

RW 1000

RUDERGERÄT

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2460
Seite: 2-11

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2460
Page: 12-20

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2460
Page: 21-29

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2460
Pagina: 30-38

NL

Návod k montáži a použití pro

Objednací číslo: 2460
Strana: 39-47

CZ



INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
2	Garantiebestimmungen
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4-5	Montageanleitung
6	Computerbeschreibung
7	Kinomap
7	Bedienungs- und Übungsanleitung
8	Reinigung, Wartung und Lagerung
8	Störungsbeseitigung
9	Trainingsanleitung Allgemein
10-11	Stückliste - Ersatzteilliste
50	Konformitätserklärung
51	Explosionszeichnung

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir gratulieren Dir zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Dir viel Vergnügen damit. Bitte beachte und befolge die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Du irgendwelche Fragen hast, kannst Du dich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

Unser Ziel ist es, Dir nicht nur neue und großartige Sportgeräte für Dein Homestudio anzubieten, sondern Dich auch bei Deinem täglichen Workout motivierend und abwechslungsreich zu unterstützen. Werde ein Teil unserer Christopeit-Sport Community.

CHRISTOPEIT-GYM

In unserem Christopeit GYM findest Du zu Deinem Trainingsgerät verschiedene Programme mit unterschiedlichen Herausforderungen. Wir wünschen Dir viel Freude bei Deinem täglichen Training.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/christopeit-gym/>

GYM



CHRISTOPEIT-BLOG

Finde viele spannende Themen rund um Fitness und Gesundheit bei uns im Blog.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/blog/>

BLOG



SOCIAL-MEDIA

Folge uns auf Facebook, Instagram und Youtube.

Scanne den QR-Code oder suche auf den jeweiligen Plattformen nach: Christopeit-Sport

FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimспортgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewalt-

anwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Unsere Produkte sind grundsätzlich TÜV geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfanges anhand der Montageschritte grob kontrollieren.
2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
7. **Achtung!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren, welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer usw.) man sich selbst aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
8. Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **Achtung!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden, ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.
10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.
11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
12. **Achtung!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.
15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.
16.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.
18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.
19. Das Gerät ist mit einer 8-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 1 zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 8 zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.
20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden.
21. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

Achtung!
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



MONTAGEANLEITUNG

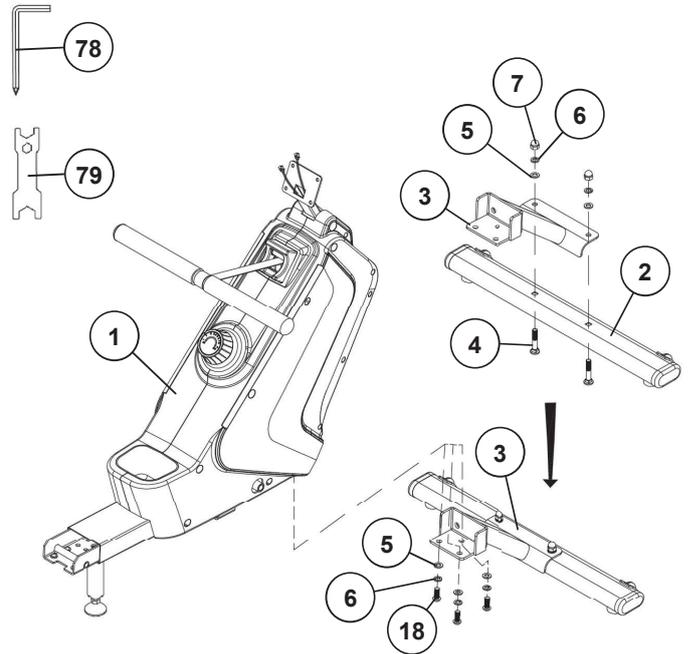
Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren grob die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Das zur Montage benötigte Schraubenmaterial befindet sich an den zu montierenden Bauteilen. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.
Montagezeit: ca. 30 - 40 min.

SCHRITT 1

Montage des vorderen Fußrohres (2) und des Fußrohrrahmens (3) am Grundrahmen (1).

1. Legen Sie das vordere Fußrohr (2) in den Fußrohrrahmen (3) passend ein und schrauben Sie diese beiden Teile mittels der zwei Schlossschrauben M8x45 (4), Unterlegscheiben (5), Federringen (6) und Hutmuttern (7) fest.

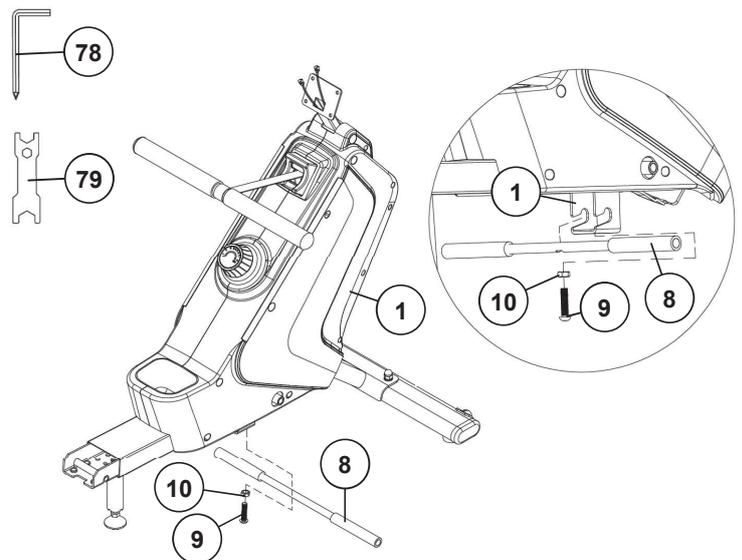
2. Legen Sie den Fußrohrrahmen (3) in die Aufnahme am Grundrahmen (1) ein. Stecken Sie auf die Schrauben M8x20 (18) einen Federring (6) und eine Unterlegscheibe (5) auf und schrauben Sie den Fußrohrrahmen (3) am Grundrahmen (1) fest.



SCHRITT 2

Montage der Fußstütze (8) am Grundrahmen (1).

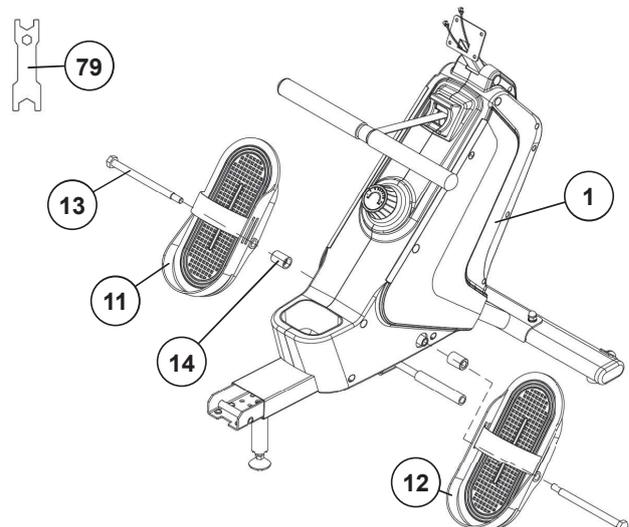
1. Legen Sie die Fußstütze (8) von unten in die entsprechende Aufnahme mittig ein und schrauben Sie diese mittels der Schraube M8x35 (9) fest. Sichern Sie dann die Position der Schraube (9) durch Festziehen der Mutter M8 (10).



SCHRITT 3

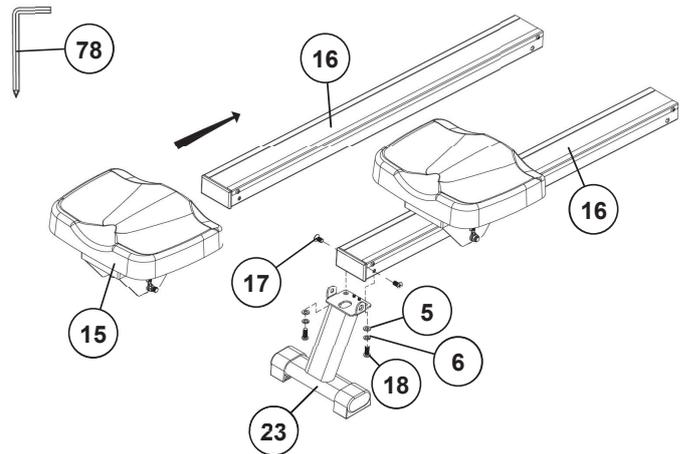
Montage der Fußschalen (11+12) am Grundrahmen (1).

1. Schrauben Sie die Fußschalen (11+12), mittels der Schraube M12x165 (13) und den Distanzstücken (14) in entsprechender Position in die dafür vorgesehene Aufnahme unten am Grundrahmen (1) fest. Die Fußschalen sind auf der Rückseite mit L für Links und R für Rechts markiert. Die lange, hochgezogene Kante der Fußschalen muss zum Grundrahmen hinzeigen.

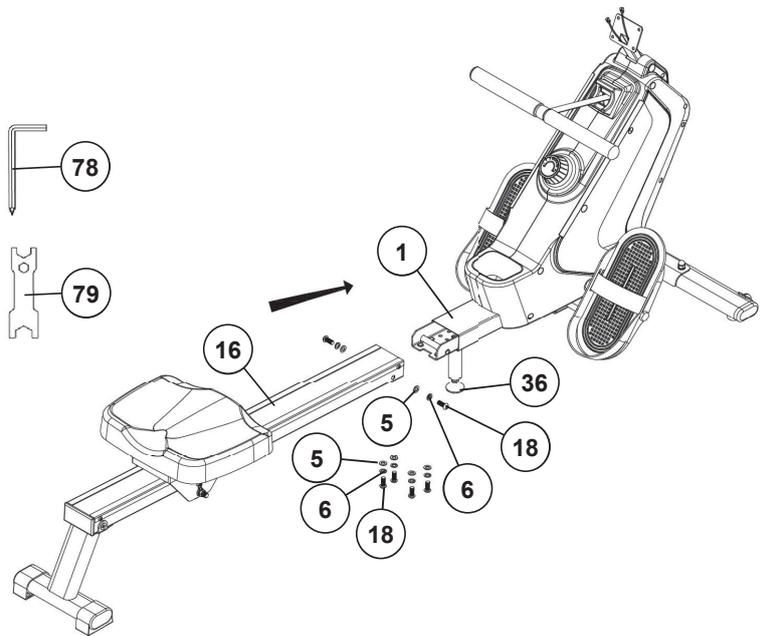


SCHRITT 4**Montage des hinteren Fußes (23) und des Sitzes (15) am Sitzrahmen (16).**

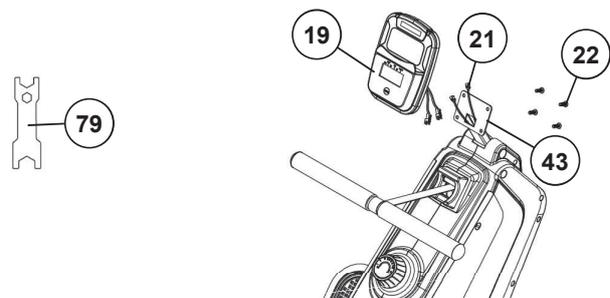
1. Schieben Sie den Sitzrahmen (16) in dargestellter Richtung durch den vormontierten Sitzschlitten mit Sitz (15), sodass sich 2 Rollen oben auf der Oberseite und 1 Rolle unten auf der Unterseite des Sitzrahmens (16) befinden.
2. Führen Sie den hinteren Fuß (23) zur Aufnahme am Ende des Sitzrahmens (16) und schrauben Sie diesen mittels der zwei Senkkopfschrauben M8x15 (17) seitlich fest. Anschließend auf die Schrauben M8x20 (18) einen Federring (6) und eine Unterlegscheibe (5) aufstecken und damit den hinteren Fuß (23) am Sitzrahmen (16) festschrauben.

**SCHRITT 5****Montage des Sitzrahmens (16) am Grundrahmen (1).**

1. Stecken Sie den Sitzrahmen (16) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1), sodass die Bohrungen des Sitzrahmens (16) und des Grundrahmens (1) fluchten. Anschließend auf die Schrauben M8x20 (18) einen Federring (6) und eine Unterlegscheibe (5) aufstecken und damit den Sitzrahmen (16) am Grundrahmen (1) festschrauben.
2. Richten Sie den mittleren Standfuß (36) bis zum Boden aus und sichern Sie diese Position mittels der Mutter.

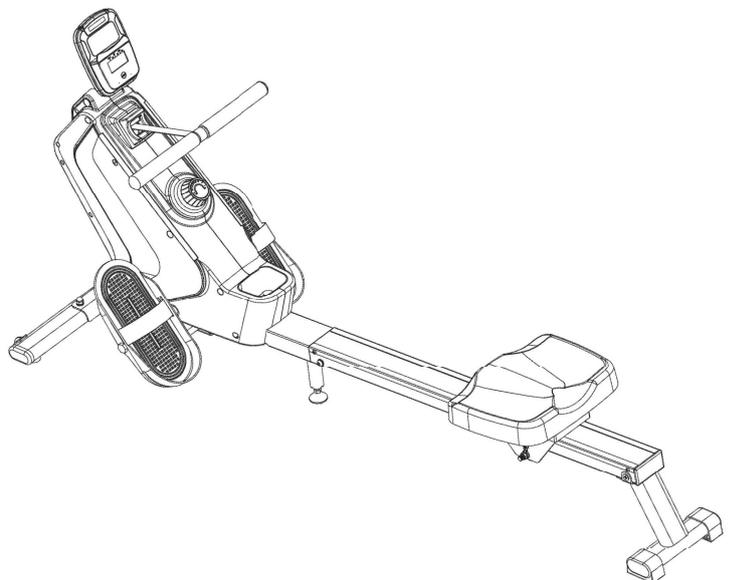
**SCHRITT 6****Montage des Computers (19) an der Computeraufnahme (43).**

1. Setzen Sie die Batterien (Type AAA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (19) ein. (Batterien für den Computer liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.) Stecken Sie die beiden Sensorkabel (21) in die entsprechenden Anschlussbuchsen des Computers (19) ein und verstauen Sie die Kabelverbindungen größtmöglich im Computer (19) und in der Computerhalterung (43). Legen Sie den Computer (19) auf die Computeraufnahme (43) und schrauben Sie diesen mittels der Schraube M5x12 (22) fest. Die Schrauben (22) für den Computer befinden sich auf der Rückseite vormontiert.

**KONTROLLE UND INBETRIEBNAHME**

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Hinweis: Bitte das Werkzeug Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen und Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



COMPUTERBESCHREIBUNG

Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt.

Vom Trainingsbeginn an werden die Ruderschläge, die Ruderschläge pro Minute, Trainingszeit, Kalorien, Ruderschläge-Total, und der aktuelle Puls (optional) angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten. Wollen Sie permanent einen Wert während des Trainings angezeigt haben, so wählen Sie diesen mit der [M] Taste aus.

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der [M] Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen Ruderschläge, Trainingszeit, Kalorien und Ruderschläge-Total werden gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden. Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab.



ANZEIGEN

[SCAN]:

Die aktuellen Werte aller Funktionen werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 6 Sekunden nacheinander angezeigt.

[CNT] Ruderschläge:

Es werden die aktuellen Ruderschläge angezeigt.

[SPM] Schläge/Minute:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Ruderschläge pro Minute angezeigt.

[TMR] Zeit:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt.

[CAL] Kalorien:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien in ca. (Kcal) angezeigt.

[TCNT] Ruderschläge Total:

Es wird die Summe der zurückgelegten Ruderschläge aller Trainingseinheiten angezeigt. Die Daten dieser Anzeige werden nur bei Auswechseln der Batterien gelöscht.

[P] Pulsanzeige:

Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minuten angezeigt. (nur bei der Verwendung des optionalen Bluetooth Pulsgurtes.)

TASTEN

[M-Mode] Taste:

Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden. Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen, außer Ruderschläge Total [TCNT].

PULSMESSUNG

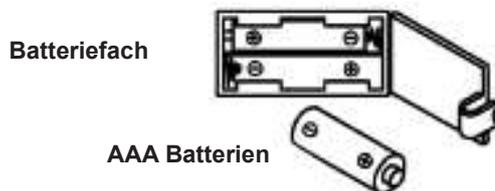
Cardio - Pulsmessung

Optional können Sie für die Pulsmessung einen kompatiblen Bluetooth-Pulsgurt verwenden (Christopeit-Sport BT Pulsgurt 2209). Der gemessene Pulswert wird in der Pulsanzeige angezeigt. Reaktionsdauer beträgt bis 60 Sek.

Achtung! Die Pulsmessung ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.

AUSTAUSCH DER BATTERIEN

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel und entnehmen Sie die gebrauchten Batterien. (Sollten die Batterien ausgelaufen sein entfernen Sie diese unter erhöhter Berücksichtigung, dass die Batteriesäure nicht mit Haut in Kontakt kommt und reinigen Sie das Batteriefach gründlich.)
2. Legen Sie neue Batterien (Typ (AAA) Mignon 1,5V in richtiger Reihenfolge und unter Berücksichtigung der Polarität in das Batteriefach ein und schließen Sie den Batteriefachdeckel, sodass dieser einrastet.
3. Sollte der Computer die Funktion nicht sofort aufnehmen sollten die Batterien für 10 Sekunden entfernt und wieder eingelegt werden.
4. Die leeren Batterien gemäß den Entsorgungsrichtlinie fachgerecht entsorgen und nicht zum Restmüll geben.



KONNEKTIVITÄT

KINOMAP APP

Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlüsselwörter der Kinomap App. Diese beinhaltet viele Kilometer reales Filmmaterial um drinnen zu trainieren, als wären Sie draußen; Verfolgungstrecken und Analysen Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer-Modus; täglich neue Beiträge; Offizielle Indoor-Rennen und mehr...

Herunterladen der App und Verbindung

Scannen Sie den nebenstehenden QR Code mit Ihrem Smartphone / Tablet oder Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder App Store (IOS) um die Kinomap App herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen. Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der App den Gerätemanager und dann dort die passende Produktkategorie aus. Wählen Sie dann über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport,“ Ihre Typbezeichnung aus, um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen über Bluetooth von der APP erfasst, bzw. Daten ausgetauscht.

Achtung! Die Kinomap App bietet eine kostenlose Testversion für 14 Tage an. Danach kann man entscheiden, ob man mit der Basisversion kostenlos weiter trainieren oder gebührenpflichtig den vollen Umfang der Kinomap App nutzen möchte.

Aktuelle Informationen und Gebühren finden Sie unter:
www.kinomap.com



kinomap
IOS / ANDROID APP

WEITERE APPS

Fitshow (Android und iOS app)

Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder APP Store (IOS), um die jeweilige App herunterzuladen oder weitere Informationen zu erhalten.

BEDIENUNGS- UND ÜBUNGSANLEITUNG

Übung 1

- a) Beginnen Sie diese Übung mit gestreckten Beinen, Knie zusammen, Körper aufrecht.
- b) Beugen Sie sich nach vorn, ohne die Knie zu beugen, greifen Sie die Zugstange und ziehen Sie diese zurück, bis der Körper wieder aufrecht ist.
Beachten Sie: Die Zugstange sollte mit den Armen (nicht mit dem Körper) zurückgezogen werden, bis die Hände geschlossen zum Körper sind.
- c) Bringen Sie die Zugstange wieder in Startposition.
- d) Ruhen Sie einen Augenblick und beginnen dann die Übung erneut ruhig und stetig.

Übung 2

- a) Beginnen Sie diese Übung aufrecht sitzend, den Sitz so weit wie möglich nach vorn, Knie gebeugt.
- b) Mit den Beinen zurückdrücken, Knie zusammen und zur gleichen Zeit die Zugstange zu sich ziehen.
- c) Das Ziehen fortsetzen, bis die Beine gestreckt sind und Ihre Hände geschlossen zum Körper sind.
- d) Lockern Sie Arme und Beine, lassen den Sitz nach vorn gleiten, bis Sie die Ausgangsposition wieder erreichen und beginnen Sie die Übung von vorn.



REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung!** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdüner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

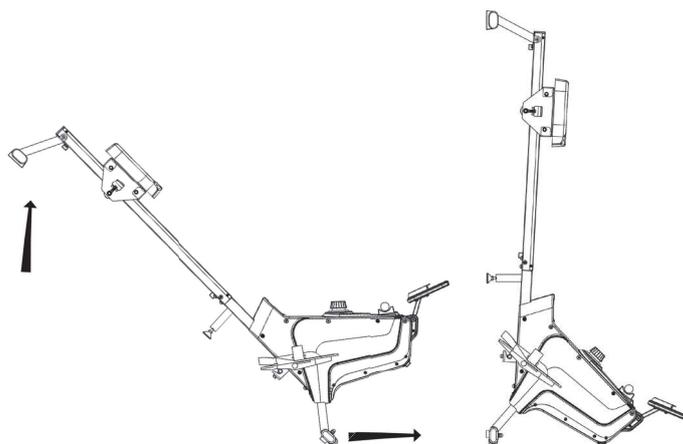
2. Lagerung

Heben Sie das Gerät hinten an so dass es auf den Transportrollen aufsteht um den Aufstellort zu verändern. Sie können das Gerät hochkant-stehend lagern.

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Computer bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort Im Haus. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden.

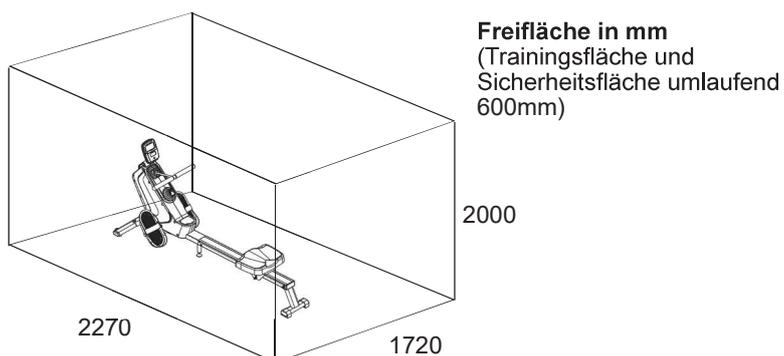
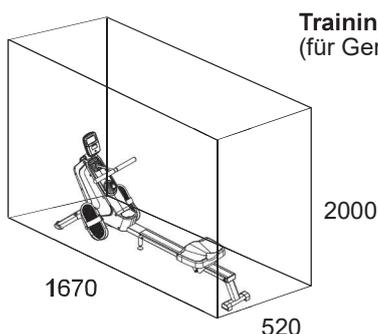


STÖRUNGSBESEITIGUNG

Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Keine Batterien eingesetzt oder Batterien leer	Überprüfen Sie die Batterien im Batteriefach auf ordnungsgemäßen Sitz oder wechseln Sie diese aus.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung des Computers und der Sensoren am Verbindungskabel auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position der Sensoren.	Überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet ist an der Zugbandaufwicklung befestigt und sollte im Abstand von kleiner als < 5mm an den Sensoren vorbeikommen.

TRAININGSPLATZBEDARF



TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

Um spürbare, körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes folgende Faktoren beachtet werden.

INTENSITÄT

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte man die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

TRAININGSPULS

Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um die Richtwerte handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer.

01 Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von vielen Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = 220 - Lebensalter). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsporprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die Sally Edwards-Formel. Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

Sally Edwards-Formel

Männer:

$$\text{Maximalpuls} = 214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$$

Frauen:

$$\text{Maximalpuls} = 210 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$$

02 Trainingspuls-Berechnen

Der optimale Trainingspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. Dafür wurden Trainingszonen definiert.

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.

Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

Ziel: Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2.

Geeignet für: Anfänger und Vortgeschrittene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

Achtung! Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

Männlich, 30 Jahre alt und wiege 80 Kg. Ich bin Anfänger und möchte etwas Abnehmen und meine Ausdauerleistung steigern.

01: Maximal Puls - Berechnung

$$\text{Maximalpuls} = 214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$$

$$\text{Maximalpuls} = 214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$$

$$\text{Maximalpuls} = \text{ca. } 190 \text{ Schläge/Min}$$

02: Trainingspuls-Berechnen

Durch meine Ziele und Trainingsgrad passt für mich die Fettstoffwechsel-Zone am besten.

$$\text{Trainingspuls} = 60 \text{ bis } 70\% \text{ von dem Maximalpuls}$$

$$\text{Trainingspuls} = 190 \times 0,6 [60\%]$$

$$\text{Trainingspuls} = 114 \text{ Schläge/ Min}$$

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a. Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

b. Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

c. Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

HÄUFIGKEIT

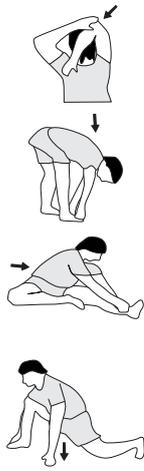
Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

GESTALTUNG DES TRAININGS

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training „Trainings-Phase“ beginnen. Die Trainingsbelastung sollte nach dem Trainingspuls gestaltet werden. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm- und Abkühl-Phasen

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.

Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.

Setzen Sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.

Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

MOTIVATION

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

Artikel - Art.Nr.: **RW1000 - 2460**
 Stand der technische Daten: **18.09.2024**
 Stellmaß [cm]: L 167 x B 52 x H 79 cm
 Trainingsplatzbedarf [m²]: 2,5 m²
 Gerätegewicht [kg]: 20,5 kg
 Benutzergewicht von max. [kg] 120 kg

EIGENSCHAFTEN

- Magnet Bremssystem
- 8-stufige Widerstandsregulierung
- ca. 5 kg Schwungmasse
- Platzsparende hochkante Lagerung
- Transportrollen und Endkappen für Bodenhöhenausgleich
- Sattelschlitten kugelgelagert
- Neigungsverstellbarer Computer mit LCD Anzeige zeigt: Zeit, Ruderschläge, Schläge/Minute, Schläge/Total, ca. Kalorien und Puls.
- Halterung für Tablet/Smartphone
- Bluetooth Verbindung für Kinomap APP (IOS and Android)
- Bluetooth Verbindung für optionalen BT-Pulsgurt

HINWEISE

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsporthbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsporthnutzung Klasse H/C.

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Grundrahmen		1	3+16	33-2460-01-SW
2	Fussrohr vorne		1	3	33-2460-04-SW
3	Fußrohrahmen		1	1+2	33-2460-03-SW
4	Schlossschraube	M8x45	2	2	39-9953
5	Unterlegscheibe	8//16	21	18,60,61,65+67	39-9962-SW
6	Federring	für M8	11	4+18	39-9864-SW
7	Hutmutter	M8	2	4	39-9900-SW
8	Fußstütze		1	1	33-2460-07-SW
9	Innensechskantschraube	M8x35	1	1	39-9817
10	Mutter	M8	1	9	39-10031
11	Fußschale links		1	8	36-2460-07-BT
12	Fußschale rechts		1	8	36-2460-08-BT
13	Sechskantschraube	M12x165	2	11+12	39-10331-CR
14	Distanzstück		2	13	36-2460-31-BT
15	Sitz		1	44	36-2460-32-BT
16	Sitzrahmen		1	1+23	33-2460-02-SW
17	Senkkopfschraube	M8x15	2	23	39-9888-CR
18	Innensechskantschraube	M8x20	11	1,3,16+23	39-10095-SW
19	Computer		1	43	36-2460-03-BT
20	Zugband		1	24+32	36-2460-33-BT
21	Sensor		2	1+19	36-2460-06-BT
22	Kreuzschlitzschraube	M5x12	10	19,51+56	39-10190
23	Fuß hinten		1	16	33-2460-05-SW
24	Zugstange		1	20	33-2460-08-SW
25	Rundstopfen		2	24	36-9211-21-BT
26	Griffüberzug		2	24	36-2460-09-BT
27	Verkleidung links		1	1+30	36-2460-01-BT
28	Verkleidungseinsatz links		1	27	36-2460-04-BT
29	Gummipad		1	27+30	36-2460-10-BT
30	Verkleidung rechts		1	1+27	36-2460-02-BT
31	Verkleidungseinsatz rechts		1	30	36-2460-05-BT
32	Wickeleinheit		1	1+20	36-2460-11-BT
33	Schwungmasse		1	1	33-2460-11-SI
34	Flachriemen	240J	1	32+33	36-2460-12-BT
35	Fußstützenüberzug		2	8	36-2460-13-BT
36	Mittelfußschraube		1	1	36-2460-14-BT
37	Widerstandsregulierung		1	1	36-2460-15-BT
38	Ablagefach		1	27+30	36-2460-16-BT
39	Verbinder		1	27+30	36-2460-34-BT
40	Fußkappe höhenverstellbar		2	23	36-2460-17-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
41	Ovalstopfen		2	2	36-2460-18-BT
42	Transportrolle		2	2	36-2460-19-BT
43	Computerhalterung		1	27+30	33-2460-06-SW
44	Sitzschlitten		2	15	33-2460-09-SW
45	Sitzschlittenabdeckung		2	44	33-2460-10-SW
46	Sitzrolle mit Lager		3	44	36-2460-20-BT
47	Seitenleisten		2	16	36-2460-21-BT
48	Zugbandrolle		1	65	36-2460-22-BT
49	Zugstangenablage		1	1	36-2460-23-BT
50	Schwungradhalterung		2	1+33	33-2460-12-SI
51	Rollenhalterung		1	1	33-2460-13-SI
52	Obere Rolle		1	53	36-2460-24-BT
53	Achse für obere Rolle		1	51	36-2460-25-BT
54	Gleitlager		2	43	36-1660-19-BT
55	Sensorhalter		1	1	36-2460-26-BT
56	Gummianschlag		2	16	36-2460-27-BT
57	Gummifuss vorne		2	2	36-2460-28-BT
58	Distanzstück für Zugbandrolle		1	48	36-2460-29-BT
59	Rechteckstopfen		1	16	36-2460-30-BT
60	Sechskantschraube	M8x120	2	44	39-10446-SW
61	Sechskantschraube	M8x125	1	44	39-10446
62	U-teil		4	63	36-9713-55-BT
63	Augenschraube	M6x50	4	32+33	39-10000
64	Selbstsichernde Mutter	M6	4	63	39-9861-SW
65	Innensechskantschraube	M8x80	1	1+48	39-9973-SW
66	Innensechskantschraube	M8x65	1	43	39-9814
67	Innensechskantschraube	M8x15	4	15	39-9823
68	Senkkopfschraube	4x15	4	42	39-10253-SW
69	Bohrschraube	4x15	13	28,30,47,55+57	36-9111-38-BT
70	Kreuzschlitzschraube	4x20	8	28+30	36-9825339-BT
71	Selbstsichernde Mutter	M8	5	60,61,65+66	39-9918-CR
72	Distanzstück für Sitzrolle		6	60+61	36-2460-35-BT
73	Unterlegscheibe	10//20	1	32	39-9989-VC
74	Achsmutter	M10x1	5	32+33	39-9820
75	Achsmutter schmal	M10x1	4	32+33	39-9820-SW
76	Magnet		1	32	36-2460-36-BT
77	Pedalsicherungsband		2	11+12	36-2460-37-BT
78	Innensechskantschlüssel	5	1		36-9107-27-BT
79	Multigabelschlüssel		1		36-9107-28-BT
80	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2460-39-BT

