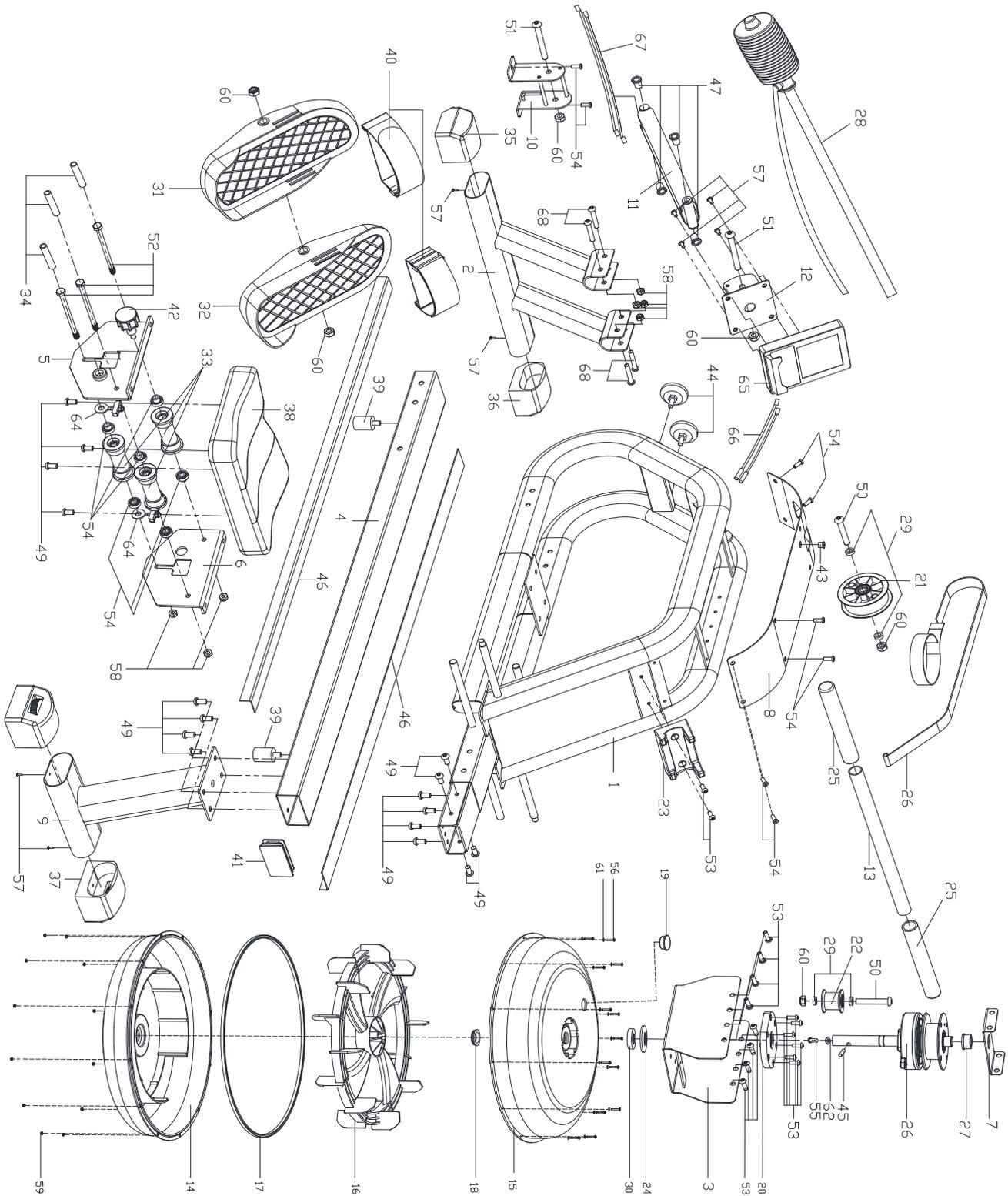
2) Lift from the rear feet tube until the wheels in the front feet tube make contact with the floor and the rower can be rolled away.



Aufbau / Assembly



Explosionszeichnung / Exploded drawing



Aufbau / Assembly



DE

Liste der Einzelteile

Schlüsselnr.	Beschreibung	ANZ
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Stabilisator	1
3	Tankbefestigung	1
4	Schienenrohr	1
5	Sattelbefestigung auf der linken Seite	1
6	Sattelstütze	1
7	Obere Befestigung	1
8	Dekorationshülle	1
9	Hinterer Stabilisator	1
10	Konsolensäule	1
11	Konsolenhalterung	1
12	Konsolenbefestigung	1
13	Lenker	1
14	Bodenabdeckung des Tanks	1
15	Obere Abdeckung des Tanks	1
16	Ruderblatt	1
17	Dichtring	1
18	Gummi-Unterlegscheibe	1
19	Verschlussstopfen	1
20	Lager	1
21	Großes Rad	1
22	Kleines Rad	1
23	Lenkerbefestigung	1
24	Unterlegscheibe	1
25	PVC-Griff	2
26	Rückzugsvorrichtung	1
27	Obere Lagerabdeckung	1
28	Pumpvorrichtung	1
29	PVC-Gelenk 5	4
30	TC-Dichtung	1
31	Linkes Pedal	1
32	Rechtes Pedal	1
33	Walze	3
34	Rohr	3
35	L Endkappe	1
36	R Endkappe	1
37	Verstellbare Abdeckung hinten	2
38	Sattel	1
39	Polsterung	2
40	38 Streifen	2
41	Endkappe	1
42	Bolzen	1
43	Kabelstecker 12	1
44	Fuß-Auflage	2
45	Befestigungsbolzen	1
46	Seite	2
47	Welle	4
48	Lager	6
49	Innensechskantschraube M8 x 15mm	16
50	Innensechskantschraube M10 x 60mm	2
51	Innensechskantschraube M10 x 85mm	2
52	Innensechskantschraube M8 x 125mm	3
53	Innensechskantschraube M6 x 15mm	16
54	Innensechskantschraube M6 x 15mm	8
55	Innensechskantschraube M8 x 20mm	1
56	Kreuzschlitzschraube M3 x 20mm	12
57	Kreuzschlitzschraube ST4.2 x 16mm	8
58	Mutter M8	7
59	Mutter M3	12

GB

Parts List

Key No.	Description	QTY
1	Main Frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Tank fixing	1
4	Rail Tube	1
5	Left side saddle fixing	1
6	Saddle post	1
7	Top fixing	1
8	Decoration cover	1
9	Rear stabilizer	1
10	Console post	1
11	Console bracket	1
12	Console fixing	1
13	Handle bar	1
14	Tank bottom cover	1
15	Tank top cover	1
16	Blade	1
17	Seal ring	1
18	Rubber washer	1
19	Plug	1
20	Bearing	1
21	Big wheel 2	1
22	Little wheel	1
23	Handle bar fixing	1
24	Washer	1
25	PVC grip	2
26	Pullback device	1
27	Top bearing cover	1
28	Pumping device	1
29	PVC joint 5	4
30	TC seal	1
31	Left pedal	1
32	Right pedal	1
33	Roller	3
34	Tube	3
35	L end cap	1
36	R end cap	1
37	Rear Adjustable cover	2
38	Saddle	1
39	Cushing	2
40	38 strip	2
41	End cap	1
42	Bolt	1
43	Wire plug 12	1
44	Foot pad	2
45	Fixing bolt	1
46	Side	2
47	Shaft	4
48	Bearing	6
49	Allen screw M8 x 15mm	16
50	Allen screw M10 x 60mm	2
51	Allen screw M10 x 85mm	2
52	Allen bolt M8 x 125mm	3
53	Allen screw M6 x 15mm	16
54	Allen screw M6 x 15mm	8
55	Allen screw M8 x 20mm	1
56	Cross screw M3 x 20mm	12
57	Cross screw ST4.2 x 16mm	8
58	Nylon nut M8	7
59	Nylon nut M3	12

Aufbau / Assembly



DE

Liste der Einzelteile

Schlüsselnr.	Beschreibung	ANZ
60	Mutter M10	6
61	Unterlegscheibe D3	12
62	Unterlegscheibe D8	1
63	Komponente	2
64	Innensechskantschraube M6 x 30mm	2
65	Konsole	1
66	Sensorkabel	2
67	Konsolenkabel	2
68	Bolzen M8 x 45mm	4

GB

Parts List

Key No.	Description	QTY
60	Nylon nut M10	6
61	Washer D3	12
62	Washer D8	1
63	Component	2
64	Allen screw M6 x 30mm	2
65	Console	1
66	Sensor wire	2
67	Console wire	2
68	Bolt M8 x 45mm	4

ACHTUNG!

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

ATTENTION!

Some of the above listed accessories are Directly on the component. They may be Not separately packaged.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

GB

1. ANZEIGEFUNKTION

1. DISPLAY FUNCTION

NR. / NO.	ARTIKEL / TIEM	ANZEIGE BEREICH / DISPLAY RANGE	Einstellbereich / Setting range	Speicher / Memory	RZ	Beschreibung / Description
1	ZEIT / TIME	0:00~99:99	±1 Minute / ±1 minute	Ja / Yes	Ja / Yes	<p>1. Ohne Einstellung wird die Zeit im Zyklus akkumuliert.</p> <p>2. Wenn der Benutzer den Wert voreingestellt hat, zählt er vom voreingestellten Wert auf Null herunter. (Mit 4 BIBI-Tönen)</p> <p>3. Wenn 4 Minuten lang kein Signal eingegeben wird, wechselt die Konsole in den Standby-Modus.</p> <p>1. If without setting, time will be accumulated in cycle.</p> <p>2. If user has preset the value, it will count down from the preset value to zero. (with 4 BIBI sound)</p> <p>3. If there is no signal input for 4 minutes, the console will enter into the standby mode.</p>
2	ENTFERNUNG / DISTANCE	0~9999	0~9990 ±10K ±10M	Ja / Yes	Ja / Yes	<p>1. Ohne Einstellung wird die Zeit im Zyklus akkumuliert.</p> <p>2. Wenn der Benutzer den Wert voreingestellt hat, zählt er vom voreingestellten Wert auf Null herunter. (Mit 4 BIBI-Tönen)</p> <p>3. Wenn 4 Minuten lang kein Signal eingegeben wird, wechselt die Konsole in den Standby-Modus.</p> <p>1. If without setting, time will be accumulated in cycle.</p> <p>2. If user has preset the value, it will count down from the preset value to zero. (with 4 BIBI sound)</p> <p>3. If there is no signal input for 4 minutes, the console will enter into the standby mode.</p>
3	KALORIEN / CALORIES	0~9999 cal	0~9990 (±10)	Ja / Yes	Ja / Yes	<p>1. Ohne Einstellung wird die Zeit im Zyklus akkumuliert.</p> <p>2. Wenn der Benutzer den Wert voreingestellt hat, zählt er vom voreingestellten Wert auf Null herunter. (Mit 4 BIBI-Tönen)</p> <p>3. Wenn 4 Minuten lang kein Signal eingegeben wird, wechselt die Konsole in den Standby-Modus.</p> <p>1. If without setting, time will be accumulated in cycle.</p> <p>2. If user has preset the value, it will count down from the preset value to zero. (with 4 BIBI sound)</p> <p>3. If there is no signal input for 4 minutes, the console will enter into the standby mode.</p>
4	SPM	0~999	KEIN / NO	KEIN / NO	Ja / Yes	<p>Im START-Status:</p> <p>a. Wenn für 3s ein Sensorsignaleingang vorhanden ist, wird der Wert angezeigt.</p> <p>b. Wenn 4s lang kein Sensorsignal eingegeben wird, kehrt der Wert nach 6s auf Null zurück.</p> <p>In START status:</p> <p>a. If there is sensor signal input for 3s, it will display the value.</p> <p>b. If there is no sensor signal input for 4s, after 6s, the value will return to zero.</p>

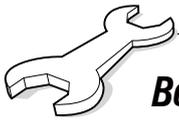


Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

NR. / NO.	ARTIKEL / TIEM	ANZEIGE BEREICH / DISPLAY RANGE	Einstellbereich / Setting range	Speicher / Memory	RZ	Beschreibung / Description
5	SCHLÄGE / STROKES	0~9999	0~9990 (±10)	Ja / Yes	Ja / Yes	<p>RUDERSCHLÄGE und GESAMTSCHLÄGE teilen sich dasselbe Fenster, sodass die Anzeige alle 5 Sekunden wechselt.</p> <p>ROWING STROKES and TOTAL STROKES share the same window, so they switch display in every 5 seconds.</p>
6	GESAMTSCHLÄGE / TOTAL STROKES	0~9999	KEIN / NO	Ja / Yes	KEIN / NO	<p>Die Gesamtsumme der SCHLÄGE</p> <p>The total amount for STROKES</p>
7	ManuelleS Programm / Manual Program					<p>Wenn der Monitor keinen Modus aktiviert und den Drehzahlsensor erkannt hat, führt der Monitor einen SCHNELLSTART durch.</p> <p>If the monitor didn't enter into any mode, and have detected the RPM sensor, the monitor will do QUICK START.</p>
8	INTERVALL / INTERVAL 20-10					<p>1. INTERVALL Trainingsmodus. 2. Training 20s, Pause 10s.</p> <p>1. INTERVAL exercise mode. 2. Exercise 20s, rest 10s.</p>
9	INTERVALL / INTERVAL 10-20					<p>1. INTERVALL Trainingsmodus. 2. Training 10s, Pause 20s.</p> <p>1. INTERVAL exercise mode. 2. Exercise 10s, rest 20s.</p>
10	INTERVALL CUSTOM / INTERVAL CUSTOM					<p>1. INTERVALL Trainingsmodus. 2. Die Trainingszeit und die Ruhezeit werden vom Benutzer festgelegt.</p> <p>1. INTERVAL exercise mode. 2. The exercise time and rest time will be set by user.</p>
11	ZIELZEIT / TARGET TIME					<p>Die Trainingszeit wird vom Benutzer festgelegt.</p> <p>The exercise time will be set by user.</p>
12	ZIELENTFERNUNG / TARGET DISTANCE					<p>Die Entfernung für das Training wird vom Benutzer festgelegt.</p> <p>The exercise distance will be set by user.</p>
13	ZIELKALORIEN / TARGET CALORIES					<p>Die KALORIEN werden vom Benutzer festgelegt.</p> <p>The CALORIES will be set by user.</p>
14	ZIELSCHLÄGE / TARGET STROKES					<p>Die SCHLÄGE werden vom Benutzer festgelegt.</p> <p>The STROKES will be set by user.</p>



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

GB

2. Ein- und Ausschalten:

1). Einschalten.

Nach dem Einschalten zeigt das LCD 2 Sekunden lang 2s (Bild 1) mit einem langen Bi Bi-Ton an und wechselt dann in den Standby-Modus.

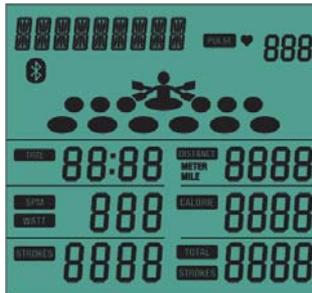


Bild 1 / Picture 1

2. Power on and power off:

1). Power on.

After power on, the LCD will full display 2s (picture 1) with a long Bi Bi sound for 2 seconds, then enter into standby mode.

2). Ausschalten.

- 2.1. Ohne auf den Monitor übertragenes Signal für 4 Minuten wechselt der Monitor in den Ruhemodus.
- 2.2. Wenn Sie ein Signal eingeben oder eine beliebige Taste drücken, wird die Konsole aktiviert.

2). Power off.

- 2.1. Without any signal being transmitted into the monitor for 4 minutes, it will enter into Sleeping mode.
- 2.2. As signal input or press any key, the console will wake up.

3. Bedienvorgang

1). Einschalten:

Beim Einschalten (oder wenn Sie 3 Sekunden lang MODE/RESET drücken, piept der Summer 2s lang, das LCD zeigt 2s lang an und wechselt dann in den Standby-Modus.

2). Standby-Modus :

- A. Nach dem Einschalten wechselt die Konsole in den Standby-Modus › MANUELL (“*” “8”Anzeige), INTERVALL (“*” “8”Anzeige), ZIEL (“*” “8”Anzeige), ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, PULS, SPM, GESAMTSCHLÄGE, SCHLÄGE, werden im SCAN-Modus abwechselnd 1 Sekunde lang angezeigt. Wie Bild2~Bild8.

3. Operation procedure

1). Power on:

When power on (or press MODE/RESET for 3s), the BUZZER will beep 2s, LCD will full display 2s, and then enter into the standby mode.

2). Standby mode:

- A. After power on, the console enter into standby mode, MANUAL (“*” “8”display), INTERVAL (“*” “8”display), TARGET (“*” “8”display), TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM, TOTAL STROKES, STROKES, will display circularly 1 second in turn by SCAN mode. Like picture 2~picture8.

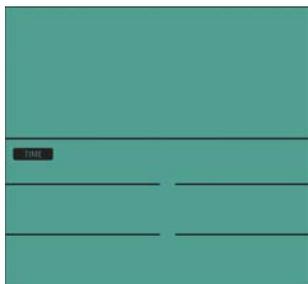


Bild 2 / Picture 2



Bild 3 / Picture 3

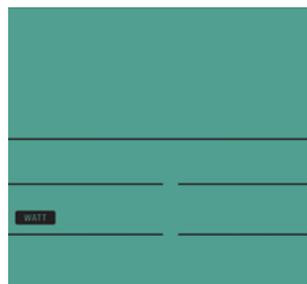
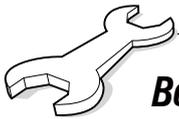


Bild 4 / Picture 4



Bild 5 / Picture 5

Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction



Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

GB

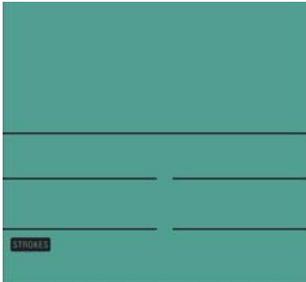


Bild 6 / Picture 6



Bild 7 / Picture 7



Bild 8 / Picture 8

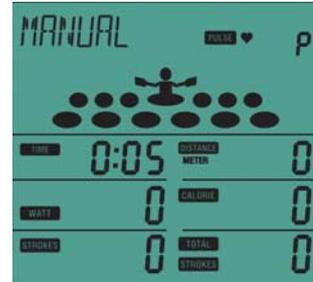


Bild 9 / Picture 9

B. Wenn im Standby-Modus 4 Minuten keine Tasteneingabe oder kein Drehzahlssignal eingegeben wird, wechselt das LCD in den Ruhemodus.

3). MANUELL :

Wenn im Standby-Modus ein RPM-Signal eingegeben wird, startet die Konsole sofort mit einem Signalton von 1 Sekunde.

A. Oder drücken Sie im Standby-Modus die MODUS-TASTE, MANUELL (Anzeige „*“ „8“) und drücken Sie dann erneut die MODUS-TASTE, der Summer piept 1s, um die MANUELLE Funktion zu starten (Bild 9). Auf dem LCD werden „*“ „8“ angezeigt und MANUELL blinkt weiter, ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, PULS, SPM, GESAMTSTSCHLÄGE und SCHLÄGE beginnen sich entsprechend dem Betriebswert zu akkumulieren. SPM- und WATT-Anzeigen wechseln sich alle 5 Sekunden ab. Drücken Sie während des Trainings die MODUS-Taste, um zwischen der SPM- und WATT-Anzeige zu wechseln.

B. Wenn während Sie trainieren, für 4 Minuten keine Tastenbedienung oder kein Drehzahlssignal eingegeben wird, piept der Summer 0,5 Sekunden lang und wechselt dann in den Standby-Modus.

C. Drücken Sie im Trainingsstatus die START-/STOPP-TASTE, um das Training zu beenden, die Anzeige „*“ „8“ wird angezeigt und STOPP blinkt weiter. ZEIT, ENTFERNUNG, GESAMTSCHLÄGE, SCHLÄGE, KALORIEN blinken weiter und zeigen den aktuellen Trainingswert an. PULS zeigt den aktuellen Herzfrequenzwert an.

D. Wenn Sie das Training abgebrochen haben und STOPP blinkt, drücken Sie die START-/STOPP-TASTE. Die Konsole führt erneut Trainingsbilder aus. Wenn Sie im STOPP-Status die RESET-TASTE drücken, wechselt die Konsole in den Standby-Modus. Wenn im STOPP-Status keine Tasteneingabe erfolgt, oder nach Ende des Trainings für 4 Minuten, geht die Konsole in den Standby-Modus.

B. In standby mode, if no input of key operation or RPM signal input for 4Min, LCD will go to Sleeping mode.

3). MANUAL:

If there is RPM signal input in standby mode, the console will QUICK START immediately with the buzzer beeps 1 second.

A. Or in standby mode, press MODE KEY, MANUAL (“*” “8” display), then press MODE KEY again, buzzer beeps 1s, to start MANUAL function (picture 9), LCD will display “*” “8”, and MANUAL will keep flashing. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES and STROKES will begin to accumulate according to the operation value. SPM and WATT switch display in every 5 seconds. Press MODE key while in training can switch SPM and WATT.

B. When exercise, if no input of key operation or RPM signal input for 4Min, the buzzer will beep 0.5s, then enter into standby mode.

C. In exercise status, press START/STOP KEY to stop exercise, and “*” “8” display, STOP keeps flashing. TIME, DISTANCE, TOTAL STROKES, STROKES, CALORIES keep flashing and display the current exercise value. PULSE display the current heart rate value.

D. When stopped exercise and the STOP flashes, press START/STOP KEY, the console will perform exercise images again. In STOP status, if press RESET KEY, then the console will enter into standby mode. In STOP status, if there is no any key operation input or after finish the training for 4 minutes, the console will enter into the standby mode.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

GB

4). INTERVALL:

Drücken Sie im Standby-Modus die MODUS-TASTE, und die UP-TASTE, um INTERVALL auszuwählen. Die LCD-Anzeige "*" "8" wird angezeigt und INTERVALL blinkt. (Bild10~Bild13)

4). INTERVAL:

In standby mode, press MODE KEY, and press UP KEY to select INTERVAL, the LCD "*" "8" display, INTERVAL will flash. (Picture10~ picture13)

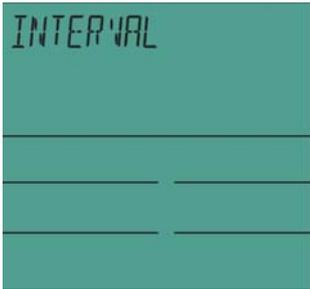


Bild 10 / Picture 10



Bild 11 / Picture 11



Bild 12 / Picture 12

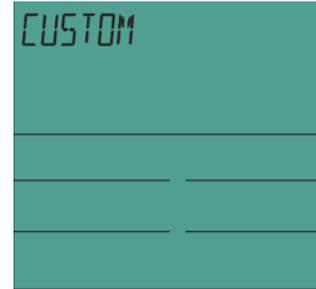


Bild 13 / Picture 13

(1) INTERVALL 10-20

A. Wenn das LCD "*" "8" angezeigt wird und INTERVALL blinkt, drücken Sie die MODUS-TASTE, dann wird das LCD "*" "8" angezeigt und 10/20 blinkt. Drücken Sie die START-/STOPP-TASTE, um die Funktion 10/20 zu starten.

(1) INTERVAL 10/20

A. When the LCD "*" "8" display and INTERVAL flashes, press MODE KEY, then the LCD "*" "8" display and 10/20 flashes. Press START/STOP KEY to start 10/20 function.

(2) INTERVALL 20-10

A. Wenn die LCD-Anzeige "*" "8" angezeigt wird und INTERVALL blinkt, drücken Sie die MODUS-TASTE und drücken Sie UP/DOWN, um die Funktion 20/10 auszuwählen, das LCD "*" "8" wird angezeigt und 20/10 blinkt, drücken Sie die START-/STOPP-Taste, um die Funktion 20/10 zu starten.

(2) INTERVAL 20/10

A. When the LCD "*" "8" display and INTERVAL flashes, press MODE KEY, and press UP/DOWN to select 20/10 function, the LCD "*" "8" display and 20/10 flashes, press START/STOP to start 20/10 function.

(3) INTERVALL CUSTOM

A. Wenn das LCD "*" "8" angezeigt wird und INTERVALL blinkt, drücken Sie die MODUS-TASTE und UP/DOWN, um die CUSTOM-Funktion auszuwählen. Das LCD "*" "8" wird angezeigt und CUSTOM blinkt, drücken Sie die MODUS-TASTE, um in CUSTOM zu wechseln und den Wert einzustellen.

(3) INTERVAL CUSTOM

A. When the LCD "*" "8" display and INTERVAL flashes, press MODE KEY, and press UP/DOWN to select CUSTOM function, the LCD "*" "8" display and CUSTOM flashes, press MODE KEY to enter into CUSTOM to set value.

5). ZIEL :

Drücken Sie im Standby-Modus die MODUS-TASTE und UP, um die ZIEL-Funktion auszuwählen. Das LCD "*" "8" wird angezeigt und ZIEL blinkt (Bild 14~Bild 21).

5). TARGET:

In standby mode, press MODE KEY and UP to select TARGET function, the LCD "*" "8" display and TARGET flashes (Picture 14~ picture 21).

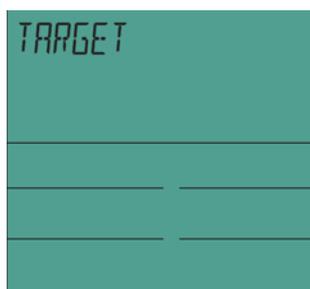


Bild 14 / Picture 14

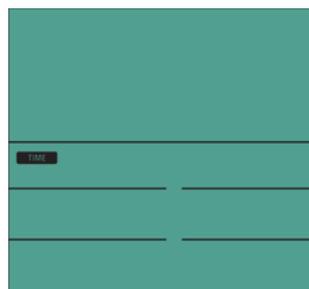


Bild 15 / Picture 15



Bild 16 / Picture 16



Bild 17 / Picture 17



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

GB



Bild 18 / Picture 18

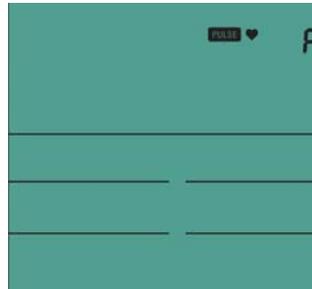


Bild 19 / Picture 19

(1) ZIELZEIT: (Bild 15)

A. Wenn das LCD- "*" "8" angezeigt wird und ZIEL blinkt, drücken Sie die MODUS-TASTE und SET-TASTE, um DIE ZIELZEIT auszuwählen. Dann wird das LCD "*" "8" angezeigt und ZIEL blinkt weiter, **ZET** blinkt im ZEIT Fenster, drücken Sie die MODUS-TASTE, um die Funktion für die Zeiteinstellung zu starten.

(2) ZIELENTFERNUNG: (Bild 16)

A. Wenn das LCD "*" "8" angezeigt wird und ZIEL blinkt. Drücken Sie die MODUS- und die UP-Taste, um die ZIELENTFERNUNG auszuwählen. Dann wird das LCD "*" "8" angezeigt und ZIEL blinkt weiter. **ENTFERNUNG** blinkt im ENTFERNUNGS-Fenster, drücken Sie die MODUS-TASTE, um die Einstellungsfunktion für die ENTFERNUNG zu starten.

(3) ZIELKALORIEN: (Bild 17)

A. Wenn das LCD "*" "8" angezeigt wird und ZIEL blinkt. Drücken Sie die MODUS- und die UP-TASTE, um die ZIELKALORIEN auszuwählen. Dann wird das LCD "*" "8" angezeigt und ZIEL blinkt weiter. **KALORIEN** blinkt im KALORIEN-Fenster, drücken Sie die MODUS-TASTE, um die KALORIEN-Einstellungsfunktion zu starten.

(4) ZIELSSCHLÄGE: (Bild 18)

A. Wenn das LCD "*" "8" angezeigt wird und ZIEL blinkt. Drücken Sie die MODUS- und die UP-TASTE, um die ZIELSCHLÄGE auszuwählen. Dann wird das LCD "*" "8" angezeigt und ZIEL blinkt weiter. **SCHLÄGE** blinkt im SCHLÄGE-Fenster, drücken Sie die MODUS-TASTE, um die Einstellungsfunktion für SCHLÄGE zu starten.

(5) ZIELPULS: (Bild 19)

A. Wenn das LCD "*" "8" angezeigt wird und ZIEL blinkt. Drücken Sie die MODUS- und UP-TASTE, um den ZIELPULS auszuwählen. **PULS** blinkt im PULS-Fenster. Drücken Sie die MODUS-TASTE, um die Einstellungsfunktion für den PULS zu starten.

(1) TARGET TIME: (Picture 15)

A. When the LCD "*" "8" display and the TARGET flashes, press MODE KEY and SET KEY to select TARGET TIME. Then LCD "*" "8" display, and TARGET keeps flashing, **TIME** flashes in TIME window, press MODE KEY to start TIME setting function.

(2) TARGET DISTANCE: (Picture 16)

A. When the LCD "*" "8" display and the TARGET flashes. Press MODE KEY and UP KEY to select TARGET DISTANCE. Then LCD "*" "8" display, and TARGET keeps flashing. **DISTANCE** flashes in DISTANCE window, press MODE KEY to start DISTANCE setting function.

(3) TARGET CALORIES: (Picture 17)

A. When the LCD "*" "8" display and the TARGET flashes. Press MODE KEY and UP KEY to select TARGET CALORIES. Then LCD "*" "8" display, and TARGET keeps flashing. **CALORIES** flashes in CALORIES window, press MODE KEY to start CALORIES setting function.

(4) TARGET STROKES: (Picture 18)

A. When the LCD "*" "8" display and the TARGET flashes. Press MODE KEY and UP KEY to select TARGET STROKES. Then LCD "*" "8" display, and TARGET keeps flashing. **STROKES** flashes in STROKES window, press MODE KEY to start STROKES setting function.

(5) TARGET PULSE: (Picture 19)

A. When the LCD "*" "8" display and the TARGET flashes. Press MODE KEY and UP KEY to select TARGET PULSE. **PULSE** flashes in PULSE window. Press MODE KEY to start PULSE setting function.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

4. Animationseffekt:

In jedem Trainingsmodus verschiebt sich die Animation häufig, wenn ein Signal eingegeben wird (je schneller die Trainingsfrequenz ist, desto schneller ändert sich die Animation). Wenn das Signal Stopp ist, wird die Animation gleichzeitig gestoppt.

GB

4. Animation effect:

In any exercise mode, if there are signal input, the animation will slide with frequency (the faster the exercise frequency is, the faster the animation change is). When the signal is stop, the animation will stop at the same time.

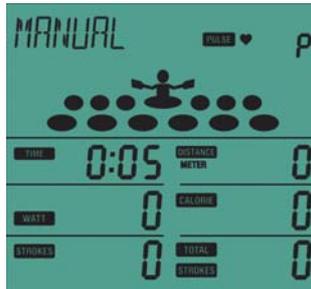


Bild 20 / Picture 20

5. TASTENFUNKTION:

(1). UP-TASTE

- A. 1 Mal drücken, 1 hinzufügen. Drücken Sie diese Taste länger als 1 Sekunde, um die Geschwindigkeit zu erhöhen.
- B. ZEIT Einstellbereich: 0:00~99:00 (INTERVALL: 0:01 Inkrement/Einstellung, ZEIT: 1:00 Inkrement/Einstellung)
- C. KAL-Einstellbereich: 0~9990 (10 Inkrement/Einstellung)
- D. ENTF.-Einstellbereich: 0~9990 (10 Inkrement/Einstellung)
- E. SCHLÄGE Einstellbereich: 0~9990 (10 Inkrement/Einstellung)
- F. PULS-Einstellbereich: 30~230 (der voreingestellte Wert ist 100, 1 Inkrement/Einstellung)
- G. Drücken Sie im Standby-Modus 2 Sekunden lang gleichzeitig die Tasten UP und MODUS, um zwischen METER/MEILE umzuschalten.

(2). MODUS-TASTE

- A. Im Funktionsauswahlmodus. Drücken Sie diese Taste, um die Funktion zu bestätigen.
- B. Drücken Sie im Einstellungsmodus diese Taste, um die Einstellung zu bestätigen.
- C. Drücken Sie im Trainingsmodus diese Taste, um in den START-/STOPP-Modus zu gelangen.
- D. Jedes Mal, wenn Sie diese Taste drücken, ertönt auf der Konsole ein Bi Bi-Ton.
- E. Drücken Sie im Standby-Modus 2 Sekunden lang gleichzeitig die MODUS- und EINSTELL-Tasten, um zwischen METER/MEILE umzuschalten.

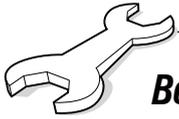
5.BUTTON FUNCTION:

(1). UP KEY

- A. Press 1 time ,add 1. Press this key more than 1s for fast increase setting.
- B. TIME setting range:0:00~99:00(INTERVAL: (INTERVAL: 0:01 increment/set, TIME: 1:00 increment/set)
- C. CAL setting range:0~9990 (10 increment/set)
- D. DIST setting range:0~9990 (10 increment/set)
- E. STROKES setting range:0~9990 (10 increment/set)
- F. PULSE setting range:30~230 (the preset value is 100, 1 increment/set)
- G. In standby mode, press UP and MODE key together for 2s, which can switch METER/MILE.

(2). MODE KEY

- A. In function select mode. Press this key to confirm the function.
- B. In setting mode, press this key to confirm the setting.
- C. In exercise mode, press this key to enter into START/STOP mode.
- D. Every time when press this key, the console will have a Bi Bi sound to remind.
- E. In standby mode, press MODE and SET key together for 2s, which can switch METER/MILE.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

GB

(3). RÜCKSTELLTASTE

- F. Drücken Sie im Funktionsauswahlmodus diese Taste, um zur vorherigen Funktion zurückzukehren.
- G. Drücken Sie im Einstellungsmodus diese Taste, um den aktuellen Wert zu löschen.
- H. Drücken Sie im STOPP-Modus diese Taste, um in den Standby-Modus zurückzukehren.
- I. Jedes Mal, wenn Sie diese Taste drücken, ertönt auf der Konsole ein Bi Bi-Ton.
- J. Drücken Sie diese Taste nach dem Einschalten 3 Sekunden lang, um in den Standby-Modus zu wechseln. BEDIENUNGSANLEITUNG (Anzeige "8").

(4). INTERVALL BENUTZERDEFINIERT-TASTE : Einstellung des Intervalltrainingsmodus

(5). START-/STOPP-TASTE: Bewegungssteuerung starten und stoppen

6. BLUETOOTH & APP (FALLS VORHANDEN):

Laden Sie zuerst die APP Fitshow oder Kinomap herunter und öffnen Sie dann Bluetooth, Der Computer kann sich dann entweder mit der Fitshow- oder Kinomap APP verbinden.

Bemerkung:

- * Wenn die Anzeige des LCD schwach ist, müssen die Batterien gewechselt werden.
- * Wenn kein Signaleingang vorhanden ist, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

(3). RESET KEY

- F. In function select mode, press this key to return to previous function.
- G. In setting mode, press this key to clear the present value.
- H. In STOP mode, press this key to return to standby mode.
- I. Every time when press this key, the console will have a Bi Bi sound to remind.
- J. After power on, press this key for 3s to enter into standby mode. MANUAL("8" display).

(4). INTERVAL CUSTOM KEY : Interval training mode setting

(5). START/STOP KEY: Start and stop motion control

6. BLUE TOOTH & APP (IF HAVE):

Download APP first, then open a blue tooth, the exactitude links APP. The computer can link Kinomap Zwift or Fitshow to match FTMS protocol of blue tooth APP.

Remark:

- * When the display of LCD is dim, it means the batteries need to be changed.
- * If there is no signal input, please check if the cable is well connected.



DE



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

KUNDENDIENST

Erreichbar 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

GB



Beny Sports Co. UK Ltd.

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

CUSTOMER SUPPORT

Open from 9.00am 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