

## Aufbau- und Bedienungsanleitung

## Wichtige Hinweise

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie die Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen auf.

### Zu Ihrer Sicherheit

- » Das Fitnessgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.
- » Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht wurden.
- » Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen könnten, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- » Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen. Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung.
- » Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb ca. alle 1-2 Monate Kontrollen aller Geräteteile durch.
- » Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefahren während der Übungen hin.
- » Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.
- » Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu möglichen Hindernissen gewährleistet sind.

Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten.

## Zur Handhabung

- » Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- » Achten Sie auch darauf, dass möglichst keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen, wischen Sie nach jedem Training den Schweiß vom Gerät. Halten Sie das Gerät fern von Feuer- oder Hitzequellen, einschließlich Heizgeräten, Wärmelampen, angezündeten Rauchwaren oder offenen Flammen.
- » Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Sie können zur Stoßdämpfung und zur Lärmdämmung geeignetes Puffermaterial unter das Gerät legen.
- » Das Produkt ist als Trainingsgerät für Erwachsene konzipiert und eignet sich keinesfalls als Kinderspielgerät. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- » Besprühen Sie das Gerät nicht mit Reinigungsmittel und achten Sie besonders darauf, dass Kontakt mit säurehaltigen Flüssigkeiten vermieden wird.

## Montagehinweise

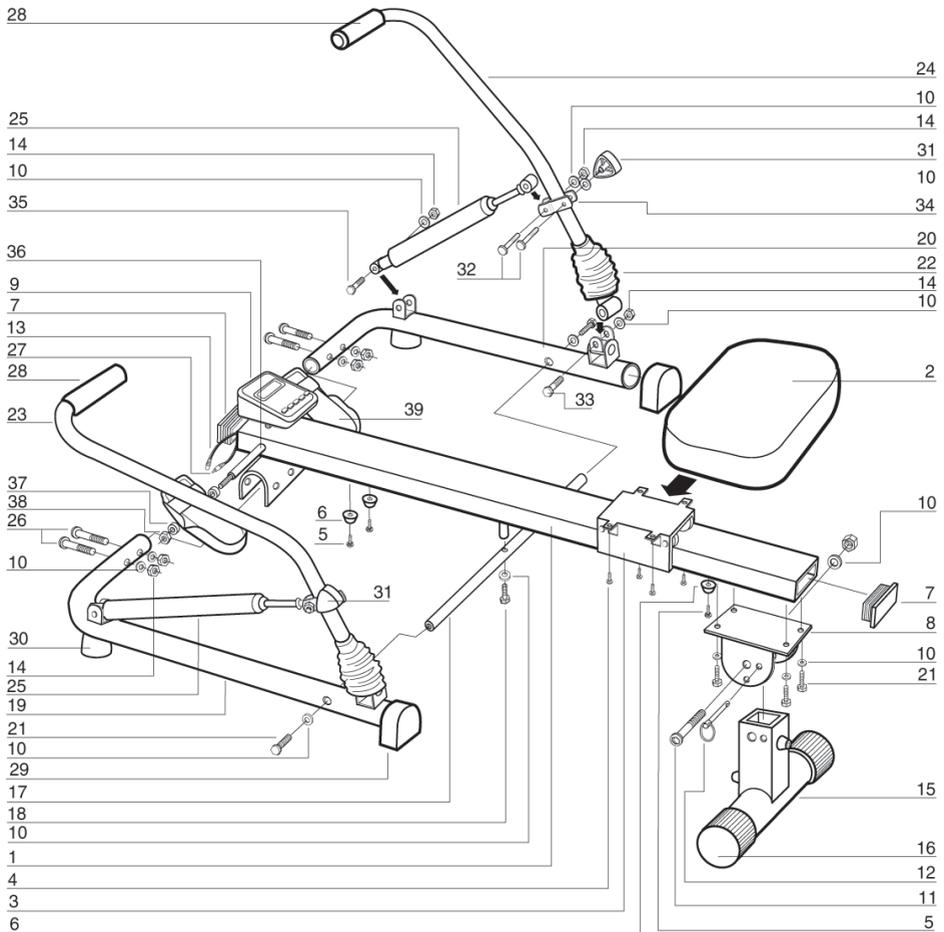
- » Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- » Beachten Sie, dass bei handwerklichen Tätigkeiten bei jeder Benutzung von Werkzeug immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie deswegen sorgfältig und umsichtig bei dem Aufbau des Gerätes vor! Kontrollieren Sie alle Verbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz.
- » Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umher liegen. Deponieren Sie auch Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. (Bei Folien / Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!)
- » Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später unter Umständen als Transportverpackung verwendet werden kann.

### Lieferumfang

Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen.

Nr.	Beschreibung	Qty
1	Hauptrahmen	1
2	Sitz	1
3	Sitz-Halterung	1
4	Schlitzschraube (1/4"x1/2")	4
5	Selbstbohrschraube (M4x16)	3
6	Endanschlag	3
7	Plastikabdeckung	2
8	hintere Stützhalterung	1
9	Computer	1
10	Beilegscheibe	19
11	Trägerbolzen (M8x70L)	1
12	Fixierbolzen	1
13	Oberes Sensorkabel	1
14	Mutter (M8)	8
15	hintere Füße	1
16	Fußabdeckungen	2
17	Verbindungsstange	1
18	Sechskantschraube (M8x30)	1
19	Linker Bügel	1
20	Rechter Bügel	1
21	Sechskantschraube (M8x15L)	6
22	Gummiabdeckung	2
23	Linker Ruderarm	1
24	Rechter Ruderarm	1
25	Hydraulikzylinder	2
26	Schlossschraube (M8x50L)	4
27	Unteres Sensorkabel	1
28	Schaumstoffgriffe	2
29	Hintere Gummifüße	2
30	Vordere Gummifüße	2
31	Sperrhebel	2
32	Schlossschraube (M8x40L)	4

33	Sechskantschraube (M8x50)	2
34	"H" -Halterung	2
35	Sechskantschraube (M8x50)	2
36	Pedalspindel	1
37	Gummischeibe	4
38	Große Mutter (1/2")	2
39	Pedale	2



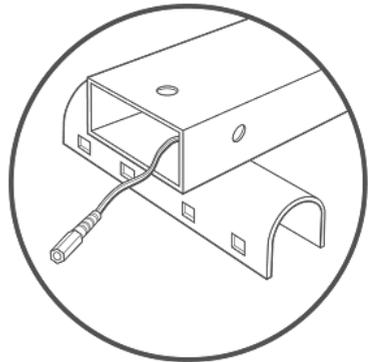
### Warnhinweise

- » Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden lesen Sie die Anleitung und alle Warnhinweise auf diesem Trainingsgerät bevor Sie es benutzen.
- » Dieses Gerät besitzt bewegliche Teile, an denen Sie sich durch einklemmen verletzen können. Halten Sie Hände und Finger in sicherem Abstand zu allen beweglichen Teilen.
- » Tragen Sie Sportschuhe und bequeme, elastische Kleidung, die sich nirgendwo verhaken kann. Es ist verboten barfuß auf das Gerät zu steigen.
- » Um Verletzungen und Schäden am Gerät zu vermeiden, darf der Row Master nicht mit mehr als **100 kg** belastet werden.

### Aufbauanleitung

#### SCHRITT 1:

Versichern Sie sich zunächst, dass das Sensorkabel am vorderen Ende des Hauptrahmens zugänglich ist.

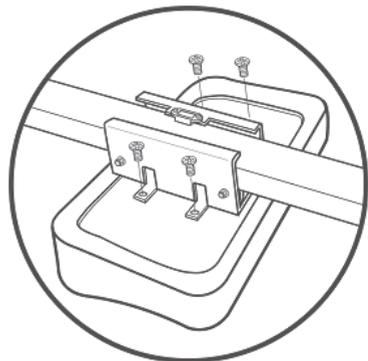


#### SCHRITT 2:

Befestigen Sie den Sitz an der Halterung mit Hilfe von 4 Schlitzschrauben.

#### ACHTUNG:

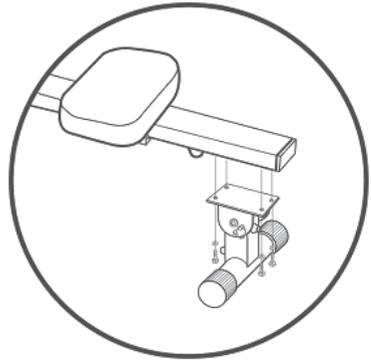
Der dickere Teil des Sitzes sollte zum hinteren Ende der Rudermaschine zeigen.



### SCHRITT 3:

Befestigen Sie die hinteren Füße (15) am Haupttrahmen (1).

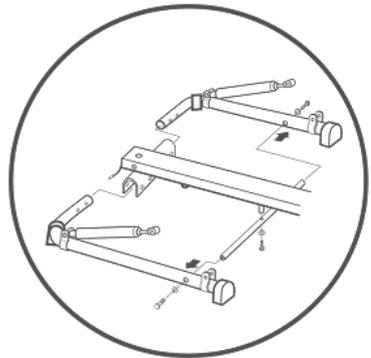
Benutzen Sie 4 Sechskantschrauben (21) und 4 Beilegscheiben (10).



### SCHRITT 4:

Fixieren Sie die Verbindungsstange (17) an den Haupttrahmen (1) und anschließend an den linken Bügel (19).

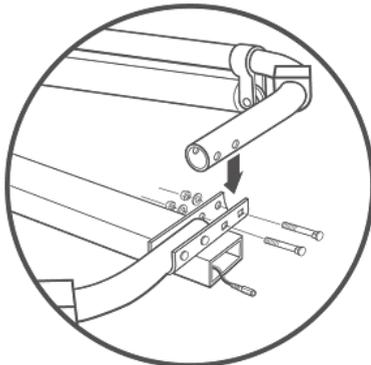
Benutzen Sie hierfür die Sechskantbrauchen und Beilegscheibe (21 und 10). Befestigen Sie dann auch den rechten Bügel.



### SCHRITT 5:

Befestigen Sie den linken und den rechten Bügel (19, 20) am Haupttrahmen (1). Benutzen Sie 4 Schlossschrauben, Beilegscheiben und Muttern. (10, 15 und 26)

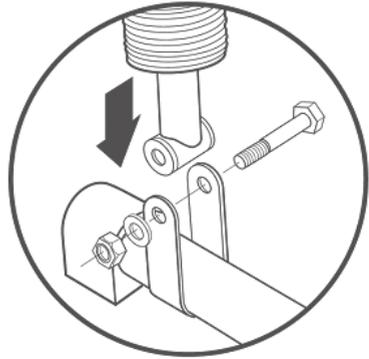
Achten Sie darauf, dass diese feste angezogen sind.



### SCHRITT 6:

Befestigen Sie einen Ruderarm mit Hilfe einer Sechskantschraube, einer Beilegscheibe und einer Mutter (33, 10 und 14).

Ziehen Sie anschließend die Gummiabdeckung über die Verbindungsstelle.

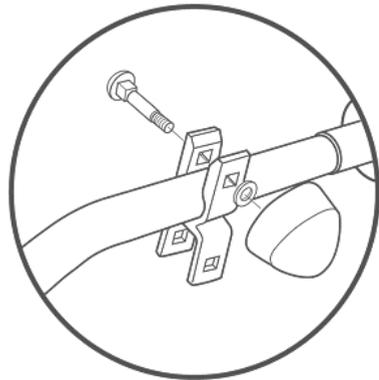


### SCHRITT 7:

Fixieren Sie den Sperrhebel (31) an dem H-Halterung des einen Ruderarms (34) mit einer Schlossschraube und einer Beilegscheibe (32, 10).

Wiederholen Sie das mit dem zweiten Ruderarm und sorgen Sie dafür, dass sich die beiden "H"-Halterungen auf gleicher Höhe der Ruderarme befinden.

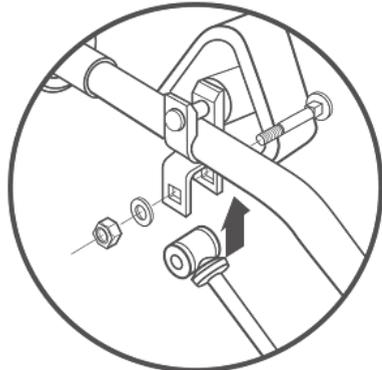
(Vergleichen diese mit den Zahlen, die auf den Armen versehen sind.)



### SCHRITT 8:

Befestigen Sie nun den Hydraulikzylinder (25) unten an die „H“-Halterung mit Hilfe einer Schlossschraube, Beilegscheibe und Mutter (32, 10 und 14). Die Schraube sollte von Innen nach Außen zeigen.

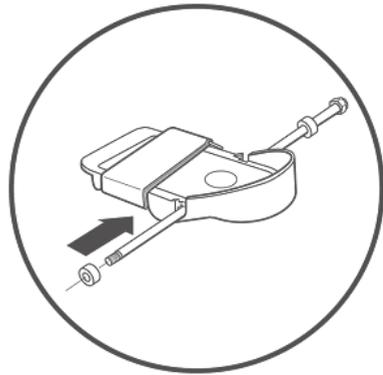
Wiederholen Sie dies mit dem anderen Ruderarm.



SCHRITT 9:

Befestigen Sie die große Mutter (36) an der Pedalspindel (36) und schieben Sie eine Gummischeibe hinauf (37).

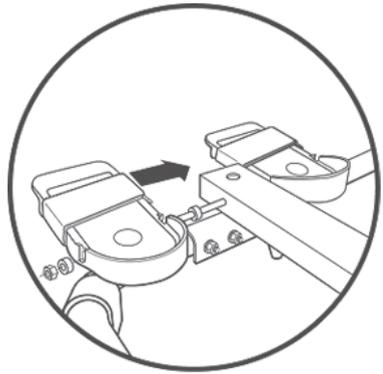
Stecken Sie die Spindel nun durch das Pedal (39) und befestigen Sie eine zweite Gummischeibe daran (37).



SCHRITT 10:

Führen Sie die Pedalspindel mit dem Pedal durch die Löcher im Haupttrahmen.

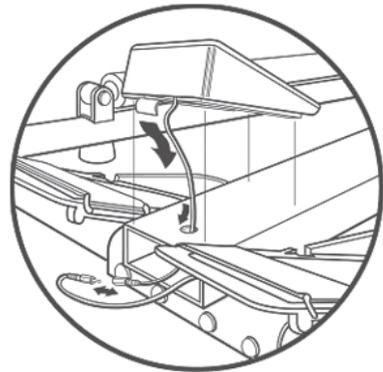
Schieben Sie dann eine Gummischeibe (37), das zweite Pedal (39) und erneut eine Gummischeibe (37) auf die Spindel und fixieren Sie alles mit der übrigen großen Mutter (38).



SCHRITT 11:

Ziehen Sie das Computerkabel (13) durch das Loch am oberen Ende des Hauptrahmens und verbinden Sie es am Sensorkabel (27).

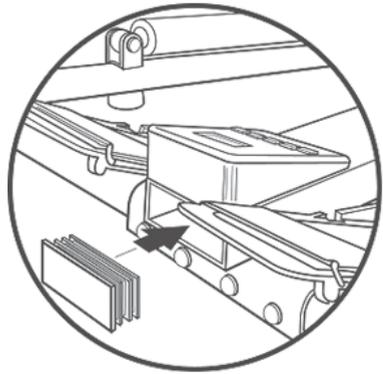
Entfernen Sie nun die Schutzfolie auf den Klett-Pads auf der Unterseite des Computers und ziehen Sie das überschüssige Kabel in das Loch. Kleben Sie jetzt den Computer auf den Rahmen.



### SCHRITT 12:

Stellen Sie sicher, dass das Sensorkabel nicht im Weg liegt und stecken Sie dann die Plastikabdeckung (7) auf das vordere Ende des Hauptrahmens.

Wiederholen Sie dies mit dem zweiten Deckel am hinteren Ende des Rahmens.



Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Training mit dem Row Master!

## Bevor Sie loslegen

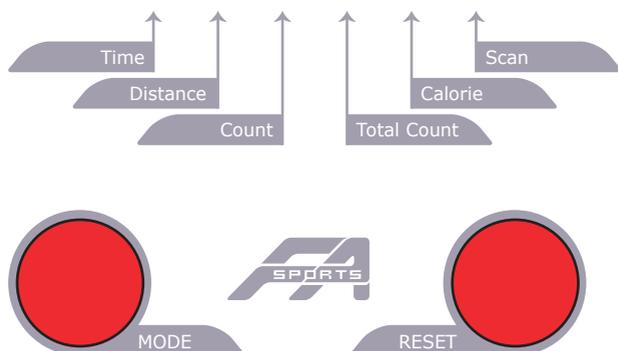
Sollten während des Trainings Symptome wie Schmerzen oder ein Ziehen in der Brust, unregelmäßiges Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Schwächegefühl, Übelkeit oder sonstiges Unwohlsein auftreten, brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.

Übermäßiges oder falsches Training kann Ihre Gesundheit gefährden. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung des Trainings ergeben könnten.

Wie Sie ihr Trainingsprogramm beginnen hängt stark von Ihrer physischen Verfassung ab. Sollten Sie seit Jahren nicht aktiv gewesen sein oder deutliches Übergewicht haben, müssen Sie sachte und vorsichtig beginnen und Ihre Trainingszeit nur langsam, Woche für Woche um einige Minuten verlängern. Anfangs sind Sie vielleicht nur einige Minuten dazu in der Lage in Ihrem Zielpuls zu trainieren. Ihre Fitness sollte sich jedoch bereits in den ersten 6–8 Wochen steigern. Seien Sie jedoch nicht enttäuscht wenn es länger dauert.

Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer eigenen Geschwindigkeit trainieren. Schließlich sollten Sie in der Lage sein, 30 min am Stück zu trainieren. Umso besser Ihre Fitness wird, desto intensiver müssen Sie trainieren um Ihren Zielpuls zu erreichen.

## Trainingscomputer



**MODE / RESET:** Wählen Sie die gewünschte Funktion aus. Halten Sie die Taste 5 Sekunden lange gedrückt, stellen Sie alle Werte auf die Werkseinstellungen zurück.

**AUTO ON / OFF:** Um Energie zu sparen, schaltet sich der Trainingscomputer nach 4 Minuten ohne Geschwindigkeitssignal oder gedrückte Taste automatisch ab, die Einstellungen werden beibehalten.

**BATTERY:** Ersetzen Sie die Batterien, falls es zu Störungen in der Anzeige des Monitors kommt. Benutzen Sie zwei „AA“ oder eine „1,5 V UM-3“ Batterie.

## Funktionen

- **TIME:** Stoppt automatisch die Zeit während dem Training.(bis 99,59min).
- **SPEED:** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (bis 999.9 km/h oder ml/h).
- **CALORIES:** Errechnet automatisch die bereits verbrannten Kalorien während dem Training (bis 9999 cal).
- **COUNT:** Zählt die Anzahl der Ruderbewegungen.
- **SCAN:** Durchlauf durch die verschiedenen Funktionen.

## Dehnübungen

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Die 5 - 10 Minuten bereiten Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt, desweiteren gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln.

Wiederholen Sie die Übungen am Ende Ihres Trainings um Muskelschmerzen vorzubeugen. Beachten Sie hierzu den FA Sports Warm-Up Flyer mit Aufwärmübungen.

## Wartung

Ein regelmäßiges Säubern des Row Masters kann die Lebensdauer des Gerätes erhöhen.

- **Wichtig:** Verwenden Sie zur Säuberung Ihres Row Masters niemals Scheuer- oder Lösungsmittel.
- **Nach jedem Training:** Wischen Sie die Computerkonsole und die anderen Oberflächen des Laufbands mit einem sauberen, feuchten, weichen Lappen ab um den Trainingsschweiß zu entfernen.

## Problembehandlung

DER COMPUTER DES ROW MASTERS LÄSST SICH NICHT STARTEN?

- Stellen Sie sicher, dass der Row Master mit Batterien ausgestattet ist oder wechseln Sie diese ggf. gegen vollgeladene Batterien aus.

DER ROW MASTER KNARZT ODER QIETSCHT?

- Ziehen Sie alle Schrauben fest.
- Verwenden Sie ggf. Schraubensicherung für alle Gewinde.





Notizen

20 horizontal lines for taking notes.





More Sports?

[service@FA-Sports.eu](mailto:service@FA-Sports.eu)  
[www.FA-Sports.eu](http://www.FA-Sports.eu)

© turok management europe GmbH