



POWER ROWER PRO



Item No.: 4530
ID: 106181

Inhaltsverzeichnis

Index

1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	2
2.	Allgemeines	2.	General	2
	2.1 Verpackung		2.1 Packaging	3
	2.2 Entsorgung		2.2 Disposal	3
3.	Montage	3.	Assembly	3
	3.1 Montageschritte		3.1 Assembly Steps	4
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	08
5.	Computer	5.	Computer	09
	5.1 Computertasten		5.1 Computer buttons	09
	5.2 LCD Informationen		5.2 LCD informations	09
	5.3 Benutzer-Programme		5.3 USER-Programs	10
	5.4 Profile P1-P14		5.4 Profile P1-P14	10
	5.5 Wettkampfprogramm P15		5.5 Competition program P15	10
	5.6 Herzfrequenz Programm (P16)		5.6 Heartrate control program (P16)	10
	5.7 Selbst definierbarer Programm (U1-U4)		5.7 User setting programs (U1-U4)	11
6.	Rudertechnik	6.	Rowing guide	12
7.	Trainingsanleitung	7.	Training manual	13
8.	Explosionszeichnung	8.	Explosiondrawing	15
9.	Teilleiste	9.	Parts list	16
10.	Garantie	10.	Warranty (Germany only)	18
11.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	11.	-	19

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Rudergerät um ein Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach DIN EN 957-1/7 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- Max. Belastbarkeit 120 kg.
- Das Rudergerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5 m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The rower is produced according to EN 957-1/7 class HC, and cannot be used for physical exercise.
- Max. user weight is 120 kg.
- The rower should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The rower has been produced according to the latest standard of safety.

To prevent injury and/or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/7 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/7 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie

bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2.1 Packaging

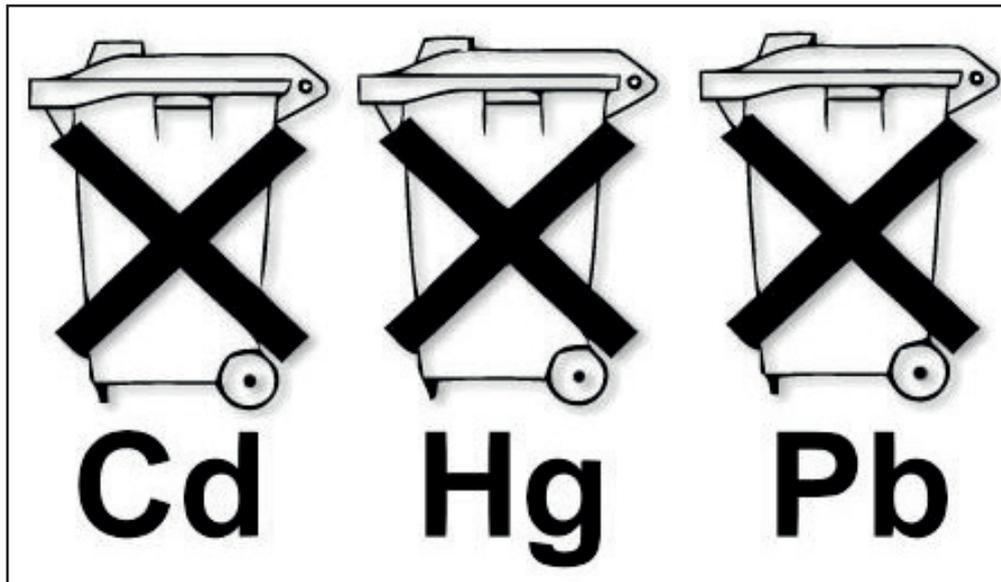
Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed in the household rubbish!



3. Montage

Um den Zusammenbau des Rudergerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Assembly

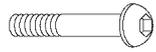
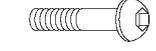
In order to make assembly of the rower as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

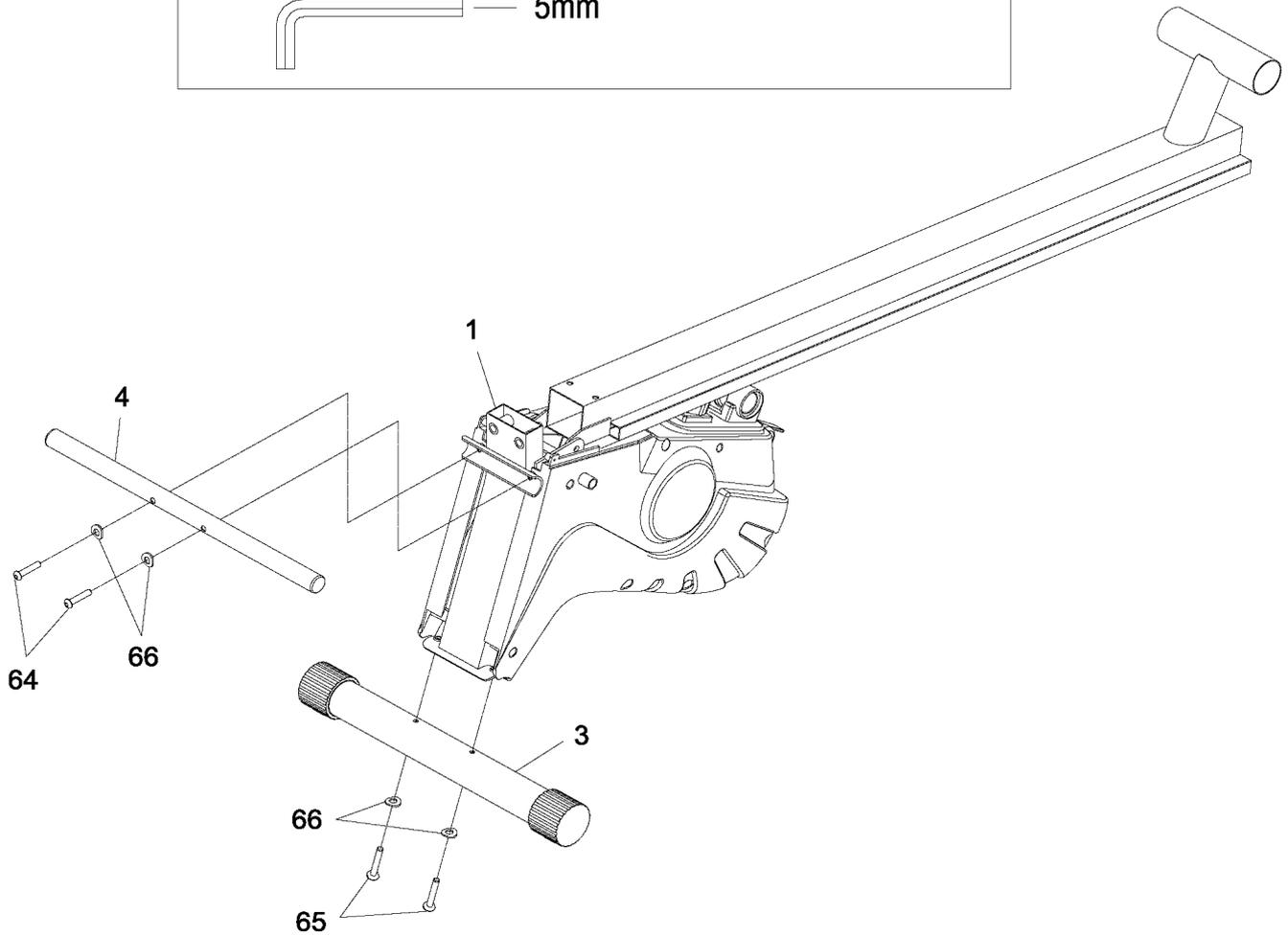
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage/scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make sure that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

3.1 Montageschritte / Assembly steps

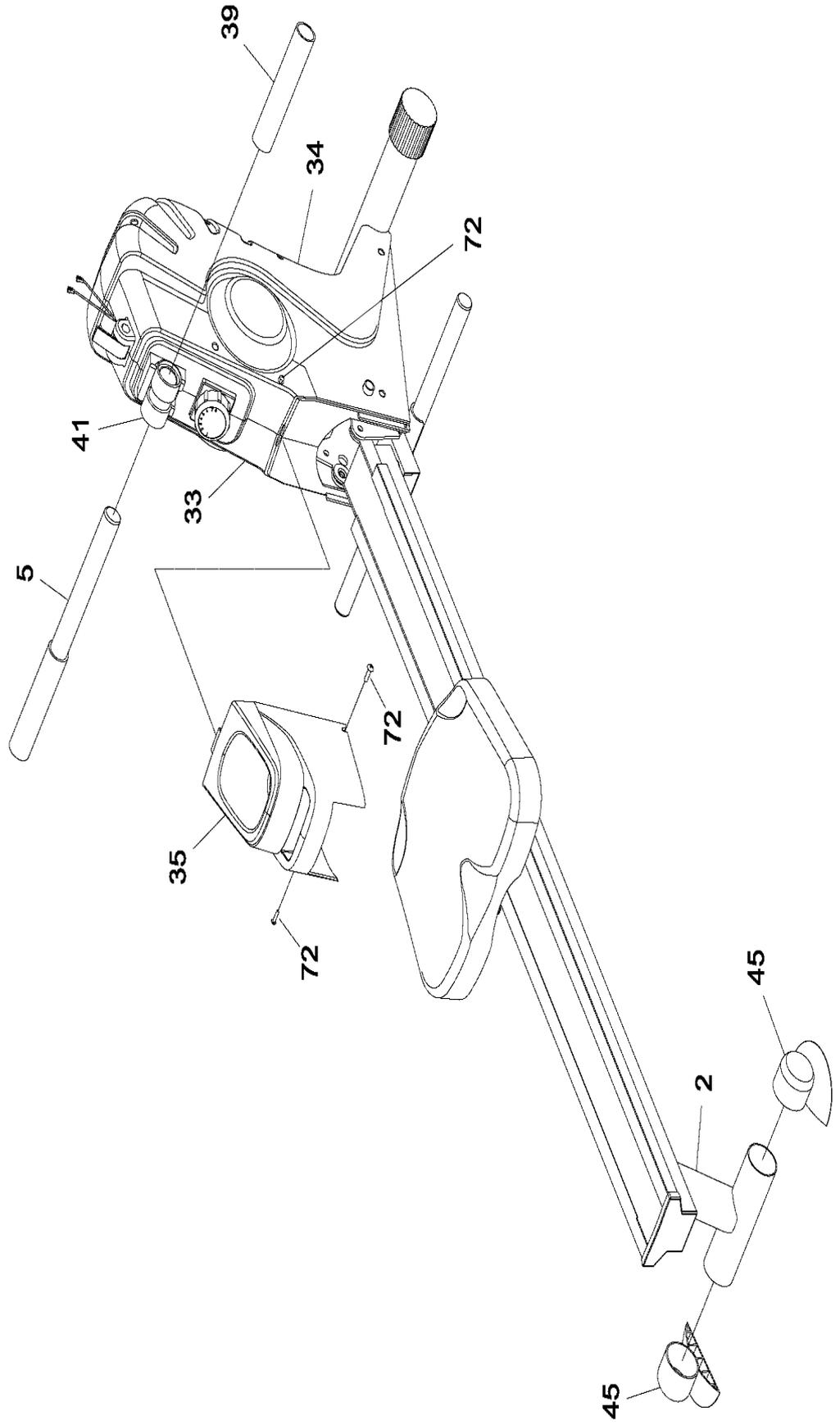
1

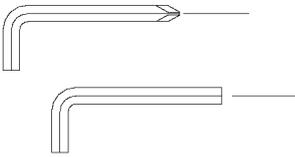
- | | | | |
|---|-----|--------------|------|
|  | #65 | M8X1.25X60mm | 2PCS |
|  | #64 | M8X1.25X45mm | 2PCS |
|  | #66 | M8 | 4PCS |

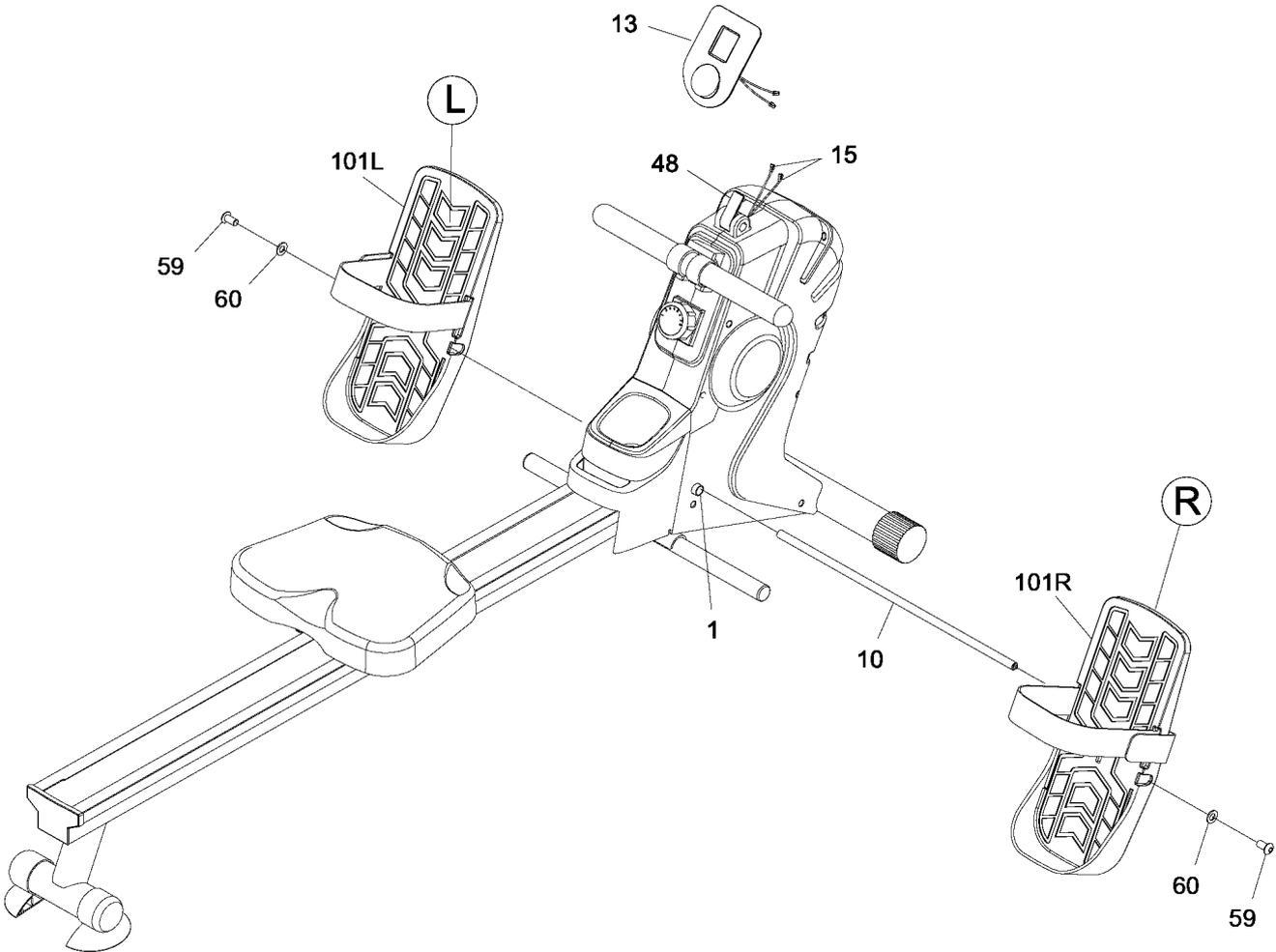
 — 5mm

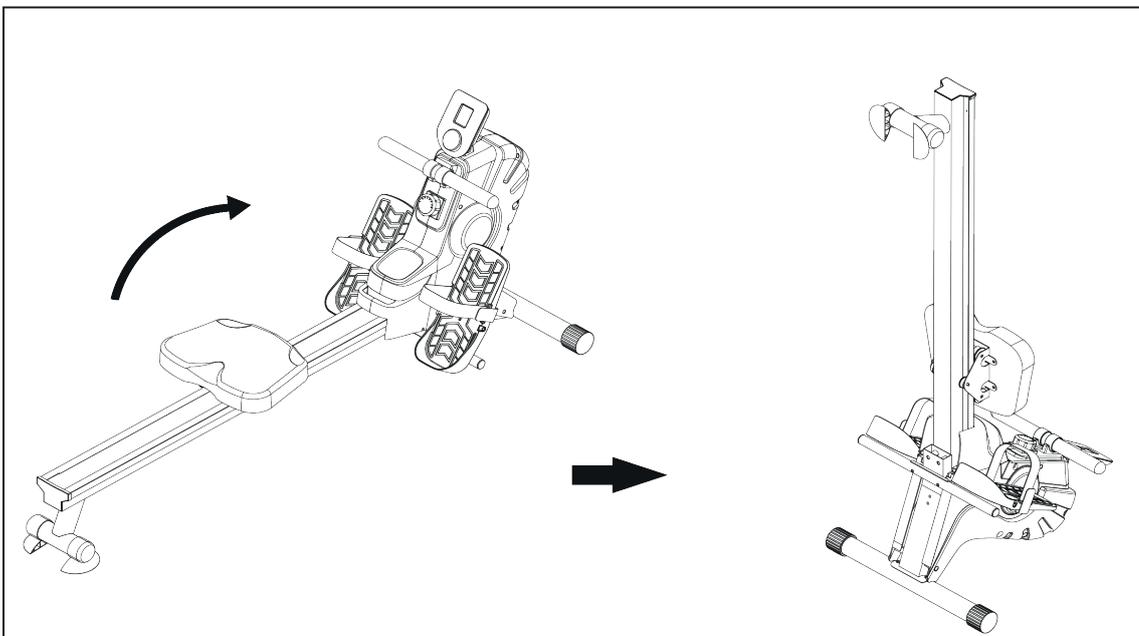
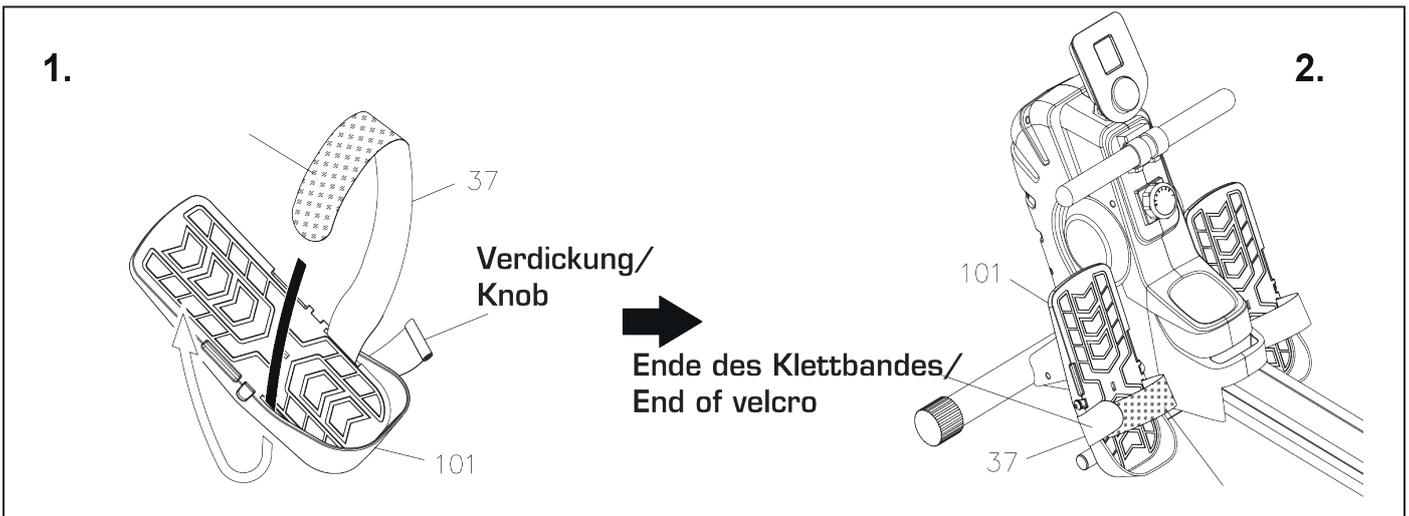


#72 ST4.2X16mm 2PCS



-  #59 M8X1.25X15mm 2PCS
 -  #60 UnterlegscheibeM8 2PCS
- 





4. Wartung

Wartung:

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile (SITZ), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

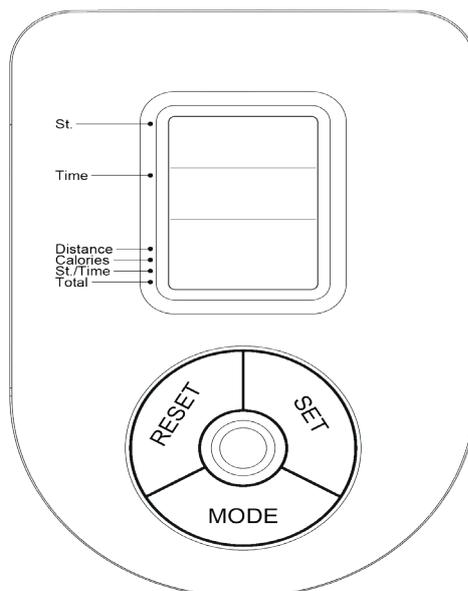
4. Maintenance

Maintenance:

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care:

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.



5.1 Computer-Tasten

MODE : Anwählen der verschiedenen Eingaberubriken für: Ruderschläge, Trainingszeit, Trainingsentfernung und der zu verbrennenden Kalorien.

SET: Erhöht die einzugebenen Werte. Wird die Taste länger gedrückt, dann beginnt der automatische Schnelldurchlauf.

RESET: Im Eingabemodus wird der eingegebene Wert auf Null zurück gesetzt. Wird die Taste länger als zwei Sekunden gedrückt, dann werden alle Daten gelöscht.

5.2 LCD Informationen

STROKES: Es kann die maximale Ruderschlaganzahl von 10-9990 Schlägen vorgegeben werden. Wird kein Wert vorgegeben, dann zählt der Wert bis 9999 aufwärts.

Time: "0:00" blinkt, die Trainingszeit kann eingestellt werden. Im manuelle Programm 1:00 to 99:00 Minuten, bei den Programmen 2-16 von 5:00 to 99:00 Minuten. Wird nichts vorgegeben dann zählt die Zeit aufwärts bis 99:59.

DISTANCE: Es kann die maximale Entfernung von 100m bis 9.9km vorgegeben werden. Wird kein Wert vorgegeben, dann zählt der Wert bis 9.999km aufwärts.

CALORIES: Es kann die maximal zu verbrennende Kalorienanzahl von 1-999 Kcal vorgegeben werden. Wird kein Wert vorgegeben, dann zählt der Wert bis 999.9 Kcal aufwärts.

STROKES/MIN: Zeigt an mit wie vielen Schlägen pro Minute Sie rudern.

STROKES: Es werden die Ruderschläge aller Trainingseinheiten bis 9999 addiert. Sollten die Batterien ersetzt werden, dann wird dieser Wert gelöscht

5.1 Computer buttons

MODE: In the setting mode, press and release to select each function for preset target values for STROKES, TIME, DISTANCE, and CALORIES. Press and release to select functions for display for DISTANCE, CALORIES, ST./TIME, and TOTAL.

SET Press to increase the preset values. A longe rpress will start the automatic value finder.

RESET: In the setting mode, press the button to reset the setting values to zero. Press the button and hold it down for two seconds to reset all functions to zero.

5.2 LCD Informations

STROKES: Display flashing "0" for presetting the number of strokes you want to take during setup, from 10 to 9990, and counts down from the preset value.If no value is preset, displays the total number of strokes you have taken during exercise, from zero up to 9999 strokes.

Time: Displays flashing "0:00" for presetting the program time during setup, from 1:00 to 99:00for Program 1 (manual program), from 5:00 to 99:00 for P2 to P16 and U1 to U4, and counts down from the preset value. If no value is preset, displays the time during exercise, from 1 second up to 99:59 minutes.

DISTANCE: Displays flashing "0" for presetting the distance during setup, from 100 meter to 9.9 kilometer, and counts down from the preset value. If no value is preset, displays the distance you are traveling during exercise, from 1 meter up to 9.999 kilometers.

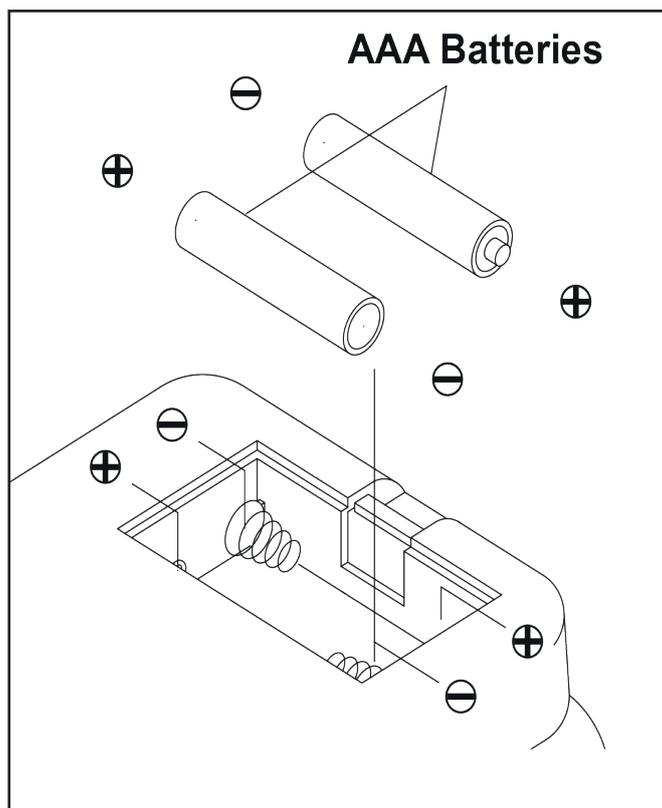
CALORIES: Displays flashing "0:0" for presetting the calories burned during setup, from 1 to 999 Kcal, and counts down from the preset value. Displays the calories burned, from zero up to 999.9 Kcal. NOTE: The calorie readouts are an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit.

STROKES/MIN: Displays the current strokes per minute during exercise, from zero to 999 strokes per minute.

TOTAL: Displays the total accumulated number of strokes you have taken from zero to 9999 strokes. The total accumulated strokes is retained when the meter is turned off, until the batteries are removed.

5.3 Batterie einlegen

5.3 Install batteries



5.4 Computer aktivieren

A. Schritt 1: Aktivieren des Computers durch Drücken einer Taste oder indem Sie mit Rudern beginnen. Sie können mit dem Training sofort starten, alle Werte beginnen aufwärts zu zählen.

ODER

Schritt 2 : Nach dem Aktivieren des Computers, unterbrechen Sie das Rudern für vier Sekunden. Der Computer geht nun in den Eingabemodus. Mit der SET-taste können Sie die Werte erhöhen , mit RESET löschen und mit MODE wir der Wert bestätigt. Soll kein Wert eingegeben werden drücken Sie MODE. Es können nun folgende Werte eingegeben werden.

Ruderschläge (STROKES 10-9990) - Trainingszeit (TIME 1:00-99:59) - Entfernung (DISTANCE 0.1-99.99km) - zu verbrennenden Kalorien (CALORIES 1-999Kcal).

Es können mehre Werte eingeben werden. Erreicht ein wert als erste die Null, dann ertönt ein Signalton für drei Sekunden. Anschließend beginnen alle werte aufwärts zu zählen.

Der Computer schaltet sich automatisch nach einer Inaktivität von vier Minuten aus.

5.4 Activating of the computer

Step 1: You can pull on the HANDLEBAR or press any button to power on the meter and workout with the meter directly.

OR

you can preset the function values for counting down. Stop rowing for four seconds, the meter will enter setting mode. The meter will go through the input items as follows and allow you to set the function values. Use SET and RESET buttons to input the values, and press MODE button to confirm. Or, just press the MODE button to skip the setting and move on to the next function. After all the desired settings are chosen, begin pulling on the HANDLEBAR(5) to start the workout. Strokes (10 to 9990) Time (1:00 to 99:59) Distance (0.1 to 99.99 KM) Calories (1.0 to 999 Kcal)

You may preset values for several functions. The preset function values will start to count down. When you complete one of the preset functions, the meter will remind you with an audible alarm for three seconds. Then the value of this completed function will start to count up, while the other preset functions will continue to count down.

The Meter will shut off automatically after 4 minutes of inactivity. All function values will be kept. Press the RESET button and hold it down for two seconds to reset all functions to zero.

6. Rudertechnik



ÜBERSTRECKUNG NACH VORNE

Falsch:

Zu starke Beugung, der Oberkörper, die Schultern und der Kopf sind zu weit nach vorne gebeugt. Diese Position erzeugt eine große Krafteinwirkung auf den Lendenwirbelsäulenbereich.

Richtig:

Gerader Rücken, Schultern befinden über dem Gesäß.



Ruderablauf

Falsch:

Zu Beginn des Rudervorganges beginnen Sie mit dem Armzug.

Richtig:

Beginnen Sie den Rudervorgang durch Strecken der Beine und halten Sie Ihre Arme gestreckt.

6. Rowing guide



OVER REACHING FORWARD

Wrong:

The body stretches too far forward. The head and the shoulders tend to drop towards the feet. The body is in a weak position for the stroke.

Correct:

The body is pressed up to the legs. The arms are fully extended and relaxed, body tilted slightly forward.



Rowing procedure

Wrong:

Start the stroke by pulling with the arms rather than pushing with the legs

Correct:

Start the stroke by pushing the leg and bracing the back with the arms fully extended.



ARMHALTUNG

Falsch:

Ellenbogen werden zu stark gebeugt, Hände zu weit an die Brust gezogen.

Richtig:

Achten Sie darauf, dass die Hände nicht zu weit zur Brust herangezogen werden.



ROWING WITH ARMBEND

Wrong:

The user bends his wrists at any time during the stroke

Correct:

Always row with flat wrists through the entire stroke



BEINSTRECKUNG

Falsch:

Am Ende der Ruderbewegung sind die Kniegelenke ganz durchgestreckt.

Richtig:

Kniegelenke leicht gebeugt lassen und nicht ganz durch- strecken.



LOCKING THE KNEES

Wrong:

Knees are locked and the legs are straight at the end of the stroke.

Correct:

Always keep the legs slightly bend in the fully extended position. Refrain from kneelocking.

7. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Rudergerät ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeiführen zu können. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.

Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80% Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75% Ihres Maximalpulses) absolvieren.

In den restlichen 20% der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet. Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, dann können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.

In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

Trainingskontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert, am sinnvollsten.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70% - 85% des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

7. Training manual

Exercising with this rower enables a perfect movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

Training frequency

To improve physical fitness and to enhance long term condition, we recommend to train at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train in regular intervals.

Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomenon of the musculature or the locomotion system occurs.

Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range is chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or be guided by the pulse programs. You should complete 80% of your training time in this aerobic range (up to 75% of your maximum pulse).

In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse, meaning an improvement of your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician is consulted before training start in order to check health capacity for training.

Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70% - 85% of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70%) oder darunter zu trainieren.

Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.

Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren können. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.

Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls

Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

Obergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärm- phase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten langsames Einrudern.

Training:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Ausrudern.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen von Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.

Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.

Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

During the first weeks, it is recommended that training is done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.

If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training programs so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.

Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training session by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate in order to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will realize the result of improved condition by a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

Training duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of calisthenics or stretching (also slow rowing).

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

5 to 10 minutes of slow rowing.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

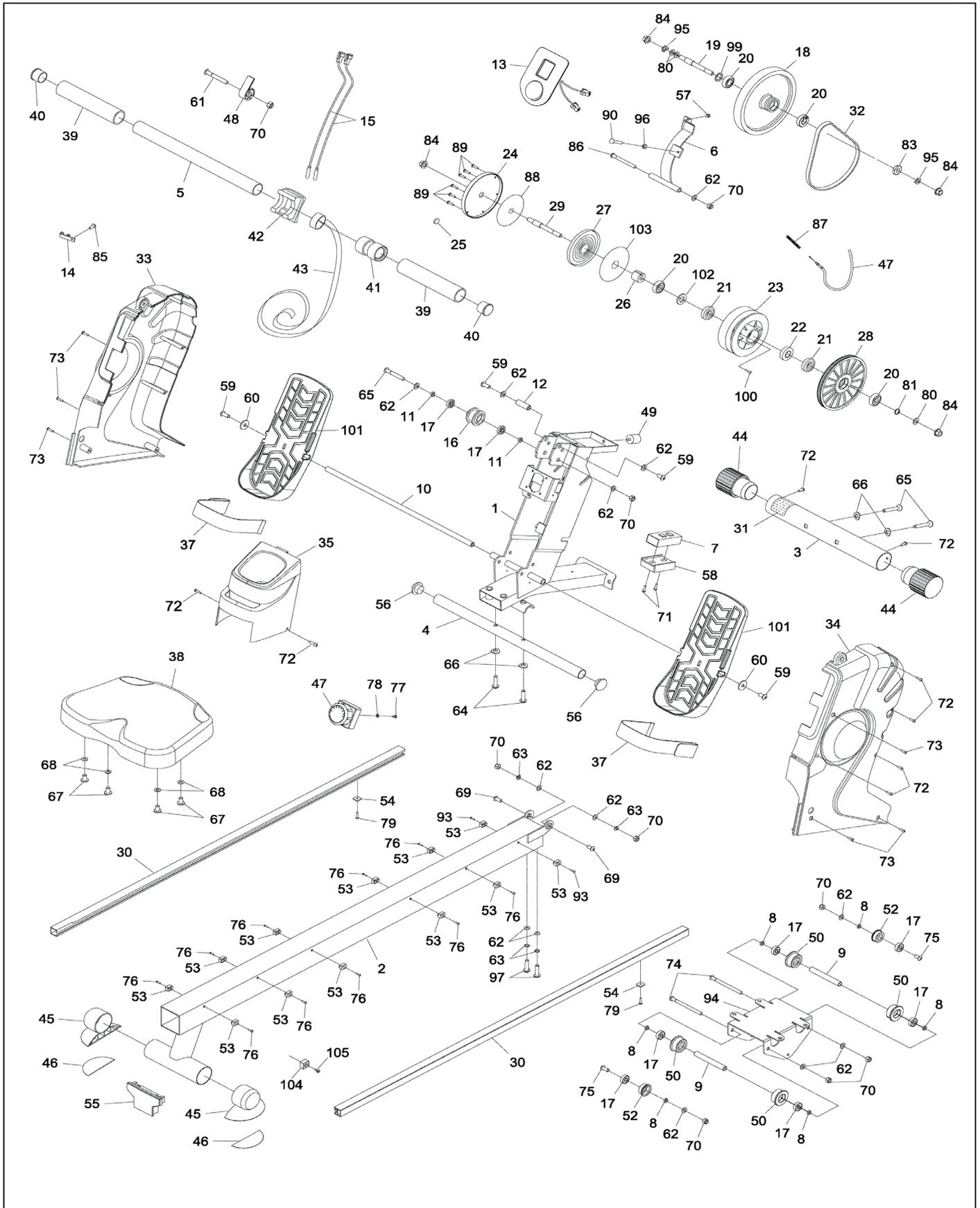
In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars (Glycogen) stored in our muscles.

After about 10 minutes fat is burned in addition.

After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

8. Explosionszeichnung

8. Explosion drawing



9. Teilleiste

9. Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4530 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Rahmen , hinten	Rear frame		1
-3	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-4	Pedalanschlag	Pedal stopper bar		1
-5	Griff	Handlebar		1
-6	Magnetleiste	Magnet		1
-7	Zweite Bremse	Second brake		1
-8	Abstandshalter	Spacer	Ø8.2x12x3.2	6
-9	Abstandshalter	Spacer	Ø8.2x12x93.5	2
-10	Achse für Pedale	Axle for pedal		1
-11	Abstandshalter	Spacer	Ø8x10x7	2
-12	Abstandshalter	Spacer	Ø8x12.8x38.5	1
-13	Computer	Computer		1
-14	Sensor	Sensor		1
-15	Computerkabel	Sensor cable		1
-16	Rolle für Riemenspanner	Idler wheel		1
-17*	Kugellager	Ballbearing	608zz	8
-18	Schwungrad	Flywheel		1
-19	Achse für Schwungrad	Axle for flywheel		1
-20*	Kugellager	Ballbearing	6000RS	4
-21*	Kugellager	Baalbearing	6803RS	2
-22*	One-way- Kugellager	One way bearing	HF1712	1
-23	Zugriemen Rolle	Strap pulley		1
-24	Abdeckung für Zugriemen Rolle	Cover for strap pulley		1
-25	Magnet	Magnet		1
-26	Kern für Schneckenfeder	Spiral spring core		1
-27	Schneckenfeder	Spiral spring		1
-28	Riemenscheibe	Belt pulley		1
-29	Achse für Riemenscheibe	Axle for belt pulley		1
-30	Laufschiene	Rail		2
-31	Sticker	Label		1
-32*	Riemen	Belt		1
-33	Gehäuse, links	Left housing		1
-34	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-35	Flaschenhalter	Bottle holder		1
-36	Wird nicht benötigt	No needed		0
-37	Riemen für Pedal	Strap for pedal		2
-38	Sitz	Seat		1
-39*	Schaumstoff für Griff	Foam for handlebar		2
-40	Kunststoffkappe für Griff	Plastic cap for handlebar		2
-41	Hülse für griff	Sleeve for handlebar		1
-42	Griffhalter	Holder for handlebar		1
-43	Zuggurt	Strap		1
-44	Transportrolle	Transportation wheel		2
-45	Kunststoffkappe für hinteren Standfuß	Endcap for rear stabilizer		2
-46	Antirutschpad für hinteren Standfuß	Rubber pad for rear stabilizer		2
-47	Widerstandsverstellknopf	Resistance control knob		1
-48	Computerhalterung	Computerbracket		1
-49	Gummifuß	Footstand		1
-50*	Sitzrolle	Seat roller		4
-51*	Wird nicht benötigt	No needed		0
-52	Führungsrolle	Guide roller		2
-53	Laufschienenhalter	Rail retainer		12
-54	Sitzstopper	Seat stopper		2
-55	Kunststoffkappe für hinteren Rahmen	Endcap for rear frame		1
-56	Kunststoffkappe, rund	Round endcap		2
-57	Buchse	Plug		1
-58	Dämpfer	Bumper		1
-59	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	4
-60	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	2
-61	Wird nicht benötigt	No needed		0
-62	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	13
-63	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	4
-64	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x35	3
-65	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x60	3
-66	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8	4
-67	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x15	4
-68	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	4

-69	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	2
-70	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	9
-71	Innensechskantschraube	Allenscrew	M6x50	2
-72	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	8
-73	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	6
-74	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x130	2
-75	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	2
-76	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x10	10
-77	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x16	1
-78	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	1
-79	Innensechskantschraube	Allen screw	M4x10	2
-80	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	3
-81	C-Ring	C- ring	Ø10	1
-82	Wird nicht benötigt	No needed		0
-83	Flache Mutter	Thin nut	M10	1
-84	Rändelmutter	Flange nut	M10	4
-85	Innensechskantschraube	Allen screw	M4x10	1
-86	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x90	1
-87	Feder	Spring		1
-88	Federaufkleber, links	Left spring sticker		1
-90	Feder	Spring		1
-91	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5mm	1
-92	Multifunktionswerkzeug	Multifunction tool		1
-93	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x25	2
-94	Sitzschlitten	Seat carriage		1
-95	Sicherungsring	Safety washer		2
-96	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-97	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x45	2
-98	Anleitung	Manual		1
-99	Abstandshalter	Plastic spacer	Ø10.2x Ø14x2	1
-100	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	1
-101	Trittplatte	Pedal		2
-102	Unterlegscheibe	Washer		1
-103	Federaufkleber, rechts	Right spring sticker		1
-104	Stopper	Stopper		1
-105	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den [Kundenservice](#). Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact [Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

10. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm
www.hammer.de

11. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte **Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste** bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Donnerstag
Freitag

von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de



An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:4530 POWER ROWER PRO
Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum:

Gekauft bei Firma:

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)

(Firma)

(Ansprechpartner)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)