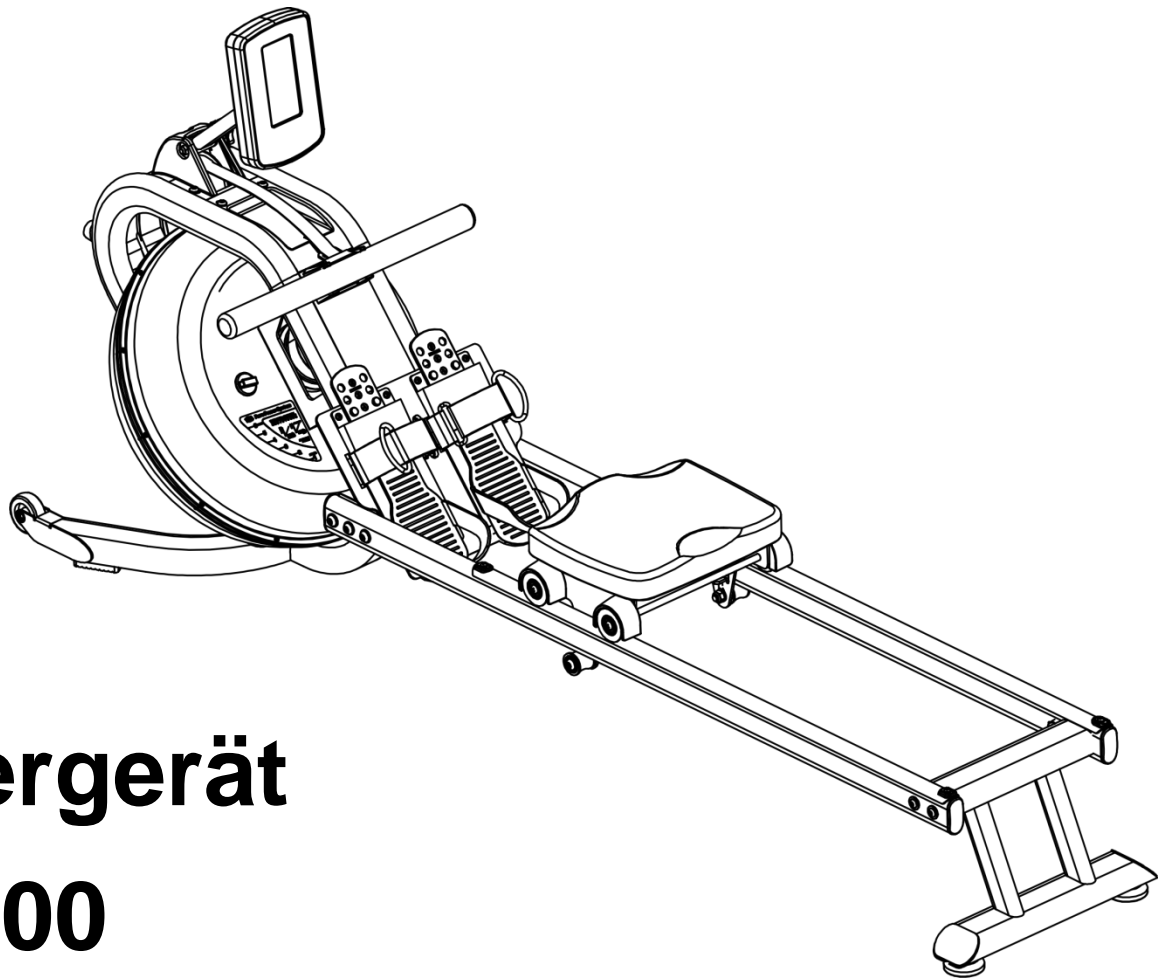


fuel



Rudergerät RG 500

DE Benutzerhandbuch (Seite 2)

GB User manual (page 28)



Art. F-57205

WARNUNG! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in diesem Benutzerhandbuch vorgesehen. Lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie das Handbuch für die weitere Nutzung auf.

WARNING! This device is only intended for home use in accordance with the instructions in this user manual. Read it carefully before using the appliance and keep the manual for future use.

DE INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	3
MONTAGEANLEITUNG.....	4
WASSERTANK BEFÜLLEN / ENTLEREN.....	8
EINSTELLUNGEN.....	9
TRANSPORT & LAGERUNG.....	10
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	12
BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES.....	18
BENUTZUNG DER SPIRIT FIT APP.....	19
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	20
TEILELISTE.....	21
TECHNISCHE DATEN.....	23
ENTSORGUNG.....	23
Information gemäß § 4 Absatz 4 Elektroggesetz.....	24
Informationen für private Haushalt.....	25
GARANTIE.....	26



ACHTUNG!

Dieses Gerät ist für den privaten Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.

Jedwede andersartige Benutzung führt zum Verlust der Garantie und kann darüber hinaus ernsthafte Verletzungen oder Beschädigungen nach sich ziehen.

Sportliches Training kann die Gesundheit gefährden. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms mit diesem Gerät einen Arzt.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Sehr geehrter Kunde,

lesen Sie auf jeden Fall diese Anleitung komplett durch, bevor Sie Ihr Gerät zusammenbauen oder benutzen. Sie enthält wichtige Informationen hinsichtlich Ihrer Sicherheit.

Beachten Sie folgende Sicherheitshinweise:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
2. Das Gerät ist nicht für den kommerziellen oder therapeutischen Gebrauch geeignet.
3. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
4. Aus Sicherheitsgründen sollte sich um das Gerät in jede Richtung ein Freiraum von mindestens 60 cm befinden. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
5. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien. Benutzen Sie außerdem einen Teppich- bzw. Bodenschutz.
6. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
7. Achten Sie darauf, dass keine Finger, andere Körperteile oder Gegenstände in den Bereich sich bewegender Geräteteile gelangen.
8. Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf korrekten Sitz.
9. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es in regelmäßigen Abständen auf Schäden bzw. Anzeichen von Abnutzung untersucht wird. Sollten Sie defekte Teile beim Zusammenbau oder der Benutzung entdecken oder ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, stoppen Sie ein eventuelles Training und benutzen Sie das Gerät nicht weiter, bis das Problem beseitigt wurde.
10. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
11. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 150 kg / 330 lb).
12. Transportieren Sie das Gerät vorsichtig und mit korrekter Hebetchnik – lassen Sie sich von weiteren Personen helfen.
13. Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitnesstraining geeignet ist, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
14. Dieses Produkt ist für den Gebrauch in temperierter, trockener Umgebung konzipiert. Vermeiden Sie es, das Gerät extremer Hitze, Kälte oder Nässe auszusetzen – Beschädigungsgefahr!

WARNUNG!

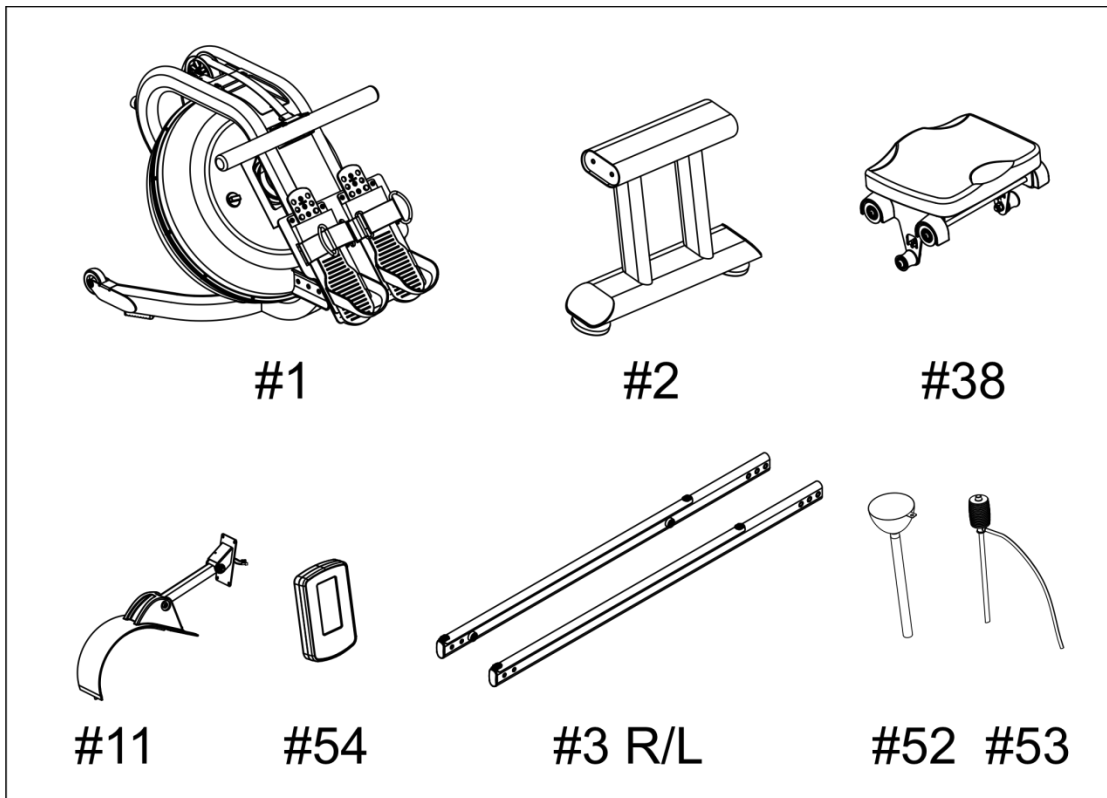
Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, um herauszufinden, ob es medizinische oder körperliche Probleme gibt, die einem Training mit diesem Gerät entgegenstehen. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen und bei Einnahme von Medikamenten, welche die Herzaktivität, den Blutdruck oder das Cholesterinniveau beeinflussen. Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Anleitung auf.

Der Hersteller übernimmt keine Gewährleistung für Verletzungen oder Sachbeschädigungen, welche durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen.

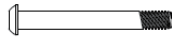


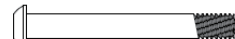



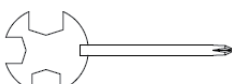
MONTAGEANLEITUNG

1. Vor dem Aufbau

- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Freiraum um das Gerät herum vorhanden ist.
- Benutzen Sie das beigegefügte Werkzeug für den Aufbau.
- Prüfen Sie, ob alle benötigten Teile vorhanden sind.






Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Hinterer Standfuß	1
3	Laufschiene R/L	1/1
11	Halterung	1
38	Sitzeinheit	1
52	Trichter	1
53	Siphonpumpe	1
54	Computer	1
	Wasserbehandlungstablette	1
	Anleitung	1
	Kleinteile (Schraubenbeutel)	1
	AA-Batterien	4

	# 63 M8*45	4 St.
	#68 M8*15	4 St.
	#74 OD20*ID8.5*1.5	4 St.
	# 64 M10*50	6 St.
	#78 OD25*ID10.5*1.5	6 St.
	#98 S5	1 St.
	#99 S6	1 St.
	#100 S13-17	1 St.

HINWEIS: Wir empfehlen, den Aufbau mit 2 Personen durchzuführen.

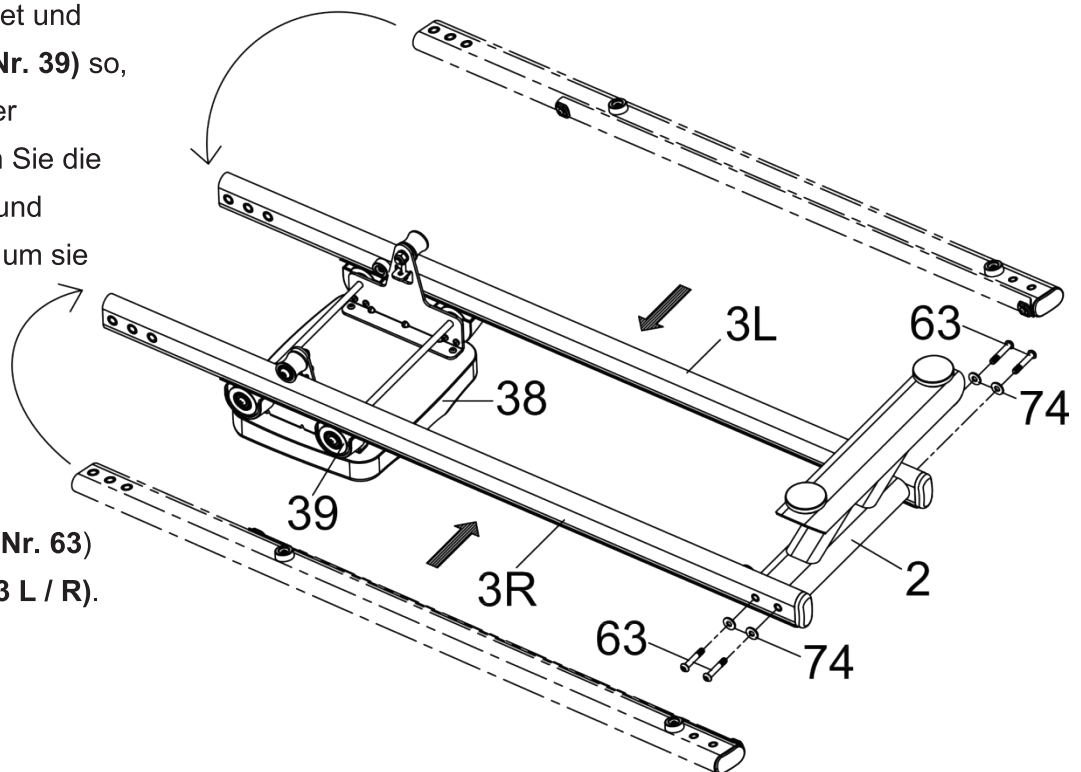
2. Aufbau

Schritt 1

	# 63 M8*45 4 x
	#74 OD20*ID8.5*1.5 4 x
	#98 S5

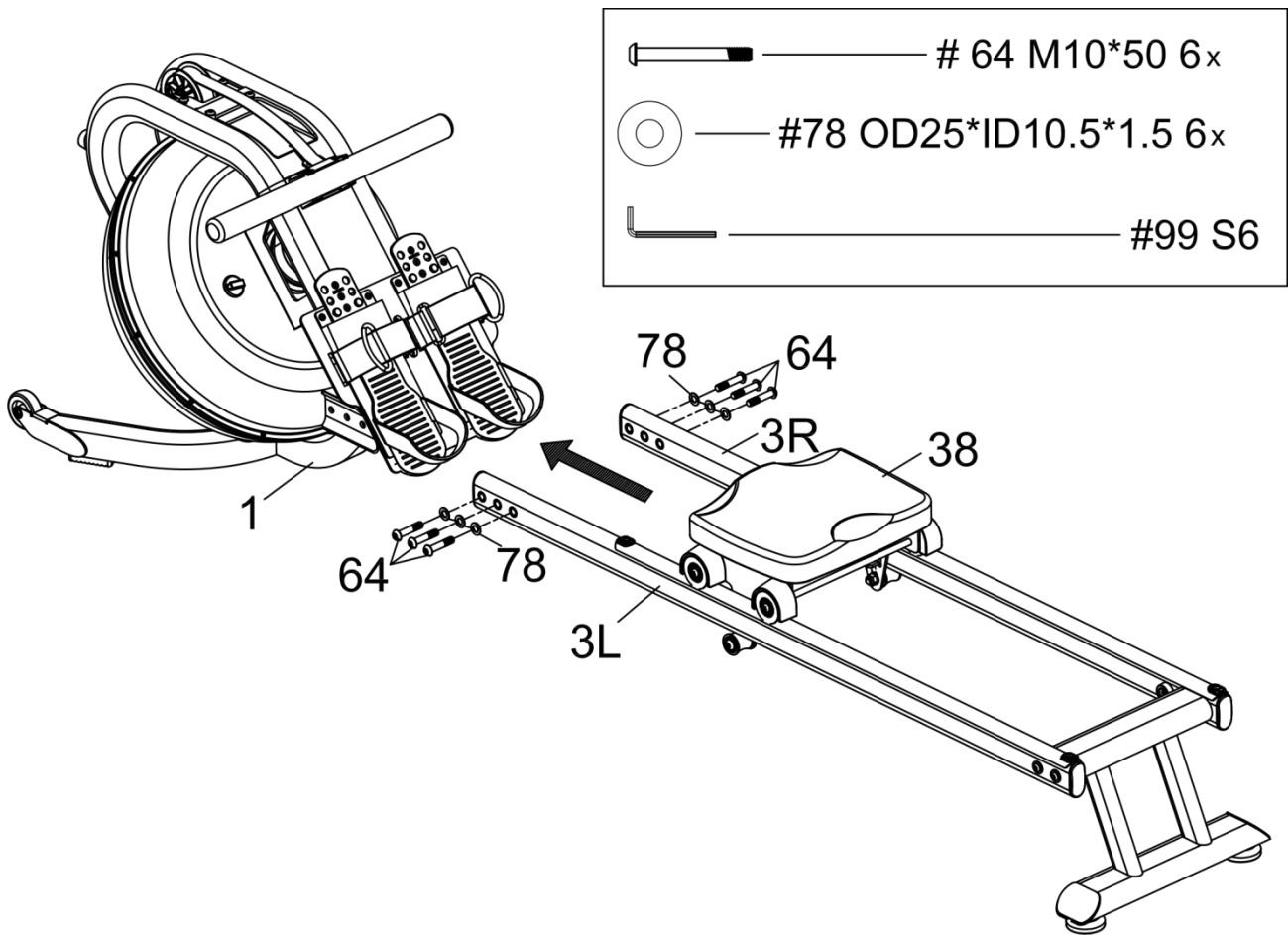
1. Drehen Sie die **Laufschienen (Nr. 3 L / R)** herum wie abgebildet und befestigen Sie die **Rollen (Nr. 39)** so, dass diese in Kontakt mit der Laufschiene stehen. Führen Sie die Rollen in einem Winkel ein und drehen Sie sie dann etwas, um sie befestigen zu können.

2. Befestigen Sie den **hinteren Standfuß (Nr. 2)** mit 4 **Unterlegscheiben (Nr. 74)** und 4 **Schrauben (Nr. 63)** an den **Laufschienen (Nr. 3 L / R)**.



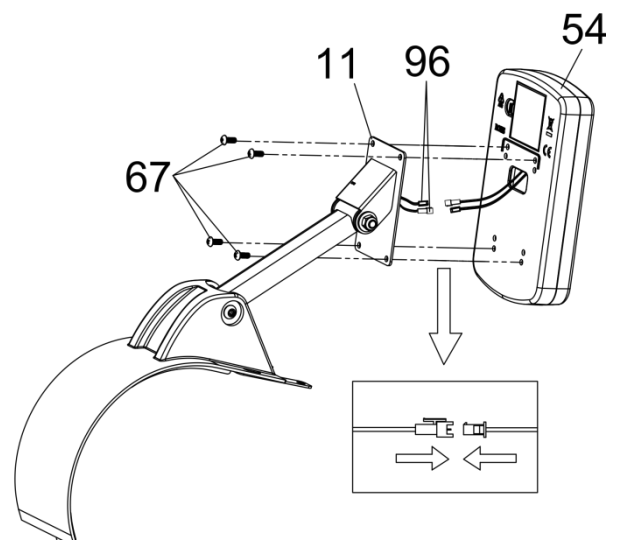
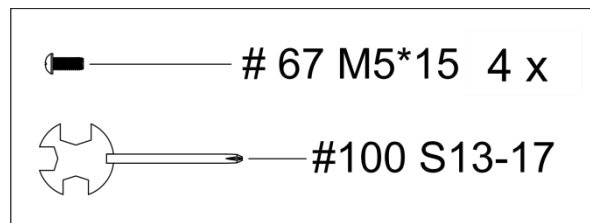
Schritt 2

Montieren Sie die **Laufschienen (Nr. 3 L / R)** am **Haupttrahmen (Nr. 1)** mit Hilfe von 3 **Schrauben (Nr. 64)** und 3 **Unterlegscheiben (Nr. 78)** auf jeder Seite.



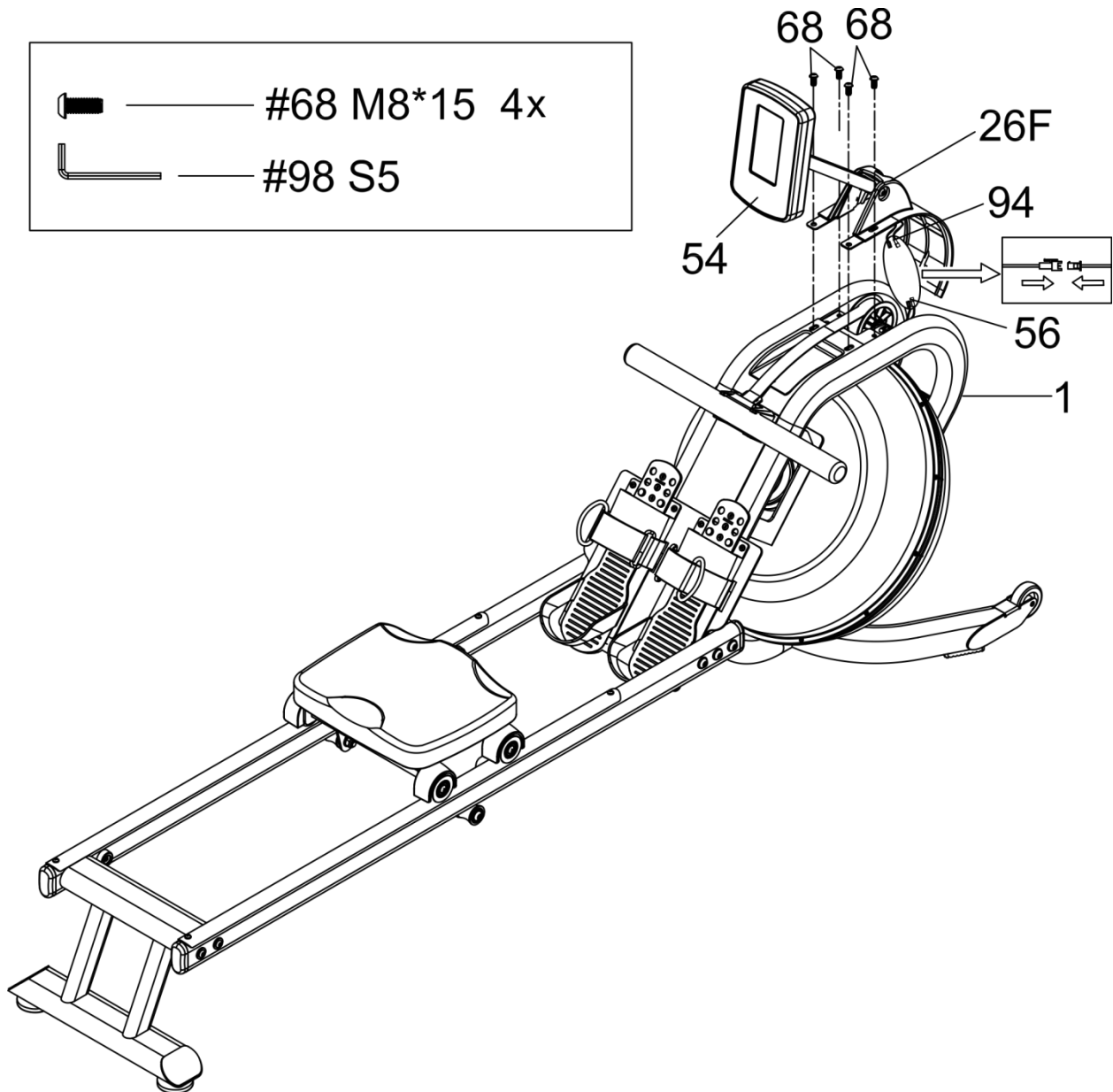
Schritt 3

1. Verbinden Sie das Kabel vom **Computer (Nr. 54)** mit dem **Verbindungskabel (Nr. 96)**.
2. Befestigen Sie den **Computer (Nr. 54)** mit 4 **Schrauben (Nr. 67)** an der **Halterung (Nr. 11)**.



Schritt 4

1. Setzen Sie 4 AA-Batterien in den **Computer (Nr. 54)** ein.
2. Verbinden Sie das **Sensorkabel (Nr. 56)** mit dem **Verbindungskabel (Nr. 94)**. Achten Sie darauf, die Kabel nicht einzuklemmen und stecken Sie überschüssiges Kabel in den **Hauptrahmen (Nr. 1)**.
3. Setzen Sie die **Abdeckung (Nr. 26)** in die Aussparung des **Hauptrahmens (Nr. 1)**.
4. Befestigen Sie den **Computer (Nr. 54)** mit 4 **Schrauben (Nr. 68)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)**.



 **ACHTUNG!**

Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben nach der Installation fest angezogen sind.

WASSERTANK BEFÜLLEN / ENTLEEREN

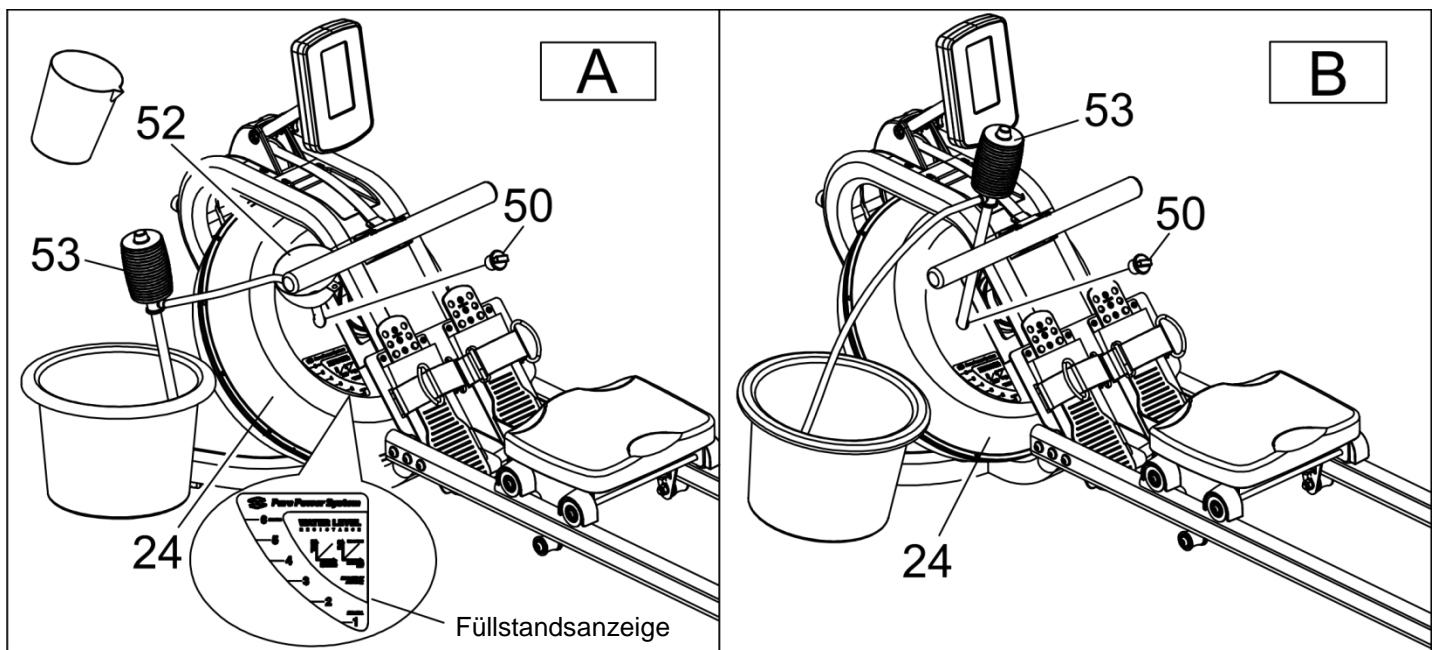
1. Entfernen Sie den **Verschlussstopfen (50)** der **Tankoberseite (24)**.
2. Abb. A zeigt, wie der Tank mit Wasser befüllt wird. Setzen Sie den **Trichter (52)** in den Tank und benutzen Sie entweder einen Becher oder die mitgelieferte **Siphonpumpe (53)**, sowie einen Eimer mit Wasser, um den Tank zu befüllen. Achten Sie auf die Füllmenge, welche an der Tankseitenwand durch die Füllstandsanzeige angezeigt wird.
3. Abb. B zeigt, wie der Tank entleert wird. Stellen Sie einen Eimer in direkter Nähe zum Wassertank auf und benutzen Sie die mitgelieferte **Siphonpumpe (53)**, um Wasser vom Tank in den Eimer zu pumpen.
4. Setzen Sie den **Verschlussstopfen (50)** wieder in die **Tankoberseite (24)** ein. Sollte Wasser danebengelaufen sein, wischen Sie dieses bitte weg.

HINWEISE:

- Der Tank darf nur mit Leitungswasser gefüllt werden. Geben Sie eine Wasserbehandlungstablette hinzu (ein Pack ist mitgeliefert). Benutzen Sie niemals Chlor oder Chlorbleiche – dies könnte den Tank beschädigen und zur Annullierung der Garantie führen.
- Geben Sie fortan alle ca. 6 Monate eine Wasserbehandlungstablette in den Tank. Bleibt das Wasser trotz Tablette trüb, wechseln Sie das Wasser im Tank.
- Das Wasser aus dem Tank ist nicht für den Verzehr geeignet. Nach der Entleerung schütten Sie das Wasser weg.

Das Wasserniveau

- In Abb. A ist markiert, wo sich die Füllstandsanzeige befindet (Seitenwand des Tanks). Sie dürfen den Tank bis maximal zur Füllstufe 6 füllen. **Überfüllen Sie niemals den Tank darüber hinaus!** Dies führt zum Ausfall der Garantie.
- Der Widerstand beim Rudern hängt vom Füllstand des Tanks ab. Füllstufe 1 bedeutet den geringsten Widerstand beim Rudern, Stufe 6 ist der höchste Widerstand.



EINSTELLUNGEN

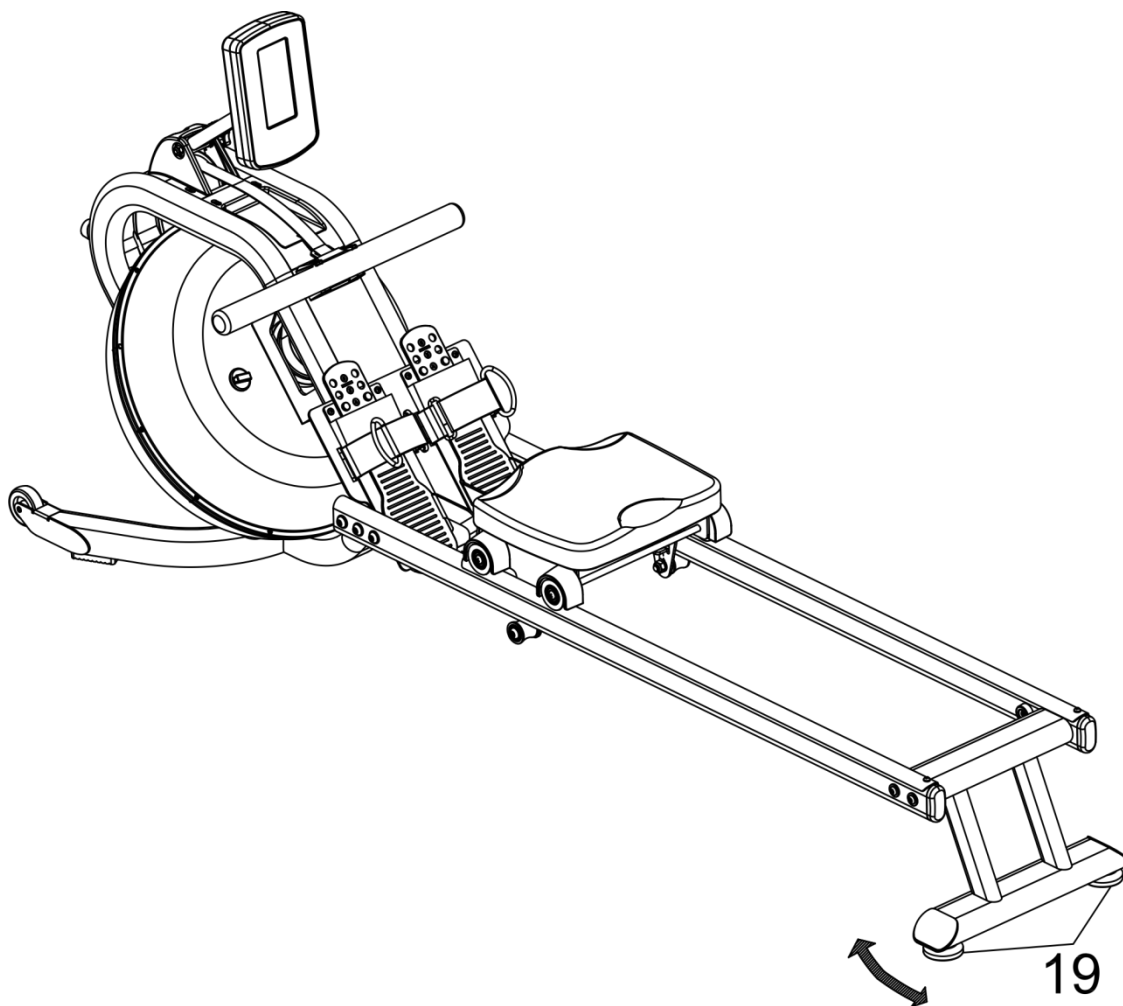
❖ PEDAL JUSTIEREN

Der einstellbare Pedalriemen kann gemäß Ihrer Fuß-/Schuhgröße angepasst werden.

Um den Pedalriemen einzustellen, lösen Sie das Klettverschlussende des Riemens, stellen den Riemen entsprechend ein und verschließen den Klettverschluss wieder. Der Fuß sollte einen guten Halt haben.

❖ EBENER STAND

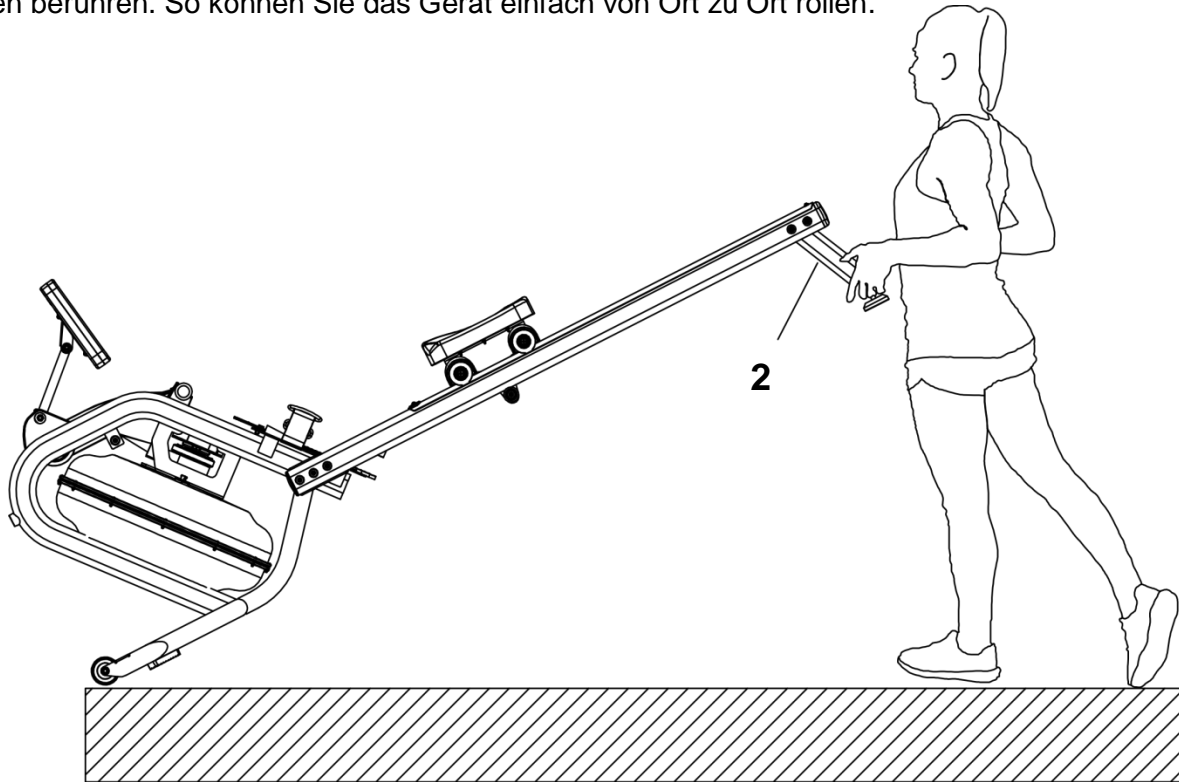
Sie können die Niveaueinrichtung (19) justieren, falls das Gerät uneben steht.



TRANSPORT & LAGERUNG

❖ DAS GERÄT TRANSPORTIEREN

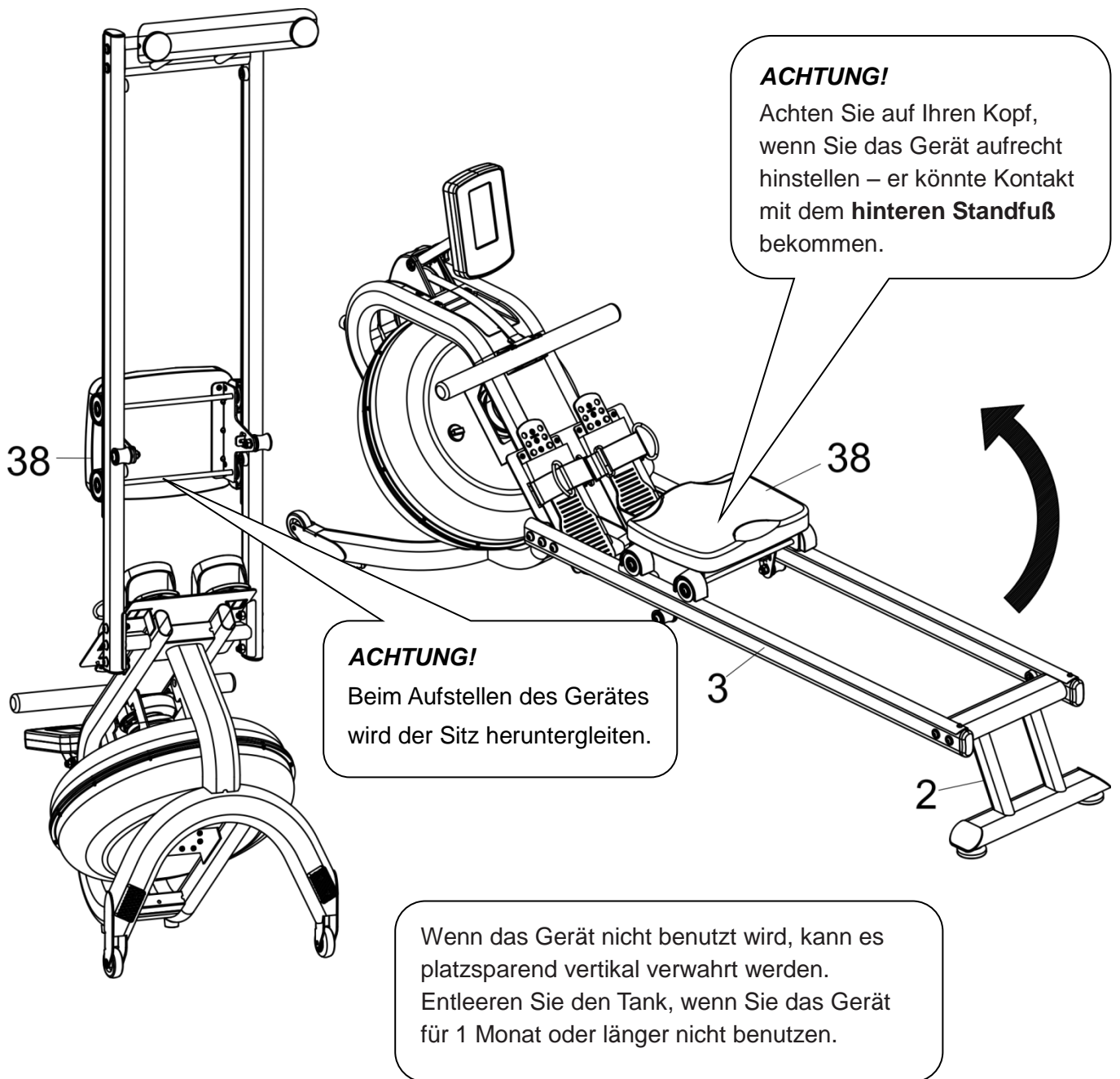
Um das Gerät zu bewegen, heben Sie es vom hinteren Standfuß her an, bis die Transportrollen vorn den Boden berühren. So können Sie das Gerät einfach von Ort zu Ort rollen.



ACHTUNG!

Bewegliche Teile – wie z. B. der Sitz – könnten durch Verrutschen Verletzungen verursachen. Berühren Sie nicht die Laufschiene, wenn Sie das Gerät bewegen oder auf ihm trainieren!

❖ LAGERUNG

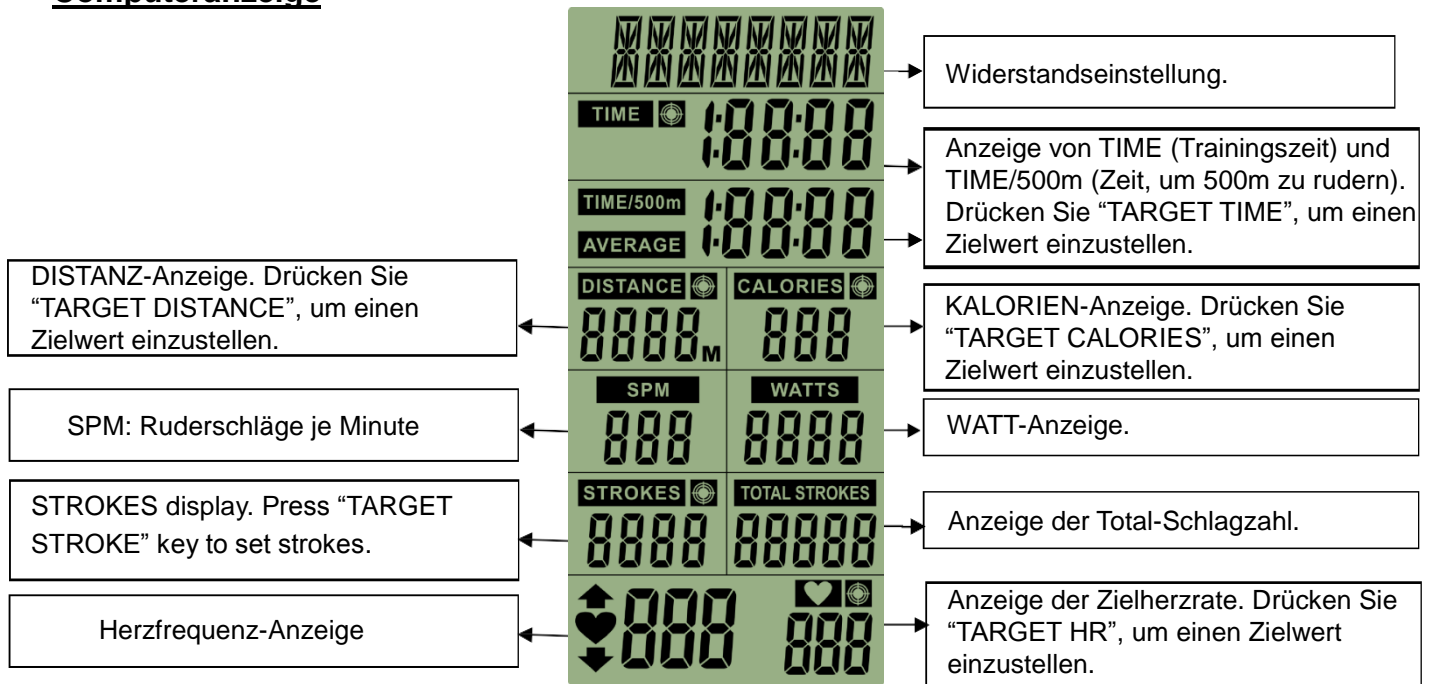


COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



TASTE	BESCHREIBUNG
UP	- Ermöglicht die Verstellung verschiedener Wert (Auf/Ab).
DOWN	- Einstellen der Zielwerte für Zeit, Distanz, Kalorien, Schlagzahl und Puls.
RESET	- Einmal drücken, um eingestellte Zielwerte zurück zu setzen. Zweifacher Druck kehrt zurück in den Standby-Modus. - Drücken und halten für ca. 3 Sekunden bewirkt einen Komplett-Reset, wobei alle Werte bis auf „Total Strokes“ auf 0 gesetzt werden. - “Total Strokes” (Total-Schlagzahl) wird auf 0 gesetzt, wenn die Stromzufuhr unterbrochen wird.
ENTER	- Wählt eine Auswahl oder Einstellung aus.
TARGET KEYS	- Das Drücken einer Target-Taste führt zu einem weiteren Untermenü (wird später genauer erklärt).
LEVEL	- Stufeneinstellung (Stufe abhängig vom Wasserfüllstand im Tank)

Computeranzeige



Anzeige von Target Time / Distance / Calories / Strokes / Total Strokes



Sie können Zielwerte einstellen für die Trainingszeit, die Distanz, die Kalorienzahl und die Schlagzahl. Wenn Sie für eine der Funktionen einen Zielwert eingestellt haben, erscheint das Zielwertsymbol in der Anzeige neben der entsprechenden Funktion. Bei der Zeitanzeige (TIME) wird die vergangene oder verbleibende Zeit angezeigt. Bei der Distanz wird nach Eingabe eines Zielwertes die noch verbleibende Distanz angezeigt. Kalorien und Schlagzahl zeigen die verbleibenden oder bereits zurückgelegten Werte. Die Total-Schlagzahl wird immer als bisher absolvierter Wert angezeigt.

Anzeige von "Time - 500m / Average"



Die Anzeige "TIME/500m" zeigt die Zeit, die für 500m Rudern benötigt wird. Bei "AVERAGE" wird ein Durchschnitt der Zeiten für 500m Rudern angezeigt.

Anzeige „SPM / Watts“



SPM und Watt werden bei allen Modi durchgängig angezeigt.

SPM = Schlagfrequenz (Ruderschläge je Minute).

WATTS = Wattzahl / Trainingsbelastung.

Anzeige der Herzfrequenz



Wird ein Pulssignal empfangen, wird hier die gemessene Herzfrequenz angezeigt (Schläge je Minute). Das Herz-Symbol blinkt. Wird kein Pulssignal vom Computer empfangen, erscheint "---". Im Zielherzratenmodus wird "↑" oder "↓" angezeigt, um dem Benutzer anzuzeigen, ob ein schnelleres oder langsames Training notwendig ist, damit die eingestellte Zielherzfrequenz erreicht werden kann.

Computereinstellungen

1. Setzen Sie 4*AA-Batterien ein. Im Display erscheinen kurz alle Symbole (Abb. 1) für ca. 2 Sekunden und ein akustisches Signal ertönt. Anschließend befindet sich der Computer im Bereitschaftsmodus.
2. Auf dem Display erscheinen die Anzeigen für Level (Stufe) bzw. HEARTRATE (Abb.2 / Abb.3) oder ggf. andere Werte.
3. Nach 60 Sekunden Inaktivität schaltet der Computer automatisch in den Standby-Modus, um Energie zu sparen. Die Anzeige wird dabei abgeschaltet.

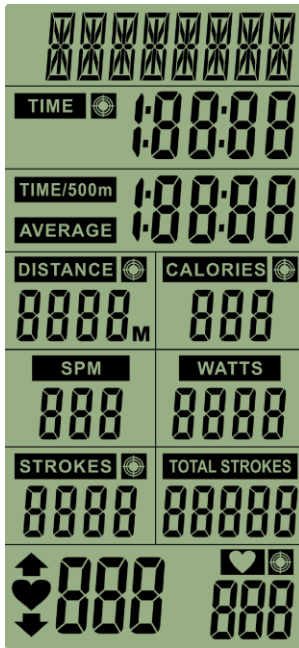


Abb. 1

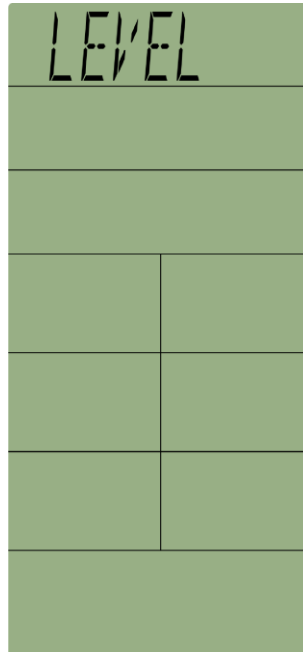


Abb. 2

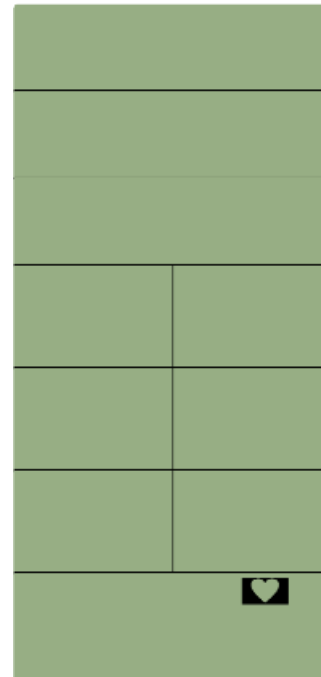


Abb. 3

4. Einstellung der Widerstandsstufe

- A. Drücken Sie die LEVEL-Taste im Bereitschaftsmodus, um in den Einstellungsmodus für den Widerstand zu gelangen.
- B. Stellen Sie die gewünschte Stufe mit UP oder DOWN ein (von L1 bis L6). Drücken Sie dann ENTER, um die Einstellung zu bestätigen (Abb. 4 / Abb. 5).
- C. Nach 30 Sekunden Inaktivität schaltet der Computer zurück in den Bereitschaftsmodus. Sie können auch jederzeit auf RESET drücken, um den Einstellungsmodus zu verlassen.

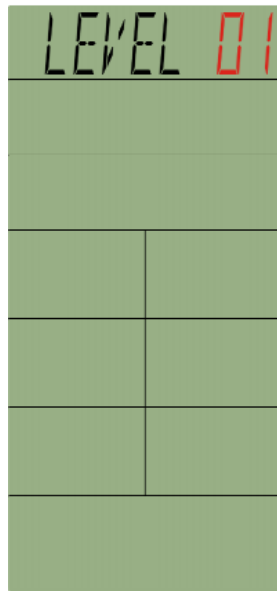


Abb. 4

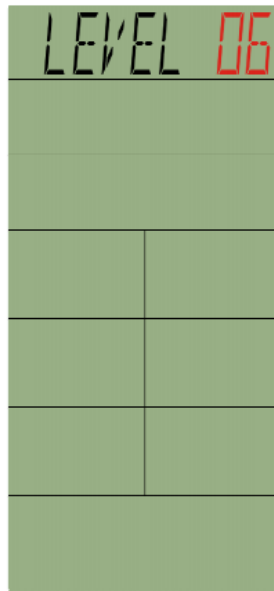


Abb. 5

Quick Start (Schnellstart)

Wird eine Bewegung entdeckt, schaltet sich der Computer mittels Schnellstart ein. Es ertönt ein ca. 1-sekündiges Signal und die Zeit, die Distanz, die Kalorien, die Ruderfrequenz, Watt, Ruderschläge und Total-Schlagzahl beginnen aufwärts zu zählen.

Die Anzeigen "TIME/500m" und "TIME/500m AVERAGE" werden abwechselnd alle 5 Sekunden angezeigt (Abb. 6 / Abb. 7). Oben in der 7-Segment-Anzeige erscheint der eingestellte Widerstand (LEVEL).



Wird ein Pulssignal empfangen, blinkt das Herz-Symbol  und  " leuchtet und es wird die gemessene Herzfrequenz angezeigt. Wird kein Pulssignal empfangen, erscheint stattdessen "---".



Abb. 6



Abb. 7

Sie können RESET drücken, um in den STOPP-Modus zu gelangen ("STOP" wird angezeigt, Abb. 8). Der STOPP-Modus wird automatisch aktiviert, wenn für ca. 4 Minuten keine Eingaben und kein Training stattfinden.



Abb. 8

Zielwertprogramme (“Target”-Tasten): Time, Distance, Calories, Strokes

Die Zielwertprogramme für Time (Zeit), Distance (Distanz), Calories (Kalorien) und Strokes (Ruderschläge) ermöglichen ein noch individuelleres Training.

Anwählen: Drücken Sie eine “TARGET”-Taste (TIME, DISTANCE, CALORIES oder STROKES).

Einstellen: Je nach gewähltem Zielwertprogramm müssen Sie nun den gewünschten Zielwert mit ▲ oder ▼ einstellen. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Sollte kein Wert eingestellt worden sein, nimmt der Computer den zuletzt eingestellten Wert an (Abb. 9 bis Abb. 12).

Starten: Mit Beginn des Trainings erscheint der eingestellte Zielwert auf dem Display (z. B. die Zeit, die rückwärts läuft).

Beenden: Das Programm wird beendet, wenn der Zielwert erreicht wurde. Es erfolgt dann eine Trainingszusammenfassung – Sie können das Programm auch jederzeit durch Druck auf RESET beenden.

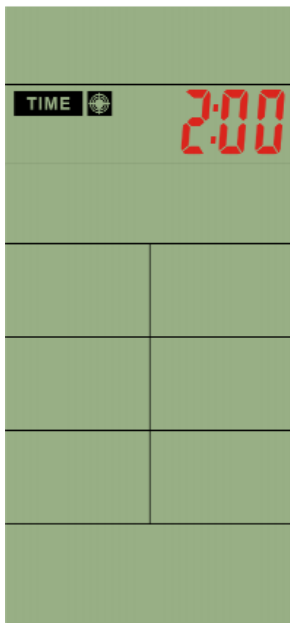


Abb. 9

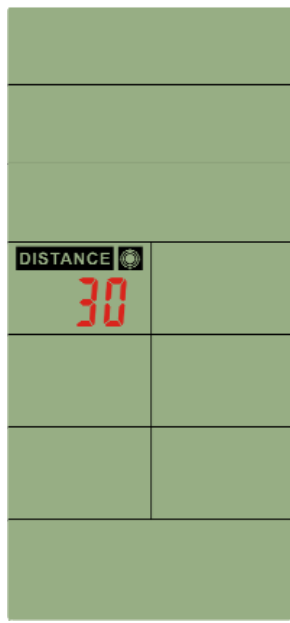


Abb. 10



Abb. 11



Abb. 12

Zielherzraten-Programm (Target Heart Rate)

Das Zielherzraten-Programm ermöglicht die Eingabe einer Zielherzrate (Schläge je Minute), um ein effektives Herz-/Kreislauftraining zu ermöglichen.

Anwählen: Drücken Sie “TARGET HEART RATE”.

Einstellen: Der Standardwert ‘100’ blinkt. Verstellen Sie den Wert mit ▲ oder ▼ und drücken Sie ENTER (Abb. 13).

Starten: In der Anzeige erscheint nun die Herzfrequenz. Liegt diese mehr als 10% unter dem eingestellten Zielwert, erscheint “▲” blinkend, um dies dem Benutzer anzuzeigen (Abb.14).

Liegt die Herzfrequenz mehr als 10% über dem eingestellten Zielwert, erscheint “▼” blinkend (Abb. 15).

Beenden: Bei Programmende (oder wenn RESET gedrückt wird), wird eine Trainingszusammenfassung angezeigt. Wird kein Pulssignal empfangen, erscheint “---”.

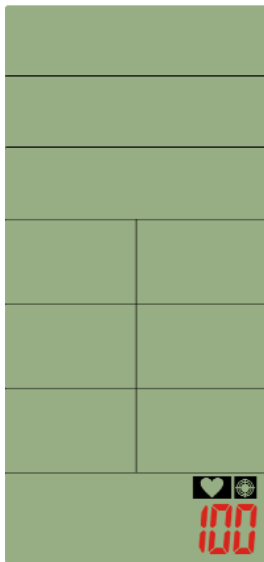


Abb.13



Abb.14



Abb.15

Die Computermodi

Standby-Modus

Nach 60 Sekunden Inaktivität schaltet der Computer automatisch in den Standby-Modus, um Energie zu sparen. Die Anzeige wird dabei ausgeschaltet. Drücken Sie eine Taste oder beginnen Sie mit dem Training, um den Computer wieder in den Bereitschaftsmodus zu versetzen.

Bereitschaftsmodus

In diesem Modus ist der Computer bereit für Ihre Eingaben. Nach 60 Sekunden Inaktivität schaltet der Computer automatisch in den Standby-Modus.

STOPP-Modus

Sie können RESET drücken, um in den STOPP-Modus zu gelangen ("STOP" wird angezeigt). Der STOPP-Modus wird automatisch aktiviert, wenn für ca. 4 Minuten keine Eingaben und kein Training stattfinden. Im STOPP-Modus zeigt TIME die Trainingszeit, DISTANCE die geruderte Distanz, CALORIES die Kalorienzahl, STROKES die Schlagzahl, TOTAL STROKES die Total-Schlagzahl, TIME/500m und TIME/500m AVERAGE zeigen abwechselnd die Zeit und die durchschnittliche Zeit für 500m rudern für eine Minute. Wird ein Pulssignal gefunden, wird die Herzfrequenz angezeigt. Wird kein Pulssignal empfangen, erscheint "---".

Trainingszusammenfassung

Nach jedem Training zeigt der Computer eine Trainingszusammenfassung. Die absolvierte Trainingszeit, die Distanz und die Wattzahl werden angezeigt.

Reset

Drücken und halten Sie die RESET-Taste für 2 Sekunden, um einen Reset auszuführen.

Engineering Mode (Wartungsmodus)

Drücken und halten Sie RESET und ENTER gleichzeitig für ca. 2 Sekunden, um in den Wartungsmodus zu gelangen. Der Computer wird ein 1-sekündiges Signal emittieren und die obere Anzeige blinkt. Drücken Sie UP und DOWN, um zwischen den Menüpunkten Sound → Odo → Sound zu wählen.

Erfolgen im Wartungsmodus 30 Sekunden lang keine Eingaben, wechselt der Computer wieder in den Bereitschaftsmodus. Sie können auch RESET drücken, um den Wartungsmodus manuell zu verlassen. Wenn Sie die Batterien entfernen, werden alle Einstellungen auf Fabrikeinstellungen zurückgesetzt und ODO wird auf 0 gesetzt.

A. Sound ON/OFF (Audio EIN/AUS)

- Wählen Sie diesen Punkt aus („SOUND“ blinkt) und drücken Sie ENTER.
- Wählen Sie zwischen “ON” (EIN) oder “OFF” (AUS).
- Drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Der Computer befindet sich wieder in der Auswahl des Wartungsmodus.

B. ODO (Gesamt-Trainingszeit mit diesem Gerät)

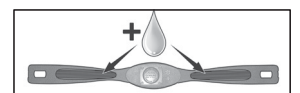
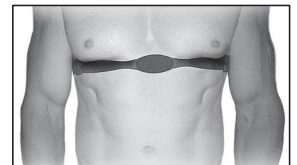
- Wählen Sie diesen Punkt aus (ODO erscheint auf der Anzeige).
- Wenn die Gesamt-Trainingszeit über 1:59:59 liegt, erscheint ein “H”.
- Drücken Sie UP oder Down, um zu den anderen Einstellungen im Wartungsmodus zu gelangen.

Benutzung eines Brustgurtes

Die Benutzung eines (optionalen) kompatiblen Brustgurtes mit diesem Gerät ist möglich.

Beachten Sie hierzu die Anweisungen des Brustgurtes. Grundsätzlich kann die Verbindung so hergestellt werden:

1. Befestigen Sie den Sender mit dem Knopfverschluss am Gummiband.
2. Ziehen Sie das Band so fest wie möglich an. Es sollte aber nicht zu fest und noch bequem sitzen.
3. Platzieren Sie den Sender mit dem Logo mittig und mit der Oberseite von Ihrer Brust weg in der Mitte Ihres Oberkörpers. Befestigen Sie das Ende des Gummibandes, indem Sie das runde Ende einführen, und sichern Sie den Sender und das Band um Ihre Brust mit den Verschlüssen.
4. Platzieren Sie den Sender direkt unter dem Brustmuskel.
5. Schweiß ist der beste Leiter zum Messen elektronischer Herzschlagsignale.
6. Sie können jedoch auch einfach Wasser verwenden, um die Elektroden anzuweichen (zwei geriffelte ovale Bereiche auf der Rückseite des Gurtes und beide Seiten des Senders). Es wird zudem empfohlen, den Gurt bereits einige Minuten vor Trainingsbeginn zu tragen. Manche Nutzer haben aufgrund ihrer Körperchemie anfangs mehr Schwierigkeiten, ein starkes und stabiles Signal zu erhalten. Dieses Problem verringert sich nach der Aufwärmphase.
7. Sie müssen Ihr Training innerhalb der Reichweite – Entfernung zwischen Sender/Empfänger – ausführen, um ein starkes und stabiles Signal zu erhalten. Die Reichweite kann etwas variieren, grundsätzlich sollten Sie aber in der Nähe des Computers bleiben, um gute, starke und verlässliche Werte zu erhalten. Das Tragen des Senders auf der nackten Haut stellt den korrekten Betrieb sicher. Sie können den Sender auf Wunsch auch über einem Oberteil tragen. Dazu sollten Sie die Bereiche des Oberteils anfeuchten, auf denen die Elektroden aufliegen.



Hinweis: Der Sender wird automatisch aktiviert, sobald er eine Herzaktivität beim Nutzer feststellt. Er deaktiviert sich außerdem automatisch, wenn er keine Aktivität mehr empfängt. Der Sender ist zwar wasserdicht, durch Feuchtigkeit können jedoch falsche Signale entstehen. Daher sollten Sie den Sender nach Gebrauch vollständig abtrocknen, um die Batterielaufzeit zu verlängern (geschätzte Batterielaufzeit (CR2032 Batterien) des Senders liegt bei 2.500 Stunden).

Benutzung der Spirit Fit App

Ihr Gerät verfügt über die moderne Bluetooth® -Technologie, welche es ermöglicht, bestimmte Smartphones oder Tablets mit dem Gerät zu verbinden, um so noch effektiver und komfortabler zu trainieren. Hierzu benötigen Sie die **Spirit Fit App**.

Sie können die **Spirit Fit App** kostenlos vom Apple Store oder Google Play herunterladen. Folgen Sie dann den Anweisungen der App, um Ihr Gerät zu verbinden. Sie können dann alle Trainingsdaten auch über Ihr Mobilgerät betrachten und im Internet bzw. Social Media Bereich teilen. Nach Trainingsende werden die Daten automatisch im inkludierten Kalender hinterlegt.

Synchronisation der App mit Ihrem Rudergerät:

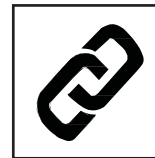
1. Laden Sie die App herunter. Suchen Sie dazu im App oder Google Play Store nach „SPIRIT“ oder scannen Sie diesen QR Code:



(iOS)

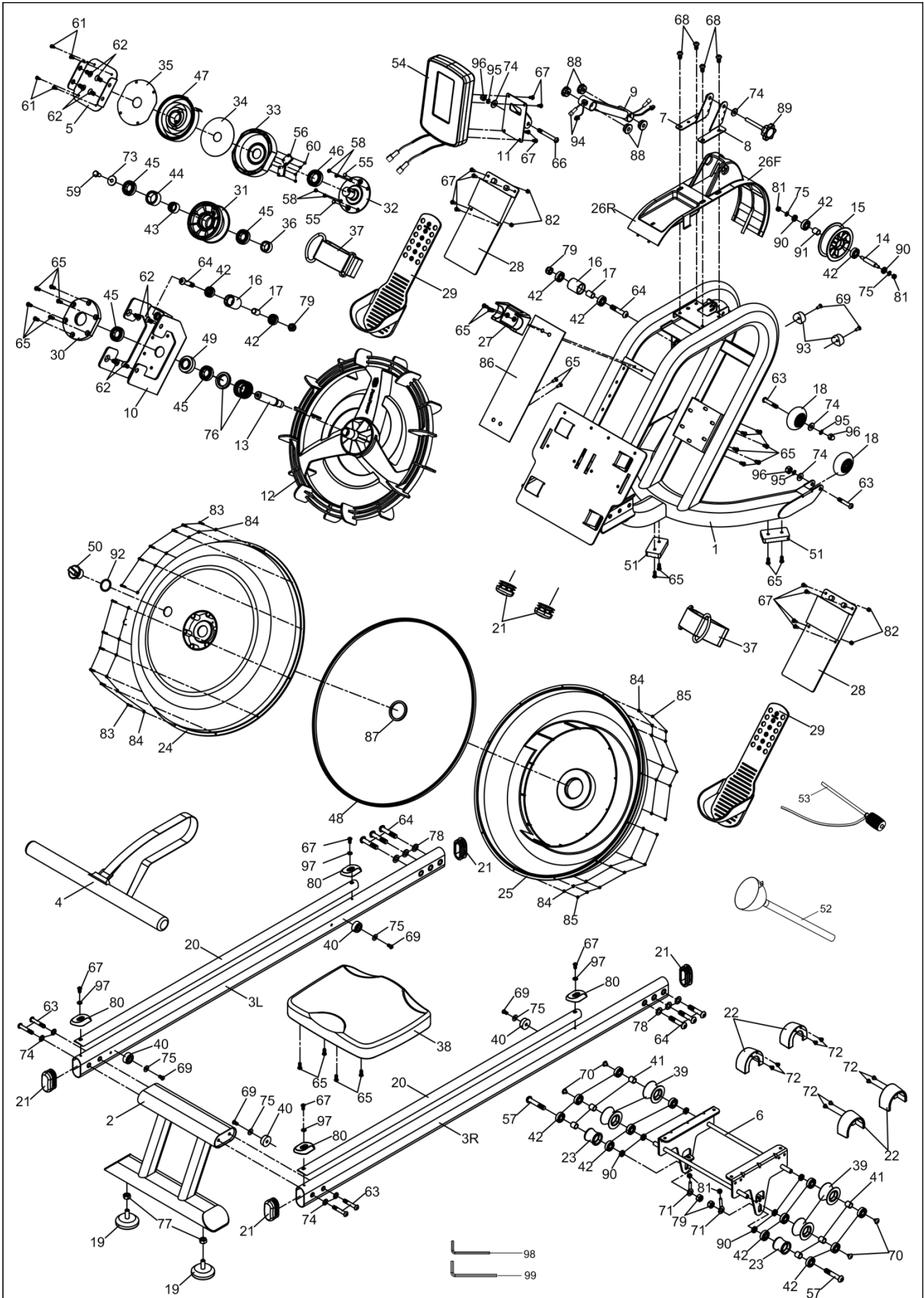


(Android)



2. Öffnen Sie die App nach Trainingsende auf Ihrem Smartphone oder Tablet und aktivieren Sie Bluetooth®.
3. Klicken Sie auf das Icon oben links in der App, um nach vorhandenen Geräten in Reichweite zu suchen.
4. Tippen Sie auf **Connect**. Nach erfolgreicher Verbindung leuchtet das Bluetooth® logo auf dem Gerätecomputer. Ihr Workout wird nun automatisch in die App übertragen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Hinterer Standfuß	1
3	Laufschiene R/L	2
4	Handgriff	1
5	Fixierungsplatte	1
6	Sitzträger	1
7	Sensorhalter L	1
8	Sensorhalter R	1
9	Computerstütze	1
10	Tankplatte	1
11	Halterung	1
12	Laufgrad	1
13	Laufgradwelle	1
14	Riemenrollenwelle Ø10*64*M6	1
15	Riemenrolle	1
16	Führungsrolle	2
17	Abstandsstück	2
18	Bewegliche Rolle	2
19	Niveaueingleichskappe	2
20	Alu-Platte	2
21	Endkappe für Schiene	6
22	Rollenabdeckung	4
23	Untere Schienenrolle	2
24	Tankoberseite	1
25	Tankunterseite	1
26	Abdeckung	1
27	Griffhalterung	1
28	Unteres Pedal	2
29	Oberes Pedal	2
30	Sitzlager	1
31	Riemenscheibe	1
32	Achse	1
33	Federbasis	1
34	Kleine PC Platte	1
35	Große PC Platte	1
36	Abstandsstück Ø25* Ø20*13	1
37	Pedalriemen	2
38	Sitz	1
39	Rollen	4
40	Stopper	4
41	Distanzstück für Stopper	6

Nr.	Beschreibung	Anz.
42	Lager	18
43	Einweglager	1
44	Stahlführung Ø35*Ø26*18	1
45	Lager	4
46	Lager	1
47	Spiralfeder	1
48	Dichtungsring	1
49	Unteres Sitzlager	1
50	Verschlussstopfen	1
51	Rutschplatte	2
52	Trichter	1
53	Siphonpumpe	1
54	Computer	1
55	Magnet Ø8*3	2
56	Sensorkabel	1
57	Schraube M10*55	2
58	Schraube ST5.0*12	4
59	Schraube M8*15	1
60	Schraube ST3*8	4
61	Schraube ST4.2*16	4
62	Schraube M8*15	8
63	Schraube M8*45	6
64	Schraube M10*50	8
65	Schraube M6*15	24
66	Schraube M8*65	1
67	Schrauben M5*15	16
68	Schraube M8*15	4
69	Schraube M6*15	6
70	Schraube M6*10	4
71	Schraube M6*30	2
72	Schraube ST5*10	8
73	Unterlegscheibe OD25*ID8.5*2.0	1
74	Unterlegscheibe OD20*ID8.5*1.5	8
75	Unterlegscheibe OD12*ID6.5*1.5	6
76	Dichtungsring	1
77	Mutter M10	2
78	Unterlegscheibe OD25*ID10.5*1.5	6
79	Mutter M10	4
80	Abdeckung für Alu-Platte	4
81	Mutter M6	4
82	Mutter M5	4
83	Schraube M3*22	12
84	Unterlegscheibe OD7*ID3.2*1.0	24

Nr.	Beschreibung	Anz.
85	Mutter M3	12
86	Platte für Hauptrahmen	1
87	Positionsring / Wassertank	1
88	Kunststoffbuchse	4
89	Feststeller für Computer M8*60	1
90	Distanzstück für Sitzrolle Ø16*Ø10.2*4	8
91	Buchse	1
92	O-Ring	1
93	Lagermatte	2
94	Verbindungskabel	2
95	Federscheibe 8mm	3
96	Verbindungskabel	3
97	Unterlegscheibe OD10*ID5.2*1.5	4
98	Innensechskantschlüssel S5	1
99	Innensechskantschlüssel S6	1

TECHNISCHE DATEN

Importeur / Inverkehrbringer	Cardiofitness GmbH & Co. KG Friedrich-Ebert-Str. 75 51429 Bergisch-Gladbach
Artikel	F-57205 RG500
Max. Benutzergewicht	150 kg (330 lb)
Gerätemaße ca.	2015 x 650 x 900 mm
Anwendung / Klasse	HA (Heim/Home)
Herkunftsland	Made in China



ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

Jeder Verbraucher ist verpflichtet, alle elektrischen oder elektronischen Geräte, egal, ob sie Schadstoffe enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle seiner Stadt oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Wenden Sie sich hinsichtlich der Entsorgung an Ihre Kommunalbehörde oder Ihren Händler.

Information gemäß § 4 Absatz 4 Elektroggesetz

Folgende Batterien sind in diesem Elektrogerät enthalten

Batterietyp	Chemisches System
4x AA / Mignon	Alkali-Mangan (AlMn)
...	...
...	...

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien

- Warnhinweis: Vergewissern sie sich, ob die Batterie ganz entleert ist.
- Öffnen Sie den Batteriedeckel auf der Rückseite der Trainingskonsole
- Entnehmen Sie vorsichtig die Batterien.
- Die Batterien und das Gerät können jetzt getrennt entsorgt werden.

Das Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) enthält eine Vielzahl von Anforderungen an den Umgang mit Elektro- und Elektronikgeräten. Die wichtigsten sind hier zusammengestellt.

1. Getrennte Erfassung von Altgeräten

Elektro- und Elektronikgeräte, die zu Abfall geworden sind, werden als Altgeräte bezeichnet. Besitzer von Altgeräten haben diese einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Altgeräte gehören insbesondere nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme.

2. Batterien und Akkus sowie Lampen

Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen. Dies gilt nicht, soweit Altgeräte einer Vorbereitung zur Wiederverwendung unter Beteiligung eines öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgers zugeführt werden.

3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern oder Vertreibern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben.

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m², die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m² betragen. Vertreiber haben die Rücknahme grundsätzlich durch geeignete Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.

Die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe eines Altgerätes besteht bei rücknahmepflichtigen Vertreibern unter anderem dann, wenn ein neues gleichartiges Gerät, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen erfüllt, an einen Endnutzer abgegeben wird. Wenn ein neues Gerät an einen privaten Haushalt ausgeliefert wird, kann das gleichartige Altgerät auch dort zur unentgeltlichen Abholung übergeben werden; dies gilt bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln für Geräte der Kategorien 1, 2 oder 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter). Zu einer entsprechenden Rückgabe-Absicht werden Endnutzer beim Abschluss eines Kaufvertrages befragt. Außerdem besteht die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe bei Sammelstellen der Vertreter unabhängig vom Kauf eines neuen Gerätes für solche Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, und zwar beschränkt auf drei Altgeräte pro Geräteart.

4. Datenschutz-Hinweis

Altgeräte enthalten häufig sensible personenbezogene Daten. Dies gilt insbesondere für Geräte der Informations- und Telekommunikationstechnik wie Computer und Smartphones. Bitte beachten Sie in Ihrem eigenen Interesse, dass für die Löschung der Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten jeder Endnutzer selbst verantwortlich ist.

5. Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“



Das auf Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.

GARANTIE

Eingeschränkte Herstellergarantie

Cardiofitness GmbH & Co. KG gewährt bei Verwendung im Haushalt auf alle Teile eine Garantie für die untenstehende Zeitspanne ab dem Kaufdatum, wie im Kaufbeleg angegeben, oder, bei Lieferung ab Lieferdatum. Die Pflichten von Cardiofitness GmbH & Co. KG umfassen die Lieferung neuer oder aufbereiteter Teile nach Wahl von Cardiofitness GmbH & Co. KG und den technischen Support für unsere unabhängigen Händler und Serviceunternehmen. Bei Fehlen eines Händlers oder Serviceunternehmens wird diese Garantie von Cardiofitness GmbH & Co. KG direkt an den Kunden geleistet.

Die Garantiezeit gilt für die folgenden Bauteile:

Rahmen: 10 Jahre

Alle anderen Teile: 2 Jahre

ÜBLICHE PFLICHTEN DES VERBRAUCHERS

Diese Garantie gilt nur für Produkte, die im üblichen Rahmen für die Verwendung im Haushalt eingesetzt werden. Der Verbraucher ist für die folgenden Dinge verantwortlich:

1. Ordnungsgemäßer Gebrauch des Sportgeräts gemäß den Hinweisen dieser Gebrauchsanleitung, einschließlich Wartung.
2. Ordnungsgemäßer Anschluss an ein Stromnetz mit ausreichender Spannung, Austausch durchgebrannter Sicherungen, Reparatur loser Verbindungen oder Defekte der Haus- oder Einrichtungsverkabelung.
3. Kosten, um das Sportgerät für den Service zugänglich zu machen, einschließlich jeglicher Teile, die beim Versand ab Werk noch nicht Teil des Gerätes waren.
4. Schäden an der Geräteoberfläche während des Transports, der Installation oder der Folgeinstallation.

AUSSCHLÜSSE

Diese Garantie schließt Folgendes aus:

1. FOLGESCHÄDEN, KOLLATERALSCHÄDEN ODER BEILÄUFIG ENTSTANDENE SCHÄDEN WIE SACHSCHÄDEN UND ANFALLENDE NEBENKOSTEN, DIE INFOLGE EINES VERSTOSSES GEGEN DIESE SCHRIFTLICHE ODER EINE ANDERE IMPLIZIERTE GARANTIE ENTSTANDEN SIND.
2. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendienstesätze abgelaufen ist, für Geräte, die keinen Teileaustausch erfordern oder die nicht für die gewöhnliche Verwendung im Haushalt eingesetzt wurden.
3. Schäden aufgrund von Arbeiten, die nicht von autorisierten Serviceunternehmen durchgeführt wurden, von Teilen, die keine Originalteile von Cardiofitness sind, oder von externen Einflüssen wie Veränderungen, Modifikationen, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle, ungeeignete Wartung, ungeeignete Stromversorgung oder höhere Gewalt.
4. Produkte, bei denen die Original-Seriennummern entfernt oder verändert wurden.
5. Produkte, die verkauft, übertragen, getauscht oder an Dritte weitergegeben wurden.
6. Produkte, die als Ausstellungstücke in Geschäften verwendet werden.

7. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZIERTEN GARANTIEEN, EINSCHLIESSLICH DEN GARANTIEEN FÜR ALLGEMEINE GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT UND/ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

KUNDENDIENST

Bewahren Sie Ihren Kaufbeleg auf. Vierundzwanzig (24) Monate ab dem Lieferdatum stellen die Garantiezeit dar, falls Serviceleistungen benötigt werden. Wenn Serviceleistungen erfolgen, sollten Sie in eigenem Interesse Belege verlangen und diese aufbewahren. Diese schriftliche Garantie verleiht Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte. Je nach Bundesstaat besitzen Sie auch andere Rechte. Serviceleistungen unter dieser Garantie müssen durch die folgenden Schritte in dieser Reihenfolge beantragt werden:

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. ODER
2. Wenden Sie sich an Ihr örtliches Cardiofitness Serviceunternehmen.
3. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter info@cardiofitness.de.
4. Die Pflichten von Cardiofitness aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl von Cardiofitness, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von Cardiofitness genehmigt werden.
5. Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an Cardiofitness. Cardiofitness haftet nicht für Transportschäden. Machen Sie alle Schadensersatzansprüche für Transportschäden bei dem entsprechenden Transportunternehmen geltend. SENDEN SIE KEINE GERÄTE OHNE RÜCKSENDENUMMER AN UNSER UNTERNEHMEN. Die Annahme aller Geräte, die ohne Rücksendenummer bei uns eintreffen, wird verweigert.
6. Für weitere Informationen oder zur Kontaktaufnahme mit unserer Serviceabteilung per Post, senden Sie Ihr Anliegen bitte an:

Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach

Cardiofitness behält sich das Recht vor, die beschriebenen oder abgebildeten Produkteigenschaften oder -spezifikationen ohne Vorankündigung zu verändern. Alle Garantien werden gewährt von Cardiofitness GmbH & Co. KG.

Cardiofitness GmbH & Co. KG

Friedrich-Ebert-Str. 75

51429 Bergisch-Gladbach

info@cardiofitness.de

GB CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	29
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	30
HOW TO FILL AND EMPTY THE TANK.....	34
ADJUSTMENTS.....	35
TRANSPORTATION & STORAGE.....	36
COMPUTER OPERATION.....	38
USING A CHEST BELT.....	44
USING THE SPIRIT FIT APP.....	45
EXPLODED VIEW.....	46
PARTS LIST.....	47
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	49
DISPOSAL.....	49



ATTENTION!

This device is intended for use in private homes only.
Any other use leads to the loss of warranty and may cause serious hurts or damages.
Any exercise program may endanger your health. Ask your physician before starting any exercise program with this appliance.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Dear customer,

be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. This manual contains important information regarding your safety.

Important Safety Precautions

Note the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
2. This device is not suitable for commercial or therapeutically use.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. To ensure safety, the equipment should have at least 60 cm of free space all around it. Do not place any sharp objects around the machine.
5. Position the machine on a plain, levelled surface. DO NOT use the machine near liquids or outdoors. Use a floor or carpet protection.
6. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
7. Pay attention that no fingers, other parts of the body or objects come into the range of moving parts of the device.
8. Before using the equipment, check if all nuts and bolts are securely tightened.
9. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. If you find any defective components while assembling or checking the equipment or if you hear any unusual noises coming from the equipment, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Never operate the device if it is not functioning properly.
11. Only one person at a time should use the machine (max. capacity = 150 kg / 330 lb).
12. Move with caution when lifting and moving the equipment. Always use proper lifting technique and seek assistance if necessary.
13. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
14. This device is intended to be used in a tempered and dry environment. Avoid extreme heat, cold or wet conditions as this could damage the device!

WARNING

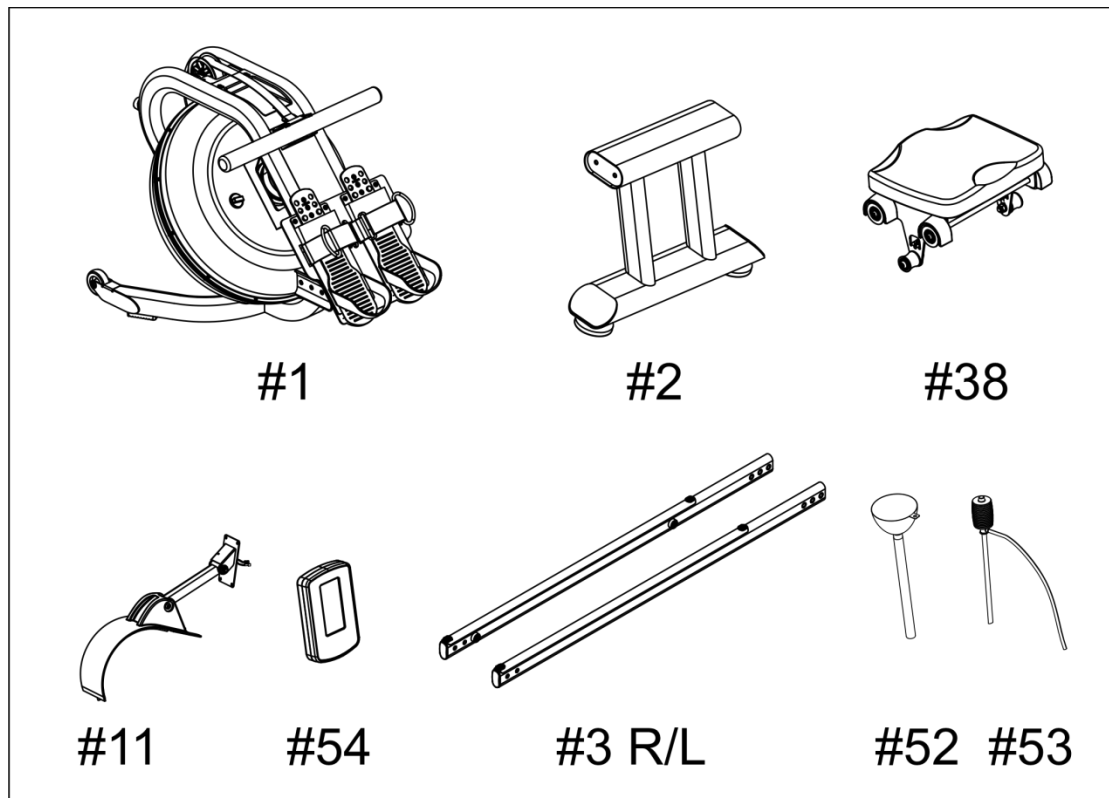
BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN FIRSTLY TO FIND OUT, IF THERE ARE MEDICAL OR PHYSICAL CONDITIONS WHICH MAY EXCLUDE THE EXERCISE WITH THIS DEVICE. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS AND IF MEDICATION IS TAKEN, WHICH AFFECTS HEART RATE, BLOOD PRESSURE OR THE CHOLESTROL LEVEL. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. KEEP THESE INSTRUCTIONS.

THE MANUFACTURER ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE OBTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

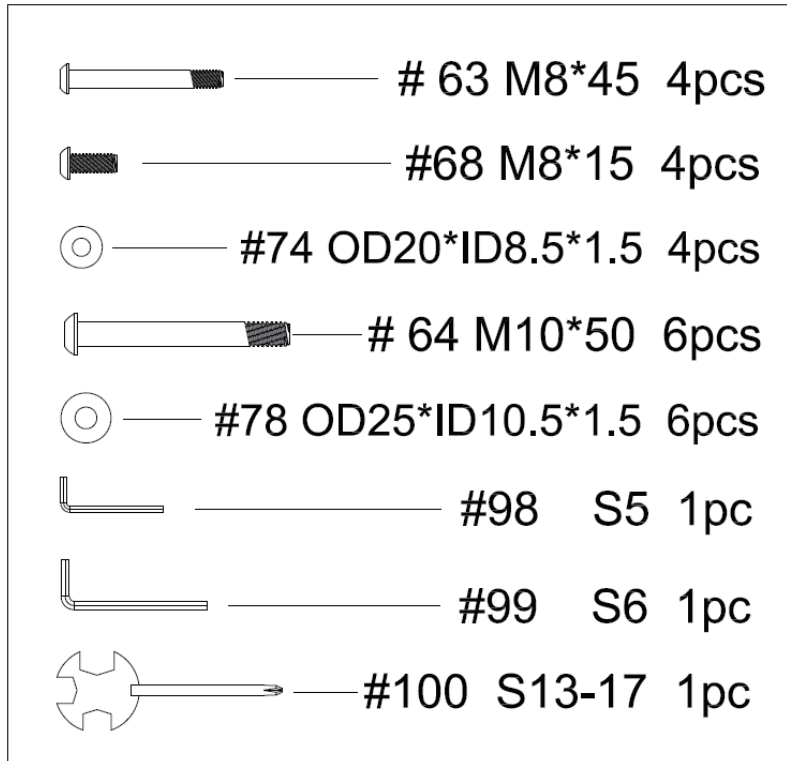
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. Before assembling

- Make sure that you will have enough space around the item
- Use the included tools for assembling
- Check if all needed parts are available

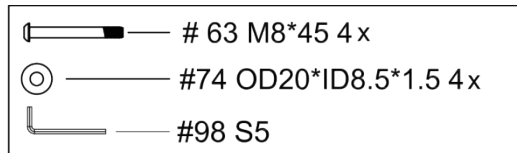


PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Slide Rail R / L	1/1
11	Support plate	1
38	Seat Assembly	1
52	Funnel	1
53	Pumping Siphon	1
54	Computer	1
	Water-purification tablet	1
	Manual	1
	Hardware package	1
	AA Batteries	4



NOTE: We recommend having 2 people to assemble the product.

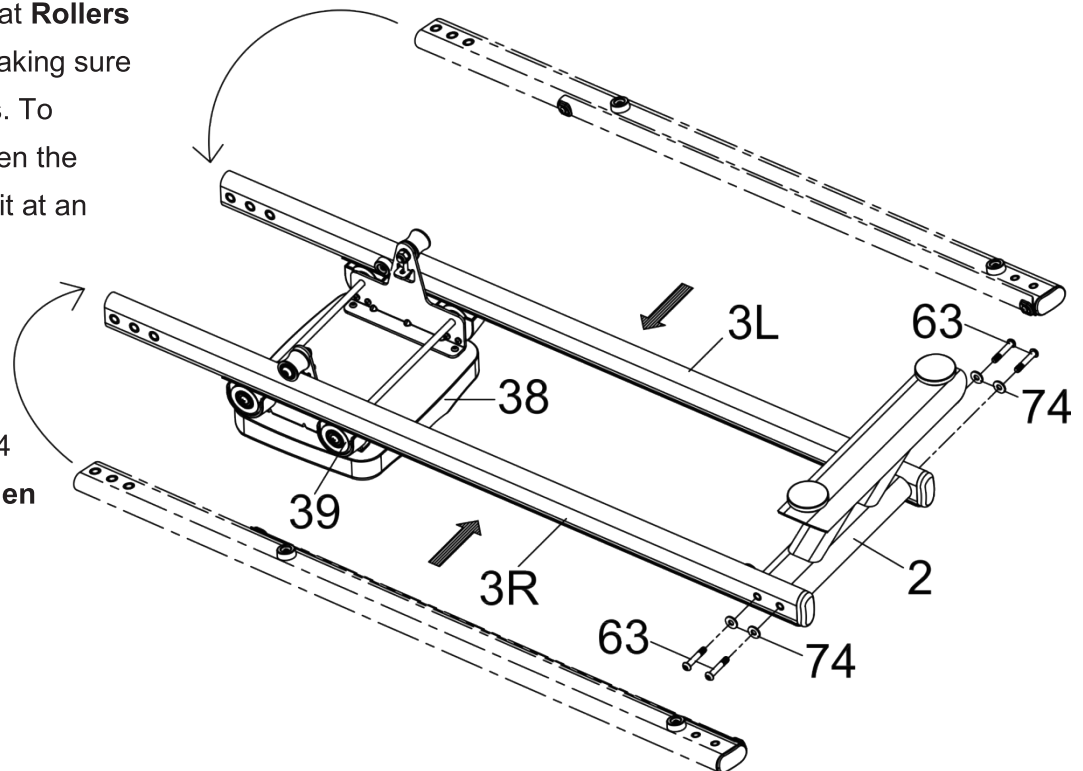
2. Assembling



Step 1

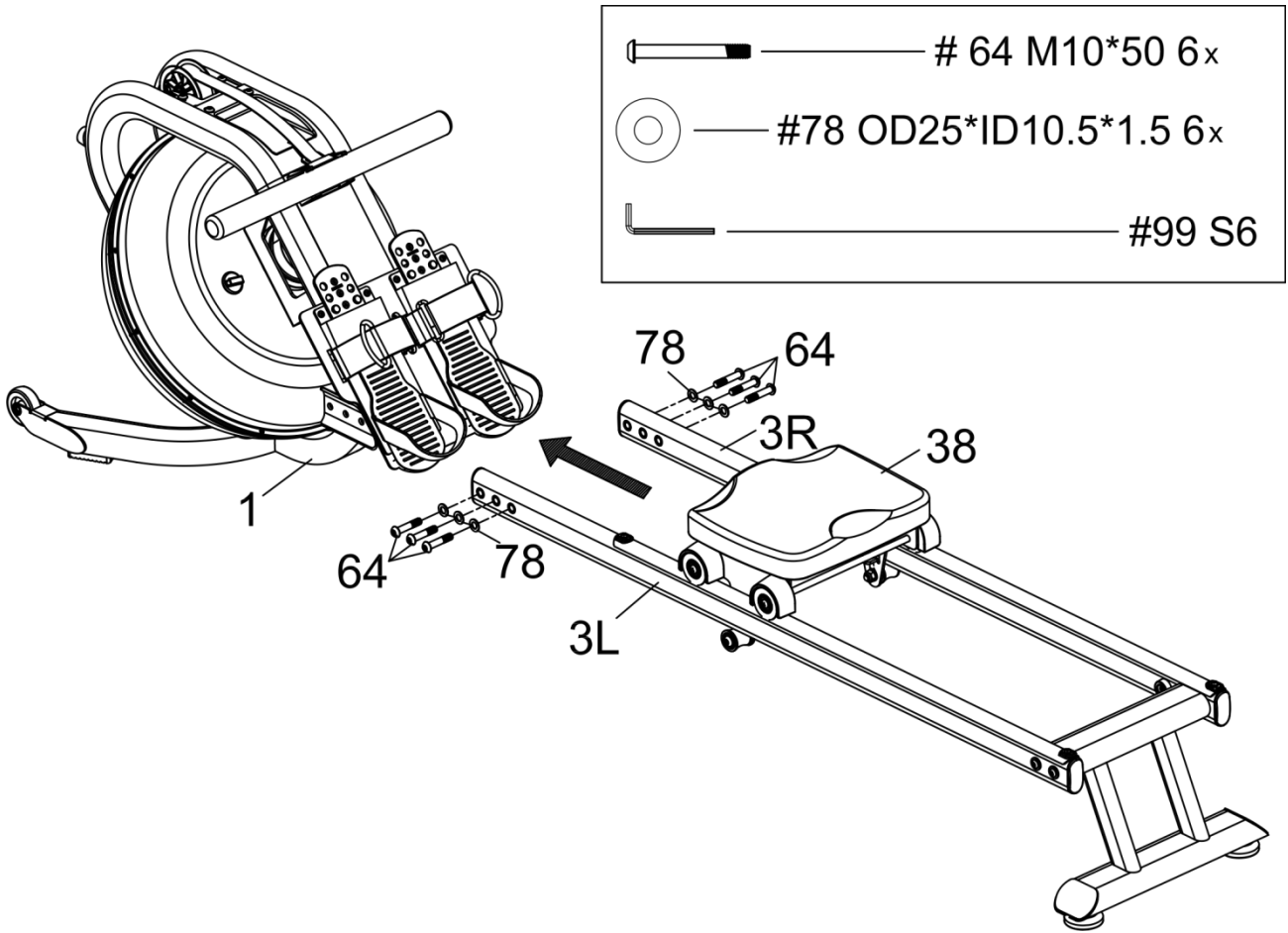
1. Turn over the **Slide Rail (No. 3 L / R)** as shown. Attach the **Seat Rollers (No. 39)** to the Slide Rail making sure the plate touches the rollers. To secure the slide rails between the rollers, you'll need to insert it at an angle and rotate.

2. Attach the **Rear Stabilizer (No.2)** to the **Slide Rail (No. 3 L/R)** with 4 **washers (No. 74)** and 4 **Allen bolts (No. 63)**.



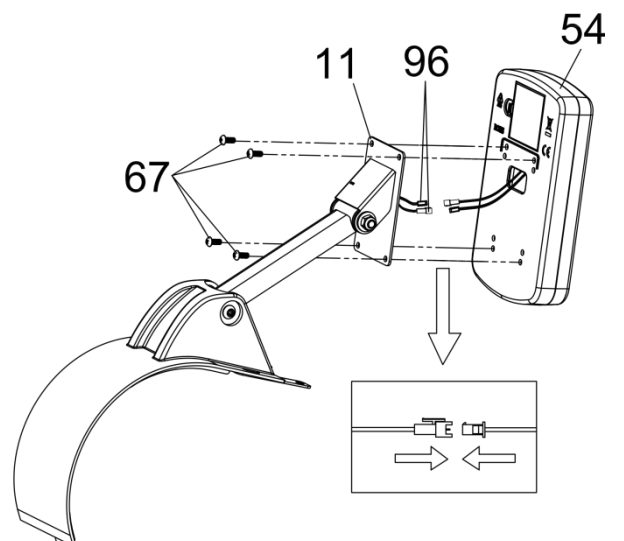
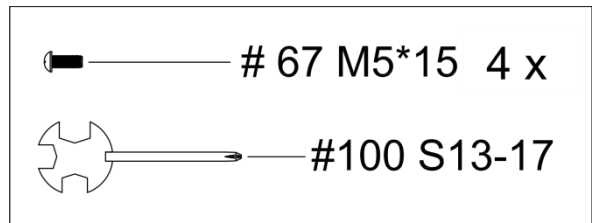
Step 2

Mount the **Slide Rail (No. 3 L/R)** on **Main Frame (No.1)** using 3 **Allen bolts (No. 64)** and 3 **washers (No. 78)** on each side.



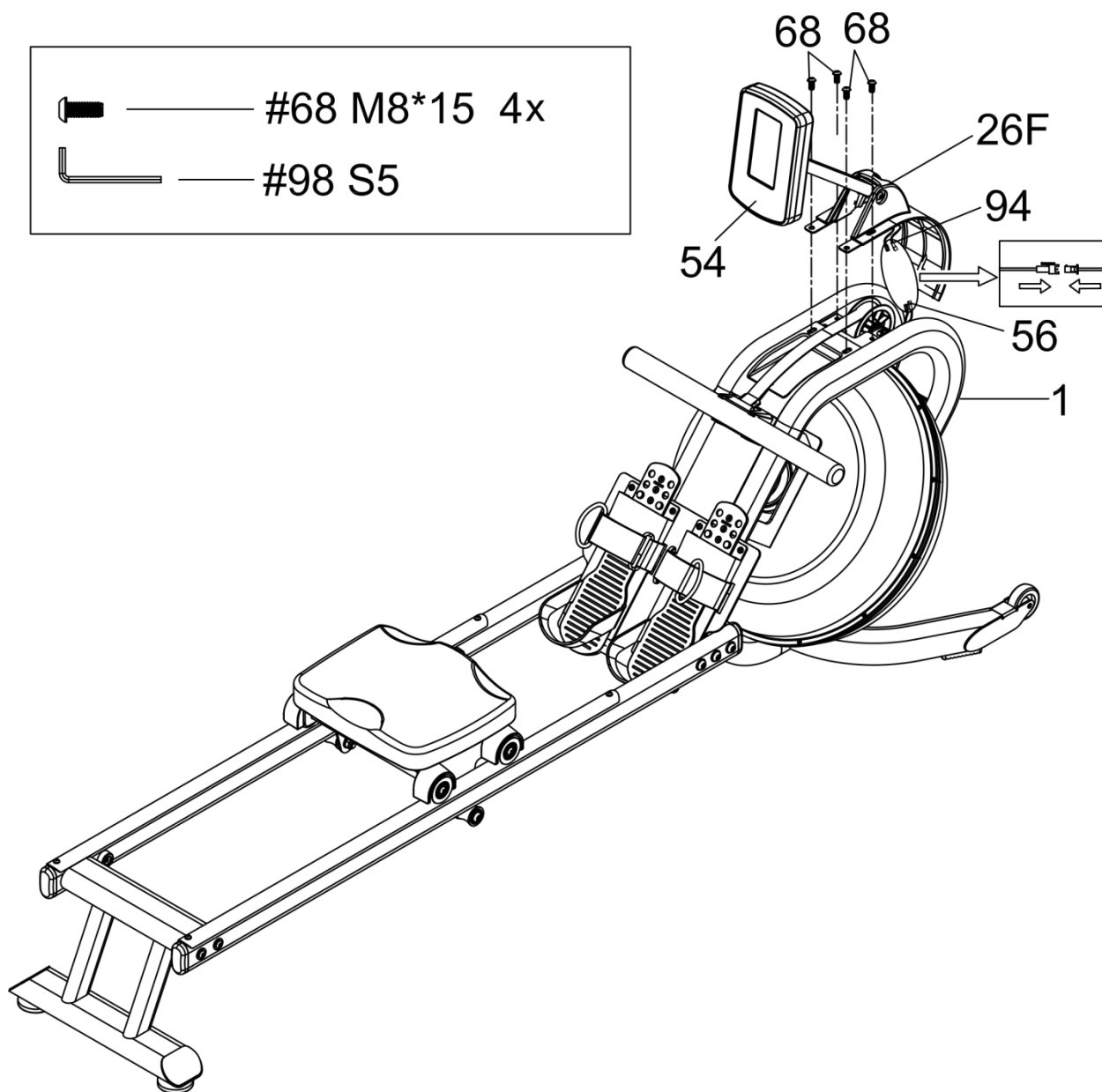
Step 3

1. Connect **Computer wire (No. 54)** to **Connection wire (No. 96)**.
2. Attach the **Computer (No. 54)** to **support plate (No. 11)** and tighten with 4 **screws (No. 67)**.



Step 4

1. Put 4 AA batteries into **Computer (No. 54)**.
2. Connect **Sensor wire (No. 56)** to **Connection wire (No. 94)**. Be careful not to pinch the wires and put any excess wire inside of the **Main Frame (No. 1)**.
3. Plug the **Decorate cover (No. 26)** into the hole of **Main Frame (No. 1)**.
4. Secure the **Computer (No. 54)** to **Main Frame (No. 1)** using 4 **Screws (No. 68)**.



ATTENTION!

Make sure all screws are all firmly tightened after all parts have been installed.

HOW TO FILL & EMPTY THE TANK

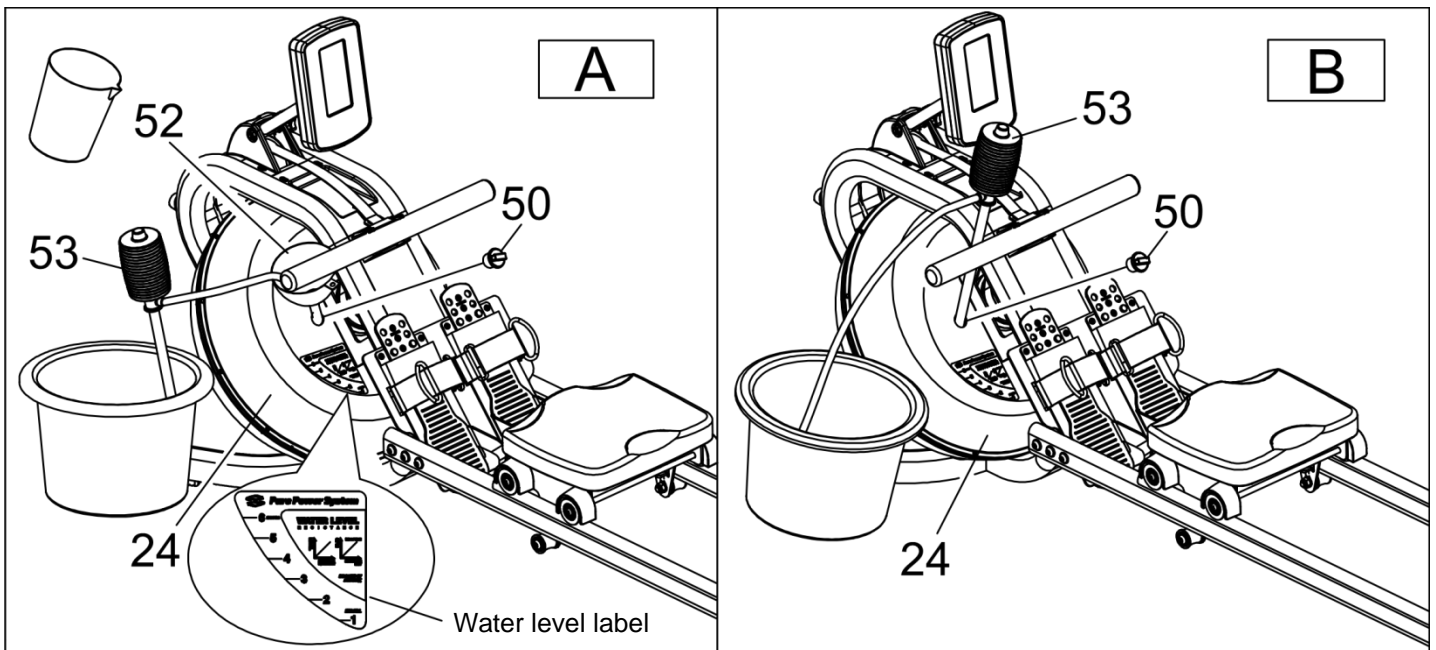
1. Remove the Fill Plug (#50) from the Upper Tank (#24).
2. To fill tank with water, refer to Fig. A. Insert the Funnel (#52) into the tank, then use a cup or the Pumping siphon (#53) and a bucket to fill the tank. Use the water level gauge on the side of the tank to measure desired water level in the tank.
3. To empty the tank, refer to Fig. B. Place a bucket next to the rower, and use the Pumping siphon (#53) to pump out the water from the tank into the bucket.
4. Insert the Fill Plug (#50) into the Upper Tank. Wipe excess water off of the frame.

NOTES:

- Fill the tank only with tap water. Add 1 water-purification tablet (1 packet is included.). Never use pool chlorine or chlorine bleach. This will damage the tank and void the warranty.
- Add a water purification tablet every 6 months or as needed. If water remains cloudy, replace the water in the tank.
- Water from the tank is not suitable for consumption. Dispose of the water after pumping it out from the tank.

WATER LEVEL

- See Fig. A. The water level gauge is on the side of the tank. The maximum fill level is 6. **Never overfill the tank over this limit!** Filling the tank over this limit will void the warranty.
- The resistance depends on the water level in the tank. Water level 1 is the lowest resistance. Level 6 is the highest resistance.



ADJUSTMENTS

❖ PEDAL ADJUSTMENT

The pedal strap is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.

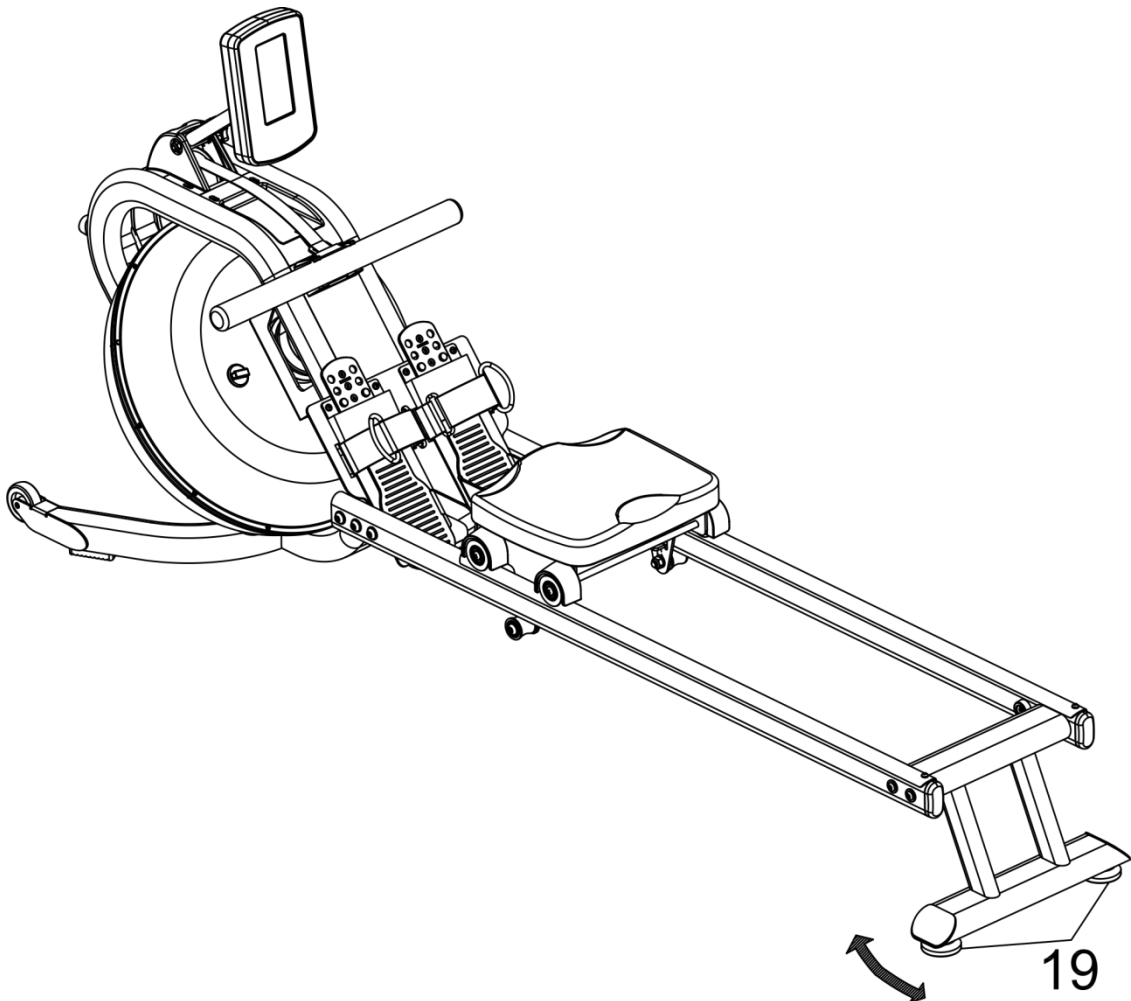
To adjust the pedal strap, remove the Velcro end of the strap from the mesh side by pulling it upward then to the left. Once removed, you may increase the opening of the pedal strap by pulling the mesh end up and to the right.

To tighten, pull the Velcro end of the pedal strap upward then to the right and down to secure it to the mesh side of the strap.

Your feet should have a good grip on the pedals.

❖ ADJUSTING THE BALANCE

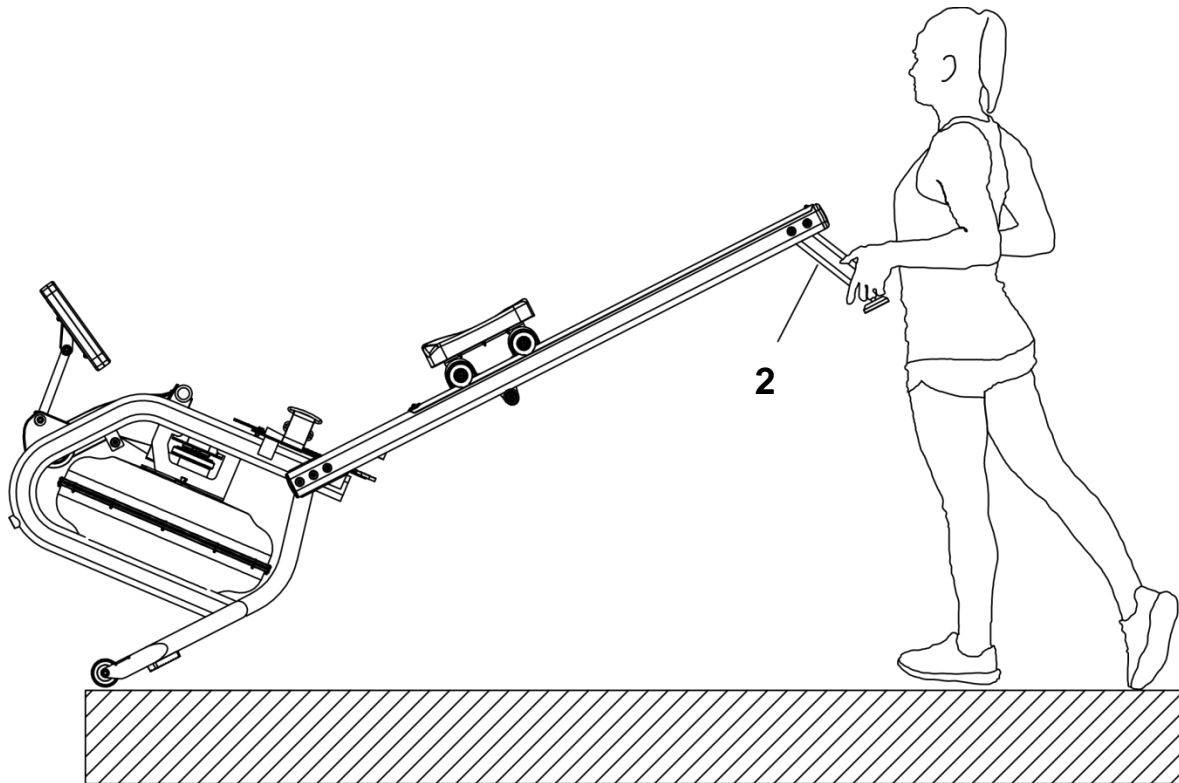
Adjust the Adjustable Knob (#19) if the machine is unbalanced during use.



TRANSPORTATION & STORAGE

❖ MOVING THE MACHINE

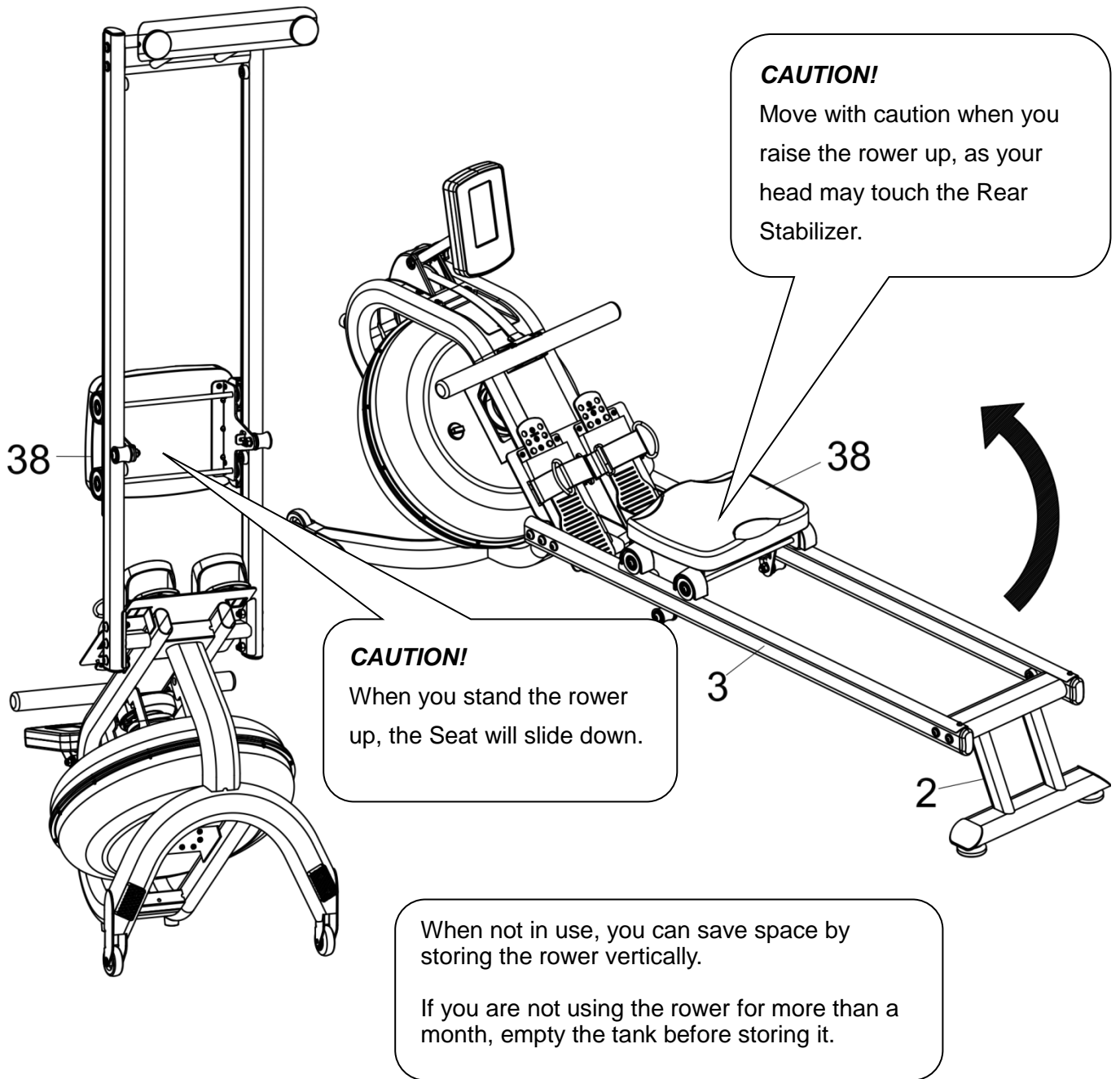
To move the device, lift up the rear stabilizer until the transportation wheels on the front stabilizer touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location easily.



CAUTION!

Moving parts, such as the seat, can crush and cut your body. Please do not touch the slide rail when using or moving the machine!

❖ STORAGE

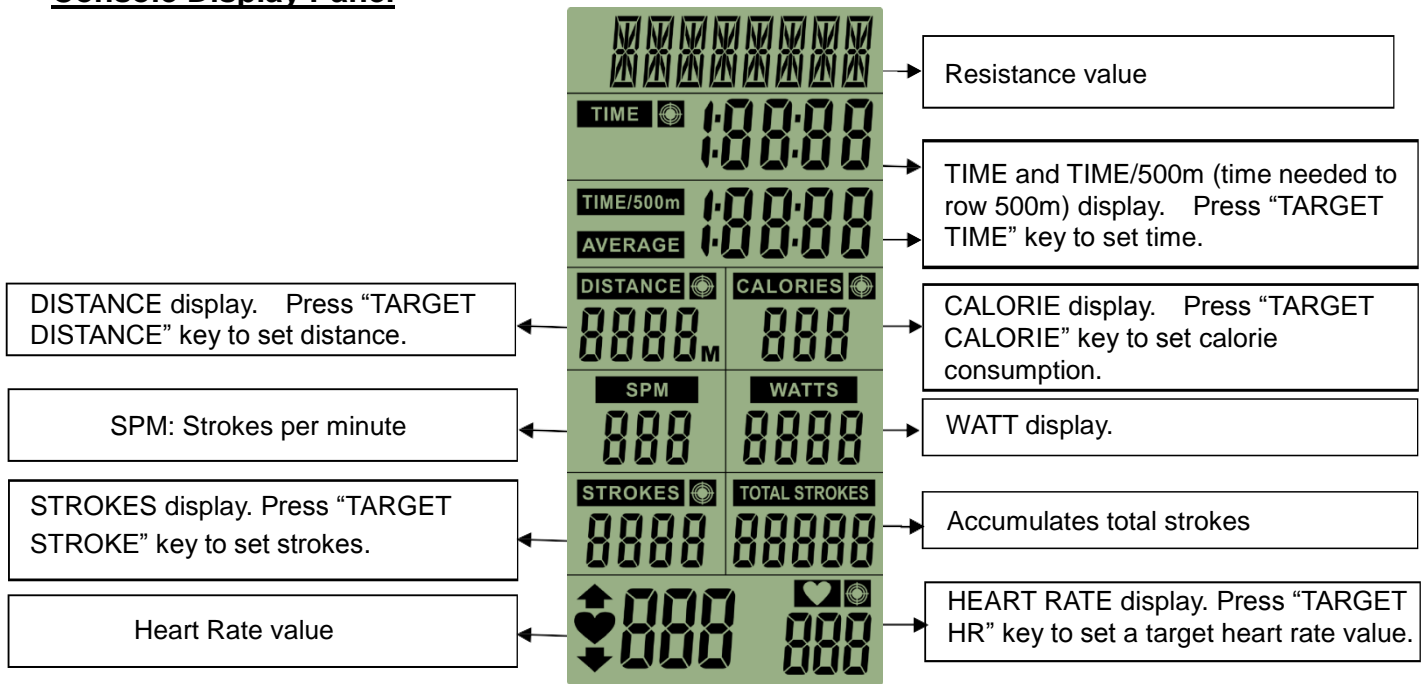


COMPUTER OPERATION



BUTTON	DESCRIPTION
UP	- Allow the user to increase or decrease different values.
DOWN	- Adjust values of Time, Distance, Calories, Stroke and HR (in setting mode) .
RESET	<ul style="list-style-type: none"> - Delete current settings in setting mode by pressing the key once. Press again to return to standby screen. - Press and hold for approx. 3 seconds for a Total Reset. All values will be to 0, except “Total strokes”. - Total Strokes will be set to 0 by disconnecting the power cord only.
ENTER	- Press to confirm a selection or setting.
TARGET KEYS	- Pressing a target key leads to a separate menu (will be explained later).
LEVEL	- Setting level (water level of tank)

Console Display Panel



Target Time / Distance / Calories / Strokes / Total Strokes Display



You may preset values for Time, Distance, Calories and Strokes. If the target mode is active for any of these functions, the target symbol appears near by the function display. In TIME window the display show the remaining and/or the elapsed time. Distance will countdown the meters until the set value has been reached. Calories and Stroke will accordingly show the remaining or completed values. Total strokes will show the total number of strokes.

Time - 500m / Average Display



The TIME/500m display shows the time per 500m. The AVERAGE display shows the average time of several TIME/500m – workouts.

SPM / Watts Display



SPM and Watts will be displayed during all modes.

SPM = strokes-per-minute.
WATTS = Workout effort / power.

Heart Rate Display



If a pulse signal is received, this window shows the BPM (beats-per-minute) and the heart icon will flash. However, if no signal can be detected, “---” will be shown.

In target heart rate mode, the display will show arrow symbols “↑” or “↓” to tell the user that an increased or decreased rowing speed is necessary to reach the target heart rate. If the user’s heart rate is beyond the target range, the Target Heart Rate banner will light up.

Console Setup

1. Insert 4*AA batteries. The display will show full display (fig. 1) for approx. 2 seconds along with an acoustic signal. Computer is then in ready mode.
2. Display may show LEVEL, HEART RATE or other values (fig.2-fig.3).
3. After 60 seconds of inactivity, the console will switch into the power-saving Sleep Mode. The display will switch off.

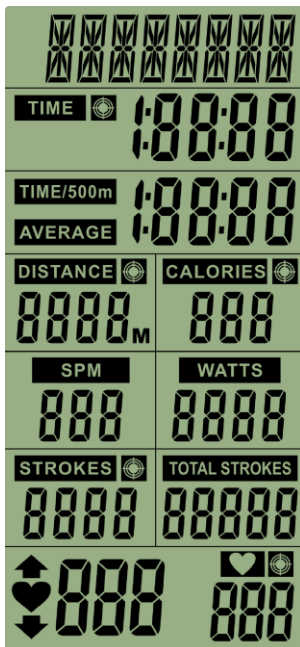


fig. 1

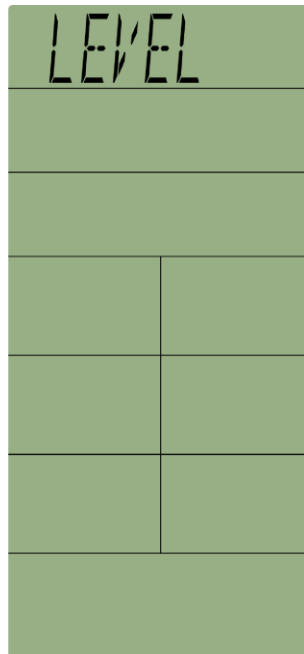


fig. 2

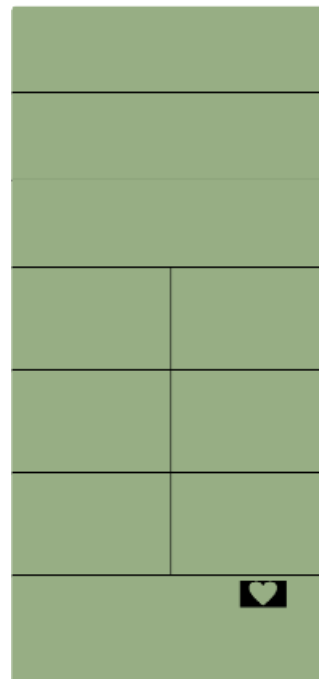


fig. 3

4. Setting Level

- a. In ready mode, press LEVEL key to turn into level setting mode.
- b. Press UP or DOWN to adjust from L1 to L6, press ENTER to confirm then return to ready mode.(fig. 4-fig. 5)
- c. After 30 seconds of inactivity, computer will switch into ready mode. You may also press reset key at any time to exit LEVEL setting mode.

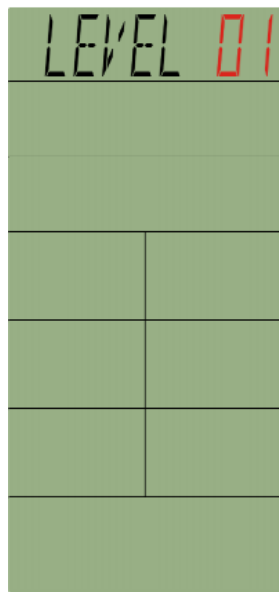


fig. 4

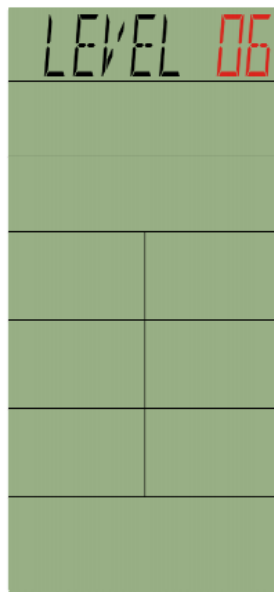


fig. 5

Quick Start

If a movement is detected, console will immediately launch QUICK START. A signal sounds for 1 second. TIME, DISTANCE, CALORIES, SPM, WATTS, STROKES, TOTAL STROKES will begin to start counting. TIME/500m and TIME/500m AVERAGE will be alternately displayed every 5 seconds (fig.6-fig.7).

The 7-segment display will show the set LEVEL.



When there's a heart rate detected, the  icon will stay lit and the  icon will flash. Current heart rate will be shown. If there is no heart rate detected, "---" will be shown.



fig. 6



fig. 7

You may press reset key to activate stop mode ("STOP" appears on the display, fig. 8). Stop mode will automatically be launched, if there is no computer input and no exercise activity for approx. 4 minutes.



fig. 8

Target programs: Time, Distance, Calories, Strokes

The target programs for time, distance, calories and strokes allow a customized training.

Launch: Press the desired TARGET program key (TIME, DISTANCE, CALORIES or STROKES).

Setup: When operating a target program, you need to enter a target value for the selected function. Adjust the value by pressing ▲ or ▼ keys, then press ENTER key to confirm the setting. If no value has been entered, the console will use the last setting as the Target value on each mode (fig.9-fig.12).

Start : Upon start of your exercise, the corresponding target value appears on the display (e.g. time countdown to zero).

End: The program will end when the target has been achieved. A workout summary will be shown after the program has ended or the RESET key has been pressed.

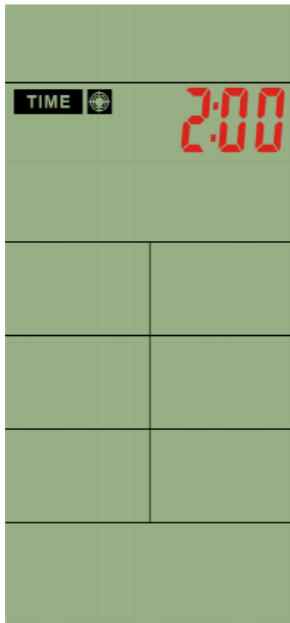


fig. 9

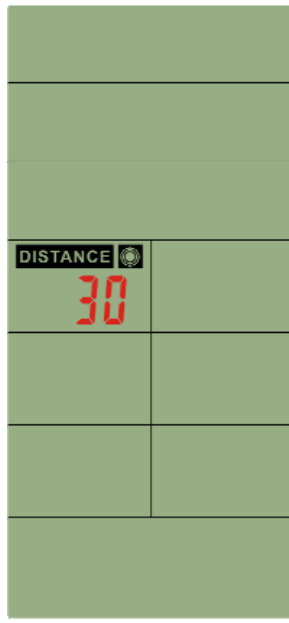


fig. 10



fig.11



fig. 12

Target Heart Rate Program

The Target Heart Rate program allows to set a target heart rate (beats per minute / BPM) for a more effective cardiovascular training.

Launch: Press the TARGET HEART RATE program key.

Setup: The default value '100' flashes. Adjust the value by pressing ▲ or ▼ keys, then press ENTER key to confirm. (fig.13)

Start: The display will begin to show the heart rate. When the user's heart rate is 10% lower than the set target HR, "▲" will flash indicating minimum goal has not yet been achieved (fig.14).

When the user's heart rate is 10% over than the set target HR, "▼" will flash indicating heart rate is over maximum goal (fig.15).

End: At the end of the program or if RESET key has been pressed, a workout summary will be shown. If no heart rate signal can be detected, "---" will light up.

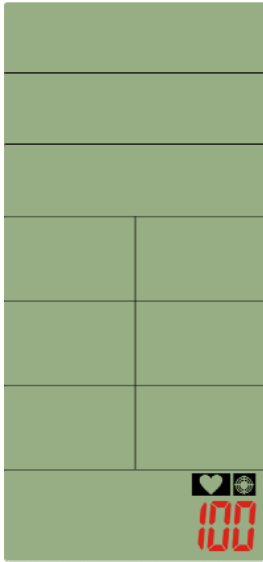


fig.13



fig.14



fig.15

Console Modes

Sleep Mode

After 60 seconds of inactivity, the console will switch into the power-saving Sleep Mode. The display will switch off. Starting exercise or pressing any button on the console will launch the Ready Mode.

Ready Mode

The Ready Mode informs the user that the console is powered on and ready to enter into any mode. After a period of 60 seconds of inactivity the console will switch into the Sleep Mode.

Stop Mode

You may press reset key to start stop mode (“STOP” appears on the display). Stop mode will automatically be launched, if there is no computer input and no exercise activity for approx. 4 minutes. In stop mode, TIME will show total time, DISTANCE will show total distance, CALORIES will show total calories burned, STROKES will show the number of rowing strokes, TOTAL STROKES will show the total number of strokes, TIME/500m and TIME/500m AVERAGE will be shown alternately for one minute. If a heart rates is detected, the current heart rate will be displayed. If no heart rate can be detected, “ --- “ will be displayed.

Workout Summary

The console shows a brief workout summary after each workout. Total Time, Total Distance and Total Watts are displayed.

Reset

To reset all settings, press and hold the RESET key for approx. 2 seconds.

Engineering Mode

Press and hold RESET and ENTER keys for 2 seconds to enter Engineering Mode. The console will beep for 1 second and the top display will flash. Press UP or DOWN to select setting section (Sound → Odo → Sound). If there is no activity for 30 seconds in engineering mode, the console will switch to STANDBY mode. You may press RESET to exit engineering mode manually. If you remove the batteries, the settings will reset to factory settings and Odo value will be 0.

C. Sound ON/OFF

- Choose Sound / Audio ON/OFF settings (SOUND sign flashes) and press ENTER.
- The console will display “ON” or ”OFF” – choose the setting you want.
- Press ENTER to confirm the setting (on or off). The console will return to Engineering Mode.

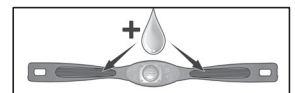
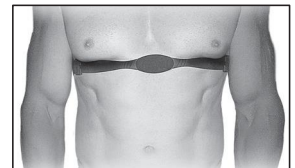
D. ODO

- Choose ODO settings (ODO sign will show up).
- When exercise time is over 1:59:59, the LCD will display “H” sign.
- Press UP or Down to switch to other Engineering mode settings.

Using a chest belt

You may use a (compatible) chest belt with this device. Pay attention to the instructions of the chest belt – however, generally a connection between a chest belt and your device may be established like this:

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the lock button.
2. Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
3. Position the transmitter with the logo centered in the middle of your torso facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of center). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
4. Position the transmitter directly below the pectoral muscles.
5. Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals.
6. However, plain water can also be used to pre-wet the electrodes (2 ribbed oval areas on the reverse side of the belt and both sides of the transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After “warming up”, this problem lessens.
7. Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver – to achieve a strong steady signal. The length of range may vary somewhat but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter directly on bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, wet the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.



Note: The transmitter is automatically activated when it detects activity from the user's heart. Additionally, it automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can have the effect of creating false signals, so you should take precautions to completely dry the transmitter after use to prolong battery life (estimated transmitter battery life is 2500 hours). The replacement battery needs to be of the type CR2032.

Using the Spirit Fit App

In order to help you achieve your exercise goals, your new exercise machine comes equipped with a Bluetooth® transceiver that will allow it to interact with selected phones or tablet computers via the **Spirit Fit App**.

Just download the free **Spirit Fit App** from the Apple Store or Google Play, and then follow the instructions in the App to sync with your exercise machine. Now you can view current workout data in three different Display screens on your device. You can also easily switch back and forth from the workout display view to internet/social media/email sites via icons on the display screen. When your workout is finished, the data is automatically saved to the built-in personal calendar for future reference.

The **Spirit Fit App** also allows you to sync your workout data with one of many fitness cloud sites we support: iHealth, MapMyFitness, Record or Fitbit - more to come!

Syncing the App with your exercise machine:

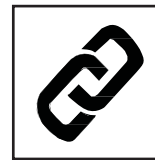
1. Download the App. Search “SPIRIT” in App Store or Google Play Store or scan one of the below QR Codes:



(iOS)

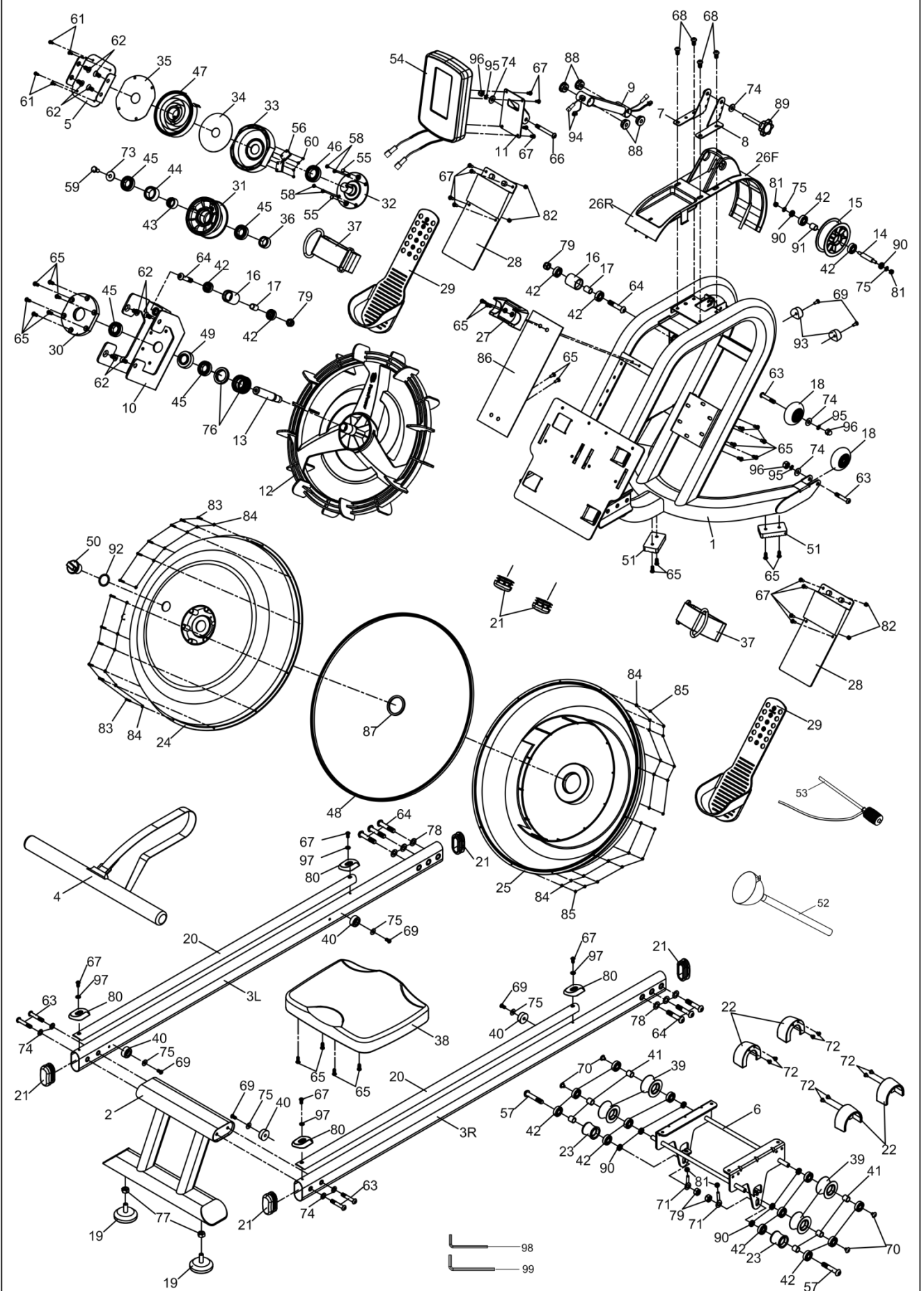


(Android)



2. Open the App after your workout on your device (phone or tablet) and make sure Bluetooth® is enabled on your device (phone or tablet).
3. In the App click the icon in the top left corner to search for your Spirit equipment (shown right).
4. After the equipment is detected, click **Connect**. When the App and equipment are synced, the Bluetooth® icon on the equipment’s console display will light up.
5. The data will be saved automatically.

EXPLODED VIEW



PARTS LIST

Part No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
3	Slide rail R/L	2
4	Handlebar	1
5	Spring fixed plate	1
6	Seat carriage	1
7	Sensor stand L	1
8	Sensor stand R	1
9	Support for computer	1
10	Tank plate	1
11	Support plate	1
12	Impeller	1
13	Impeller shaft	1
14	Belt wheel shaft Ø10*64*M6	1
15	Belt wheel	1
16	Guide roller	2
17	Spacer for guide roller	2
18	Moving wheel	2
19	Adjustable knob	2
20	Aluminum plate	2
21	End cap for rail	6
22	Cover for roller	4
23	Lower roller for rail	2
24	Upper tank	1
25	Lower tank	1
26	Decorate cover F/R	1
27	Handlebar holder	1
28	Lower pedal	2
29	Upper pedal	2
30	Bearing seat	1
31	Belt pulley	1
32	Axle for volute spring	1
33	Base of volute spring	1
34	Small PC plate	1
35	Big PC plate	1
36	Spacer for belt wheel Ø25* Ø20*13	1
37	Pedal strap	2
38	Seat	1
39	Seat roller	4
40	Stopper	4
41	Spacer for roller	6

Part No.	Description	Q'ty
42	Bearing	18
43	One-way bearing	1
44	Steel sleeve Ø35*Ø26*18	1
45	Bearing	4
46	Bearing	1
47	Volute spring	1
48	Rubber sealing ring	1
49	Lower bearing seat	1
50	Fill plug	1
51	Skid pad	2
52	Funnel	1
53	Pumping siphon	1
54	Computer	1
55	Magnet Ø8*3	2
56	Sensor wire	1
57	Bolt M10*55	2
58	Self-tapping screw ST5.0*12	4
59	Outer hex bolt M8*15	1
60	Cross head screw ST3*8	4
61	Cross head screw ST4.2*16	4
62	Flat head bolt M8*15	8
63	Allen bolt M8*45	6
64	Allen bolt M10*50	8
65	Allen bolt M6*15	24
66	Allen bolt M8*65	1
67	Crosshead screw M5*15	16
68	Screw M8*15	4
69	Crosshead screw M6*15	6
70	Crosshead screw M6*10	4
71	Adjusting screw M6*30	2
72	Crosshead screw ST5*10	8
73	Washer OD25*ID8.5*2.0	1
74	Washer OD20*ID8.5*1.5	8
75	Washer OD12*ID6.5*1.5	6
76	Mechanical seal ring	1
77	Hex nut M10	2
78	Washer OD25*ID10.5*1.5	6
79	Nylon nut M10	4
80	Aluminum plate Cover	4
81	Nylon nut M6	4
82	Nylon nut M5	4
83	Crosshead screw M3*22	12
84	Washer OD7*ID3.2*1.0	24
85	Nylon nut M3	12

Part No.	Description	Q'ty
86	Main frame plate	1
87	Positioning ring on water tank	1
88	Plastic bushing	4
89	Computer adjustable knob M8*60,	1
90	Spacer for seat roller Ø16*Ø10.2*4	8
91	Bushing	1
92	O shape ring	1
93	Storage pad	2
94	Connection wire	2
95	Spring washer M8	3
96	Connection wire	3
97	Washer OD10*ID5.2*1.5	4
98	Allen wrench S5	1
99	Allen wrench S6	1

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Importer / Distributor	Cardiofitness GmbH & Co. KG Friedrich-Ebert-Str. 75 51429 Bergisch-Gladbach
Item	F-57205 RG500
Max. user weight	150 kg (330 lb)
Measurement approx.	2015 x 650 x 900 mm
Class	HA (Heim/Home)
Country of origin	Made in China



DISPOSAL

This product must not be disposed of together with domestic waste.

All users are obliged to hand in all electrical or electronic devices, regardless of whether or not they contain toxic substances, at a municipal or commercial collection point so that they can be disposed of in an environmentally acceptable manner.

Consult your municipal authority or your dealer for information about disposal.

Cardiofitness GmbH & Co. KG
Friedrich-Ebert-Str. 75
51429 Bergisch-Gladbach
info@cardiofitness.de