

# Heat Performance Row

TFT Console

Benutzerhandbuch





Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • USA  
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703  
Service-Tel.: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)  
Globale Website: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## Internationale Niederlassungen

### NORD- UND SÜDAMERIKA

#### Nordamerika

##### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Telefon: +1 (847) 288 3300  
Service-E-Mail:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

#### Brasilien

##### Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315  
Pinheiros  
São Paulo, SP 05401-300  
BRAZIL  
SAC: 0800 773 8282 Option 2  
Telefon: +55 (11) 3095 5200 Option 2  
E-Mail Kundendienst:  
[suportebr@lifefitness.com](mailto:suportebr@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

#### Lateinamerika und Karibik\*

##### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Telefon: +1 (847) 288 3300  
Service-E-Mail:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### EUROPA, NAHER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

#### Belgien, Niederlande und Luxemburg

##### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
Niederlande  
+31 88 646 6666  
E-Mail Kundendienst:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

#### Vereinigtes Königreich

##### Life Fitness UK LTD

Unit 109<sup>a</sup>  
Lancaster Way Business Park  
Ely, Cambs, CB6 3NX  
Telefon: Büro (+44) 1353.666017  
Kundendienst (+44) 1353.665507  
E-Mail Kundendienst:  
[uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

#### Deutschland, Österreich, Schweiz

##### Life Fitness Europe GmbH

Neuhofweg 9  
85716 Unterschleißheim  
GERMANY  
Telefon:  
+49 (0) 89 / 31775166 Deutschland  
+43 (0) 1 / 6157198 Österreich  
+41 (0) 848 / 000901 Schweiz  
E-Mail Kundendienst:  
[kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

#### Spanien

##### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1<sup>a</sup>  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPAIN  
Telefon: (+34) 93.672.4660  
E-Mail Kundendienst:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

### Alle anderen EMEA-Länder und das Vertriebsgeschäft EMEA\*

##### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
Niederlande  
+31 88 646 6666  
Service-E-Mail:  
[emeaseservicesupport@lifefitness.com](mailto:emeaseservicesupport@lifefitness.com)

### ASIEN-PAZIFIK (AP)

#### Japan

##### Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F  
Minato-ku - Tokyo 107-0062  
Japan  
Telefon: (+81) 0120.114.482  
Fax: (+81) 03-5770-5059  
E-Mail Kundendienst:  
[service.lfj@lifefitness.com](mailto:service.lfj@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

#### Hongkong

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hongkong  
Telefon: (+852) 25756262  
Fax: (+852) 25756894  
E-Mail Kundendienst:  
[service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

### Alle anderen Länder des asiatisch-pazifischen Raums und Vertriebsunternehmen des asiatisch-pazifischen Raums\*

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hongkong  
Telefon: (+852) 25756262  
Fax: (+852) 25756894  
E-Mail Kundendienst:  
[service.ap@lifefitness.com](mailto:service.ap@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

\*Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebs- / Verkaufshändler finden Sie unter [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

# Inhaltsverzeichnis

## Sicherheit

Sicherheitsanweisungen.....	5
Batterieentsorgung.....	6
EU-Konformitätserklärung:.....	7
FCC Compliance (entspricht den FCC-Vorschriften).....	7

## Einführung

Verwendung dieser Bedienungsanleitung.....	8
Kundendienst-Kontaktinformation.....	8
Online-Ressourcen.....	8

## Übersicht

Produkteigenschaften.....	9
Ein- und ausschalten des Rudergeräts.....	9
Konsole - Übersicht.....	10
Trainingsbildschirm Übersicht.....	11
Trainingsmodus Zellen.....	13
Pausenmodus.....	14
Handgriff-Tasten.....	14
Zwischenzeiten.....	15
Widerstandsdrehknopf.....	16
Bindung / Fußplatte.....	17
Rudern - Schritt für Schritt.....	18
Nach dem Training.....	18
Bewegen des Rudergeräts.....	18
Konnektivität.....	19
Handyhalterung.....	19

## Aufbau

Inhaltsverzeichnis.....	20
Benötigtes Werkzeug.....	20
Montageverfahren.....	21

## Einstellungen

Allgemeine Einstellungen.....	25
Aufrufen des Einstellungsmenüs.....	25

## Wartung

Wartungsplan.....	27
Niedriger Akkustand, Griff.....	29
Austausch der Griffbatterie.....	30
Software aktualisieren.....	33

## Spezifikationen

Technische Daten.....	39
-----------------------	----

## Garantie

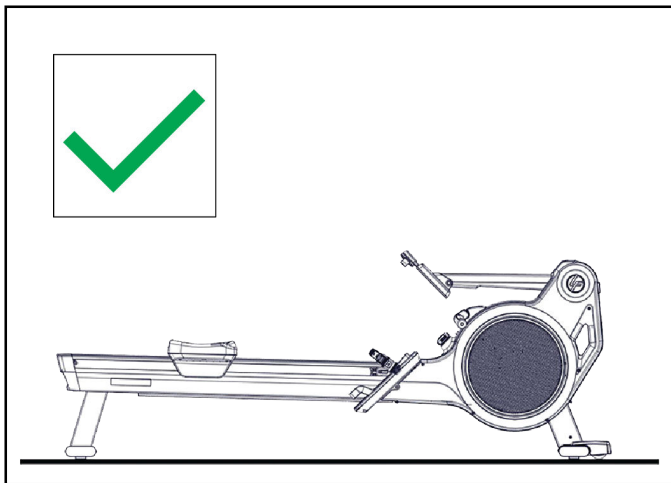
Garantieinformationen.....	40
----------------------------	----

# 1. Sicherheit

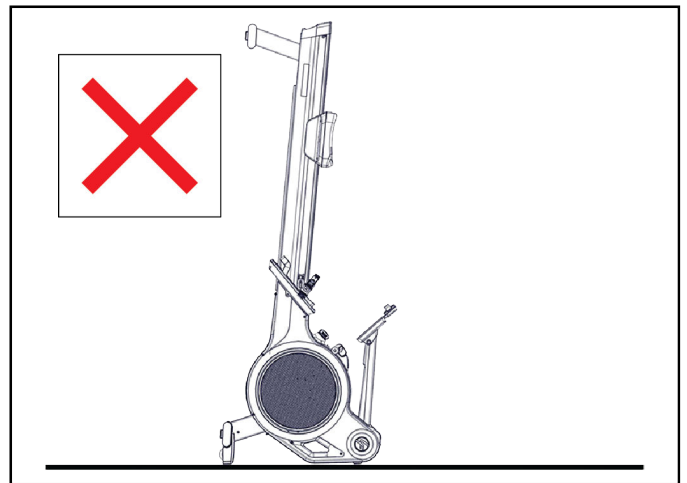
## Sicherheitsanweisungen

- ⚠ **WARNUNG:** Um die Gefahr schwerer Verletzungen durch unsachgemäßen Gebrauch des Trainingsgeräts zu verringern, lesen Sie die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Informationen sorgfältig durch, bevor Sie das Rudergerät in Betrieb nehmen, und halten Sie sie ein.
- ⚠ **WARNUNG:** Herzfrequenz-Messungssysteme sind manchmal ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig wird, brechen Sie das Training sofort ab.
- ⚠ **WARNUNG:** Das Trainingsgerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit mangelnder Erfahrung und Kenntnis benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten ist die Benutzung der Trainingsgeräte untersagt. Kinder dürfen nicht mit dem Trainingsgerät spielen. Reinigungs- und Wartungsarbeiten dürfen von Kindern nur unter Aufsicht durchgeführt werden.
- ⚠ **WARNUNG:** Alle auf dem Display angezeigten Daten dienen lediglich als Information zur Trainingsunterstützung und sind möglicherweise nicht korrekt. Trainieren Sie nur im Rahmen Ihrer körperlichen Möglichkeiten.
- ⚠ **WARNUNG:** Bei bestehenden gesundheitlichen Problemen oder einer Behinderung wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen, um die für Sie geeignete Trainingsmethode zu finden. Falsches oder übermäßiges Training kann zu schweren gesundheitlichen Schäden führen. Der Hersteller übernimmt ausdrücklich keine Verantwortung für Gesundheitsrisiken, Personen-, Sach- oder Folgeschäden, die durch die Nutzung dieses Geräts entstehen, es sei denn, es handelt sich um Folgeschäden, die auf Material- und/oder Herstellungsfehler zurückzuführen sind und in den Verantwortungsbereich des Herstellers fallen.
- ⚠ **WARNUNG:** Stellen oder lagern Sie das Rudergerät nicht senkrecht.

Richtig



Falsch



- ⚠ **WARNUNG:** Verletzungsgefahr! Berühren Sie während des Betriebs keine beweglichen Teile wie Schwungrad, Kette oder Ritzel.
  - ⚠ **WARNUNG:** Greifen Sie nicht in die Verkleidung und berühren Sie weder Ritzel noch Kette.
  - ⚠ **WARNUNG:** Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf. Unsachgemäße Montage, Verwendung oder Wartung kann zum Erlöschen der Garantiebedingungen führen.
  - ⚠ **WARNUNG:** Dieses Gerät enthält einen wiederaufladbaren LiPo-Akku. Der Austausch darf ausschließlich durch zertifizierte Life Fitness Servicetechniker erfolgen.
  - ⚠ **WARNUNG:** Batterien dürfen nicht in Brand geraten oder mit anderen Metallgegenständen in Kontakt kommen. Wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzen, entfernen Sie bitte die Batterien, um Schäden durch auslaufende oder korrodierende Batterien zu vermeiden. Wenn die Batterie verbraucht ist, legen Sie neue Batterien in den Griff ein. Wenn die Batterie ausgelaufen ist, entfernen Sie sofort alle Rückstände. Vermeiden Sie den Kontakt mit den Augen und bei Kontakt mit Rückständen gründlich auswaschen.
  - ⚠ **WARNUNG:**  Abnehmbares Netzteil GTM96300-3624-T3 / YHY-24001500. Zur Nutzung des Geräts oder zum Laden des Akkus darf ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene abnehmbare Originalnetzteil verwendet werden. Wenn das Hauptanschlusskabel dieses Geräts beschädigt ist, muss es durch ein spezielles Anschlusskabel ersetzt werden, das entweder beim Hersteller oder dessen Kundendienst erhältlich ist.
- Life Fitness gewährleistet oder garantiert nicht, dass die zur Herstellung der gemäß Life Fitness angebotenen Produkte verwendeten Bestandteile latexfrei sind. Die Benutzer dieser Produkte müssen alle erforderlichen

Vorkehrungen ergreifen, um versehentliche Berührungen zu vermeiden, die eine allergische Reaktion auf Latex zur Folge haben könnten.

- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle nutzenden Personen über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für den ordnungsgemäßen Gebrauch des Trainingsgeräts informiert sind. Die Nutzung ist nur in einer beaufsichtigten Umgebung mit qualifizierter Trainingsleitung gestattet.
- Nehmen Sie das Trainingsgerät erst dann in Betrieb, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut und wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben, überprüft wurde.
- Halten Sie das Trainingsgerät von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trainingsgerät nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser oder Schwimmb Becken auf. Die Betriebstemperatur des Trainingsgeräts muss zwischen 15 °C ~ 40 °C (59°~104°F) bei einer maximalen Luftfeuchtigkeit von 65 % liegen.
- Das Trainingsgerät muss auf einer stabilen, nivellierten Unterlage stehen und in horizontaler Lage installiert sein. Wenn das Trainingsgerät auf einem Parkett- oder Teppichboden aufgestellt werden soll, empfiehlt es sich, eine Bodenmatte unter das Ruderggerät zu legen, um den Boden vor Beschädigungen zu schützen.
- Die Sicherheit des Trainingsgeräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf eventuelle Beschädigungen sowie Abnutzungserscheinungen (z. B. Befestigungspunkte, Zehenschlaufen usw.) überprüft wird. Wenden Sie sich an einen autorisierten Serviceanbieter oder den Hersteller, um sicherzustellen, dass die regelmäßigen Inspektionen ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Führen Sie alle Wartungs-, Pflege- und Instandhaltungsarbeiten, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben, regelmäßig durch. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, und das Gerät darf bis zur Reparatur nicht verwendet werden. Verwenden Sie ausschließlich Originalteile des Herstellers. Reparaturen dürfen nur durch vom Hersteller autorisierte Servicetechniker durchgeführt werden.
- Unbeaufsichtigte Kinder sollten immer vom Trainingsgerät ferngehalten werden.
- Wenn Einstellungsrichtungen aus dem Gerät herausragen, können sie die Bewegungsfreiheit der nutzenden Person beeinträchtigen.
- Das Trainingsgerät darf nicht von Personen mit einem Körpergewicht über 150 kg / 330 lbs benutzt werden.
- Tragen Sie immer angemessene, eng anliegende Sportkleidung und Schuhe.
- Wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder Schwindelgefühle verspüren, brechen Sie Ihr Training sofort ab. Es wird empfohlen, einen Arzt aufzusuchen, wenn die Schmerzen über einen längeren Zeitraum nicht abklingen.
- Alle im Display angezeigten Daten, insbesondere die vom integrierten Leistungssensor generierten Wattwerte, dienen lediglich der Information und der Trainingsanleitung. Trainieren Sie nur im Rahmen Ihrer körperlichen Möglichkeiten.
- Legen Sie den Griff nach jedem Training in seine Halterung.

## **Batterieentsorgung**

### **Batterien dürfen nicht:**

Produkte oder Batterien, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, dürfen nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die geltenden gesetzlichen Vorschriften oder Richtlinien zur Entsorgung von Elektrogeräten und Batterien in Ihrer Region und halten Sie diese ein.

Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte oder Batterien dürfen nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Bitte machen Sie sich mit den jeweiligen örtlichen Gesetzen bzw. Richtlinien zur Entsorgung von Elektrogeräten und Batterien vertraut und handeln Sie entsprechend. Bevor Sie den Griff entsorgen, entfernen Sie bitte die Batterien.



## EU-Konformitätserklärung:

Die elektronischen Komponenten erfüllen die EMV-Richtlinie 2014/53/EU, die EMV-Richtlinie 99/519/EG und die EN 60335-1:2012/A15:2021 für elektrische Sicherheit.

Die Konformitätserklärung kann unter <http://www.lifefitness.com> eingesehen werden



## FCC Compliance (entspricht den FCC-Vorschriften)

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen von Teil 15 der FCC-Bestimmungen. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen, und (2) dieses Gerät muss alle empfangenen Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können. Hinweis: Dieses Gerät wurde gemäß Abschnitt 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B. Diese Grenzwerte sind dafür vorgesehen, angemessenen Schutz gegen schädliche Interferenzen bei Installationen in Wohnumgebungen zu bieten. Dieses Gerät erzeugt, nutzt und emittiert Hochfrequenzstrahlung und kann bei einer nicht den Anweisungen entsprechenden Installation und Verwendung zu störenden Interferenzen in der Funkkommunikation führen. Es kann aber nicht garantiert werden, dass bei bestimmten Installationen nicht doch Störungen auftreten können.

Wenn dieses Gerät Störungen des Radio- oder Fernsehempfangs verursacht, was durch Ein- und Ausschalten der Geräte geprüft werden kann, sollte der Benutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:

- Richten Sie die Empfangsantenne neu aus oder platzieren Sie sie in einen anderen Bereich.
- Vergrößern Sie die Entfernung zwischen dem Gerät und dem Empfänger.
- Verbinden Sie dieses Gerät mit einem Stromkreis, der unabhängig vom Stromkreis des Empfängers ist.
- Wenden Sie sich an Ihren Händler oder an einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.

**WICHTIG:** Änderungen oder Modifikationen an diesem Produkt, die nicht von der Indoor Cycling Group autorisiert wurden, können die elektromagnetische Kompatibilität (EMC) und die Konformität mit drahtlosen Systemen außer Kraft setzen und Ihre Berechtigung zum Betrieb des Produkts aufheben.

Dieses Produkt hat die EMV-Konformität unter Bedingungen nachgewiesen, die die Verwendung konformer Peripheriegeräte und abgeschirmter Kabel zwischen den Systemkomponenten beinhalten. Es ist wichtig, dass Sie konforme Peripheriegeräte und abgeschirmte Kabel zwischen den Systemkomponenten verwenden, um die Möglichkeit der Verursachung von Störungen bei Radios, Fernsehgeräten und anderen elektronischen Geräten zu verringern.

Erklärung zu den kanadischen Vorschriften Dieses Gerät erfüllt die lizenzfreie(n) RSS-Norm(en) von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine Interferenzen verursachen, und (2) dieses Gerät muss alle Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb des Geräts verursachen können.

## 2. Einführung

### Verwendung dieser Bedienungsanleitung

Beschreibungen mit den Begriffen „links“ und „rechts“ beziehen sich auf die Orientierung einer nutzenden Person, die das Produkt verwendet und zur Konsole blickt. Die „Vorderseite“ des Produkts ist die Seite mit der Konsole. Die „Rückseite“ des Produkts befindet sich hinter der nutzenden Person.

### Kundendienst-Kontaktinformation

Weitere Kontaktinformationen finden Sie unter [Firmensitz](#)

Für eine schnellere Bearbeitung durch den Kundendienst, stellen Sie dem Kundendienst-Techniker bitte folgende Informationen zur Verfügung:

- Seriennummer
- Modellnummer
- Teilebezeichnung
- Teilenummer
- Symptom des Problems

### Seriennummer-Position

Das Typenschild mit Seriennummer befindet sich unter der Sitzschiene, vor dem hinteren Stabilisator.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Typenschild mit Seriennummer	1
2	Hinterer Stabilisator	1

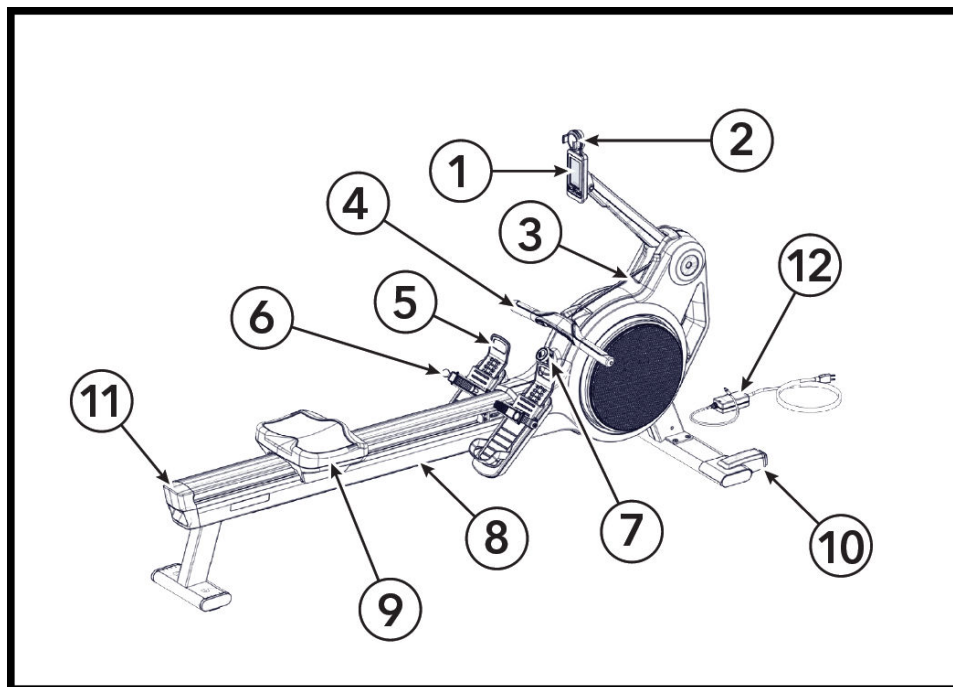
### Online-Ressourcen

Detaillierte Schaltpläne sind online in den Ersatzteilhandbüchern verfügbar:

- <https://www.lftechsupport.com> Zugriff auf technische Dokumentation und Ersatzteilhandbücher für Life Fitness, Hammer Strength und ICG.
- <http://www.lifefitness.com/parts> Ersatzteilbestellung für Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength und ICG Geräte sowie Garantie-Ersatzteilbestellung und Technikeranfragen.
- <https://lfn.fit/KnowledgeBase> Einfach auffindbare Knowledge Base-Artikel mit Antworten zu häufig gestellten Fragen sowie Produktsupport-Dokumentation für Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength und ICG.

# 3. Übersicht

## Produkteigenschaften



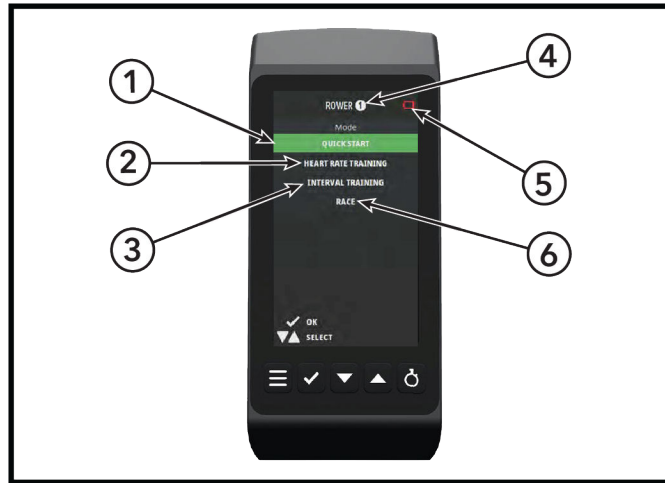
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Rudergerät-Konsole	1
2	Handyhalterung	1
3	Kette	1
4	Griff mit Fernbedienungstasten	1
5	Einstellung der Fußlänge	2
6	Schnelllösende Fußschlaufenbindung	2
7	Widerstandseinstellknopf	1
8	Führungsschiene	1
9	Sitz	1
10	Transporträder	2
11	Transportgriff	1
12	Stromversorgung	1

### Ein- und ausschalten des Rudergeräts

Schalten Sie das Rudergerät ein, indem Sie den Griff des Rudergeräts für einen kompletten Schlag ziehen. Das Rudergerät schaltet sich automatisch ab, wenn es nicht mehr benutzt wird.

Um eine Tiefentladung (Beschädigung) des Akkus zu vermeiden, sollte das Produkt regelmäßig benutzt werden.

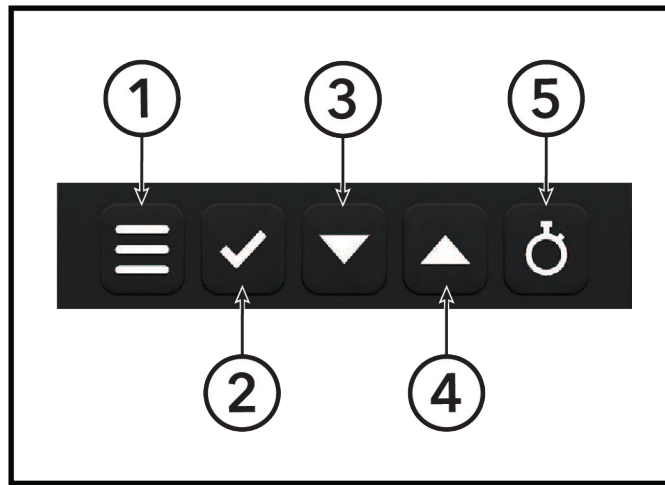
# Konsole - Übersicht



Element	Datenanzeigen	Beschreibung
1	Schnellstart	Der Schnellstartmodus ermöglicht ein Training ohne Eingabe zusätzlicher Daten.
2	Herzfrequenztraining	Der Herzfrequenz-Training-Modus ermöglicht die Eingabe zusätzlicher Benutzereinstellungen und den Anschluss des Computers an einen kompatiblen Brustgurt. In diesem Modus kann der individuelle Schwellenwert (maximale Herzfrequenz) genau eingegeben oder, falls nicht bekannt, anhand der in die Konsole eingegebenen biometrischen Daten berechnet werden.
3	Intervalltraining	Trainingsmodus, in dem ein personalisiertes Intervalltraining definiert werden kann. Zieldistanz/-zeit, Anzahl der Sätze und Ruhezeit zwischen den Sätzen können Sie nach Ihren Wünschen für Ihr Training festlegen.
4	Rudergerät-ID	Rudergerät-Kennzeichnungsnummer.
5	Batteriesymbol / Ladevorgang	<p><b>Verwendung des Rudergeräts ohne Netzanschluss:</b></p> <p>Wenn der Akku vollständig geladen, wird kein Batteriesymbol auf der Konsole angezeigt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ein weißes Batteriesymbol wird angezeigt, wenn der Akku Akkustand niedrig ist.</li> <li>Das rote Symbol erscheint, wenn der Akku fast entladen ist. Wenn die Batterie tiefentladen oder defekt ist, blinkt das rote Batteriesymbol und es erscheint eine Meldung auf der Konsole. Die Batterie wird durch Rudern mit entsprechendem Kraftaufwand geladen.</li> <li>Die Batterie wird durch das Rudern mit entsprechendem Kraftaufwand geladen, und das Batteriesymbol wird grün, um anzuzeigen, dass die Batterie aufgeladen wird</li> </ul> <p>Wenn die Batterie tiefentladen oder defekt ist, blinkt das rote Batteriesymbol und es erscheint eine Meldung auf der Konsole. In diesem Fall kann das Rudergerät weiterhin im <b>Schnellstart</b>-Modus verwendet werden.</p> <p>Um das Rudergerät im <b>Schnellstart</b>-Modus zu verwenden, rudern Sie mit ausreichendem Kraftaufwand, um die Konsole zu starten und weiterzurudern. Der <b>Schnellstart</b>-Modus startet automatisch und zeigt Ihr Training an. Wir empfehlen, keine benutzerspezifischen Metriken einzugeben, bis der Akku ausreichend geladen ist.</p> <p><b>Nutzung des Rudergeräts mit Netzanschluss:</b> Solange das Rudergerät an das Stromnetz angeschlossen ist, gelten die oben genannten Bedingungen, bis das Gerät vollständig aufgeladen ist.</p>
6	Race	

Element	Datenanzeigen	Beschreibung
6	Rennen	Im Rennmodus können Sie eine Strecke und eine Geschwindigkeit auswählen und gegen ein auf der Konsole angezeigtes Boot antreten. Im <b>Freundschaftsrennen</b> -Modus können Sie ein Live-Rennen mit einem benachbarten Rudergerät austragen.

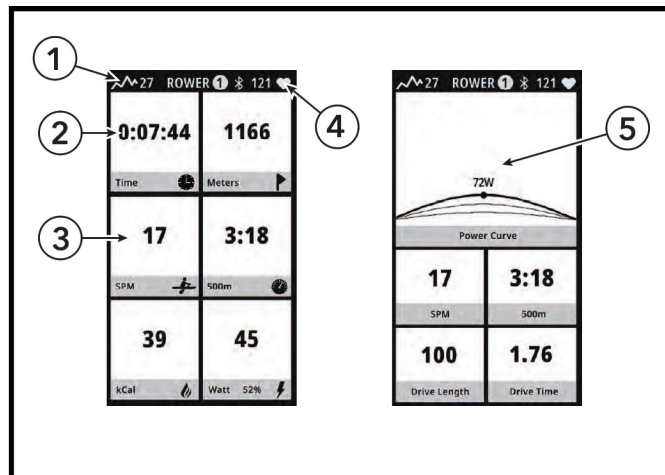
## Tastenfunktionen



Element	Tasten	Beschreibung
1	Menü	Drücken Sie die <b>Menü</b> -Taste, um die verfügbaren Optionen anzuzeigen. Wenn die <b>Menü</b> -Taste gedrückt wird und nichts ausgewählt ist, gelangen Sie durch erneutes Drücken der <b>Menü</b> -Taste eine Stufe zurück im Menü.
2	Auswahl	Drücken Sie die <b>Auswahl</b> -Taste (Häkchen), um eine bestimmte Auswahl zu bestätigen.
3	Abwärtspfeil	Verwenden Sie die Pfeiltasten innerhalb der Menüs, um in den Menüs <b>Abwärts</b> zu navigieren.
4	Aufwärtspfeil	Verwenden Sie die Pfeiltasten innerhalb der Menüs, um in den Menüs <b>Aufwärts</b> zu navigieren.
5	Zwischenzeit	Drücken Sie, um eine Zwischenzeit zu starten. Sobald eine Zwischenzeit gestartet wurde, wird die geruderte Strecke gezählt, bis die Zwischenzeit-Taste erneut gedrückt wird.

## Trainingsbildschirm Übersicht

Die Trainingsbildschirme bestehen aus 4 bis 8 einzelnen Zellen oder Leistungskurven, die während des Trainings verschiedene Metriken liefern.



Element	Angezeigte	Beschreibung
1	Widerstandsstufe	Der Wert gibt die Position des Widerstandsreglers zwischen 0 und 100 an.
2	Trainingsdauer	Zeigt die akkumulierte Trainingsdauer an.
3	Zelle	Zellen liefern spezifische Metriken. Eine Übersicht über die verfügbaren Metriken finden Sie unter <a href="#">Trainingsmodus Zellen</a> .
4	Herzfrequenz	Der Wert gibt die aktuelle BPM an.
5	Kraftdiagramm	Diagramm, das die Schlaglänge und den Zeitpunkt, an dem die maximale Leistung erreicht wurde, darstellt. Die letzten 5 Schläge werden ebenfalls in der Grafik dargestellt.

# Trainingsmodus Zellen

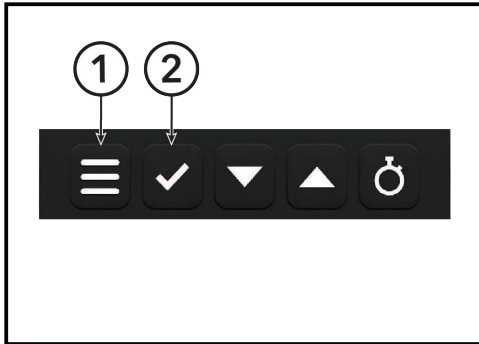
## Als Informationsübersicht angezeigt

Titel Bezeichnung	Beschreibung	Schnellstart	Herzfrequenz training	Intervall	Rennen
SPM	Schläge pro Minute	X	X	X	
500 m	Aktuelles Tempo auf 500 m	X	X	X	X
Watt	Aktuelle Leistungs-	X	X	X	
kcal	Kalorienverbrauch	X	X	X	(X)
Meter	Geruderte Strecke	X	X	X	X
BPM (Herzschläge pro Minute)	Herzfrequenz (Herzschläge pro Minute)	X	X	X	X
Zwischenzeit	Aktuelle Zwischenzeit/Strecke	X	X		
Letzte Zwischenzeit	Letzte Zwischenzeit / Strecke	X	X		
500 m Durchschnitt	Durchschnittliches Tempo, um 500 m zu rudern	X	X	(X)	(X)
Maximal 500 m	Bestes Tempo im aktuellen Training	(X)	(X)		
Durchschnittliche Wattleistung	Durchschnittsleistung	(X)	(X)	(X)	(X)
Maximale Wattleistung	Maximale Leistung	(X)	(X)		
SPM Durchschnitt	Durchschnitt Schläge pro Minute	X	X	(X)	(X)
Maximale SPM	Maximale Schläge pro Minute	(X)	(X)		
Durchschnitt BPM	Durchschnitt Herzschläge pro Minute	X	X	(X)	(X)
Maximale BPM	Maximale Herzschläge pro Minute	(X)	(X)		
Kraftdiagramm	Angezeigter Power Rower	X	X		
Fahrtlänge	Aktuelle Fahrtlänge	X	X		
Fahrtzeit	Dauer einer Fahrt	X	X		
TSS / IF	Aktueller Trainingsbelastungswert / Intensitätsfaktor		(X)		
Watt / KG	Leistungs-/Gewichts-Verhältnis		(X)		
Watt / HR	Leistung / Herzfrequenz-Verhältnis		(X)		
Stufe		X	X	X	X
Intervall	Aktuelles Intervall			X	
X	Nur während des Trainings verfügbar				
(X)	In der Trainingszusammenfassung angezeigt				

## Pausenmodus

Sie können Ihr Training kurz unterbrechen und fortsetzen, ohne dass Ihre Trainingsdaten verloren gehen, indem Sie den Pausenmodus aufrufen. Es gibt zwei verschiedene Methoden, mit denen der Pausenmodus aktiviert werden kann

1. Drücken Sie während des Trainings die **Menü-Taste** oder **Auswahl-Taste**, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie die **Auswahl-Taste** erneut, um fortzufahren.



Element	Beschreibung
1	Menütaste
2	Auswahl-Taste

2. Hören Sie auf zu rudern und sobald das Schwungrad zum Stillstand gekommen ist, wird der Pausenmodus aktiviert. Ihr Training kann durch Rudern wieder aufgenommen werden, aber wenn während der Pause Einstellungen an der Konsole vorgenommen wurden, setzen Sie Ihr Training durch Drücken der **Auswahl-Taste** fort.

**Zusammenfassung:** Wenn Sie diese Option auswählen, wird eine Übersicht über die Statistiken Ihrer Trainingseinheit angezeigt.

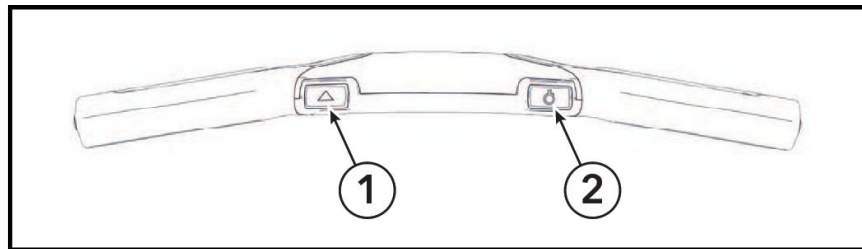
**Zwischenzeiten** Alle Rundenstrecken und -zeiten des aktuellen Trainings anzeigen

**Herzfrequenzverbindung** Verbinden / Trennen mit dem Herzfrequenz-Brustgurt.

**Training neu starten** Beginnt ein neues Training mit den eingegebenen Benutzereinstellungen.

**Trainingseinheit beenden** Beendet das Training, setzt die Benutzereinstellungen zurück und löscht die Benutzerdaten.

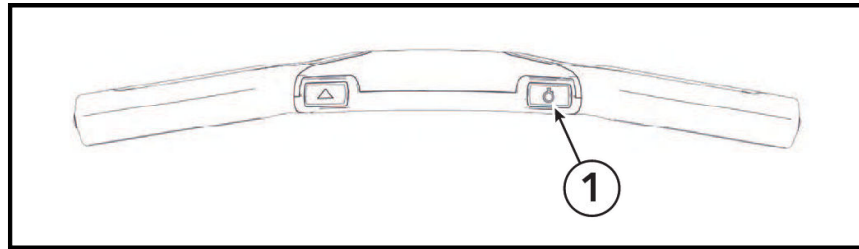
## Handgriff-Tasten



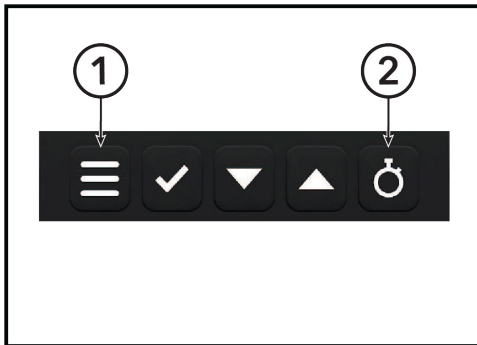
Element	Knopf	Beschreibung
1	Aufwärtspfeil	Umschalten durch Konsolenbildschirme
2	Zwischenzeit-Taste	Zwischenzeiten starten und stoppen

## Zwischenzeiten

Eine Zwischenzeit kann durch Drücken der Zwischenzeit-Taste am Griff oder an der Konsole gestartet werden.

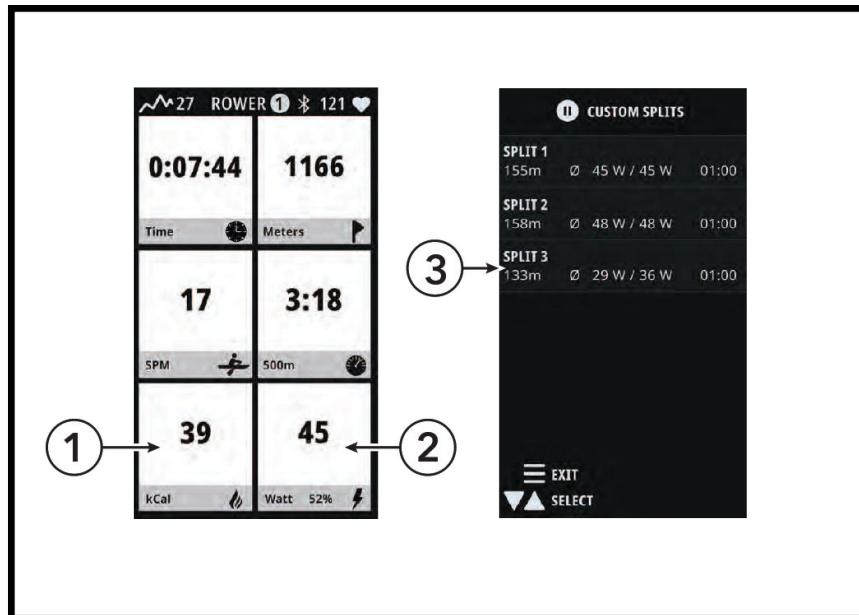


Element	Beschreibung
1	Zwischenzeit-Taste, Griff



Element	Beschreibung
1	Menü-Taste, Konsole
2	Zwischenzeit-Taste, Konsole

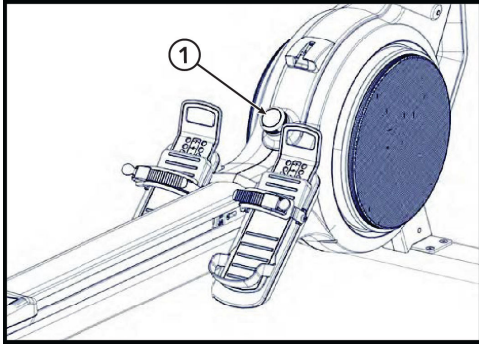
Nach dem Start erscheinen zwei neue Zellen, die die Zeit und die Entfernung aufzeichnen. Die **Aktuelle Zwischenzeit** und die **Letzte Zwischenzeit** werden auf dem Bildschirm angezeigt, aber in jedem Training können mehrere Zwischenzeiten absolviert werden. Nach dem Training können Sie die Ergebnisse aller Zwischenzeiten überprüfen, indem Sie die **Menü-Taste** und dann die **Zwischenzeit-Taste** drücken.



Element	Beschreibung
1	Aktuelle Zwischenzeit
2	Letzte Zwischenzeit
3	Zwischenzeiten

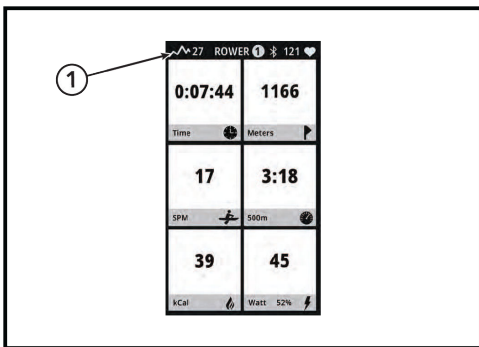
## Widerstandsdrehknopf

Mit einem Drehknopf kann der Widerstand vom leichtesten bis zum schwersten Widerstand von 1 - 100 eingestellt werden.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Widerstandsdrehknopf	1

Der Widerstandswert wird in der oberen linken Ecke des Konsolenbildschirms angezeigt, sobald entweder ein Schnellstart-, Krafttrainings- oder Herzfrequenztrainingstraining ausgewählt wurde.

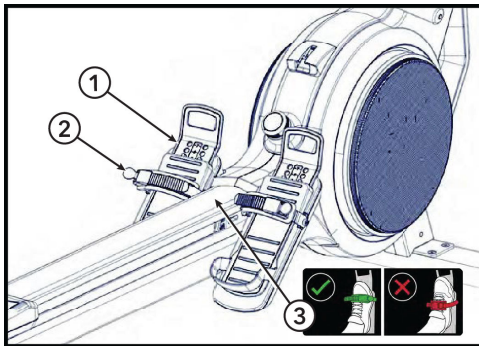


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Widerstand, wie er während eines Trainings gezeigt wird	1

## Bindung / Fußplatte

Die verschiebbare Fußstütze ist so konzipiert, dass sie für eine Vielzahl von Fußgrößen passt und sehr einfach zu bedienen ist.

1. Den oberen verschiebbaren Teil der Fußstütze anheben und nach oben oder unten schieben. Die auf der Fußstütze markierten Zahlen 1-8 stellen einen Richtwert dar, aus dem die richtige Länge ermittelt werden kann.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Fussstütze	2
2	Bindungslasche	2
3	Fußbindungsaufkleber	1






2. Befestigen Sie die Platte auf den Montagezapfen und drücken Sie sie fest nach unten, bis sie einrastet.
3. Ziehen Sie die Bindung fest, indem Sie die Lasche herunterdrücken.
4. Um die Bindung zu lösen, ziehen Sie an der Lasche.

**⚠ WARNUNG:** Die Größentabelle dient als Orientierung und kann je nach Sohlenstärke und Schuhmodell variieren.

Fußriemenverstellung g Rudergeät	EU	Großbritannien (UK)	US Herren	JP (Japan)
7	>= 44	10.5	11.5	29
		9.5 - 10	10.5 - 11	28 - 28.5
6	43	8.5 - 9	9.5 - 10	27.5 - 28
	42	8 - 8.5	9 - 9.5	27
5	41	7 - 7.5	8 - 8.5	26 - 26.5
	40	6.5	7.5	25.5 - 26
4	39	5.5 - 6	6.5 - 7	25
3	38	4.5 - 5	6	24.5
2	37	4 - 4.5	5 - 5.5	23.5 - 24
1	<= 36	3 - 3.5	4 - 4.5	23

## Rudern - Schritt für Schritt

1. Setzen Sie sich mit Blick auf die Konsole auf das Rudergerät.
2. Positionieren Sie Ihre Füße in den Fußbindungen und befestigen Sie sie.  
 ⚠ **WARNUNG:** Eine offene Bindung könnte Ihr Training beeinträchtigen.
3. Beginnen Sie den Schlag in einer komfortablen vorderen Position und drücken Sie sich kräftig mit den Beinen ab. Halten Sie Arme und Rücken dabei gestreckt.

Startposition	Schubphase	Abschluss	Erholungsphase	Startposition
Komfortabel nach vorne gelehnt, Rücken und Arme gestreckt	Mit den Beinen abstoßen, während die Arme gestreckt bleiben.	Ziehen Sie mit Armen und Beinen durch und neigen Sie sich dabei leicht aus der Hüfte nach hinten.	Der Oberkörper neigt sich über die Hüfte nach vorne und bewegt sich vorwärts.	Startposition einnehmen und erneut beginnen.
				

4. Ziehen Sie die Arme über Ihre Knie zurück. Führen Sie den Schlag bis zum Ende durch und schwingen Sie dabei leicht aus der Hüfte heraus nach hinten.
5. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück und beginnen Sie von vorn.
6. Weitere Hinweise zur Rudertechnik finden Sie auf unserer Website unter .

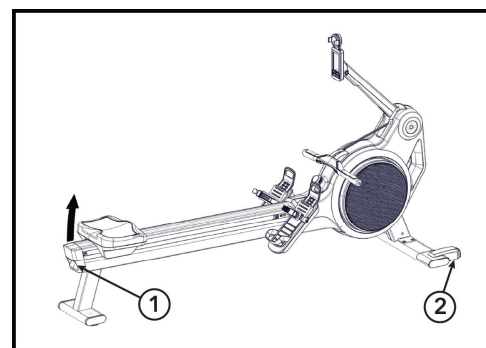
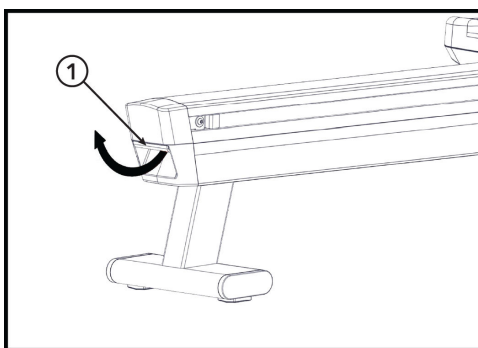
## Nach dem Training

1. Legen Sie den Griff in seine Halterung.
2. Lösen Sie die Fußbindungen und ziehen Sie die Füße aus der Fußbindung heraus.
3. Schließen Sie die Bindung nach dem Training.

## Bewegen des Rudergeräts

Es wird empfohlen, dass zwei Personen den Rower bewegen.

Heben Sie das Rudergerät am Transportgriff an der Rückseite der Führungsschiene an und setzen Sie es auf die Räder des Stabilisators.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Transportgriff	1
2	Integrierte Räder im Stabilisator	2

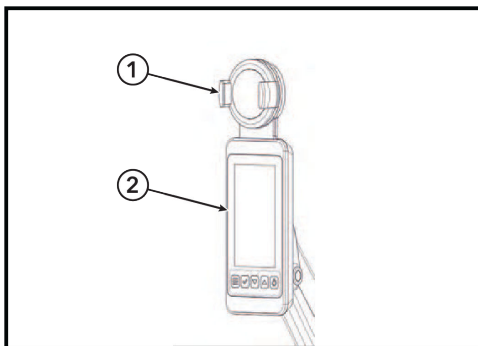
- Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie das Rudergerät auf unebenen Flächen bewegen.
- Es ist ratsam, eine zweite Person hinzuzuziehen, um zu verhindern, dass das Rudergerät auf eine Seite kippt.
- Halten Sie einen Mindestsicherheitsabstand zu allen Geräten, Gegenständen und Wänden ein.

## Konnektivität

### Herzfrequenzsensoren

- Bluetooth (BLE) kompatible Herzfrequenzsensoren
- ANT+kompatible Herzfrequenzmesser

### Handyhalterung



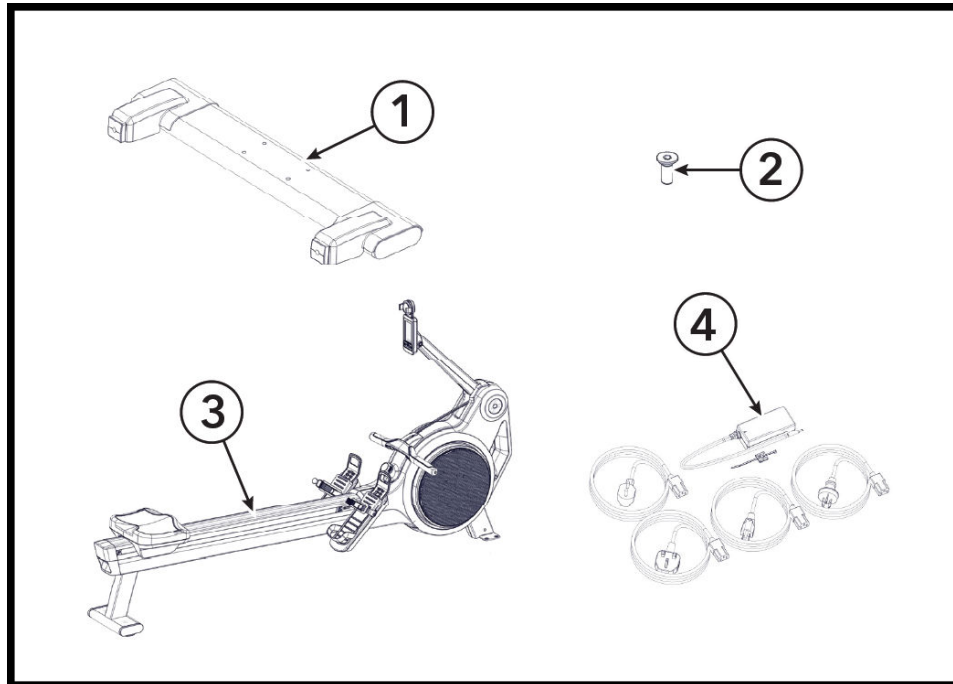
Element	Beschreibung
1	Handyhalterung
2	Konsole

**⚠ WARNUNG:** Verwenden Sie den Handyhalterung nicht, wenn Ihr Gerät rutschig oder nass ist. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es sicher in der Handyhalterung sitzt.

<b>Maximale Abmessungen:</b>	6.7 x 3.1 x 0.4" / 170 x 80 x 12 mm
<b>Minimale Abmessungen:</b>	2.2 x 2.8 x 0.2" / 55 x 70 x 6 mm
<b>Maximales Gewicht:</b>	230 Gramm / 8,1 Unzen

# 4. Aufbau

## Inhaltsverzeichnis



Element	Teilenummer	Beschreibung	Anzahl
1	140-01-00014-01	Stabilisator	1
2	(einschließlich Stabilisator und 4 Schrauben)	Schraube	4
3	Nicht verfügbar	Heat Performance Rower	1
4	170-01-00039-01	Netzteil (EU / USA / AUS / GB)	1

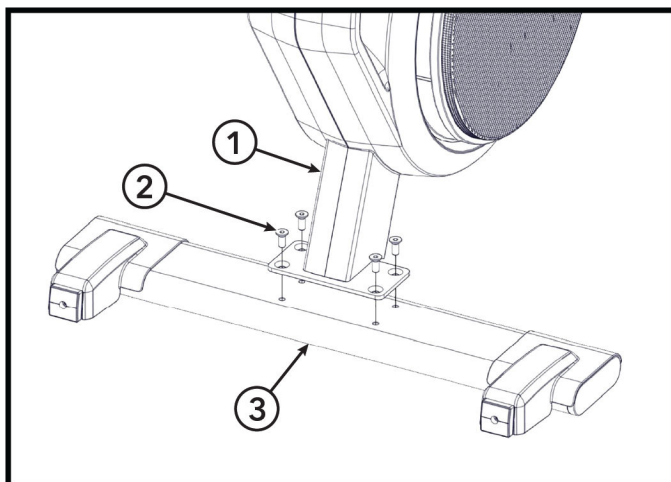
### Benötigtes Werkzeug

- #1 Kreuzschlitzschraubendreher
- 6-mm-Innensechskantschlüssel
- Seitenschneider
- Drehmomentschlüssel

## Montageverfahren

### Montage der Stabilisator-Baugruppe

Vier Schrauben einsetzen, um die Stabilisator-Baugruppe mit einem 6-mm-Innensechskantschlüssel am Rahmen zu befestigen.



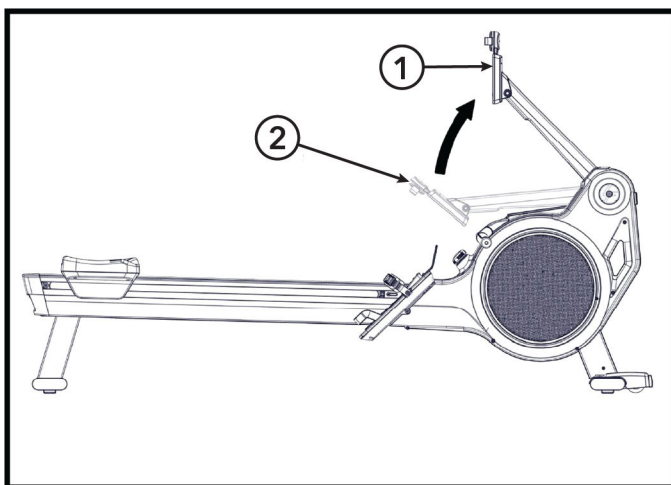
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Rahmen	1
2	Schraube	4
3	Stabilisator Baugruppe	1



Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 50 Nm / 37 ft-lb fest.

### Den Konsolenarm anheben

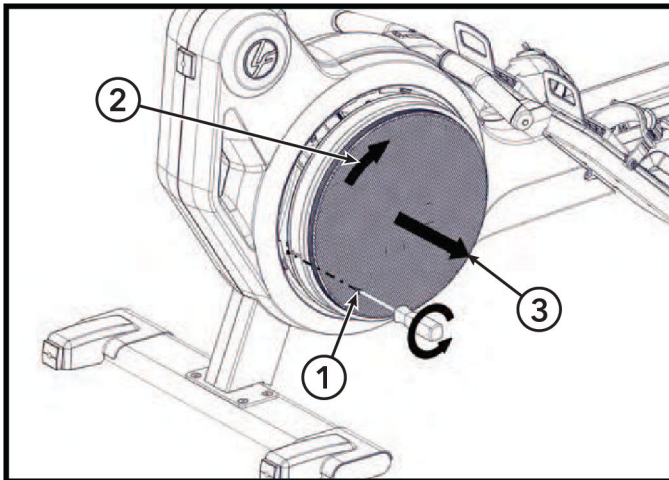
Heben Sie den Konsolenarm und lassen Sie ihn einrasten.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	In Position verriegelt	1
2	Versandposition	1

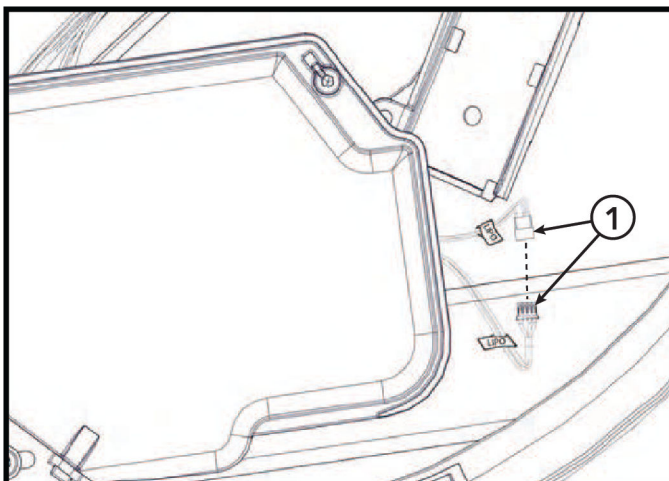
## LiPo-Akku anschließen

1. Die Schraube, mit der die Servicezugriffsabdeckung befestigt ist, mit einem Kreuzschlitzschraubendreher entfernen. Die Servicezugriffsabdeckung befindet sich auf der linken Seite des Geräts.



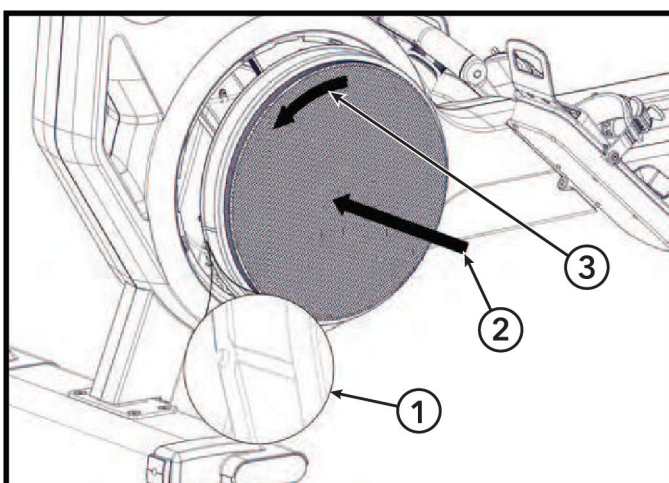
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Schraube	1
2	Die Servicezugriffsabdeckung im Uhrzeigersinn drehen	1
3	Die Servicezugangsabdeckung entfernen	1

2. Die Servicezugriffsabdeckung im Uhrzeigersinn drehen und vom Rudergerät abziehen.
3. Stecken Sie die mit **LiPo** gekennzeichneten Akkukabel zusammen.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	LiPo-Akkukabel	2

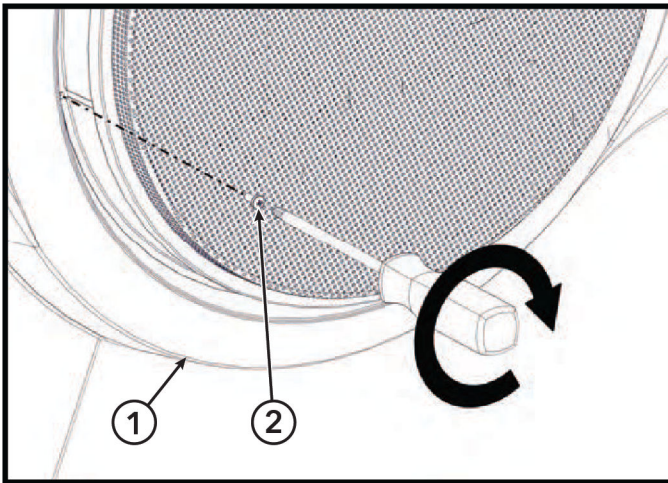
4. Lasche der Servicezugriffsabdeckung mit der Nut in der linken Verkleidung ausrichten.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Nut an Servicezugangsabdeckung	1
2	Die Servicezugriffsabdeckung positionieren	1
3	Die Servicezugriffsabdeckung gegen den Uhrzeigersinn drehen	1

5. Die Servicezugriffsabdeckung auf der Verkleidung positionieren.
6. Drehen Sie die Servicezugriffsabdeckung gegen den Uhrzeigersinn, um die Kerbe in der Servicezugriffsabdeckung für die Schraube auszurichten.

- Setzen Sie die Schraube zur Befestigung der Servicezugriffsabdeckung mit einem Kreuzschlitzschraubendreher ein.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Linke Verkleidung	1
2	Schraube	1

### Die Kette schmieren

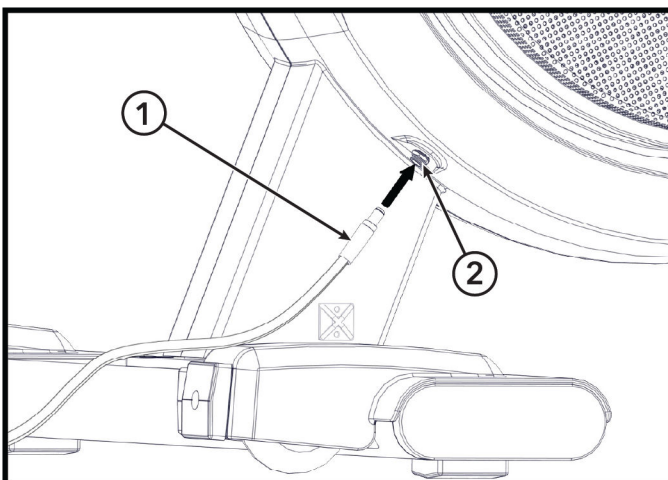
- Ziehen Sie den Griff und die Kette vorsichtig aus dem Rudergerät heraus. Führen Sie die Kette von hinten nach vorne durch ein trockenes, fusselfreies Tuch, um die Kette zu reinigen.



- Schmieren Sie die Kette, indem Sie ein feines, nicht harzendes Öl auf ein Tuch geben und die Kette von hinten nach vorne durchlaufen lassen.

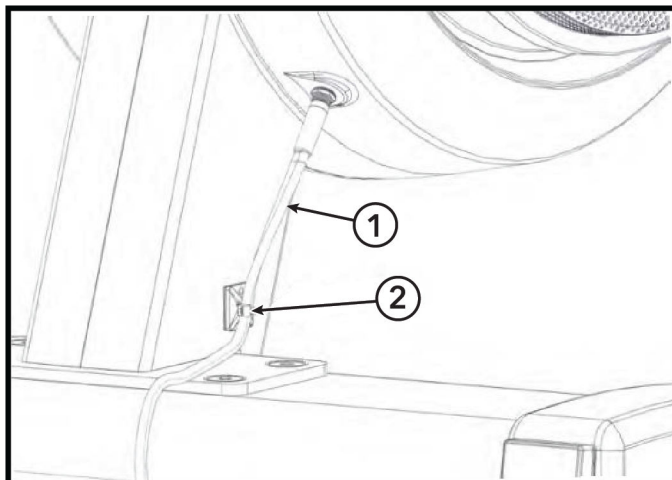
### Netzteil anschließen

- Externe Netzteilleitung in die Netzteilbuchse an der linken Verkleidungsseite stecken. Dann eine Netzsteckdose unter Verwendung des für Ihre Region geeigneten Netzkabels.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Externes Netzkabel	1
2	Externes Netzteil	1

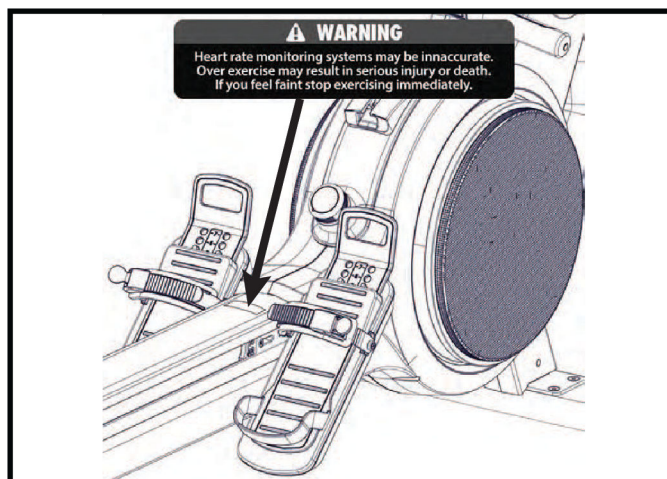
2. Das externe Netzkabel mit einem Kabelbinder am Kabelbinderhalter fixieren. Überschüssiges Kabelband mit einem Seitenschneider entfernen.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Externes Netzkabel	1
2	Kabelbinderhalter und Kabelbinder	1

## Warnaufkleber anbringen

Ersetzen Sie den Warnaufkleber durch einen Aufkleber in Ihrer Landessprache, der sich im Lieferumfang befindet.



# 5. Einstellungen

## Allgemeine Einstellungen

Die Konsole schaltet sich automatisch innerhalb von ca. 20 Sekunden ein, nachdem der Griff einmal gezogen wurde. Wenn das Rudergerät zum ersten Mal gestartet wird, fordert die Konsole Sie auf und führt Sie durch den Einrichtungsvorgang. Diese Einstellungen können zu einem späteren Zeitpunkt im Einstellungs Menü geändert werden.

Treffen Sie Ihre Auswahl entsprechend Ihren regionalen oder persönlichen Präferenzen.

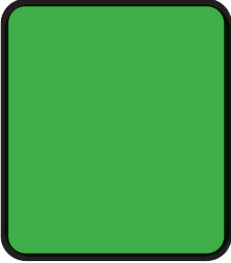
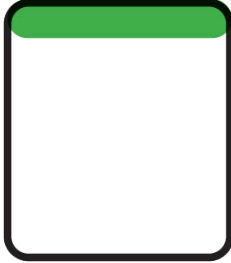
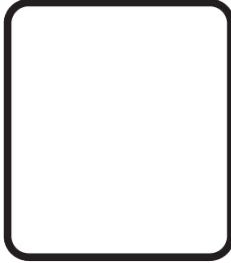
### Sprache

Auswahlmenü

### Gewichtseinheiten

KG/LBS

### Auswahl des Farbmodus

Vollbild	Banner	Aus
Die Trainingszonenfarbe wird auf dem gesamten Bildschirm angezeigt	Die Trainingszonenfarbe wird als kleiner Balken am oberen Rand des Bildschirms angezeigt	Die Trainingszonenfarbe wird NICHT angezeigt
		

### Front-LED

**Standardeinstellung:** EIN. Durch das Ausschalten der Beleuchtung erhält der Trainer während eines Coach By Color Kurses keine Farbindikation über die Front-LED, wodurch die Möglichkeiten für die Trainingsanleitung während des Unterrichts begrenzt werden. Die Hintergrundbeleuchtung des Displays bleibt von dieser Einstellung unbeeinflusst. ICG empfiehlt, diese Einstellung aktiviert zu lassen.

### Rower ID

Bei der Installation muss jedem Rudergerät eine eigene eindeutige Identifikationsnummer zugewiesen werden. Die Identifikationsnummer ist für die Verwendung mit ICG Connect und die Kopplung mit der App erforderlich.

Halten Sie die **Aufwärts-** oder **Abwärts-**Pfeiltasten gedrückt, um den Wert schnell in Schritten von 5 zu erhöhen/ verringern.

### Aufrufen des Einstellungs menüs

1. Um das **Einstellungs menü** aufzurufen, vergewissern Sie sich, dass Sie sich im Modusauswahlbildschirm befinden, drücken Sie den **Abwärts-**Pfeil und die **Zwischenzeit-**Taste gleichzeitig für 3 Sekunden.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Abwärtspfeil	1
2	Zwischenzeit-Taste	1

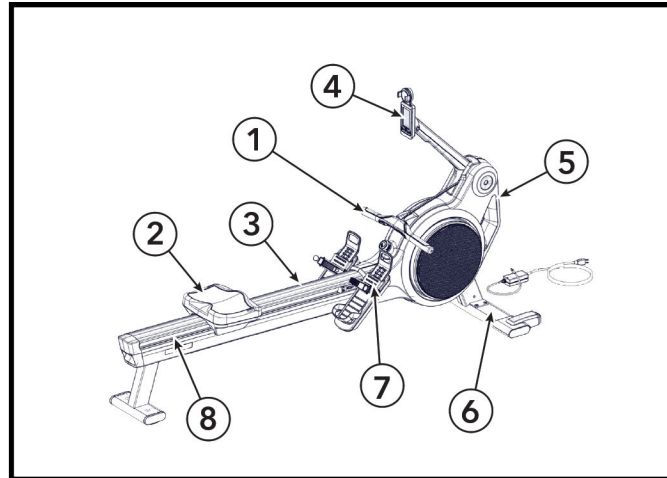
2. Verwenden Sie die Pfeiltasten innerhalb der Menünavigation, um aufwärts oder abwärts zu navigieren, sowie die Bestätigungstaste, um die entsprechende Auswahl einzugeben/zu bestätigen.

# 6. Wartung

## Wartungsplan

Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise sorgfältig. Die Wartungs- und Pflegemaßnahmen müssen wie festgelegt durchgeführt werden, um eine maximale Betriebssicherheit und Lebensdauer zu gewährleisten. Unregelmäßig ausgeführte Wartungs- und Pflegearbeiten führen zu erhöhtem Verschleiß des Produkts und lassen die Garantie erlöschen. Wenn Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich bitte an unseren technischen Support.

Verwenden Sie nur säure- und lösungsmittelfreie Pflege- und Reinigungsmittel, um Schäden an Bauteilen des Rudergeräts zu vermeiden.



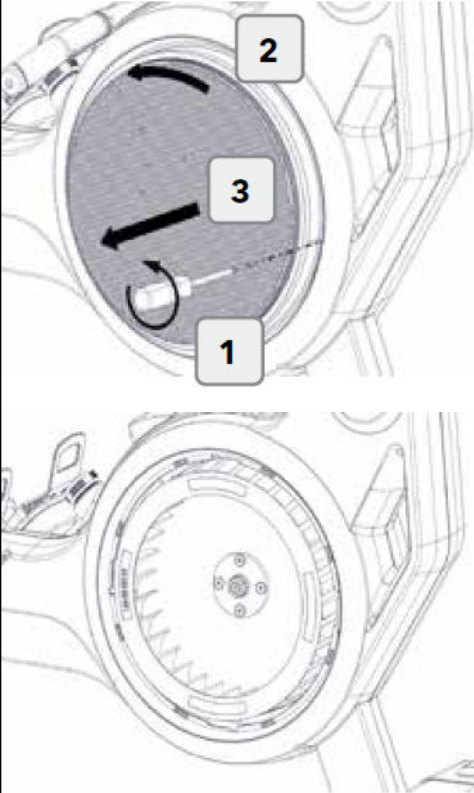
### Tägliche Wartung

Element	Beschreibung	Anleitung	Notizen
1	Griff reinigen	Reinigen Sie nach jedem Training mit einem fusselfreien Tuch und mildem Reinigungs-/ Desinfektionsmittel.	
2	Sitz reinigen		
3	Führungsschiene reinigen		


### Wöchentliche Wartung

Element	Beschreibung	Anleitung	Notizen
4	Konsole und Arm reinigen	Reinigen Sie nach jedem Training mit einem fusselfreien Tuch und mildem Reinigungs-/ Desinfektionsmittel.	
5	Verkleidung reinigen		
6	Stabilisatoren reinigen		
7	Fußschlaufen reinigen		
8	Rollen und Führungsschienen reinigen	Führen Sie eine Sichtprüfung der Rollen und Führungsschienen durch und reinigen Sie diese bei Bedarf mit einem milden Reinigungsmittel und einem fusselfreien Tuch.	
9	3, 5, 6, 7 und 8 mit Wartungsspray abreiben	Komponenten mit einem fusselfreien Tuch und Wartungsspray abreiben	

## Monatliche Wartung

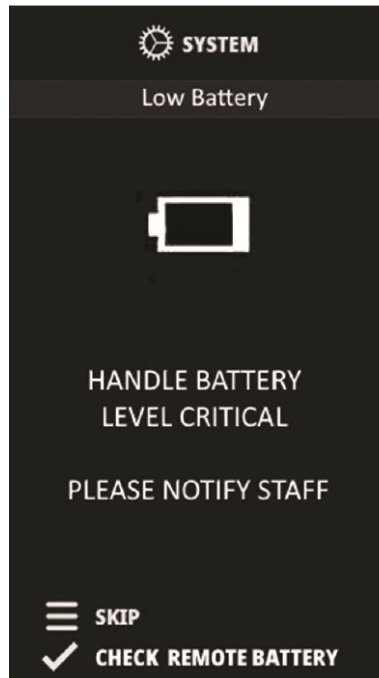
Beschreibung	Anleitung	Notizen
<p>Prüfen Sie das komplette Rudergerät auf lose Muttern oder Schrauben.</p>	<p>Überprüfen Sie das Rudergerät auf lose Muttern und Schrauben. Prüfen Sie, ob alle Anschlüsse fest sitzen. Überprüfen Sie das Rudergerät auf Beschädigungen und testen Sie die Funktion.</p>	
<p>Saugen Sie Staub von der Innenseite der rechten Abdeckung ab.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Schraube entfernen.</li> <li>2. Drehen Sie die Abdeckung gegen den Uhrzeigersinn.</li> <li>3. Die Abdeckung vom Rudergerät abziehen.</li> <li>4. Staub von der rechten Seite des Rudergeräts absaugen.</li> <li>5. Wieder zusammenbauen.</li> </ol>		

## Wartung alle 50 Betriebsstunden

Beschreibung	Anleitung	Notizen
<p>Ziehen Sie den Griff und die Kette vorsichtig aus dem Rudergerät heraus. Führen Sie die Kette von hinten nach vorne durch ein trockenes, fusselfreies Tuch, um die Kette zu reinigen.</p> <p>Schmieren Sie die Kette, indem Sie ein feines, nicht harzendes Öl auf ein Tuch geben und die Kette von hinten nach vorne durchlaufen lassen.</p>		

## Niedriger Akkustand, Griff

Wenn die Griffbatterie schwach ist, wird der Benutzer darauf hingewiesen, dass der Batteriestand kritisch ist und das Personal benachrichtigt werden sollte.



- Wenn Sie durch Drücken auf **Auswählen** bestätigen, funktionieren das Rudergerät und der Griff während des Trainings weiter.
- Die Benachrichtigung wird zu Beginn des nächsten Trainings angezeigt, bis die Batterie im Handgriff vollständig entladen ist und die Tasten am Handgriff nicht mehr funktionieren.
- Um die Funktion der Tasten am Handgriff wiederherzustellen, muss die Batterie ausgetauscht werden.

## Austausch der Griffbatterie

### Benötigtes Werkzeug:

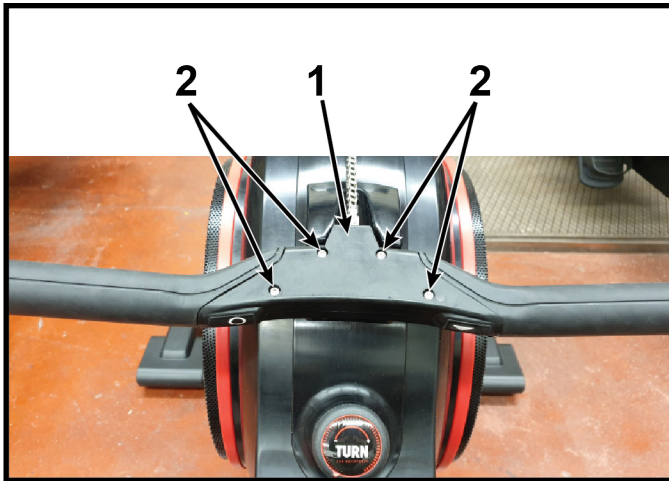
- 3-mm-Innensechskantschlüssel
- Kleiner Schlitzschraubendreher
- Batterie CR2032
- ESD (Electrostatic Discharge) Antistatikband

**HINWEIS:** Schäden an Komponenten.

Tragen Sie bei dieser Wartung ein Antistatikband. Verbinden Sie das Antistatikband mit den Rahmenschrauben oder unlackiertem Metall des Rahmens. Sollte kein Antistatikband zur Verfügung stehen, berühren Sie die Rahmenschrauben oder unlackiertes Metall des Rahmens, bevor Sie Elektronikteile berühren.

### Die Griffbatterie entfernen

1. Drehen Sie den Griff um, um vier Schrauben an der Unterseite des Griffs freizulegen.



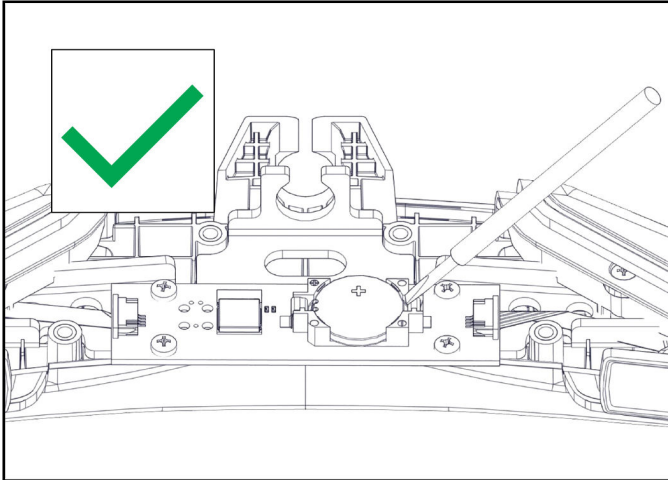
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Abdeckung	1
2	Schraube	4

2. Entfernen Sie die Abdeckung mit vier Schrauben, indem Sie einen 3-mm-Innensechskantschlüssel verwenden.
3. Die Abdeckung entfernen.

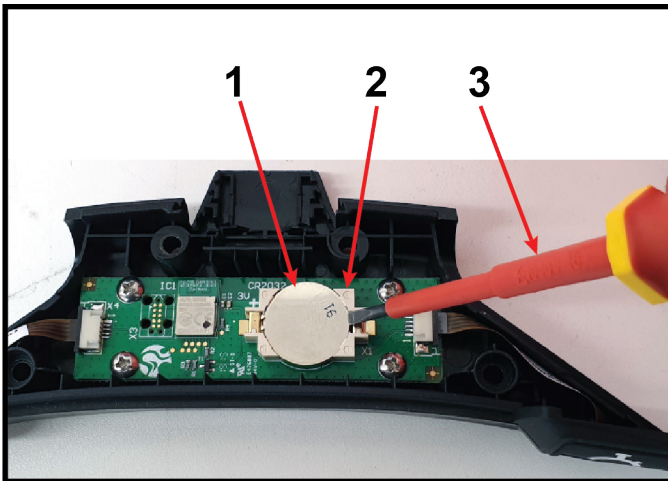
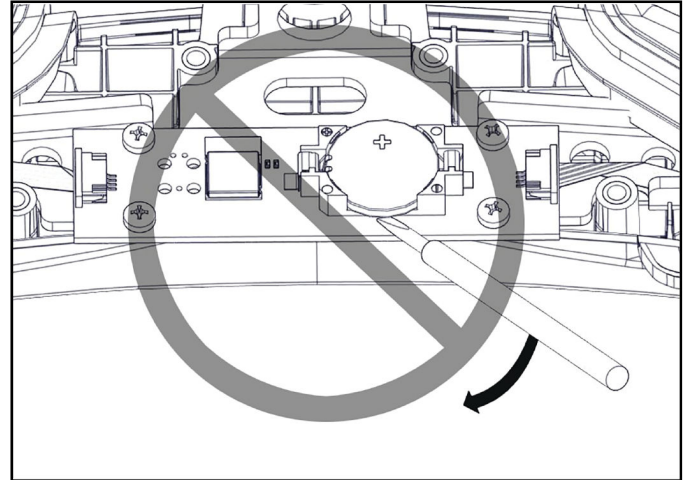
4. Entfernen Sie die Batterie, indem Sie sie mit einem kleinen Schlitzschraubendreher aus der Halterung heraushebeln.

**⚠️ WARNUNG:** Batterie nicht von vorne aus der Halterung heraushebeln.

**Richtig**



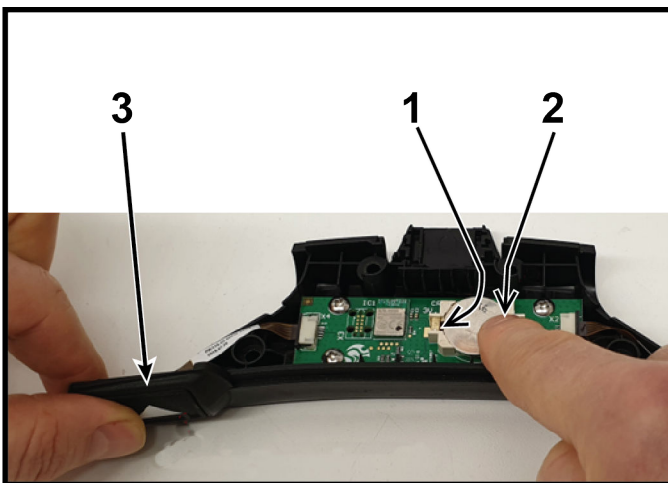
**Falsch**



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Akku	1
2	Halterung	4
3	Schlitzschraubendreher	1

### Griffbatterie einsetzen

1. Positionieren Sie die Batterie mit der flachen Seite nach oben (+) unter den linken Kontaktstiften.

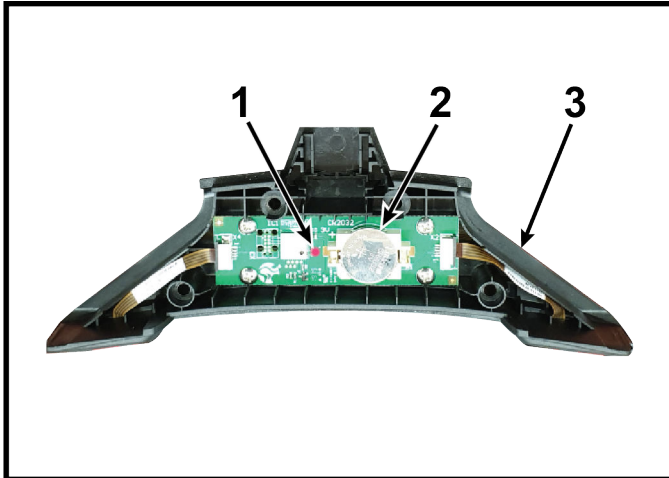


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Linke Kontaktstifte	1
2	Hier nach unten drücken	1
3	Griff	1

2. Rechte Seite der Batterie nach unten drücken.

3. Testen Sie die Batterie, indem Sie eine beliebige Taste auf der Griffabdeckung drücken. Die LED leuchtet auf.

**HINWEIS:** Eine vollständig geladene Batterie erscheint nur bei den ersten 20 Tastendrücken, um Energie zu sparen.



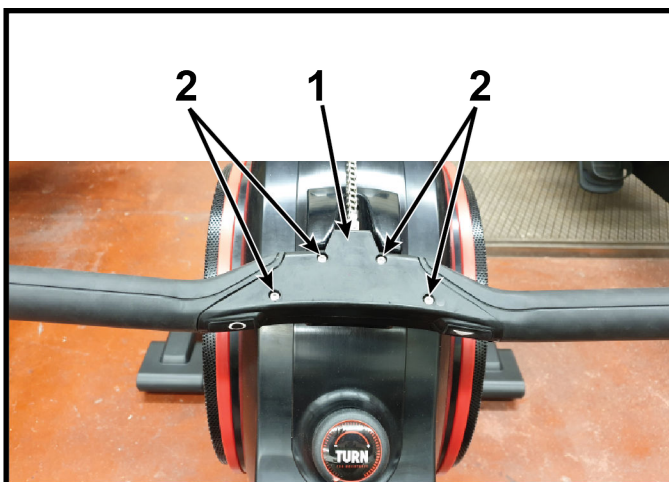
Element	Beschreibung	Anzahl
1	LED	1
2	Akku	1
3	Hebelabdeckung	1

LED	Beschreibung
Leuchtet auf	Batterie ist voll geladen.
Blinkt	Die Batterie ist leer und muss ersetzt werden.
Kein Anzeige	Die Batterie ist erschöpft. Die Batterie ist in Ordnung, aber die Taste wurde mehr als 20 Mal gedrückt.

Verwenden Sie nach Möglichkeit wiederaufladbare Batterien, um die Umwelt zu schonen.

- ⚠ **WARNUNG:** Wiederaufladbare Batterien müssen zum Laden aus dem Griff entfernt werden. Die geladene Batterie muss eine Ausgangsspannung von 3 VDC liefern.
- ⚠ **WARNUNG:** Versuchen Sie nicht, Batterien aufzuladen, die nicht wiederaufladbar sind.
- ⚠ **WARNUNG:** Verwenden Sie im Griff ausschließlich CR2032-Knopfzellen.
- ⚠ **WARNUNG:** Batterien stets mit der richtigen Polarität einsetzen.
- ⚠ **WARNUNG:** Schließen Sie die Batterieklemmen niemals kurz.
- ⚠ **WARNUNG:** Entfernen Sie verbrauchte Batterien und entsorgen Sie sie ordnungsgemäß. Bitte beachten Sie die geltenden gesetzlichen Vorschriften oder Richtlinien zur Entsorgung von Batterien in Ihrer Region und halten Sie diese ein.

4. Abdeckung am Griff in Position bringen.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Abdeckung	1
2	Schraube	4

5. Befestigen Sie die Abdeckung mit vier Schrauben, indem Sie einen 3-mm-Innensechskantschlüssel verwenden.

6. Drehen Sie den Griff um und setzen Sie ihn in die Griffhalterung ein.

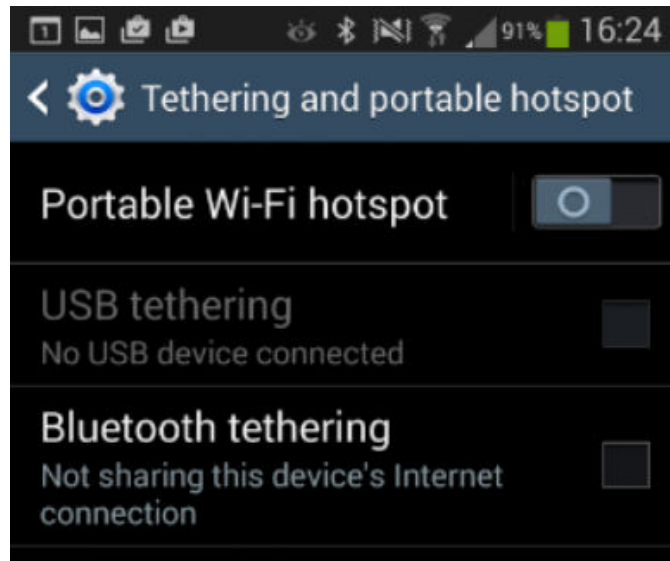
## Software aktualisieren

Die TFT-Konsole kann über die ICG Training App aktualisiert werden, wenn sie auf einem Apple- oder Android-Mobilgerät mit Bluetooth installiert ist. Die Software-Aktualisierung wird über eine Internetverbindung per Router heruntergeladen. Die SSID und das Passwort des Routers müssen während des Aktualisierungsvorgangs in die ICG-Trainings-App eingegeben werden, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

Die beiden Optionen sind entweder [iOS 10](#) oder [Android](#).

## Android

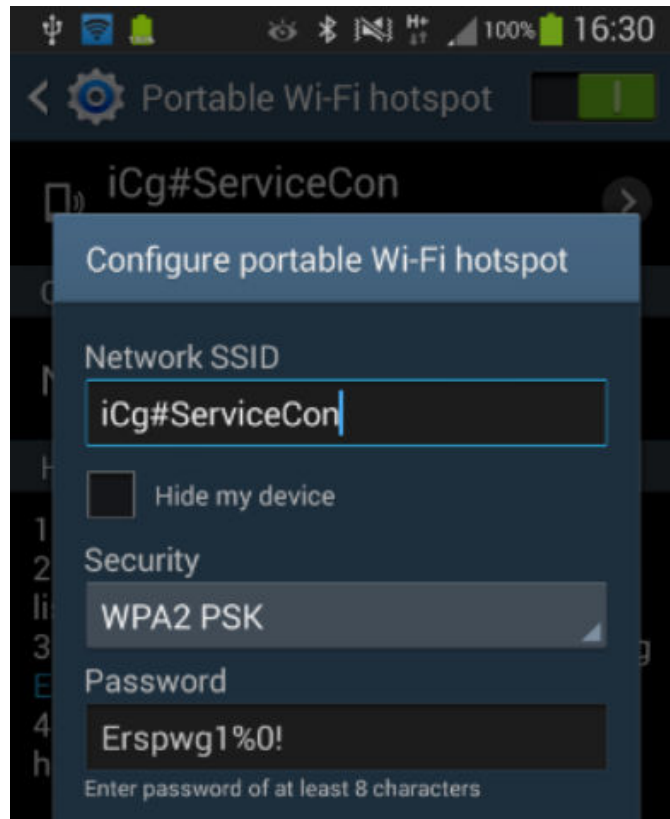
1. Wählen Sie im Einstellungsmenü **Mobiler Hotspot und Tethering** aus.



2. Schalten Sie den Mobilen Hotspot ein.

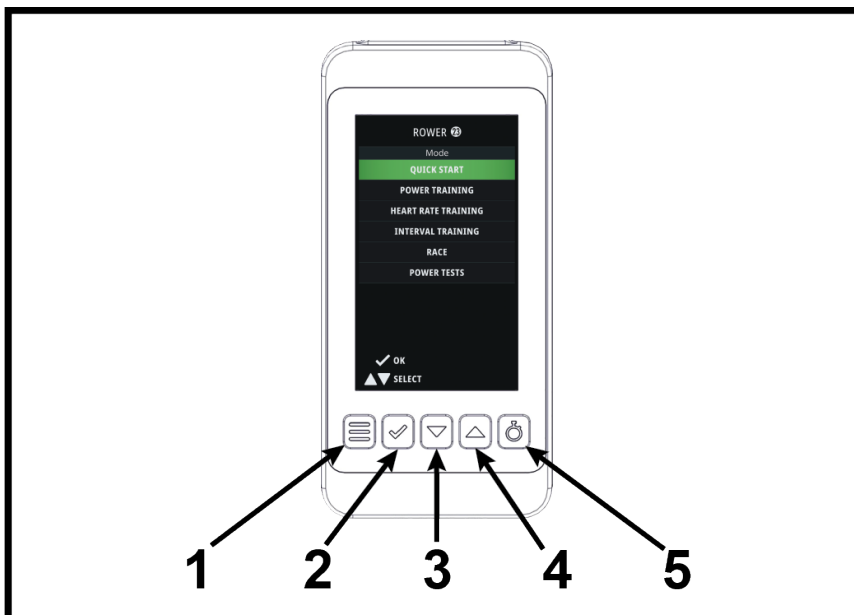
3. Konfigurieren sie den Hotspot mit den folgenden Angaben:

Bezeichnung (Netzwerk-SSID)	iCg#ServiceCon
Passwort	Erspwg1%0!
Sicherheit	WPA2-PSK



**HINWEIS:** Mehrere Rudergehäuse können gleichzeitig aktualisiert werden, dies kann jedoch je nach Verbindung variieren.

4. Schalten Sie den TFT-Computer des Rudergehäuses durch vollständigen Zug am Griff ein.
5. Navigieren Sie zum **Modusauswahl-Bildschirm** (Startbildschirm).
6. Drücken Sie die **Abwärts-** und **Zwischenzeit-**Taste, bis das **Einstellungs-**Menü erscheint.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Menü / Zurück-Taste.	1
2	Bestätigungs-Taste	1
3	Abwärts-Taste	1
4	Aufwärts-Taste	1
5	Zwischenzeit-Taste	1

7. Drücken Sie die **Abwärts**-Taste, um zum **SERVICE**-Menü zu navigieren, drücken Sie die **OK**-Taste.

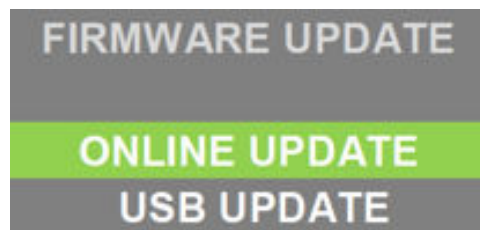


Warten Sie vor dem nächsten Schritt 3 Sekunden, damit das System das WLAN im Computer aktivieren kann.

8. Drücken Sie die **Abwärts**-Taste, um zum **FIRMWARE-AKTUALISIERUNGS**-Menü zu navigieren, drücken Sie die **OK**-Taste.



9. Drücken Sie die **Abwärts**-Taste, um zum **ONLINE-AKTUALISIERUNGS**-Menü zu navigieren, drücken Sie die **OK**-Taste.



## iOS 10

Die Aktualisierung umfasst 115 MB pro Rudergerät. Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Mobilfunk-Datentarif für Ihr Smartphone geeignet ist.

Um ein iOS-Smartphone als Hotspot einzurichten, müssen Sie Ihr Gerät in **iCg#ServiceCon umbenennen**. Der Name kann nach Abschluss der Aktualisierung wieder auf die ursprüngliche Bezeichnung zurückgesetzt werden.

1. Ändern Sie den Gerätenamen, indem Sie folgende Menüs aufrufen: **Einstellungen > Allgemein > Info**.

**Bezeichnung:** iCg#ServiceCon



Achten Sie darauf, dass die SSID genau wie angegeben eingegeben wird.

2. Öffnen Sie die **Einstellungen > Persönlicher Hotspot**.

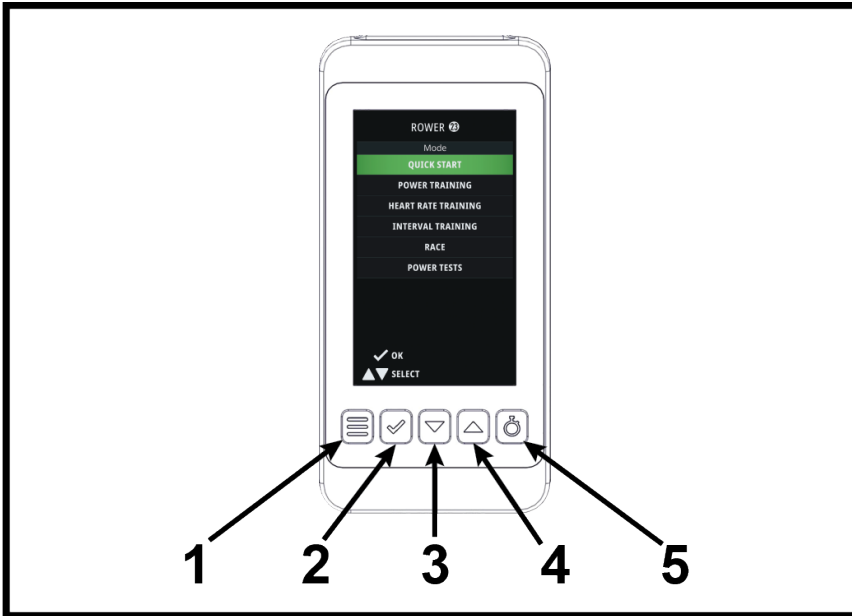
Geben Sie das WLAN-Passwort ein: Erspwg1%0!



Aktivieren Sie den Hotspot

3. Schalten Sie den TFT-Computer des Rudergeräts durch vollständigen Zug am Griff ein.
4. Navigieren Sie zum **Modusauswahl-Bildschirm** (Startbildschirm).

5. Drücken Sie die **Abwärts**- und **Zwischenzeit**-Taste, bis das **Einstellungs**-Menü erscheint.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Menü / Zurück-Taste.	1
2	Bestätigungs-Taste	1
3	Abwärts-Taste	1
4	Aufwärts-Taste	1
5	Zwischenzeit-Taste	1

6. Drücken Sie die **Abwärts**-Taste, um zum **SERVICE**-Menü zu navigieren, drücken Sie die **OK**-Taste.

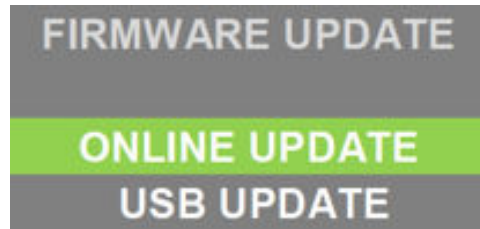


Warten Sie vor dem nächsten Schritt 3 Sekunden, damit das System das WLAN im Computer aktivieren kann.

7. Drücken Sie die **Abwärts**-Taste, um zum **FIRMWARE-AKTUALISIERUNGS**-Menü zu navigieren, drücken Sie die **OK**-Taste.



8. Drücken Sie die **Abwärts**-Taste, um zum **ONLINE-AKTUALISIERUNGS**-Menü zu navigieren, drücken Sie die **OK**-Taste.



Der Computer zeigt eine Meldung an, dass ein `ServiceCon-AP` gefunden wurde, und bestätigt den Beginn des Installationsvorgangs. Falls keine sofortige Verbindung erfolgt, **ONLINE-AKTUALISIERUNG** erneut auswählen. Je nach Computerrevision kann ein Treiber für die Hardware in der Aktualisierung enthalten sein, und der TFT-Computer muss möglicherweise mehrfach automatisch neu starten.

**WICHTIG:** Wenn das rote blinkende Batteriesymbol angezeigt wird, müssen Sie während des gesamten Software-Aktualisierungsvorgangs rudern. Rudern Sie mindestens 30 Schläge pro Minute.

Der Computer startet neu, sobald die Installation vollständig abgeschlossen ist.

# 7. Spezifikationen

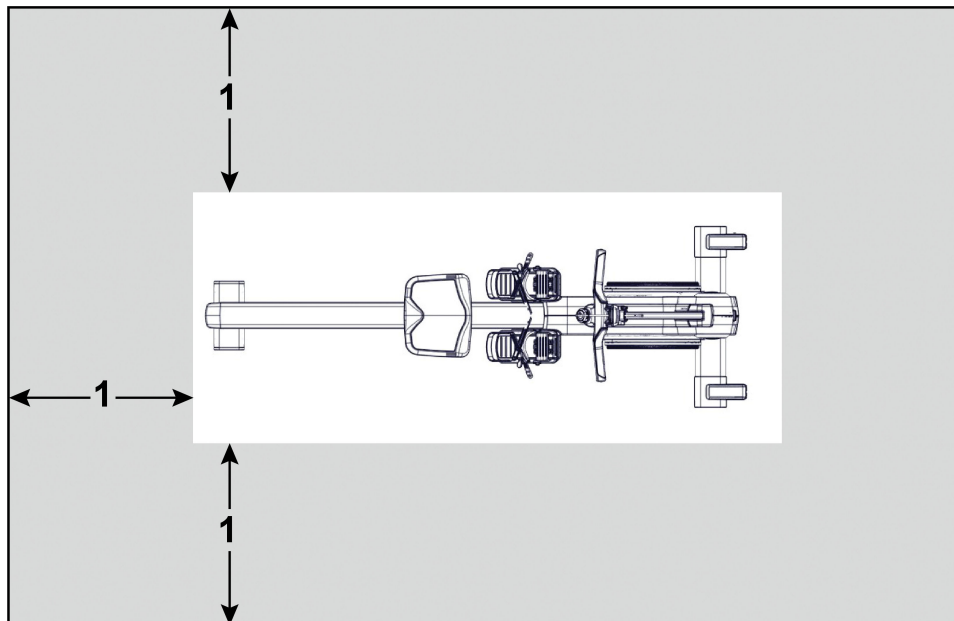
## Technische Daten

Der Heat Performance Rower ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Technische Daten	EN ISO 20957-1 / EN ISO 20957-7, Klasse SB, Handelsprodukt, Einstellung durch wiederholbare Widerstandsschritte
Bremssystem	Geschwindigkeitsunabhängig
Bruttogewicht	Ungefähr 62 kg / 137 lb.
Max. Benutzergewicht	150 kg / 330 lbs.
Bluetooth LE 5.0	0 dBm 1 mW / max. +4 dBm 2,402 GHz und 2,480 GHz
WLAN	IEEE 802.11b,g,n,d,e,i konform Frequenz: 2,340 - 2,390 GHz Sendeleistung: 12,5 - 20 dBm
ANT	2,400 GHz - 2,524 GHz
Griffbatterie	CR2032 Knopfzelle
Länge x Breite x Höhe	213 x 81 x 122 cm / 84" x 31.88" x 48.03"
Oberfläche	1.73 m <sup>2</sup> / 18.6 ft <sup>2</sup>

## Trainingsbereich

Halten Sie einen Mindestsicherheitsabstand zu nahe gelegenen Geräten, Gegenständen oder Wänden ein, wie unten dargestellt.



1	23.6" / 60 cm
---	---------------

# 8. Garantie

## Garantieinformationen

Um auf die Garantieinformationen zuzugreifen, verwenden Sie bitte den untenstehenden Link oder scannen Sie den QR-Code.

<http://lifefitness.com/warranties>











PRF-ROW-TFT-02