

Heat Row

LCD 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

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
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:
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
E-Mail Vertrieb/Marketing:
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
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, NAHER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Belgien, Niederlande und Luxemburg

Life Fitness (Atlantic) B.V.

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

Vereinigtes Königreich

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefon: Büro (+44) 1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
E-Mail Kundendienst:
uk.support@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
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
E-Mail Vertrieb/Marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Spanien

Life Fitness IBERIA

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

Alle anderen EMEA-Länder und das Vertriebsgeschäft EMEA*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Niederlande
+31 88 646 6666
Service-E-Mail:
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
E-Mail Vertrieb/Marketing:
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
E-Mail Vertrieb/Marketing:
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
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebs- / Verkaufshändler finden Sie unter 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	12
Widerstandsdrehknopf.....	13
Bindung / Fußplatte.....	14
Rudern - Schritt für Schritt.....	15
Nach dem Training.....	15
Bewegen des Rudergeräts.....	15
Konnektivität.....	16
Handyhalterung.....	16

Aufbau

Inhaltsverzeichnis.....	17
Benötigtes Werkzeug.....	17
Montageverfahren.....	18

Einstellungen

Zugang zum Einstellungsmenü.....	21
----------------------------------	----

Wartung

Wartungsplan.....	22
Software- Aktualisierung über Bluetooth.....	25

Spezifikationen

Technische Daten.....	26
-----------------------	----

Garantie

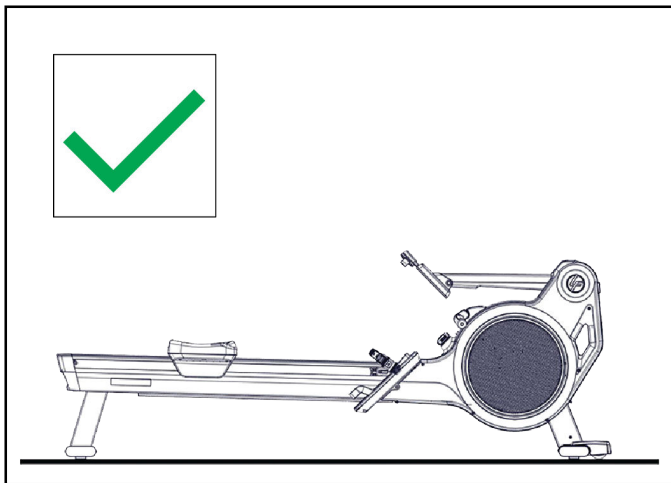
Garantieinformationen.....	27
----------------------------	----

1. Sicherheit

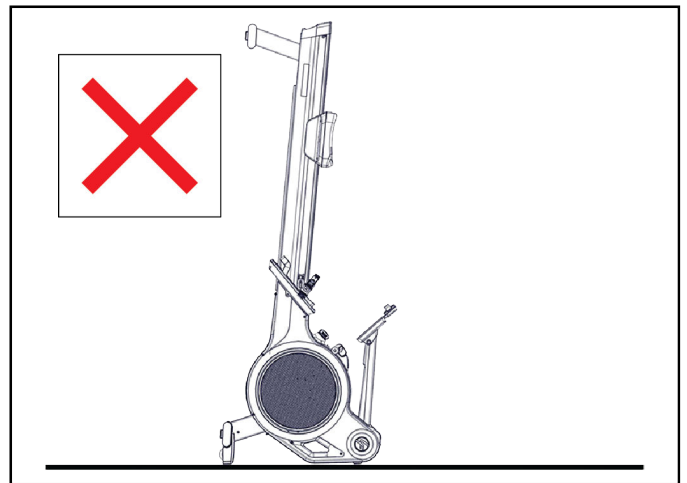
Sicherheitsanweisungen

- ⚠ **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:** 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:** Wenn wiederaufladbare Batterien verwendet werden, müssen diese zum Aufladen aus dem Gerät entfernt werden. Der geladene Akku muss 1,5 V Ausgangsspannung liefern.
- ⚠ **WARNUNG:** Verwenden Sie niemals andere Batterien als Typ D (LR-20)-Batterien. Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterietypen oder verbrauchte und neue Batterien zusammen.
- ⚠ **WARNUNG:** Batterien stets mit der richtigen Polarität einsetzen.
- ⚠ **WARNUNG:** Versuchen Sie nicht, Batterien aufzuladen, die nicht wiederaufladbar sind.
- ⚠ **WARNUNG:** Schließen Sie die Batterieklemmen niemals kurz.

- 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 Rudergerät 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

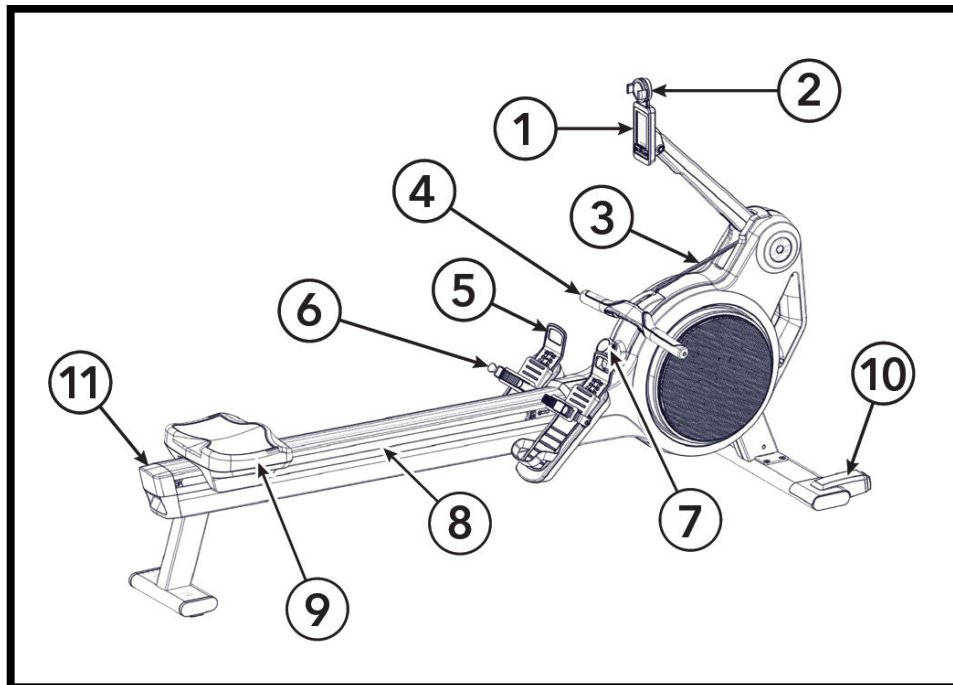
Online-Ressourcen

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

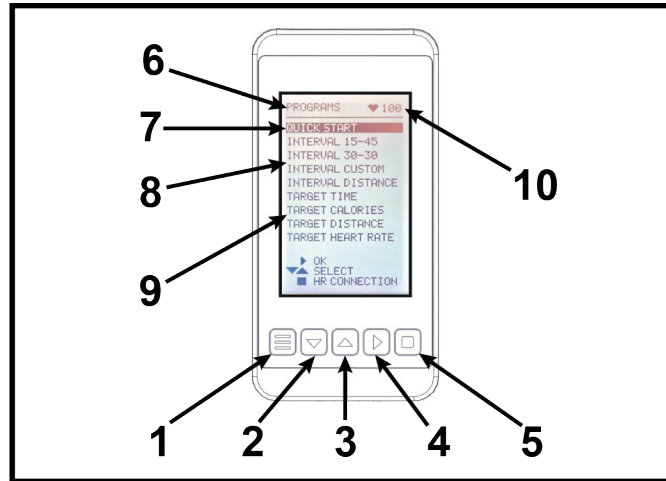


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Rudergerät-Konsole	1
2	Handyhalterung	1
3	Kette	1
4	Griff	1
5	Einstellung der Fußlänge	2
6	Schnelllösende Fußschlaufenbindung	2
7	Widerstandseinstellknopf	1
8	Führungsschiene	1
9	Sitz	1
10	Transporträder	2
11	Transportgriff	1

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.

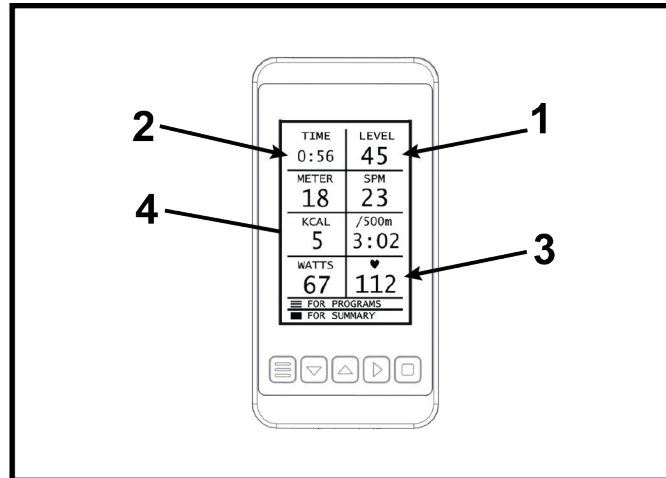
Konsole - Übersicht



Element	Datenanzeigen / Schaltflächen	Beschreibung
1	Menü / Zurück-Taste.	Menü / Zurück-Taste.
2	Abwärtspfeil	Drücken Sie diese Taste, um den Cursor in den Menüs nach unten zu bewegen.
3	Aufwärtspfeil	Drücken Sie, um den Cursor in den Menüs nach oben zu bewegen.
4	Rechtspfeil	Bestätigungstaste
5	Quadratische Taste	Herzfrequenzsensor-Scan und Verbindung starten. Drücken Sie, um das Training anzuhalten und zu beenden.
6	Trainingsprogramme	Übersicht
7	Schnellstart	Der Schnellstartmodus ermöglicht ein Training ohne Eingabe zusätzlicher Daten.
8	Intervalltraining Individuelles Intervalltraining	<p>Trainingsmodus für vordefiniertes oder benutzerdefiniertes zeitorientiertes Intervalltraining.</p> <p>Intervall 30 - 30: 30 Sekunden Rudern und 30 Sekunden Erholung (10 Runden)</p> <p>Intervall 60 - 60: 60 Sekunden Rudern und 60 Sekunden Erholung (10 Runden)</p> <p>Benutzerdefiniertes Intervall: Benutzerdefinierte Anzahl von Runden, Rudern und Erholungsdauer.</p> <p>Intervallstrecke: Vom Benutzer definierte Anzahl von Runden basierend auf einer benutzerdefinierten Strecke.</p>
9	Ziel	<p>Trainieren Sie nach benutzerdefinierten Trainingszielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strecke • Dauer • Kalorien • Herzfrequenz
10	Herzfrequenz	Herzschläge pro Minute, wenn Herzfrequenzsensor angeschlossen ist

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	Herzfrequenz	Der Wert gibt die aktuelle BPM an.
4	Zelle	Zellen liefern spezifische Metriken. Eine Übersicht über die verfügbaren Metriken finden Sie unter Trainingsmodus Zellen .

Trainingsmodus Zellen

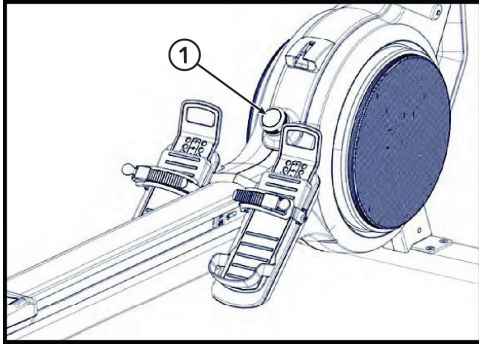
Als Informationsübersicht angezeigt

Titel Bezeichnung	Beschreibung	Schnellstart	Herzfrequenztraining	Intervall	Ziel
SPM	Schläge pro Minute	X	X	X	X
500 m	Aktuelles Tempo auf 500 m	X	X	X	X
Watt	Aktuelle Leistungs-	X	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
500 m Durchschnitt	Durchschnittliches Tempo, um 500 m zu rudern	(X)	(X)	(X)	(X)
Maximal 500 m	Bestes Tempo im aktuellen Training	(X)	(X)	(X)	(X)
Durchschnittliche Wattleistung	Durchschnittsleistung	(X)	(X)	(X)	(X)
Maximale Wattleistung	Maximale Leistung	(X)	(X)	(X)	(X)
SPM Durchschnitt	Durchschnitt Schläge pro Minute	(X)	(X)	(X)	(X)
Maximale SPM	Maximale Schläge pro Minute	(X)	(X)	(X)	(X)
Durchschnitt BPM	Durchschnitt Herzschläge pro Minute	(X)	(X)	(X)	(X)
Maximale BPM	Maximale Herzschläge pro Minute	(X)	(X)	(X)	(X)
Stufe		X	X	X	X
Intervall	Aktuelles Intervall			X	
Ziel	Aktuelles Ziel				X

X	Nur während des Trainings verfügbar
(X)	In der Trainingszusammenfassung angezeigt

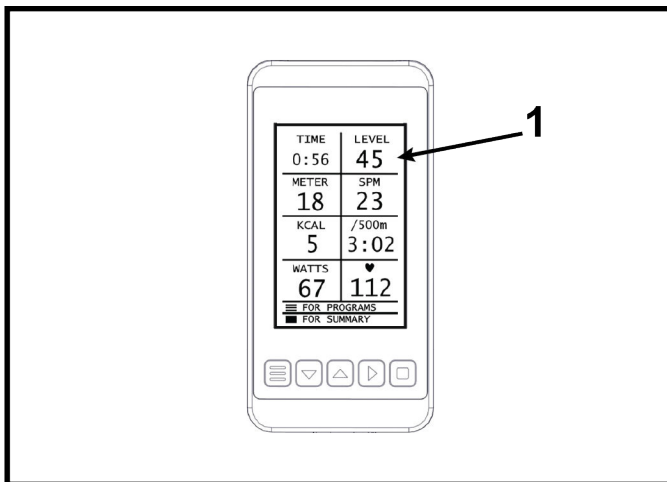
Widerstandsdrehknopf

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 rechten Ecke des Konsolenbildschirms angezeigt, sobald das Training ausgewählt wurde.

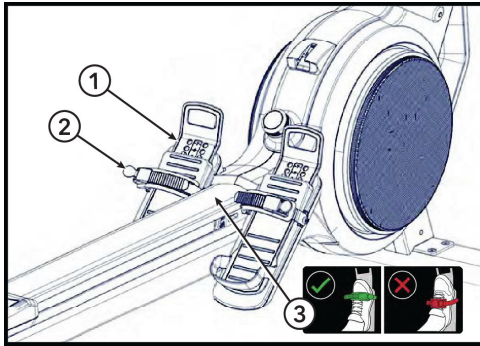


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Widerstand, wie er während eines Trainings gezeigt wird	1

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 .

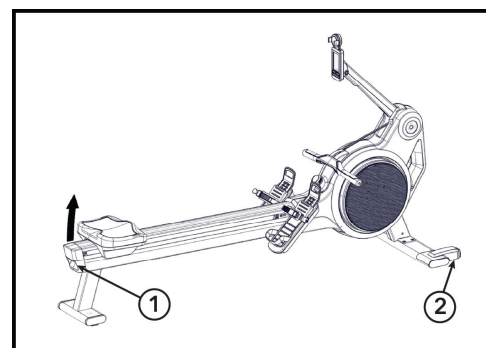
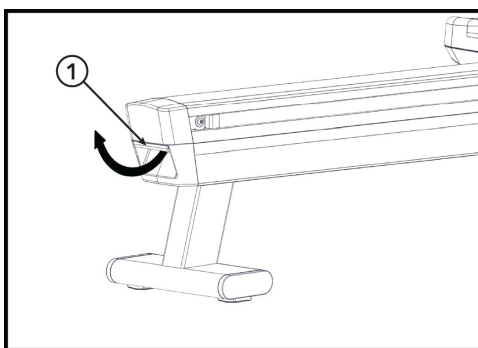
Nach dem Training

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

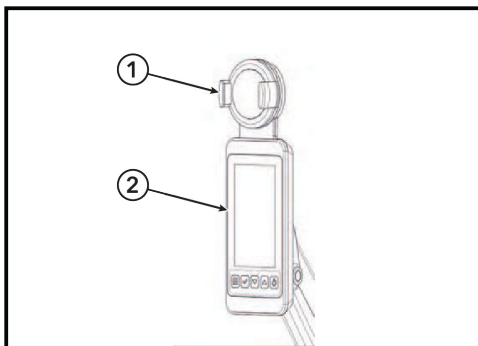
- Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie das Rudergerät auf unebenen Flächen bewegen.
- Es ist ratsam, eine zweite Person hinzuzuziehen, um zu verhindern, dass das Rudergerät auf eine Seite kippt.
- Halten Sie einen Mindestsicherheitsabstand zu allen Geräten, Gegenständen und Wänden ein.

Konnektivität

Herzfrequenzsensoren

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

Handyhalterung



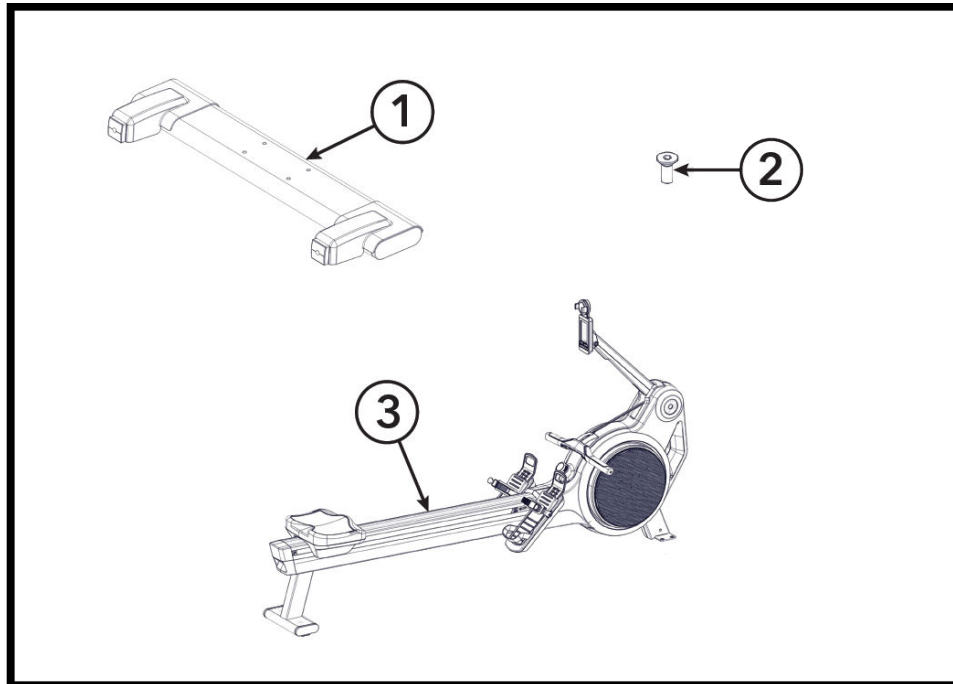
Element	Beschreibung
1	Handyhalterung
2	Konsole

⚠ 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.

Maximale Abmessungen:	6.7 x 3.1 x 0.4" / 170 x 80 x 12 mm
Minimale Abmessungen:	2.2 x 2.8 x 0.2" / 55 x 70 x 6 mm
Maximales Gewicht:	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 Row	1

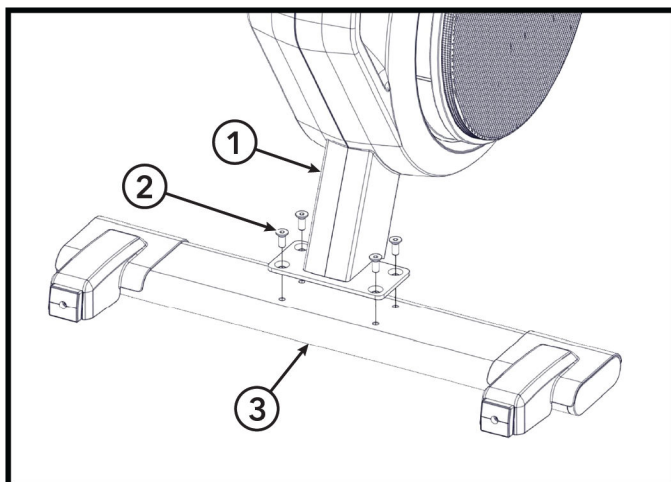
Benötigtes Werkzeug

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

Montageverfahren

Montage der Stabilisator-Baugruppe

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



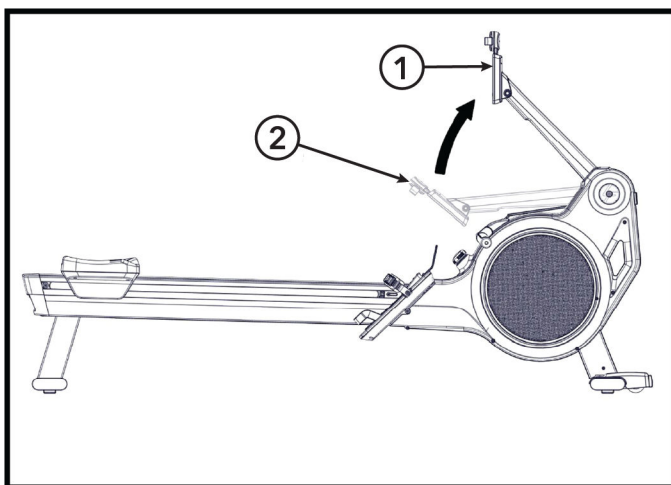
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Rahmen	1
2	Schraube	4
3	Stabilisator Baugruppe	1



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

Den Konsolenarm anheben

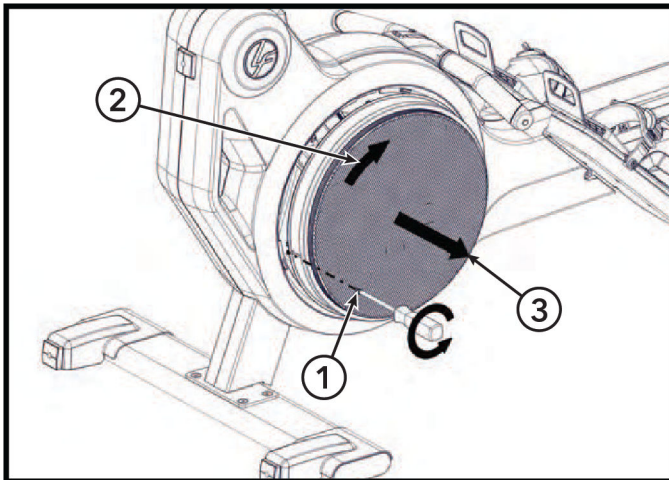
Heben Sie den Konsolenarm und lassen Sie ihn einrasten.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	In Position verriegelt	1
2	Versandposition	1

Batterien einlegen

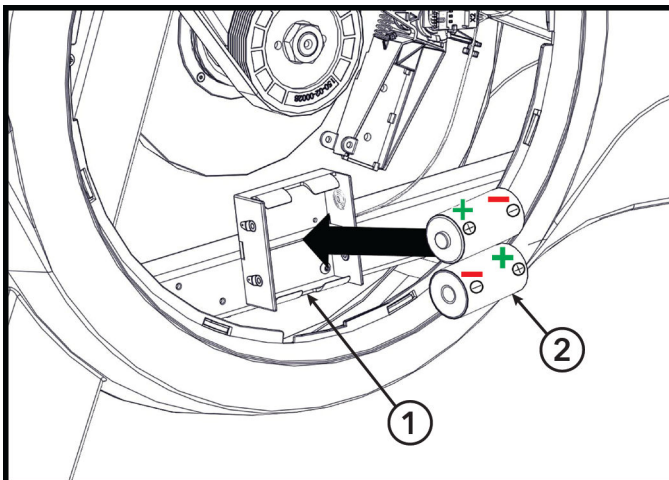
1. Die Schraube, mit der die Servicezugriffsabdeckung befestigt ist, mit einem Kreuzschlitzschraubendreher entfernen. Die Servicezugriffsabdeckung befindet sich auf der linken Seite des Geräts.



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

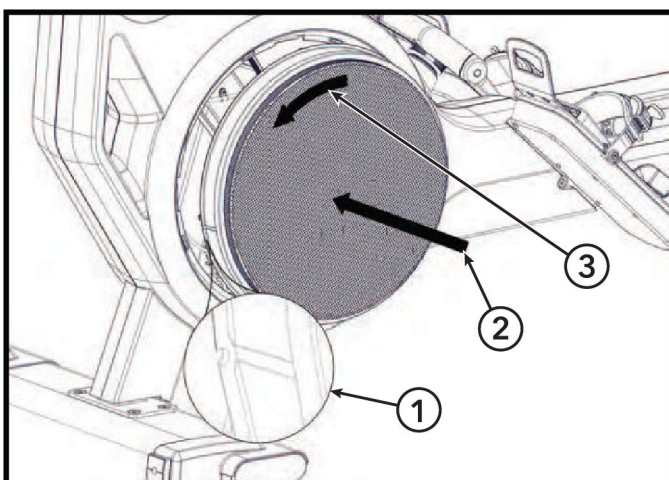
2. Die Servicezugriffsabdeckung im Uhrzeigersinn drehen und vom Rudergerät abziehen.
3. Legen Sie zwei Batterien in die Batteriehalterung ein.

HINWEIS: Installieren Sie beide Batterien mit der richtigen Ausrichtung der positiven (+) und negativen (-) Pole, wie abgebildet.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Batteriehalterung	1
2	Batterie, Typ D-Zelle	2

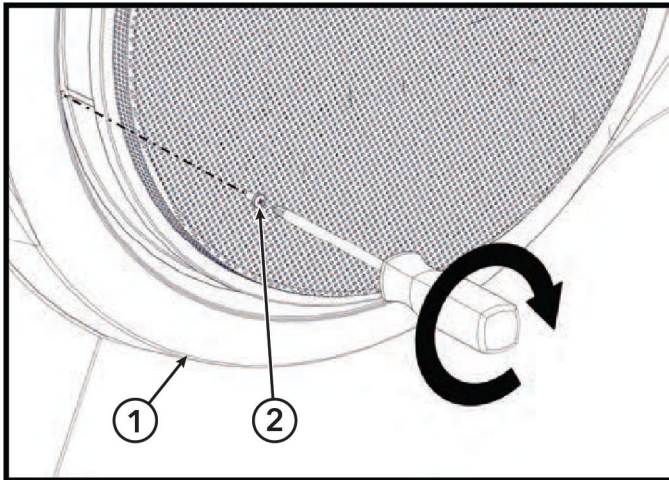
4. Lasche der Servicezugriffsabdeckung mit der Nut in der linken Verkleidung ausrichten.



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.
7. 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

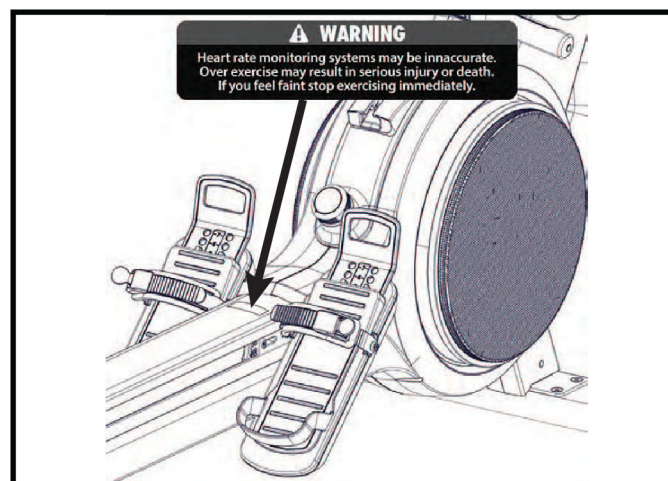
1. Ziehen Sie den Griff und die Kette vorsichtig aus dem Rudergerät heraus. Führen Sie die Kette von hinten nach vorne durch ein trockenes, fusselfreies Tuch, um die Kette zu reinigen.



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

Warnaufkleber anbringen

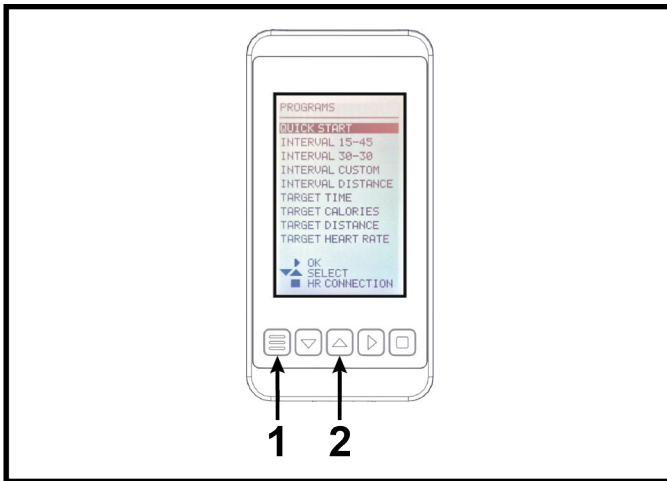
Ersetzen Sie den Warnaufkleber durch einen Aufkleber in Ihrer Landessprache, der sich im Lieferumfang befindet.



5. Einstellungen

Zugang zum Einstellungsmenü

1. Schalten Sie die Konsole ein, indem Sie einmal am Griff ziehen.
2. Drücken Sie die **Menü**-Taste auf der Konsole, um den Programmbildschirm aufzurufen.
3. Drücken Sie gleichzeitig für 3 Sekunden die **Menü**-Taste und die **Aufwärtspfeil**-Taste, um das **Einstellungsmenü** aufzurufen.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Menü	1
2	Aufwärtspfeil	1

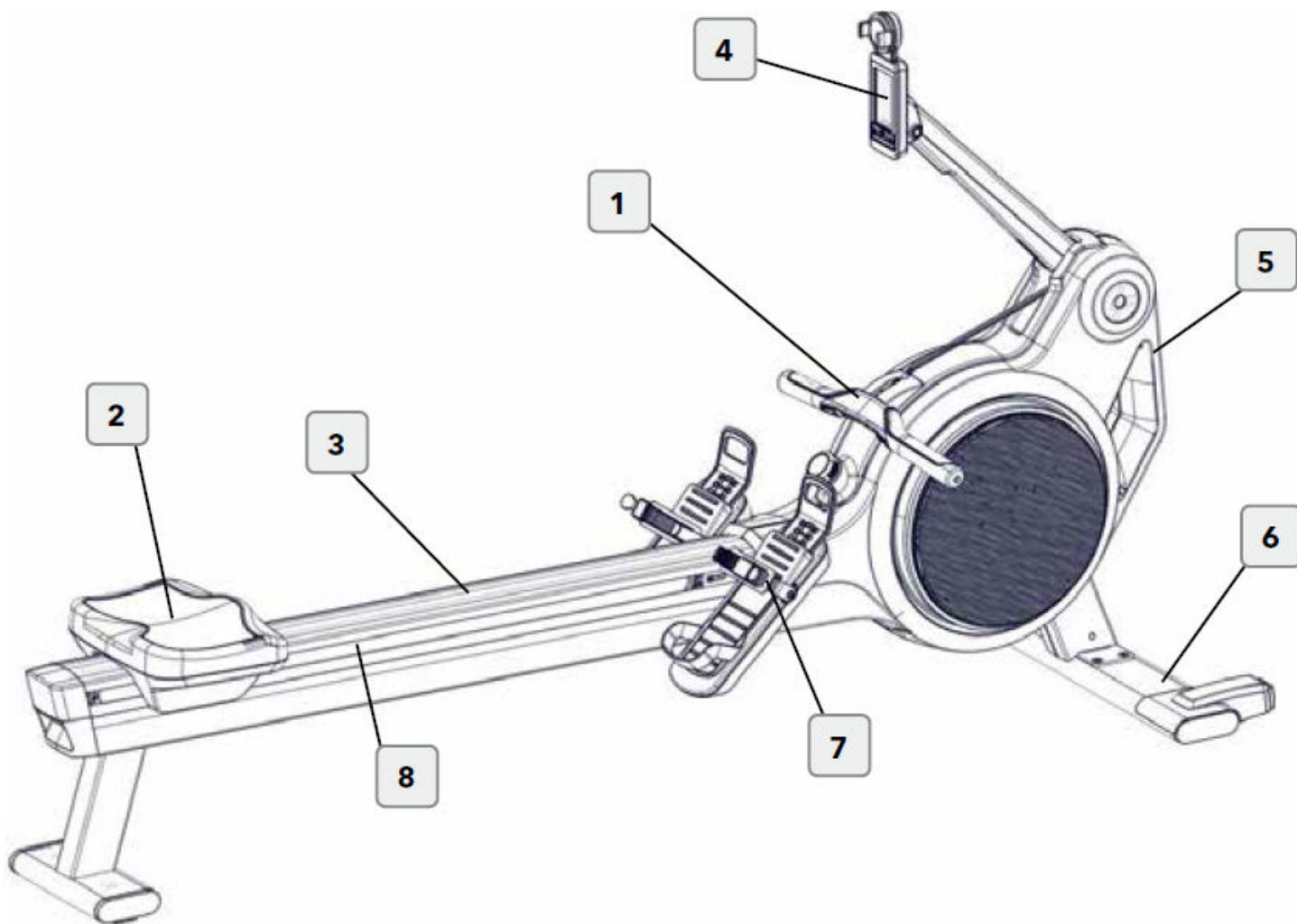
Einstellungen	Beschreibung
System	Zeigt die für den Service relevanten Firmware- und Hardware-Informationen und Einstellungen an.
Sprache	Sprachauswahl
Nutzung	Zeigt die Gesamtnutzung als Zeit und geruderte Strecke an.
Bildschirm-Timeout	Stellen Sie die Dauer ein, bis die Konsole eingeschaltet bleibt, nachdem sich das Schwungrad nicht mehr dreht.

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.



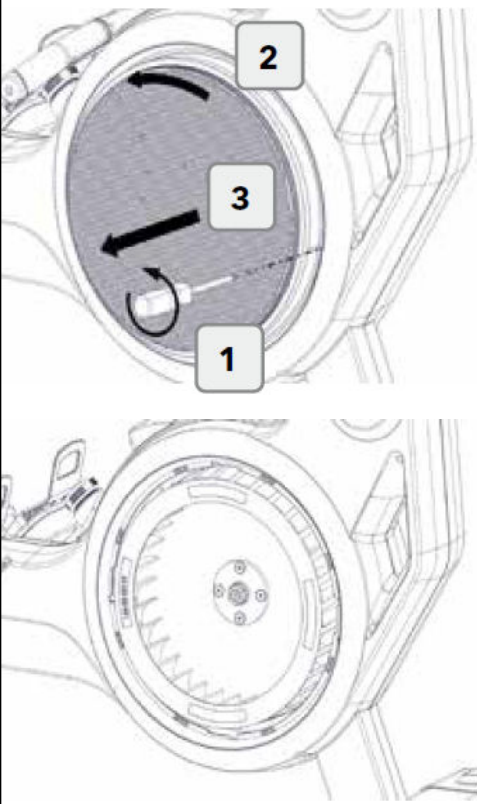
Tägliche Wartung

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
Prüfen Sie das komplette Rudergerät auf lose Muttern oder Schrauben.	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>Saugen Sie Staub von der Innenseite der rechten Abdeckung ab.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Schraube entfernen. 2. Drehen Sie die Abdeckung gegen den Uhrzeigersinn. 3. Die Abdeckung vom Rudergerät abziehen. 4. Staub von der rechten Seite des Rudergeräts absaugen. 5. Wieder zusammenbauen. 		

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>	 An illustration showing a bicycle chain and a four-bladed propeller. The chain is positioned diagonally across the propeller, which is centered in the background. The propeller has four blades, each with a rounded tip, and a central hub. The chain is shown in a perspective view, highlighting its links and the rollers.	

Software- Aktualisierung über Bluetooth

Voraussetzungen

- Smartphone / Gerät - Android oder iOS
- ICG Training APP installiert - Software v.1.2.25 oder höher
- Bluetooth-fähig, auf Smartphone und Konsole, zum Koppeln

HINWEIS: Die Option zur Verwendung des ICG Raspberry Pi-Update ist nicht verfügbar, da die LCD-Konsole kein WLAN unterstützt.

Videos:

- [Android](#)
- [iOS](#)

LCD-Konsole für Aktualisierung vorbereiten

1. Ziehen Sie am Griff, um die Konsole einzuschalten.
2. Drücken Sie die **Menü**-Taste, um zu **PROGRAMME** zu gelangen.
3. Drücken Sie gleichzeitig die **Menü**-Taste und **Aufwärts**-Taste für mindestens 3 Sekunden, um **EINSTELLUNGEN** anzuzeigen.
4. Drücken Sie die **Rechts**-Taste, um **SYSTEM** zu wählen.
5. Scrollen Sie nach unten und wählen Sie **FIRMWARE-AKTUALISIERUNG**.
6. Drücken Sie die **Rechts**-Taste, um **AKTUALISIERUNG STARTEN** zu wählen.
Die Hintergrundbeleuchtung erlischt.
7. Der Bildschirm APP Koppeln wird angezeigt.

Die Konsole befindet sich im Kopplungsmodus und ist bereit für die Kopplung mit der ICG-APP.

Software-Aktualisierung auf der ICG Training APP starten

1. ICG Training APP starten.
 2. **EINSTELLUNGEN** wählen.
 3. **SUPPORT** wählen.
 4. **COMPUTER AKTUALISIERUNG** wählen.
 5. Auf **Ja** tippen, um eine Verbindung zu Ihrem Gerät herzustellen.
 6. **ROWER** aus der Liste wählen und eine Verbindung herstellen.
 7. Auf **Aktualisierung starten** tippen.
Die Software-Aktualisierung wird übertragen und durch einen **DOWNLOAD**-Fortschritt angezeigt.
- Der gesamte Vorgang dauert etwa 5 Minuten.
 - Sobald der Download fast abgeschlossen ist, zeigt die Konsole **ÜBERPRÜFUNG** und **STARTET** an.
 - Die LCD-Konsole startet schnell neu, die ICG-APP trennt die Verbindung zur Konsole.
 - Software-Aktualisierung abgeschlossen.

HINWEIS: Sobald der Download gestartet wurde, muss er vollständig abgeschlossen werden, um die Funktionsfähigkeit der Konsole sicherzustellen. Wenn der Download unterbrochen wurde, kann das Update durch einen Neustart der Konsole wiederholt werden. Entfernen Sie dazu kurz die Batterien, woraufhin die Konsole im Aktualisierungsmodus neu startet. Der Aktualisierungsmodus ist 5 Minuten lang aktiv. Wenn der Download nicht innerhalb dieser Zeit gestartet wird, muss die Konsole im Aktualisierungsmodus neu gestartet werden.

7. Spezifikationen

Technische Daten

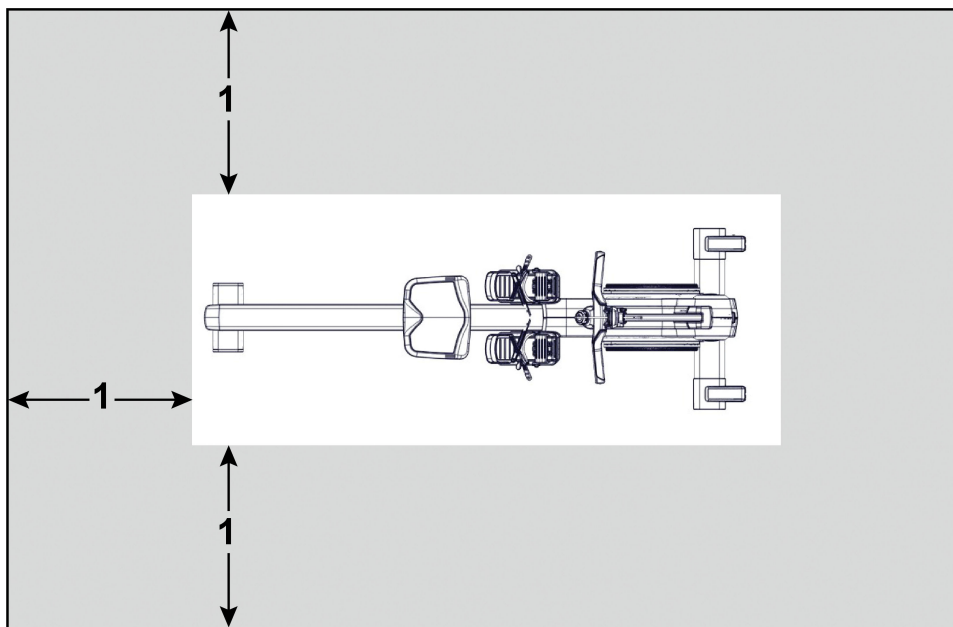
Der Heat Row ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Technische Daten	EN ISO 20957-1 / EN ISO 957-7 / prEN ISO 20975-7, Produktklasse SB, Einstellung durch wiederholbare Widerstandsschritte
Bremssystem	Geschwindigkeitsunabhängig
Bruttogewicht	Ungefähr 62 kg / 137 lb.
Max. Benutzergewicht	150 kg / 330 lbs.
Länge x Breite x Höhe	213 x 81 x 122 cm / 84" x 31.88" x 48.03"
Oberfläche	1.73 m ² / 18.6 ft ²
Akku	2 - D-Zellen (LR20) Batterien

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

Trainingsbereich

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



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

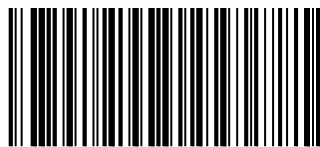
8. Garantie

Garantieinformationen

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

<http://lifefitness.com/warranties>





PRF-ROW-LCD