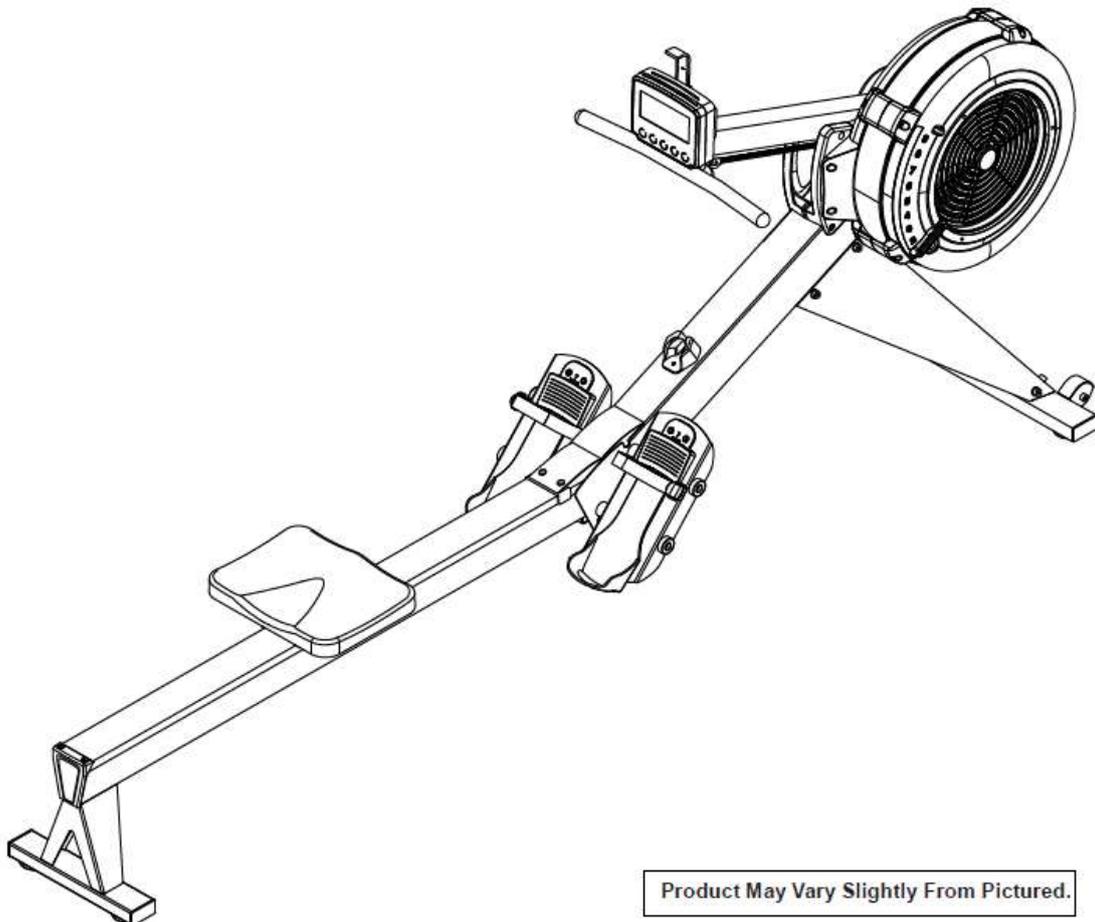


**PB EXTREME ROWER**

**OWNER'S MANUAL**



Product May Vary Slightly From Pictured.

DEUTSCH

**ITEM NO.: 2014-01**

## **Übersicht**

<b>Sicherheitshinweise .....</b>	<b>2</b>
<b>Bevor Sie beginnen .....</b>	<b>3</b>
<b>Gerätewarnungen, Waraufkleber.....</b>	<b>4</b>
<b>Tabelle zur Identifizierung von Hardware .....</b>	<b>5</b>
<b>Montageanleitung .....</b>	<b>6</b>
<b>Computer-Anleitungen .....</b>	<b>11</b>
<b>Betriebsanleitung .....</b>	<b>16</b>
<b>Wartung .....</b>	<b>17</b>
<b>Lagerung.....</b>	<b>19</b>
<b>Zeichnung der Produktteile.....</b>	<b>20</b>
<b>Teileliste.....</b>	<b>21</b>

### ANLEITUNG

1. Um die Gefahr schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie die folgenden Sicherheitshinweise, bevor Sie den ROWER benutzen.
2. Bewahren Sie diese Anweisungen auf und sorgen Sie dafür, dass auch andere Trainierende diese Anleitung lesen, bevor sie den ROWER zum ersten Mal benutzen.
3. Lesen Sie alle auf dem ROWER angebrachten Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen.
4. Der ROWER sollte nur nach gründlicher Lektüre der Bedienungsanleitung benutzt werden. Vergewissern Sie sich, dass er ordnungsgemäß zusammengebaut und festgezogen ist.
5. Wir empfehlen, dass zwei Personen für die Montage dieses Produkts zur Verfügung stehen.
6. Halten Sie Kinder von dem ROWER fern. Erlauben Sie Kindern nicht, den ROWER zu benutzen oder darauf zu spielen. Halten Sie Halten Sie Kinder und Haustiere von der ROWER fern, wenn diese in Betrieb ist.
7. Es wird empfohlen, dieses Trainingsgerät auf eine Gerätematte zu stellen.
8. Stellen Sie den ROWER auf einer festen, ebenen Fläche auf und betreiben Sie ihn. Stellen Sie den ROWER nicht auf lose Teppiche oder unebene Oberflächen.
9. Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz für den Zugang zur und um die ROWER herum vorhanden ist.
10. Überprüfen Sie die ROWER vor dem Gebrauch auf verschlissene oder lockere Teile und ziehen Sie verschlissene oder lockere Teile fest an oder ersetzen Sie sie. oder lockere Teile vor dem Gebrauch festziehen oder ersetzen.
11. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch den Zustand der KETTE(36). Ersetzen Sie die KETTE(36), wenn sie gerissen oder gebrochen ist.
12. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, und befolgen Sie seine Empfehlungen bei der Entwicklung Ihres Ihrem Fitnessprogramm. Wenn Sie sich während des Trainings schwach oder schwindlig fühlen oder Schmerzen verspüren, hören Sie auf und wenden Sie sich an Ihren Arzt. Arzt. Die Nichtbeachtung aller Warnungen und Anweisungen kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.
13. Wählen Sie immer das Training, das am besten zu Ihrer körperlichen Stärke und Flexibilität passt. Kennen Sie Ihre Grenzen und trainieren innerhalb dieser Grenzen. Benutzen Sie immer Ihren gesunden Menschenverstand, wenn Sie trainieren.
14. Tragen Sie während der Benutzung des ROWER keine lose oder baumelnde Kleidung.

15. Trainieren Sie nie mit nackten Füßen oder Socken; tragen Sie immer geeignetes Schuhwerk wie Lauf-, Walking- oder Cross-Training-Schuhe, die gut passen, den Fuß stützen und rutschfeste Gummisohlen haben.

Schuhe, die gut passen, den Fuß stützen und über rutschfeste Gummisohlen verfügen.

16. Achten Sie auf Ihr Gleichgewicht, während Sie den ROWER benutzen, auf- und absteigen oder ihn zusammenbauen, ein Verlust des Gleichgewichts kann zu einem Sturz und Verletzungen führen.

17. Benutzen Sie den SEAT(51) nicht, um die ROWER zu bewegen. Der SITZ(51) bewegt sich und der SITZTRÄGER(10) kann

Ihre Hand oder Finger einklemmen. Halten Sie beim Zusammenbau oder Trennen des Geräts alle Kinder fern und achten Sie darauf, dass Ihre

und stellen Sie sicher, dass Ihre Hände frei von Quetschstellen sind.

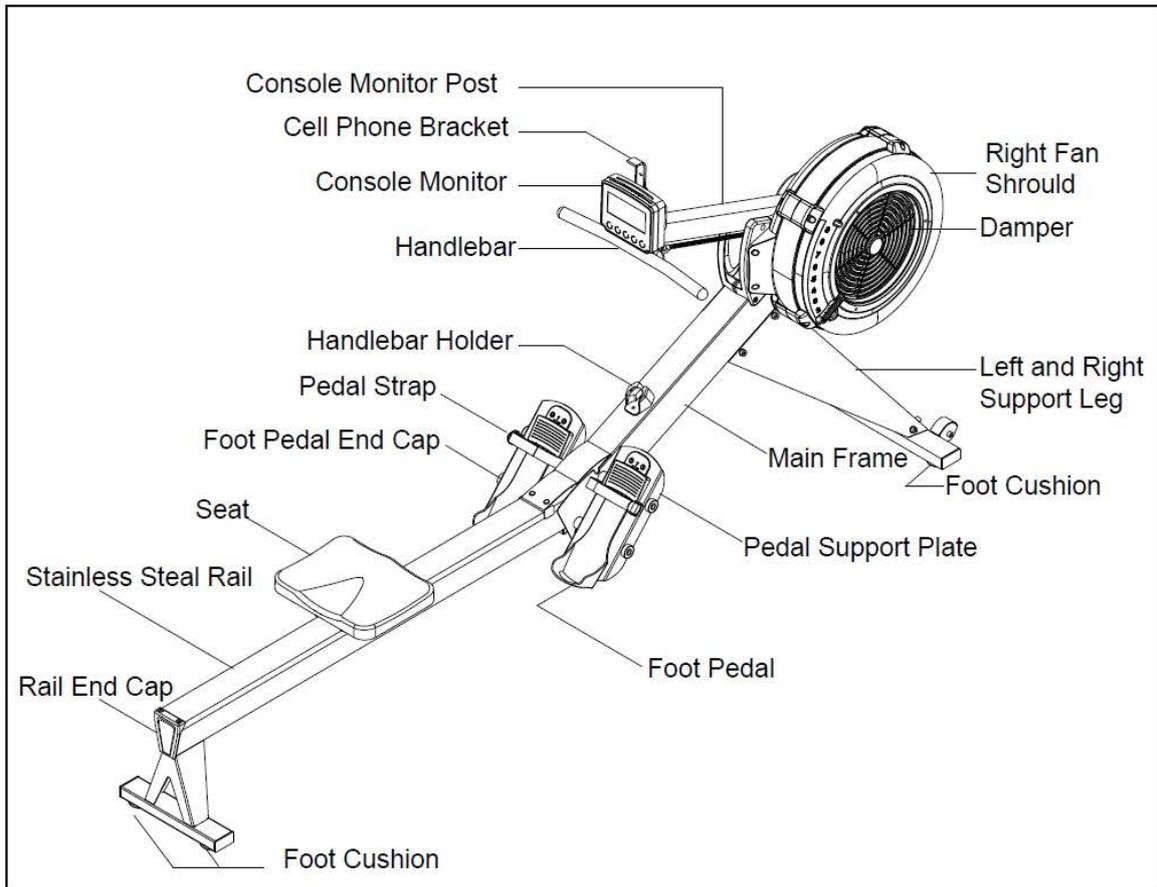
18. Der ROWER sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 135 kg wiegen.

19. Der ROWER sollte jeweils nur von einer Person benutzt werden.

## BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den ROWER entschieden haben. Wir sind auf die Herstellung dieses Qualitätsprodukts und hoffen hoffen, dass es Ihnen viele Stunden hochwertigen Trainings damit Sie sich besser fühlen, besser aussehen und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass ein regelmäßiges Trainingsprogramm Ihre körperliche und geistige Gesundheit verbessern kann. Allzu oft schränkt unser hektischer Lebensstil unsere Zeit und Gelegenheit zum Training. Der ROWER bietet eine

bequeme und einfache Methode, um Ihre Ihren Körper in Form zu bringen und einen glücklicheren einen glücklicheren und gesünderen Lebensstil zu erreichen. Bevor Sie weiter lesen, sehen Sie sich bitte die Zeichnung unten durch und machen Sie sich mit den beschrifteten Teilen vertraut. Lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie den ROWER.



DIE FOLGENDEN WERKZEUGE SIND FÜR DIE MONTAGE ENTHALTEN:



## WARNHINWEISE, WARNSCHILDER AUF DEM GERÄT

Diese Tabelle soll Ihnen helfen, die Warn- und Hinweisschilder auf dem ROWER zu identifizieren. Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich mit allen Warn-, Vorsichts- und Hinweisschildern vertraut zu machen. Das Etikett ist größer als die tatsächliche Größe

### C1 WARNSCHILD



Übersetzung des Zeichens:

#### WARNUNG

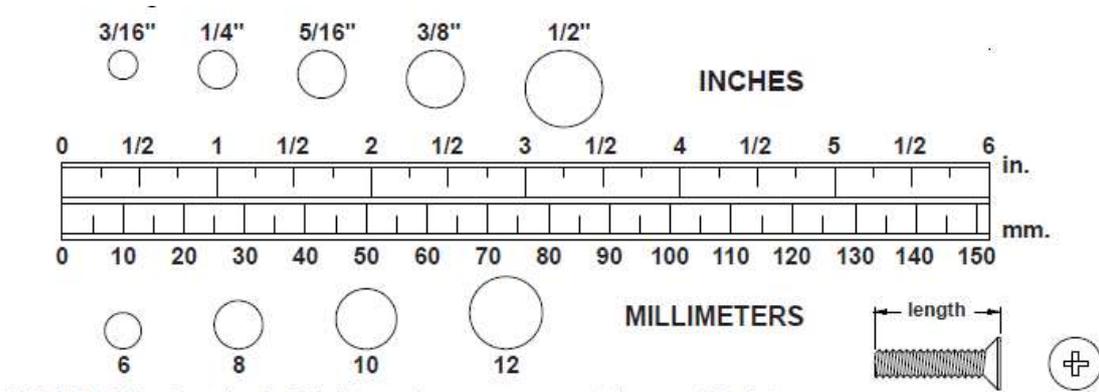
Dieses Produkt sollte immer auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden.

Wir empfehlen Ihnen, vor der Verwendung dieses Produkts einen Mitarbeiter zu konsultieren und die Sicherheitshinweise im Benutzerhandbuch zu lesen.

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Ihre medizinische Fachkraft.

## TABELLE ZUR IDENTIFIZIERUNG VON VERBINDUNGSELEMENTEN

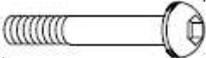
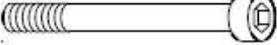
Diese Tabelle soll Ihnen helfen, die bei der Montage verwendeten Befestigungselemente zu identifizieren. Legen Sie die Unterlegscheiben oder die Enden der Bolzen oder Schrauben auf die Kreise, um den richtigen Durchmesser zu ermitteln. Verwenden Sie die kleine Skala, um die Länge der Bolzen und Schrauben zu überprüfen



### HINWEIS:

Die Länge aller Bolzen und Schrauben, außer denen mit flachen Kopf wird von unterhalb des Kopfes bis zum Ende des Bolzens oder der Schraube gemessen. Bolzen und Schrauben mit flachem Kopf werden von der Oberkante des Kopfes bis zum Ende des Bolzens oder der Schraube gemessen.

Öffnen Sie nach dem Auspacken des Geräts den Beutel mit dem Zubehör und vergewissern Sie sich, dass Sie alle folgenden Teile haben Befestigungselemente. Einige Befestigungselemente sind möglicherweise bereits an den Teilen angebracht.

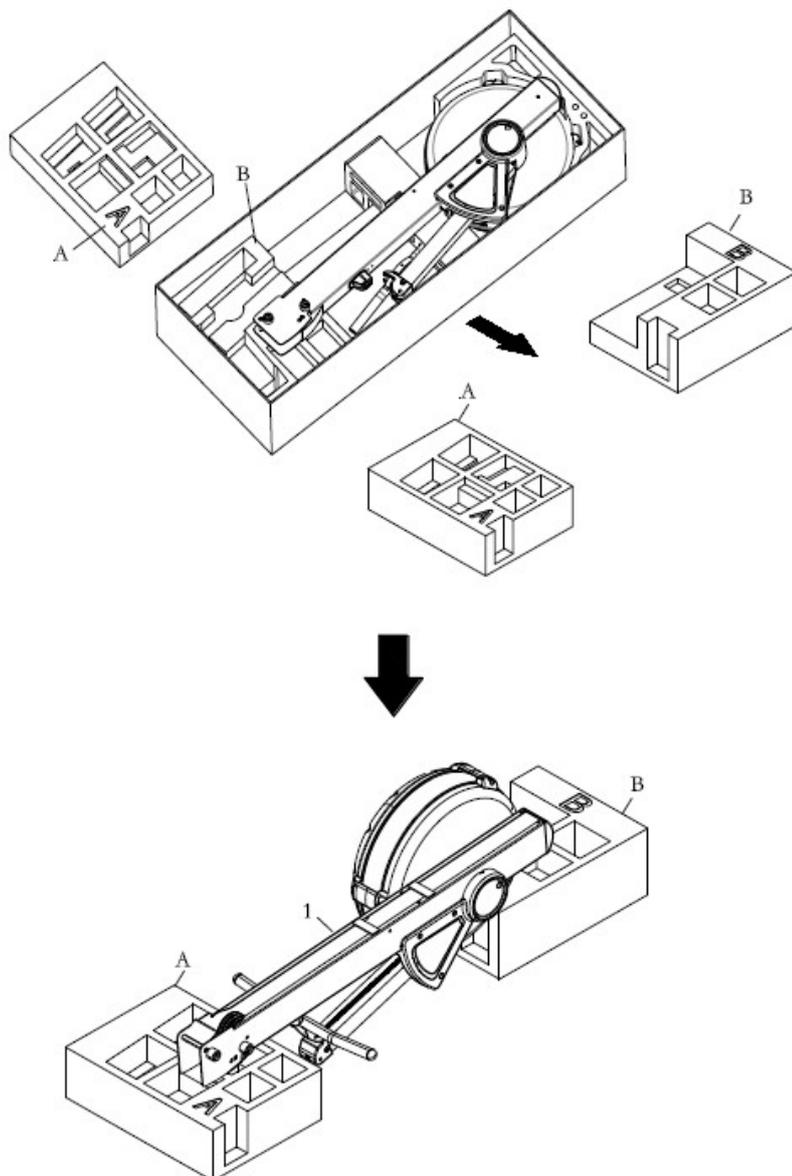
	Part Number and Description	Qty
	72 Phillips Head Screw, M6x10mm	2
	78 Button Head Cap Screw, M8x75mm	1
	79 Flat Washer, M8	1
	80 Nylon Lock Nut, M8	1
	81 Socket Head Cap Screw, M8x12mm	8
	84 Socket Head Cap Screw, M10x160mm	4
	9 Foot Pedal End Cap	4
	98 Pull Pin	1

## MONTAGEANLEITUNG

### SCHRITT 1

Nehmen Sie zunächst die Verpackungsmaterialien Styropor (A) und Styropor (B) heraus. Dann drehst du sie um, so dass die Seiten mit den eingeritzten Buchstaben nach oben zeigen. Nehmen Sie den Hauptrahmen (1) aus dem Karton und legen Sie ihn auf die beiden Styroporteile (A und B), wie in der Abbildung gezeigt. Die rechte und linke Lüfterhaube (43 & 44) sollten in die Rille des Styropors (B) gelegt werden.

HINWEIS: Die Gebläseabdeckungen können leicht beschädigt werden, wenn das gesamte Produkt während der Montage direkt auf den Boden gestellt wird.  
Boden gestellt wird.



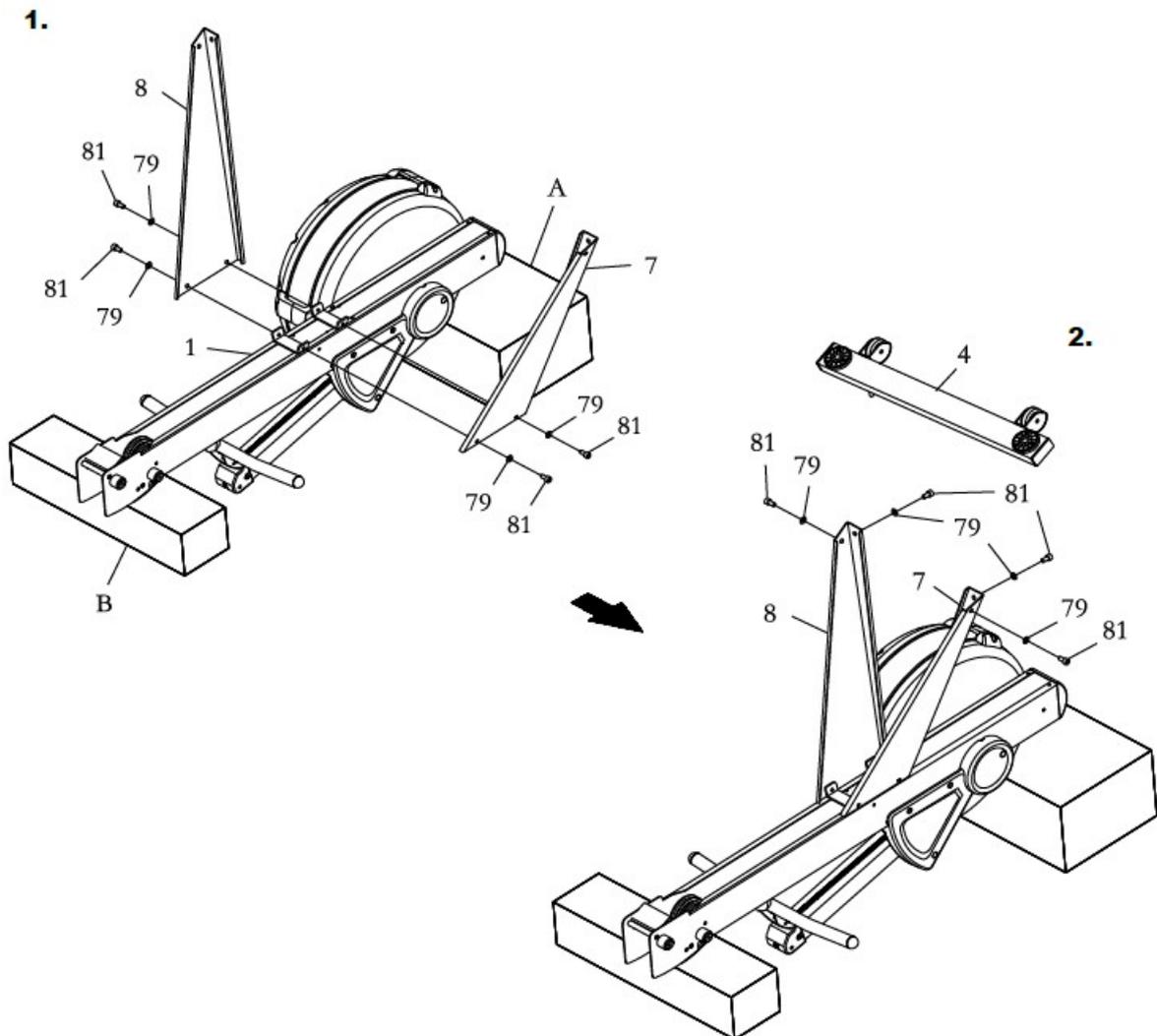
## SCHRITT 2

Drehen Sie die Hauptbaugruppe des ROWER auf den Kopf und legen Sie sie in das Verpackungsmaterial Styropor (A & B), um Schäden am Gehäuse zu vermeiden.

Befestigen Sie die linken und rechten Stützbeine (7 & 8) am Hauptrahmen (1) mit: 4 Stück M8x12mm Zylinderkopfschraube (81) und M8 Unterlegscheibe (79).

## SCHRITT 3

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (4) an den linken und rechten Stützbeinen (7 & 8) mit: 4 Stück von M8x12mm-Innensechskantschraube (81) und M8-Unterlegscheibe (79). Ziehen Sie dann alle Schrauben fest. HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben am Ende der obigen Schritte vollständig an.



#### SCHRITT 4

Heben Sie den Hauptrahmen (1) und den Schienenrahmen (2) an und setzen Sie den Schienenrahmen (2) in den Hauptrahmen (1). Achten Sie darauf, dass die Welle (24) des Hauptrahmens (1) in den Spalt des Schienenrahmens (2) passt.

Setzen Sie dann den Hauptrahmen (1) und den Schienenrahmen (2) ab.

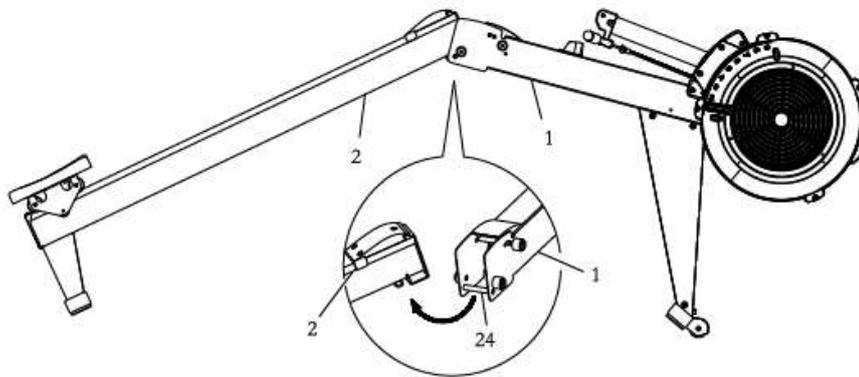
#### SCHRITT 5

Setzen Sie den Zugstift (98) in den Hauptrahmen (1) und den Schienenrahmen (2) ein.

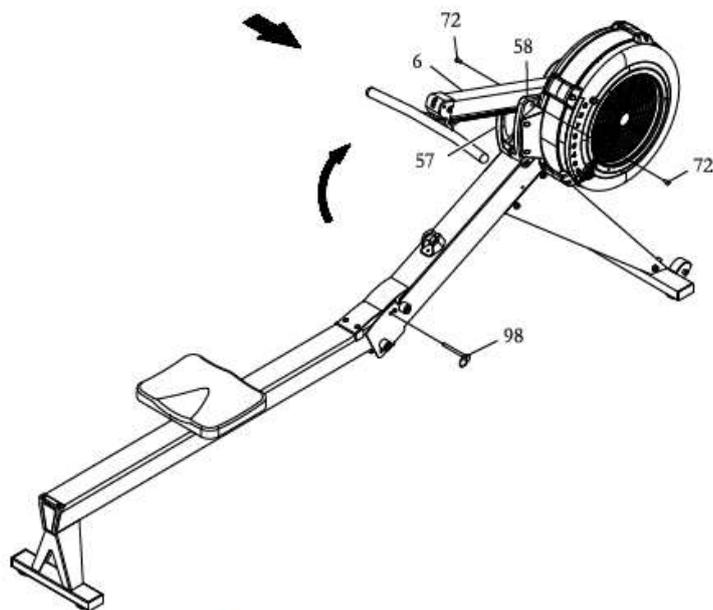
Befestigen Sie den Konsolen-Monitorpfosten (6) an den Seitenabdeckungen (57 & 58): 1 Stück M6X10 Kreuzschlitz Kopfschraube (72).

HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben am Ende der obigen Schritte vollständig an.

3.



4.

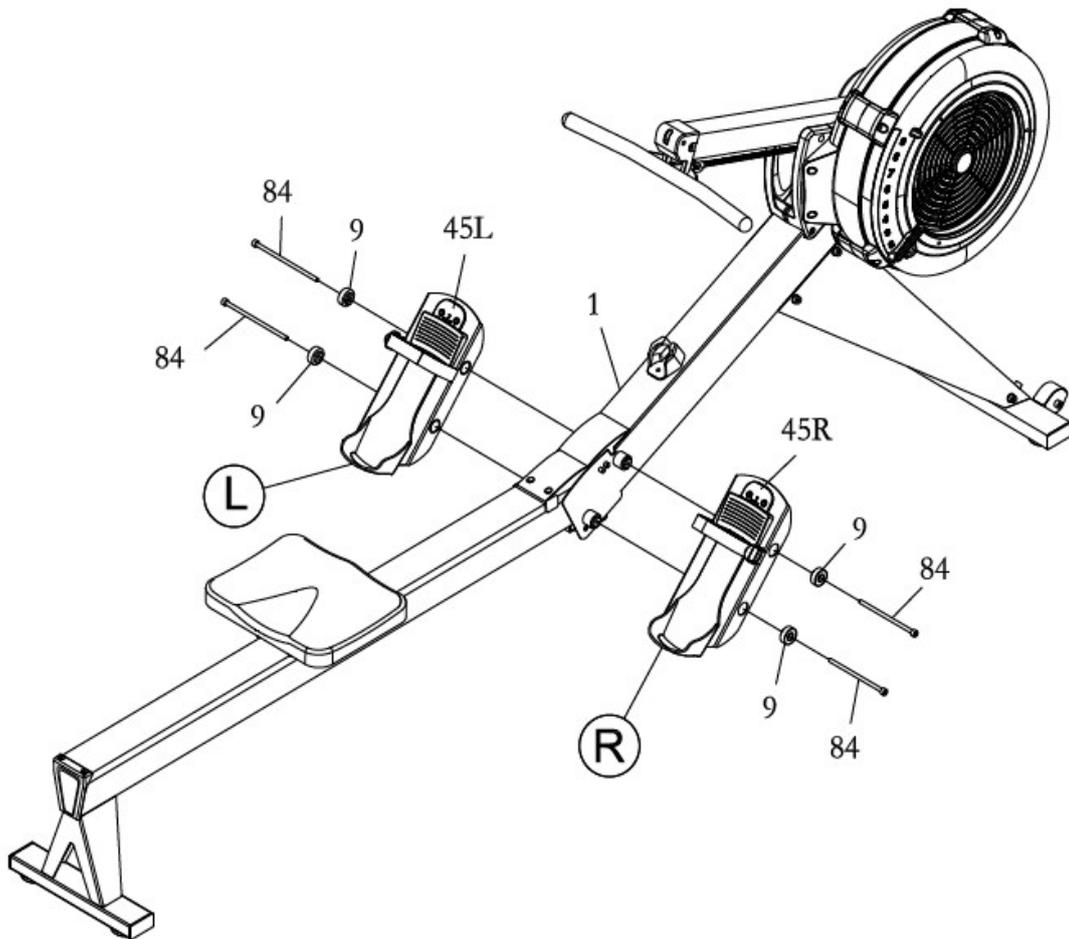


## SCHRITT 6

Befestigen Sie die Pedalstützplatten (5) am Hauptrahmen (1) mit: M10X160mm Innensechskantschraube

Schraube (84) und Fußpedalendkappe (9).

HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben am Ende dieses Schritts vollständig an.



#### SCHRITT 7

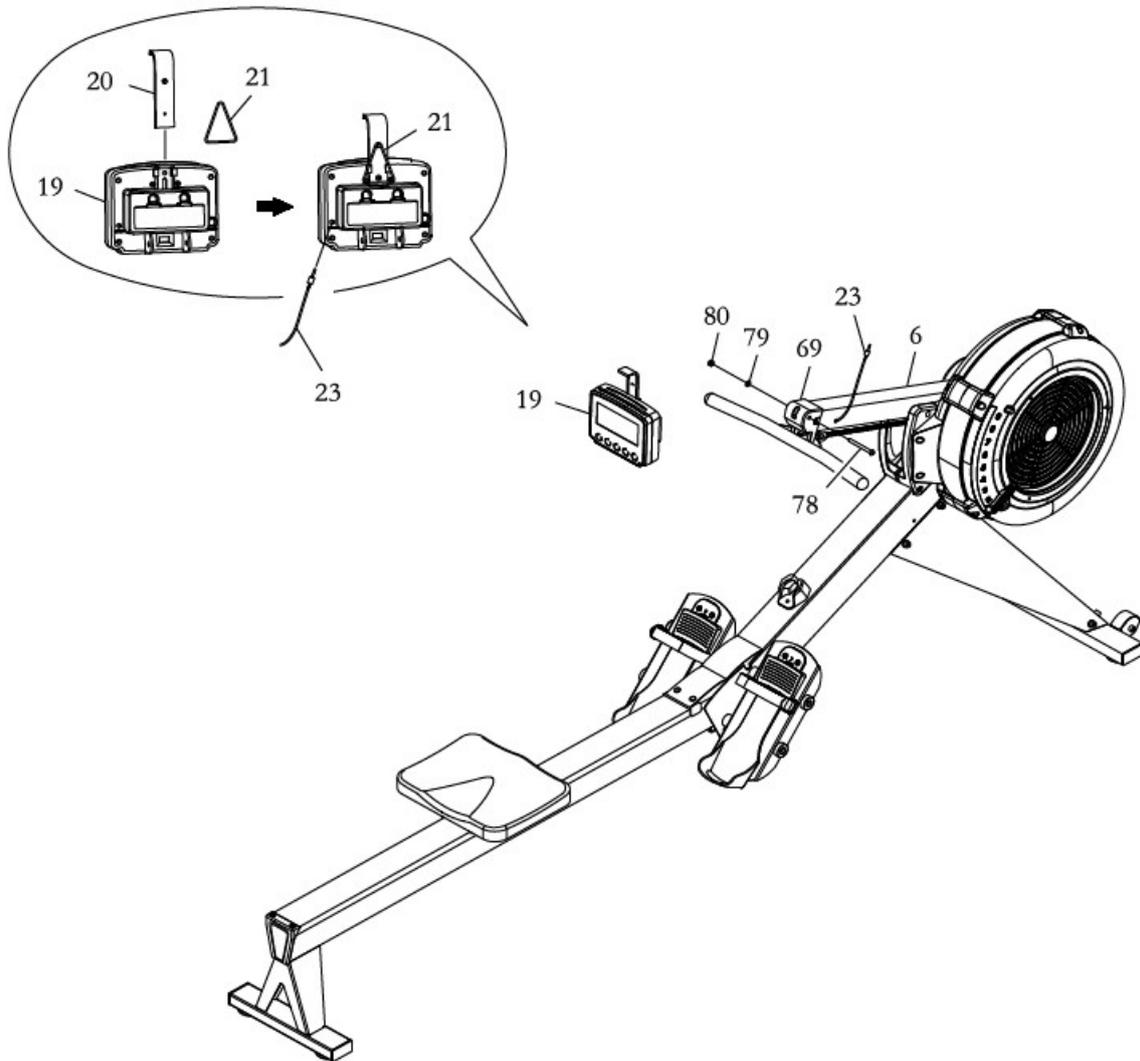
Befestigen Sie die Handyhalterung (20) mit dem Gummiband (21) am Konsolenmonitor (19).

#### SCHRITT 8

Befestigen Sie den Konsolenmonitor (19) an der Konsolenhalterung (69) mit: 1 Stk. M8X75mm Zylinderkopfschraube (78), M8 Unterlegscheibe (79) und M8 Nylon Sicherungsmutter (80).

#### SCHRITT 9

Schließen Sie das Sensorkabel (23) an der Rückseite des Konsolenmonitors (19a) an.



## COMPUTER-ANWEISUNGEN

Ihr ROWER verwendet ein Luftgebläsesystem, um einen Widerstand für Ihr Training zu erzeugen. Wir empfehlen, dass Sie

Wir empfehlen Ihnen, diese Computerkonsole zu verwenden, um Ihr Training von Sitzung zu Sitzung zu variieren und Ihre Fortschritte auf dem Weg zu Ihren

Ihre Fitnessziele zu erreichen. Bei regelmäßiger Nutzung kann die Computerkonsole zu einer wichtigen Motivationsquelle

Quelle der Motivation und des Interesses werden, die Ihnen helfen wird, auf dem richtigen Weg zu bleiben.



## INITIALEINSTELLUNG

### EINSCHALTEN:

- Bewegen Sie den Lenker, um das Training im Schnellstartprogramm zu beginnen, oder drücken Sie eine beliebige Taste, um in den IDEL-Modus zu wechseln.

### AUSSCHALTEN:

- Im IDLE-Modus schaltet sich das Gerät nach 20 Sekunden Inaktivität automatisch ab.
- Bei einem Intervallprogramm schaltet sich das Gerät nach 2 Minuten Inaktivität automatisch ab.
- Bei allen anderen Programmen schaltet sich das Gerät automatisch nach 30 Sekunden Inaktivität ab.

### METRISCHE UND STANDARD-EINHEITEN:

- Die anfängliche Werkseinstellung ist "KM". Um zwischen Meilen und Kilometern umzuschalten, drücken und halten Sie die Tasten "UP" und "DOWN" gedrückt halten, wenn sich die Konsole im IDLE-Modus befindet, dann blinkt die Anzeige "KM" & "MILE". Drücken Sie die Pfeile "UP" oder "DOWN"-Pfeile drücken, um "KM" oder "MILE" auszuwählen und dann "ENTER" zur Bestätigung drücken.

### BATTERIEEINBAU:

- Die Konsole wird mit 2 Batterien der Größe C betrieben. Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite der Konsole.

Die Batterie ist im Lieferumfang enthalten.

- Wenn keine Batterien eingelegt sind, kann die Konsole trotzdem im Schnellstartprogramm funktionieren.

### FUNKTIONSTASTEN

#### AUSWAHLTASTE:

- Im IDLE-Modus SELECT drücken und loslassen, um die einzelnen Programmoptionen zu durchlaufen. Stoppen Sie bei dem Programm Ihrer Wahl.

Sie können Zielwerte für DISTANZ, ZEIT und KALORIEN voreinstellen, SPIELEN oder ein Intervallprogramm von 20/10, 10/20 oder 10/10 auswählen.

HINWEIS: Der Standardtrainingsmodus ist das Schnellstartprogramm.

(TASTE AUF):

- Drücken Sie diese Taste, um die voreingestellten Werte zu erhöhen. Halten Sie die Taste gedrückt, um den voreingestellten Wert zu erhöhen.

schneller, lassen Sie die Taste los, um zu stoppen.

(AB-TASTE):

- Drücken Sie diese Taste, um die voreingestellten Werte zu verringern. Drücken Sie die Taste und halten Sie sie gedrückt, um den Voreinstellungswert zu

schneller, lassen Sie die Taste los, um zu stoppen.

BACK BUTTON:

- Drücken Sie diese Taste bei der Programmauswahl, um zum vorherigen Programm zurückzukehren.

- Wenn Sie ein laufendes Programm beenden, drücken Sie die Taste, um in den IDEL-Modus zu wechseln.

ENTER/STOP-TASTE:

- Bei der Auswahl der Programme und der Vorgabe von Zielwerten drücken Sie die Taste zur Bestätigung.

- Drücken Sie die Taste und halten Sie sie drei Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen auf Null zurückzusetzen und den Computer neu zu starten.

Computer.

- Wenn die Hintergrundbeleuchtung während des Trainings ausgeschaltet ist, schaltet sich die Hintergrundbeleuchtung mit dem ersten Druck auf diese Taste ein.

Wenn die Hintergrundbeleuchtung noch leuchtet, drücken Sie die Taste ein zweites Mal, um die Zählung aller Funktionswerte zu unterbrechen. Werte anzuhalten. Drücken Sie die Taste ein drittes Mal, um das Training neu zu starten und mit der Zählung aller Funktionswerte fortzufahren.

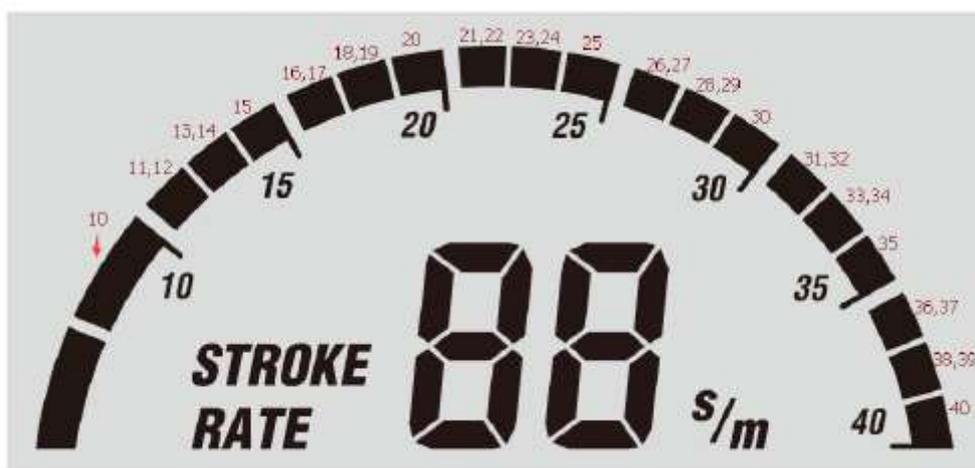
Werte fortzusetzen.

KONSOLEANZEIGE

SCHLAGFAKTOR:

- Zeigt die aktuelle Schlagzahl pro Minute während des Trainings an.

- Der aufgehellte Halbkreis entspricht der Schlagzahl, die in Zahlen angezeigt wird. Je mehr Raster es angezeigt wird, desto höher ist Ihre Schlagzahl.



#### ZEIT:

- Anzeigebereich: 00:00 ~ 99:59 Minuten.
- Die Trainingszeit wird in einem beliebigen Trainingsmodus kumuliert.
- Anzeige blinkt "00:00" für die Voreinstellung des TIME (Countdown) Programms. Die Zeit kann von 1:00 bis 99:00 Minuten eingestellt werden.
- Im Programm 10/10 INTERVAL kann die Zeit nicht gespeichert werden. Der Einstellbereich ist 10 ~ 99.

#### PULS:

- Anzeige der Herzfrequenz von 40 bis 220 Schlägen pro Minute während des Trainings. Um diese Funktion zu nutzen, muss der Benutzer ein Herzfrequenz-Brustgurt tragen.

#### COMPUTER-ANWEISUNGEN

13

#### KALORIEN:

- Anzeigebereich: 0 ~ 999 Kalorien.
- Anzeige blinkt "100" für das voreingestellte CALORIES (Countdown) Programm. Der Kalorienzielwert kann zwischen 10 bis 999 Kalorien eingestellt werden.

#### PADDLE-BREITE:

- Anzeigebereich: 0 ~ 99 Meter (oder 0 ~ 304 Feet).
- Zeigt die Entfernung an, die jeder Schlag erreichen kann.

#### STROKE:

- Zeigt die Gesamtzahl der Schläge während des Trainings an.

#### DISTANZ:

- Anzeigebereich: 0 ~ 9999 Meter. Im Zyklusmodus werden die Zahlen auf 0 zurückgesetzt, wenn die Distanz 9999 Meter überschreitet.
- Die Trainingsdistanz wird in jedem Trainingsmodus akkumuliert.
- Die Anzeige blinkt "500" für das voreingestellte DISTANCE (Countdown) Programm. Der Zielstreckenwert kann zwischen 500 und 9999 Metern eingestellt werden.

#### ZYKLUS:

- Anzeige nur im Programm INTERVALL.
- Anzeige blinkt "8" für die Voreinstellung der Zielrunden des Trainings im INTERVAL-Programm. Der Zielzykluswert kann von 1 bis 99 Runden eingestellt werden.

#### WATTS:

- Anzeigebereich: 0 ~ 999 Watt.
- Zeigt die zu einem beliebigen Zeitpunkt während des Trainings erzeugte Leistung an.

#### ERINNERUNG AN SCHWACHE BATTERIE:

- Zeigt das Batteriesymbol nur an, wenn die Batterie schwach ist.

#### PROGRAMME

Der Console Monitor verfügt über acht Programme: QUICK START, ZEIT (Countdown), DISTANZ (Countdown),

KALORIEN (Countdown), SPIEL und INTERVALLPROGRAMME von 20/10, 10/20, & 10/10.

Drücken Sie "Select", um das Trainingsprogramm in der folgenden Reihenfolge zu wechseln:

Schnellstart Distanz

Zeit Kalorien Spiel 20/10 Intervall 10/20 Intervall 10/10 Benutzereinstellung Intervall

## 1. SCHNELLSTARTPROGRAMM

- Zum Schnellstart des Programms können Sie am Lenker(3) ziehen, um zu starten. Alle Funktionswerte für die Konsole werden hochgezählt.

- Drücken Sie einmal die Taste "STOP", um die Zählung aller Werte vorübergehend anzuhalten (Pausenfunktion). Ziehen Sie den Handlebar (3) erneut, um die Zählung fortzusetzen. Drücken Sie die "STOP"-Taste lange, um alle Zählungen zu löschen.

CF0oder MQuPicUk TSEtaRrt aInNdS aTII RthrUeeC cToluOntNdoSwn Programme, drücken Sie die Taste "SELECT", um die Daten zu wählen

die im gleichen Anzeigefenster angezeigt werden, einschließlich Time & Time/500m AVG.

- Für die anderen sieben Programme drücken Sie die "BACK"-Taste, um in den IDLE-Modus zu gelangen. Oder drücken und halten Sie die

"ENTER/STOP"-Taste mehr als 3 Sekunden lang gedrückt, um die Konsole neu zu starten. Mit der "SELECT"-Taste können Sie zwischen den

zwischen den Programmen zu wechseln. Verwenden Sie die Tasten "UP" und "DOWN", um den Wert einzustellen und drücken Sie "ENTER/STOP" zur bestätigen.

## 2. DISTANZ (Countdown) PROGRAMM

- Während des Trainings zählt das "DISTANCE"-Programm vom voreingestellten Wert herunter.

- Das Programm wird gestartet, sobald der Benutzer den Lenker(3) zieht. Wenn das Programm beendet ist, zeigt der Monitor

die Anzeige "WINNER" mit einem akustischen Signal. Drücken Sie die Taste "BACK", um in den IDLE-Modus zu wechseln.

## 3. ZEIT (Countdown) PROGRAMM

- Während des Trainings zählt das "TIME"-Programm vom voreingestellten Wert herunter. Das Programm beginnt, sobald

der Benutzer den Lenker zieht(3). Wenn das Programm beendet ist, ertönt ein akustischer Alarm. Alarm. Drücken Sie die Taste "BACK", um in den IDLE-Modus zu wechseln.

## 4. KALORIEN (Countdown) PROGRAMM

- Während des Trainings zählt das Programm "KALORIEN" vom voreingestellten Wert herunter. Das Programm wird gestartet

sobald der Benutzer den Lenker(3) zieht. Wenn das Programm beendet ist, zeigt der Monitor "END" an und

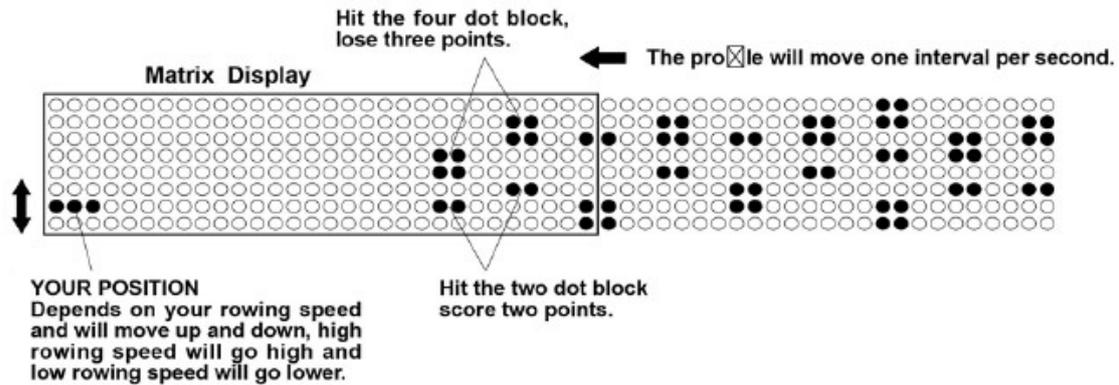
einem akustischen Alarm. Drücken Sie die Taste "BACK", um in den IDLE-Modus zu wechseln.

## 5. SPIELPROGRAMM

- Wenn das "GAME"-Programm ausgewählt ist, wird das Programm gestartet, sobald der Benutzer am Lenker zieht. Es

Es muss kein Voreinstellungswert eingegeben werden. Wenn das Programm beendet ist, zeigt der Monitor Ihren Punktestand an

und ein akustischer Alarm ertönt. Drücken Sie die Taste "BACK", um in den IDLE-Modus zu wechseln.



#### . 20/10-INTERVALL-PROGRAMM

- Im Programm "20/10 INTERVAL" blinkt auf dem Konsolenmonitor die "8" für die Voreinstellung des Wert des Zyklus. "20" steht für 20 Sekunden Training und "10" für 10 Sekunden Pause. Dann kann der Benutzer die Tasten "UP" und "DOWN" den Wert von 1 bis 99 eingeben. Der Benutzer trainiert 20 Sekunden lang und dann 10 Sekunden lang ruhen. Wenn das Programm beendet ist, wird der Monitor mit einem akustischen Alarm beendet.

Drücken Sie die "BACK"-Taste, um in den IDLE-Modus zu wechseln.

14

#### 7. C100M/2P0 UINTEERRVIANLS PTRROUGCRTAIOMNS

- Wenn sich das Gerät im Programm "10/20 INTERVALL" befindet, blinkt auf dem Konsolenmonitor die "8" für die Voreinstellung des Wert des Zyklus. Dann kann der Benutzer mit den Tasten "UP" und "DOWN" einen Wert von 1 bis 99 eingeben. Der Benutzer wird 10 Sekunden lang trainieren und dann 20 Sekunden lang ruhen. Das Programm wird gestartet, sobald der Benutzer den Lenker(3) zieht. Wenn das Programm beendet ist, wird der Monitor mit einem akustischen Alarm beendet. Drücken Sie die "BACK"-Taste, um in den IDLE-Modus zu wechseln.

-

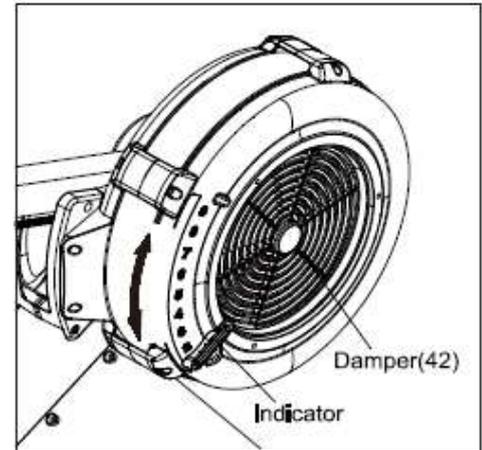
#### 8. 10/10 INTERVALL PROGRAMM

- Im Programm "10/10" INTERVALL" blinkt auf dem Konsolenmonitor die "8" für den für den voreingestellten Wert des Zyklus. Dann kann der Benutzer mit den Tasten "UP" und "DOWN" einen Wert von 1 bis 99 eingeben für die Anzahl der Zyklen, die Trainingszeit und die Ruhezeit eingeben. Das Programm wird gestartet, sobald der Benutzer den Lenker(3). Wenn das Programm beendet ist, ertönt ein akustischer Alarm. Drücken Sie die "BACK"-Taste, um in den IDLE-Modus zu wechseln.

## BETRIEBSANWEISUNGEN

### LASTEINSTELLUNG

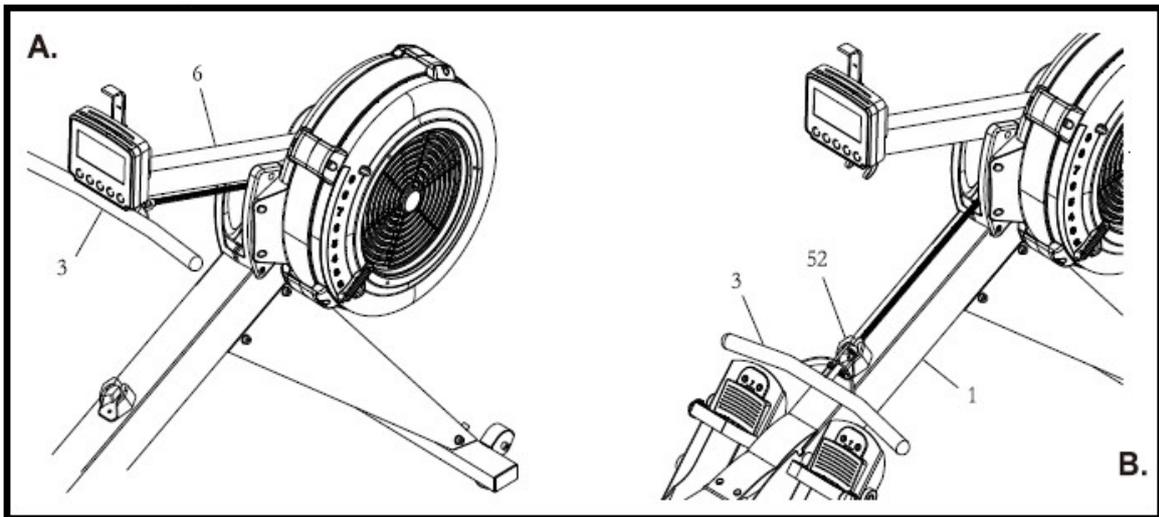
In der rechten Lüfterhaube (43) ist ein Dämpfer (42) eingebaut. Bewegen Sie den Zeiger im Dämpfer (42) auf die Zahlen auf der rechten Gebläseabdeckung (43), um die Last einzustellen. Es gibt Einstellungen von 1 bis 9. Die Einstellung 1 bietet den geringsten Widerstand. Die Einstellung #9 bietet den höchsten Widerstand.



### POSITION DES LENKERS

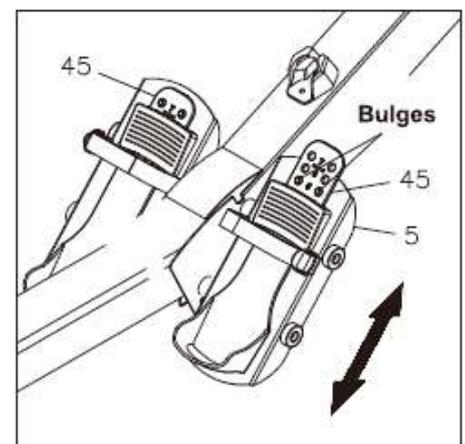
Der Lenker (3) kann am Haken der Konsolen-Monitor-Säule (6) befestigt werden (siehe Abbildung A).

Sie können den Lenker (3) auch an der Lenkerhalterung (52) anbringen, wie in Abbildung B dargestellt.



### EINSTELLUNG DER PEDALKAPPE

Die Position des Fußpedals (45) kann eingestellt werden. Siehe die die Abbildung. Ziehen Sie das Fußpedal (45) aus den beiden Ausbuchtungen in der Pedalauflageplatte (5) heraus und senken oder heben Sie dann das Fußpedal (45) in die gewünschte Position. Arretieren Sie das Fußpedal (45) in seiner Position, indem Sie die Einstelllöcher der gewünschten Position auf die beiden Ausbuchtungen drücken. Beachten Sie die Zahlen auf dem Fußpedal (45), um sicherzustellen, dass Fußpedal (45) auf beiden Seiten in der gleichen Position eingestellt sind.

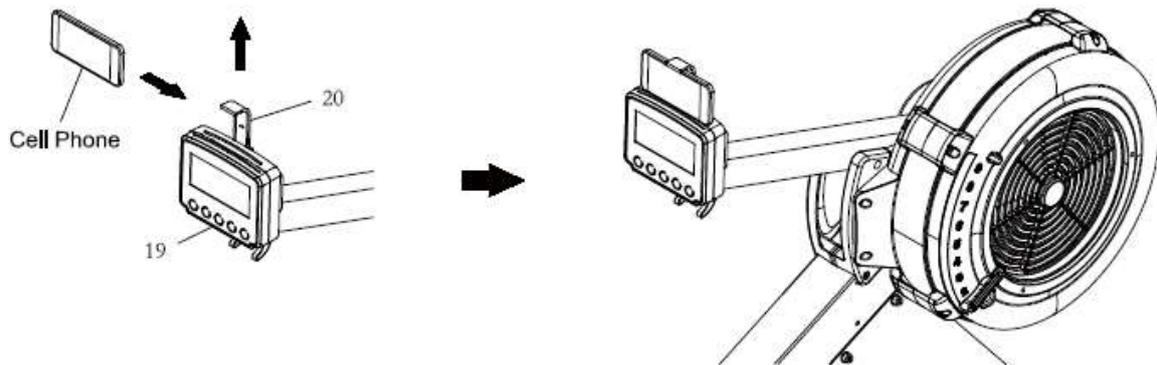


## BETRIEBSANWEISUNGEN

### BENUTZUNG DER HANDYHALTERUNG

Die Handyhalterung (20) kann nach oben und unten bewegt werden. Bewegen Sie die Handyhalterung (20) nach oben, dann schieben Sie das Mobiltelefon in den Spalt zwischen der Handyhalterung (20) und dem Konsolenmonitor (19).

Monitor (19). Bewegen Sie die Mobiltelefonhalterung (20) nach unten, um das Mobiltelefon zu befestigen.



### WARTUNG

Die Sicherheit und Unversehrtheit des ROWER kann nur aufrechterhalten werden, wenn der ROWER regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Besonderes Augenmerk sollte auf die folgenden Punkte gelegt werden:

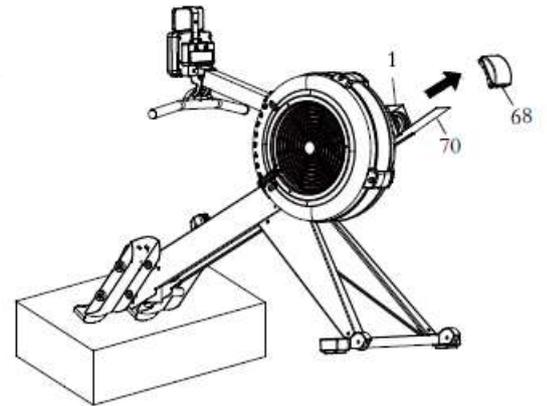
1. Ziehen Sie am Lenker (3) und vergewissern Sie sich, dass das Magnetsystem für Spannung sorgt und die Sitzbewegung gleichmäßig und stabil ist.
2. Reinigen Sie die Rollenbahnen in der Edelstahlschiene (14) mit einem saugfähigen Tuch.
3. Prüfen Sie, ob alle Muttern und Schrauben vorhanden und richtig angezogen sind. Ersetzen Sie fehlende Muttern und Bolzen.  
Ziehen Sie lose Schrauben und Muttern fest.
4. Überprüfen Sie den Zustand der Kette (36). Ersetzen Sie die Kette (36), wenn sie gerissen oder gebrochen ist.
5. Überprüfen Sie, ob das Warnschild vorhanden und gut lesbar ist.
6. Es liegt in der alleinigen Verantwortung des Benutzers/Eigentümers, für eine regelmäßige Wartung zu sorgen.
7. Verschlissene oder beschädigte Komponenten müssen sofort ersetzt oder die ROWER aus dem Verkehr gezogen werden, bis die Reparatur erfolgt ist.
8. Für die Wartung/Reparatur des ROWERs dürfen nur von Stamina Products gelieferte Komponenten verwendet werden.
9. Halten Sie Ihren ROWER sauber, indem Sie ihn nach dem Gebrauch mit einem saugfähigen Tuch abwischen.

## WARTUNG

### EINSTELLUNG DES BUNGEE-SEILS

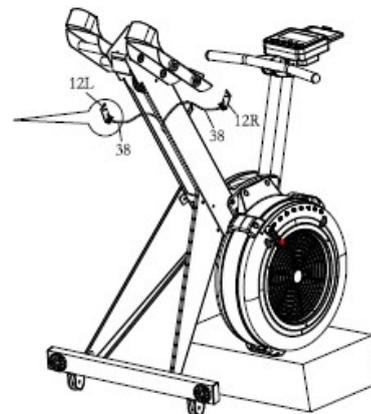
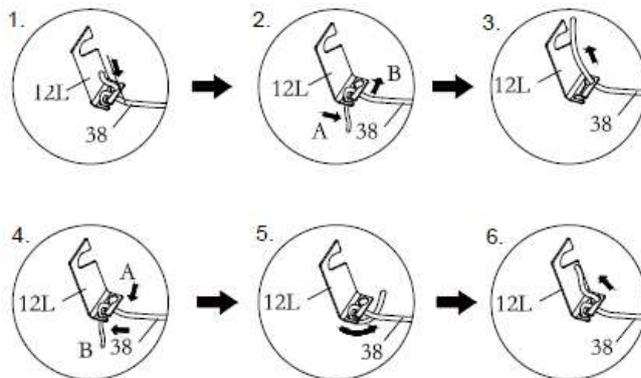
Im Laufe der Zeit, nach etwa 250.000 Hüben am Lenker (3), kann sich das Bungee-Seil (38) dehnen. Folgen Sie den folgenden Prozess, um es einzustellen:

1. Positionieren Sie die Hauptrahmenbaugruppe (1) wie in der Illustration gezeigt. Entfernen Sie die Haupt Obere Rahmenabdeckung (68) vom Hauptrahmen (1). Schieben Sie die untere Abdeckung (70) aus dem Hauptrahmen Rahmen (1).

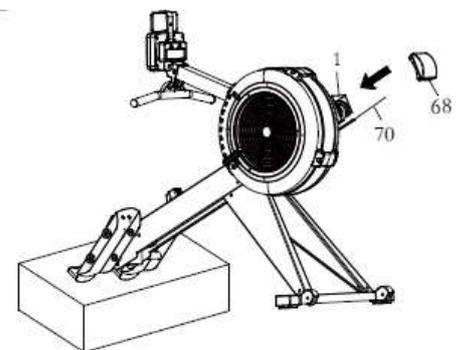


2. Positionieren Sie die Hauptrahmenbaugruppe (1) wie in der nachstehenden Abbildung gezeigt. Lösen Sie den Linken Bungee Cord Haken (12L) aus dem Hauptrahmen (1). Machen Sie eine Markierung auf dem Bungee Cord (38) eine Markierung, um den Haken 2 Zoll nach vorne zu verschieben. Siehe Ansicht 1 bis Ansicht 3 zum Lösen des Bungee-Seils (38) vom linken Bungee Cord Hook (12L) und verschieben Sie den Haken 5 cm nach vorne. Siehe auf Ansicht 4 bis Ansicht 6, um das Bungee-Seil (38) wieder am linken Bungee-Seilhaken (12L) zu befestigen. Hängen Sie den linken Bungee Cord Hook (12L) wieder in den Hauptrahmen (1) ein und schieben Sie den Haken zur linken Seite, so dass er die Innenwand des Hauptrahmens (1) berührt.

HINWEIS: Fassen Sie die Bungee Cord Hooks (12L & 12R) immer mit beiden Händen an und halten Sie sie fest. (12L & 12R). Lösen Sie den rechten Bungee-Seilhaken (12R) vom Hauptrahmen (1). Gehen Sie genauso vor wie wie oben, um das Bungee-Seil (38) auf der rechten Seite einzustellen.

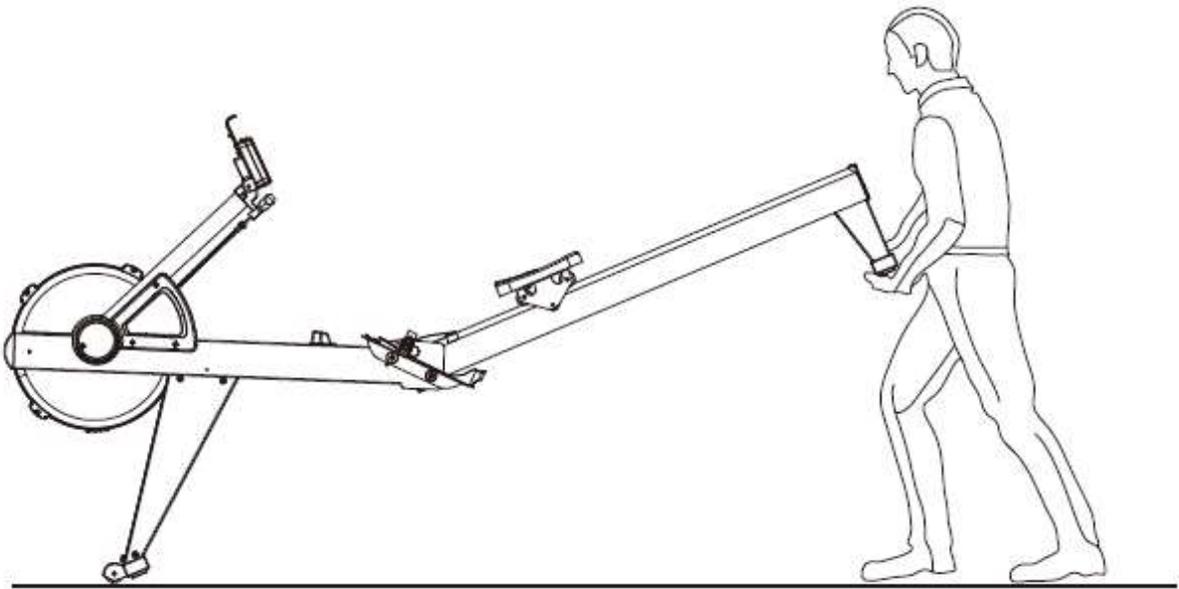


3. Positionieren Sie die Hauptrahmenbaugruppe (1) wie in der Illustration gezeigt. Schieben Sie die untere Abdeckung (70) zurück in den Hauptrahmen. Drücken Sie die obere Abdeckung des Hauptrahmens (68) in den Hauptrahmen (1).

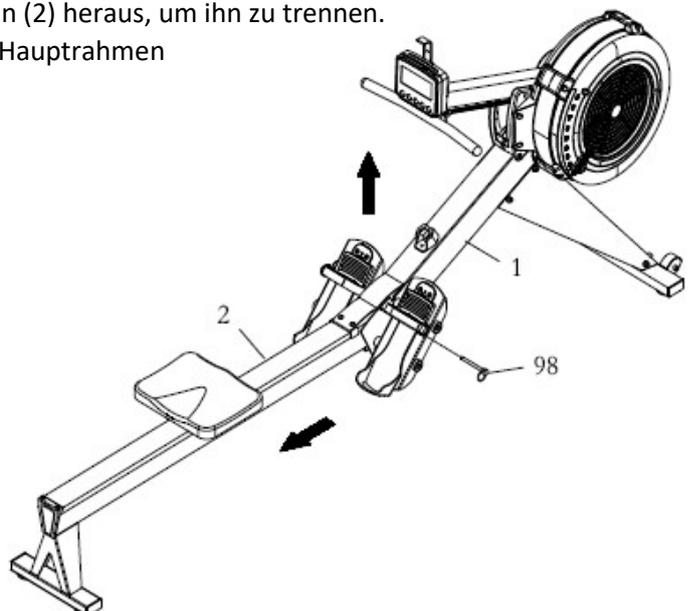


## LAGERUNG

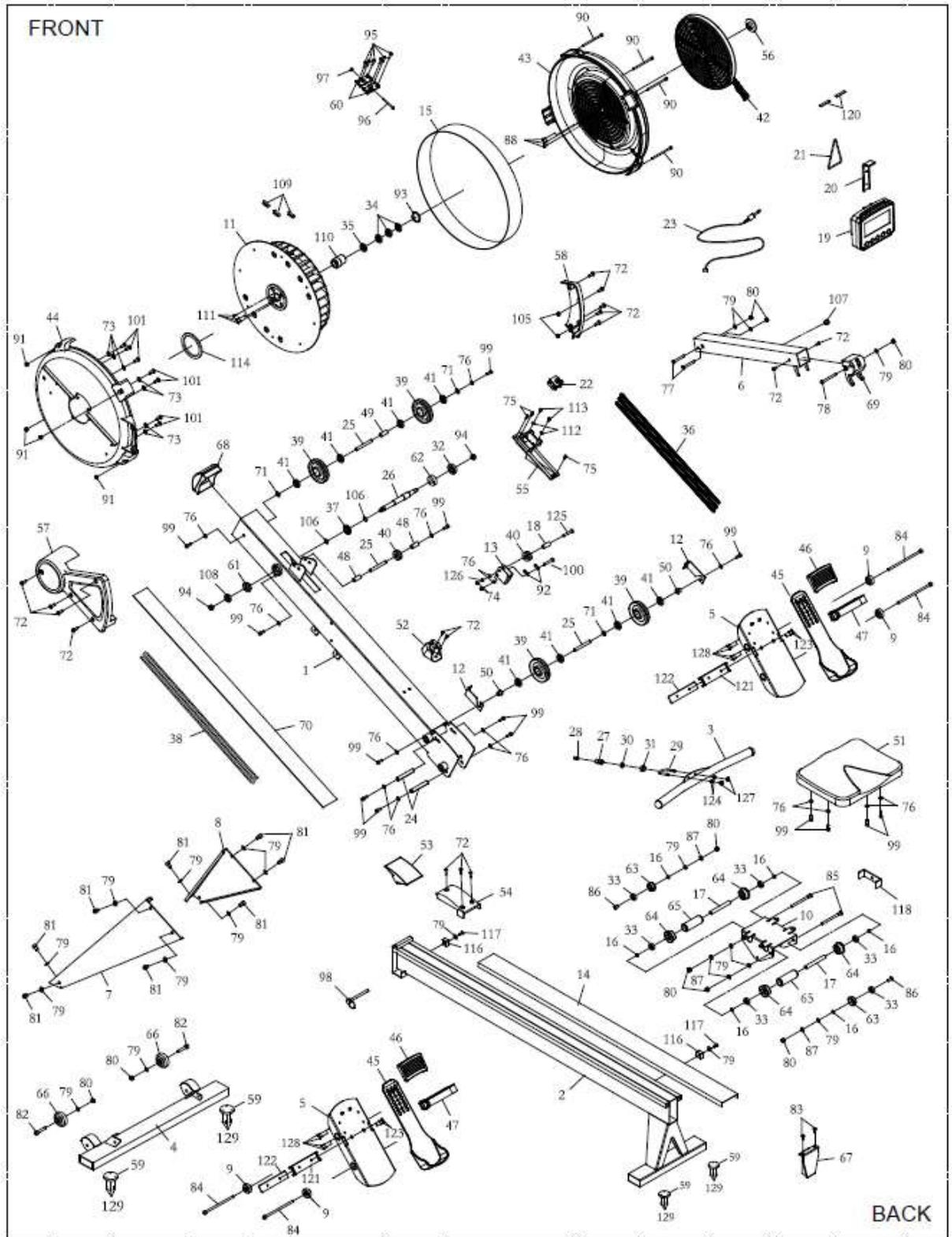
1. Lagern Sie den ROWER einfach an einem sauberen, trockenen Ort.
2. Um Schäden an der Elektronik zu vermeiden, entfernen Sie die Batterien aus dem Konsolenmonitor (19), bevor Sie den ROWER für ein Jahr oder länger lagern.
3. Bewegen Sie den ROWER mit den Transporträdern (66) auf dem vorderen Stabilisator (4). Heben Sie den hinteren Ständer des Schienenrahmens (2) an, um den ROWER zu bewegen. Siehe die Abbildung unten. Verwenden Sie nicht den Sitz (51), um die Mähmaschine zu bewegen. Der Sitz (51) bewegt sich und der Sitzschlitten (10) kann Ihre Hand oder Finger einklemmen.



4. Der Hauptrahmen (1) und der Schienenrahmen (2) können getrennt werden, um die Größe der Einheit für die Lagerung zu minimieren. Entfernen Sie den Zugstift (98) aus dem Hauptrahmen (1). Heben Sie den Hauptrahmen (1) an und ziehen Sie den Schienenrahmen (2) heraus, um ihn zu trennen. Setzen Sie den Zugstift (98) wieder in das Loch im Hauptrahmen (1) zur Aufbewahrung ein.



PRODUKTTEILZEICHUNG



## PARTS LIST

PART#	DESCRIPTION	QTY
1	Main Frame	1
2	Rail Frame	1
3	Handlebar	1
4	Front Stabilizer	1
5	Pedal Support Plate	2
6	Console Monitor Post	1
7	Left Support Leg	1
8	Right Support Leg	1
9	Foot Pedal End Cap	4
10	Seat Carriage	1
11	Fan	1
12	Bungee Cord Hook	2
13	Chain Bracket	1
14	Stainless Steel Rail	1
15	Perforated Steel Mesh	1
16	Spacer, $\varnothing 8.2 \times \varnothing 12 \times 3.2 \text{mm}$	6
17	Spacer, $\varnothing 8.2 \times \varnothing 12 \times 71.6 \text{mm}$	2
18	Spacer, $\varnothing 6.2 \times \varnothing 10 \times 15.5 \text{mm}$	1
19	Console Monitor	1
20	Cell Phone Bracket	1
21	Rubber Band	2
22	Generator	1
23	Sensor Cable	1
24	Shaft, $M6 \times \varnothing 12 \times 80 \text{mm}$	2
25	Shaft, $M6 \times \varnothing 10 \times 76.5 \text{mm}$	3
26	Fan Axle	1
27	Hook Connector	1
28	Chain Connector	1

29	U Bolt	1
30	Inner Spacer	1
31	Outer Collar	1
32	Bearing 6003RS	1
33	Bearing 608ZZ	6
34	Bearing 6201RS	3
35	One Way Bearing HF2016	1
36	Chain	1
37	Sprocket	1
38	Bungee Cord	1
39	Bungee Cord Pulley	4
40	Chain Roller	2
41	Bearing 6000ZZ	8
42	Damper	1
43	Right Fan Shroud	1
44	Left Fan Shroud	1
45	Foot Pedal	2
46	Foot Pedal Holder	2
47	Pedal Strap	2
48	Spacer, $\varnothing 10 \times \varnothing 16 \times 30.5 \text{mm}$	2
49	Pulley Spacer, $\varnothing 10 \times \varnothing 16 \times 26.5 \text{mm}$	1
50	Pulley Bushing	2
51	Seat	1
52	Handlebar Holder	1
53	Upper Joint Cover	1
54	Lower Joint Cover	1
55	Generator Base	1
56	Damper Cap	1
57	Left Side Cover	1
58	Right Side Cover	1
59	Foot Cushion	4
60	Steel Plate	2

61	Bushing 6001	1
62	Bushing 6003	1
63	Guide Roller	2
64	Seat Roller	4
65	Roller Sleeve	2
66	Transport Wheel	2
67	Rail End Cap	1
68	Main Frame Top Cap	1
69	Console Mounting Bracket	1
70	Bottom Cover	1
71	Plastic Washer, $\varnothing 10.2 \times \varnothing 14 \times 1 \text{mm}$	3
72	Phillips Head Screw, M6x10mm	16
73	Lock Washer, Internal Tooth M6	7
74	Nylon Lock Nut, M6	2
75	Phillips Head Screw, ST4.2x10mm	3
76	Flat Washer, M6	16
77	Socket Head Cap Screw, M8x65mm	2
78	Button Head Cap Screw, M8x75mm	1
79	Flat Washer, M8	19
80	Nylon Lock Nut, M8	9
81	Socket Head Cap Screw, M8x12mm	8
82	Socket Head Cap Screw, M8x40mm	2
83	Phillips Flat Head Screw, M6x16mm	2
84	Socket Head Cap Screw, M10x160mm	4
85	Socket Head Cap Screw, M8x110mm	2
86	Button Head Cap Screw, M8x25mm	2
87	Lock Washer, M8	4
88	Phillips Head Screw, ST4.2x16mm	3
89	Phillips Head Screw,, M5x8mm	2
90	Socket Head Cap Screw, M5x92mm	4
91	Hex Nut, M5	6
92	Chain Hook	2

---

93	Elastic Ring	1
94	Nylon Lock Nut, M10	2
95	Phillips Head Screw, ST4.2x6mm	6
96	Phillips Head Screw, M4x45mm	1
97	Hex Nut, M4	1
98	Pull Pin	1
99	Socket Head Cap Screw, M6x16mm	14
100	Phillips Head Screw, M6x30mm	1
101	Phillips Head Screw, M6x10mm	7
102	Screwdriver	1
103	Allen Wrench, 6mm	1
104	Wrench	1
105	Hex Nut, M6	2
106	PU Spacer	2
107	Plug	1
108	Bearing, 6001RS	1
109	Balance Weight	3
110	Bearing Bushing	1
111	Socket Head Cap Screw, M4x12mm	3
112	Washer, $\varnothing 12 \times \varnothing 3.5 \times 1$ mm	2
113	Phillips Head Screw, ST3.5x12mm	2
114	Magnet	1
115	Warning Label	1
116	Stopper Bumper	2
117	Socket Head Cap Screw, M8x20mm	2
118	Stopper Bracket	1
119	Manual	1
120	EVA Single Glue	2
121	Pedal Strap Protector	2
122	Pedal Strap Stopper Plate	2
123	Phillips Flat Head Screw, M5x12mm	4
124	Nut, M6	2

125	Phillips Head Screw, M6x30mm (Half Thread)	1
126	Lock Washer, M6	1
127	Nylon Lock Nut, M6	2
128	Phillips Head Screw, ST4.2x10mm	8
129	Phillips Head Screw, ST4.2x19mm	12
130	Allen Wrench, 8mm	1