



# AQUON COMPETITION

<b>Inhaltsverzeichnis</b>		<b>obsah</b>	<b>str.</b>
<b>1.</b>	<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>1.</b> Bezpečnostní instrukce	2
<b>2.</b>	<b>Allgemeines</b>	<b>2.</b> Obecné	3
	2.1    Verpackung	2.1    Balení	3
	2.2    Entsorgung		
<b>3.</b>	<b>Aufbau</b>	<b>3.</b> Montáž	4
<b>4.</b>	<b>Einstellungen</b>	<b>4.</b> Nastavení	7
<b>5.</b>	<b>Rudertechnik</b>	<b>5.</b> Průvodce	8
<b>6.</b>	<b>Pflege und Wartung</b>	<b>6.</b> Péče a údržba	10
<b>7.</b>	<b>Computer</b>	<b>7.</b> Počítač	11
	7.1    Computertasten	7.1            Klíče	11
	7.2    Computerfunktionen	7.2    Funkce počítače/displej	12
	7.3    Computer Inbetriebnahme	7.3    Spuštění počítače	12
	7.3.1    Manual-Modus	7.3.1    Manuální mód	13
	7.3.2    Training mit Entfernungsvorgabe	7.3.2    Odpočítávání vzdálenosti	13
	7.3.3    Training mit Zeitvorgabe	7.3.3    Odpočet času	13
	7.3.4    Training mit Kalorienvorgabe	7.3.4    Odpočítávání kalorií	14
	7.3.5    Spielemodus (Scoring)	7.3.5    Herní program (bodování)	14
	7.3.6    Intervall Modus	7.3.6    Intervalový program	15
<b>8.</b>	<b>Trainingsanleitung</b>	<b>8.</b> Trénink	15
	8.1    Trainingshäufigkeit	8.1    Frekvence tréninku	15
	8.2    Trainingsintensität	8.2    Intenzita tréninku	15
	8.3    Pulsorientiertes Training	8.3    Trénink orientovaný na tepovou frekvenci	15
	8.4    Trainingskontrolle	8.4    Řízení tréninku	16
	8.5    Trainingsdauer	8.5    Délka tréninku	17
<b>9.</b>	<b>Explosionszeichnung</b>	<b>9.</b> Rozložený nákres	19
<b>10.</b>	<b>Teileliste</b>	<b>10.</b> Seznam dílů	20
<b>11.</b>	<b>Garantie</b>	<b>11.</b> Záruka	22
<b>12.</b>	<b>Service-Hotline &amp; Ersatzteilbestellformular</b>	<b>12.</b> -	23

# 1. Sicherheitshinweise

Wichtig!

Es handelt sich bei diesem Rudergerät um ein Trainingsgerät der Klasse HC, nach DIN EN 957-1/7.

Max. Belastbarkeit 135 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 oder den Rahmen.
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.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

# 1. Bezpečnostní informace

DŮLEŽITÉ!

Stroj je vyráběn dle směrnice DIN EN 957-1/7 třídy HC.

Maximální váha uživatele je 135 kg.

Zařízení používejte pouze ke cvičení.

Jakékoli jiné použití stroje je zakázáno a může být i nebezpečné. Dovozce neodpovídá za škody nebo zranění, které mohou být způsobeny nesprávným používáním stroje.

Stroj byl vyroben podle nejnovějších bezpečnostních směrnic.

Abyste předešli zranění nebo nehodě, pozorně si přečtete následující instrukce.

1. Nenechávejte děti, aby si hráli se strojem.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice a pedály pevně utaženy.
3. Okamžitě vyměňte všechny poškozené části a stroj nepoužívejte, dokud nebudou všechny části vyměněny.
4. Nevystavujte stroj vysokým teplotám a vlhkosti.
5. Před cvičením si pozorně přečtete návod k obsluze a instalaci. Následně můžete stroj sestavit.
6. Zařízení vyžaduje dostatek volného místa, a to min. 1,5 metrů okolo stroje.
7. Umístěte stroj na pevný a rovný povrch.
8. Necvičte bezprostředně před jídlem nebo po něm.
9. Než začnete s jakýmkoli tréninkem, nechte se vyšetřit lékařem, který zhodnotí váš zdravotní stav.
10. Bezpečnost stroje je zajištěna pouze tehdy, jsou-li pravidelně kontrolovány a vyměňovány díly, které podléhají opotřebení - na part listu jsou tyto díly označeny \*. Páky a jiné mechanismy by v průběhu tréninku neměly překážet.
11. Vybavení nesmí být nikdy používáno jako hračka.
12. Nestoupejte na kryt nebo rám stroje.
13. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do pohyblivých částí stroje.
14. Nikdy necvičte bez bot.
15. Ujistěte se, že když cvičíte, tak v okolí stroje nejsou přítomny další osoby. Tyto osoby by mohli být zraněny pohyblivými částmi stroje.
16. Neumísťujte stroj do místnosti s vysokou vlhkostí (např. koupelna nebo balkon).

## 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.

### 2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

Außenverpackung aus Pappe

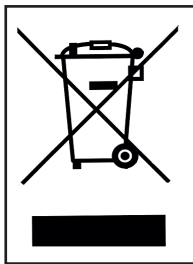
Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)

Folien und Beutel aus Polyethylen (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. Obecné

Tento stroj je primárně určen pro domácí používání. Zařízení splňuje požadavky DIN EN 957-1/7 třídy HC. Označení CE odkazuje na směrnici EU 2014/30/EU. Pokud toto zařízení není používáno tak, jak je by mělo (např. nadměrné cvičení, nesprávné nastavení), může dojít k poškození zdraví.

Předtím, než začnete cvičit, by jste se měli nechat kompletně vyšetřit vaším lékařem, abyste předešli zdravotním komplikacím.

### 2.1 Balení

Byly použity ekologické a recyklovatelné materiály:

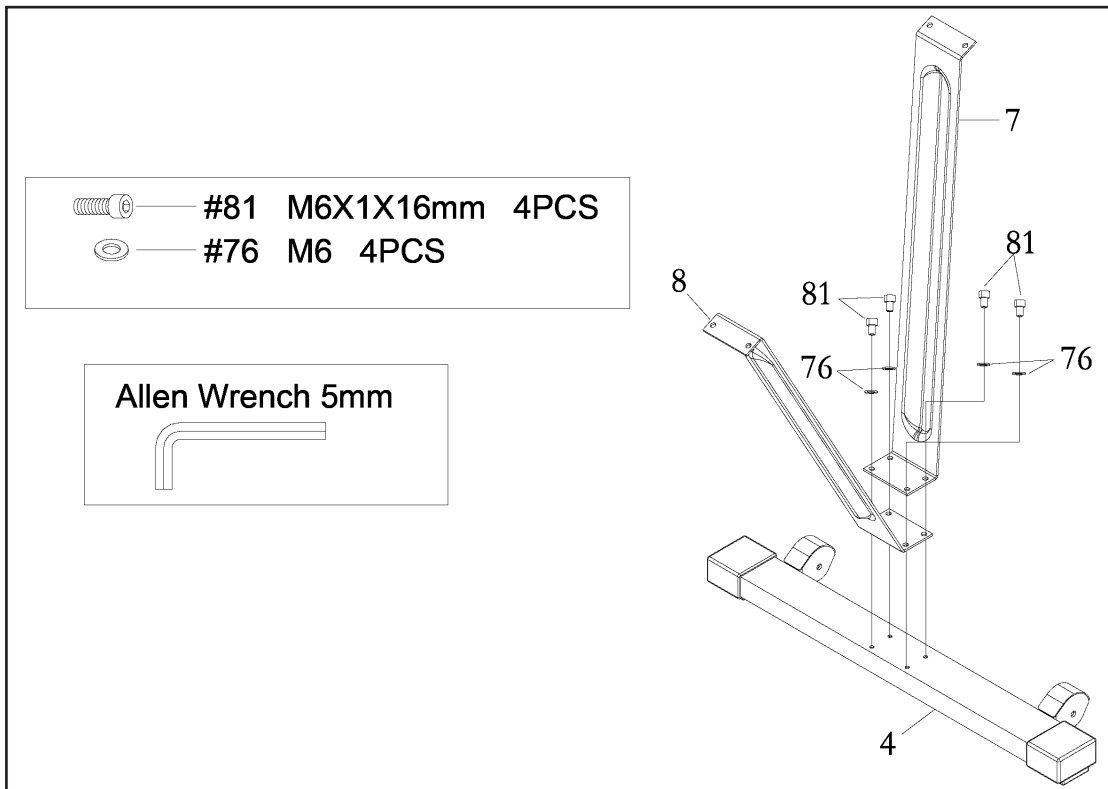
Vnější obal je vyroben z kartonu. Lisované části z pěnového polystyrenu bez obsahu CFS (PS). Folie a sáčky z polyethylenu (PE). Balicí pásy z polypropylenu (PP).

### 2.2 Likvidace

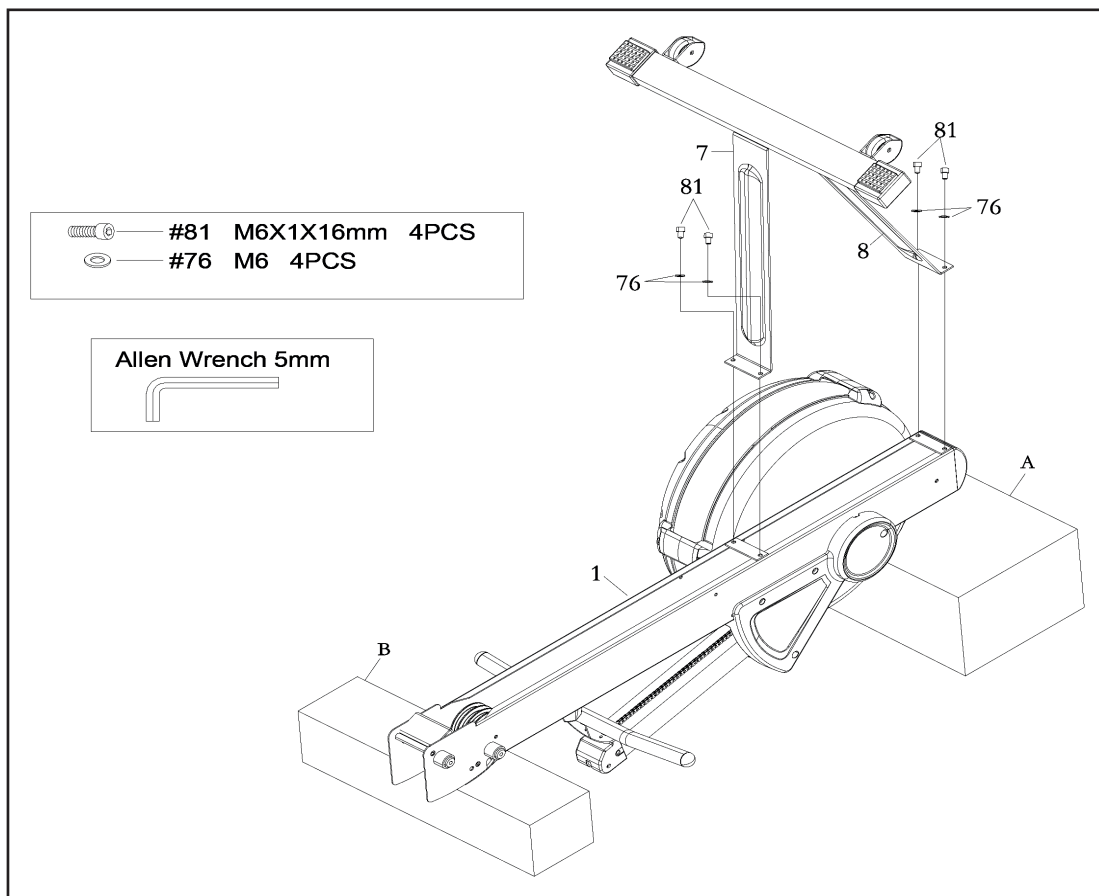
Nezapomeňte uschovat obal pro případné opravy či reklamace. Zařízení by nemělo být vyhozeno do komunálního odpadu!



Schritt 1/ Krok 1



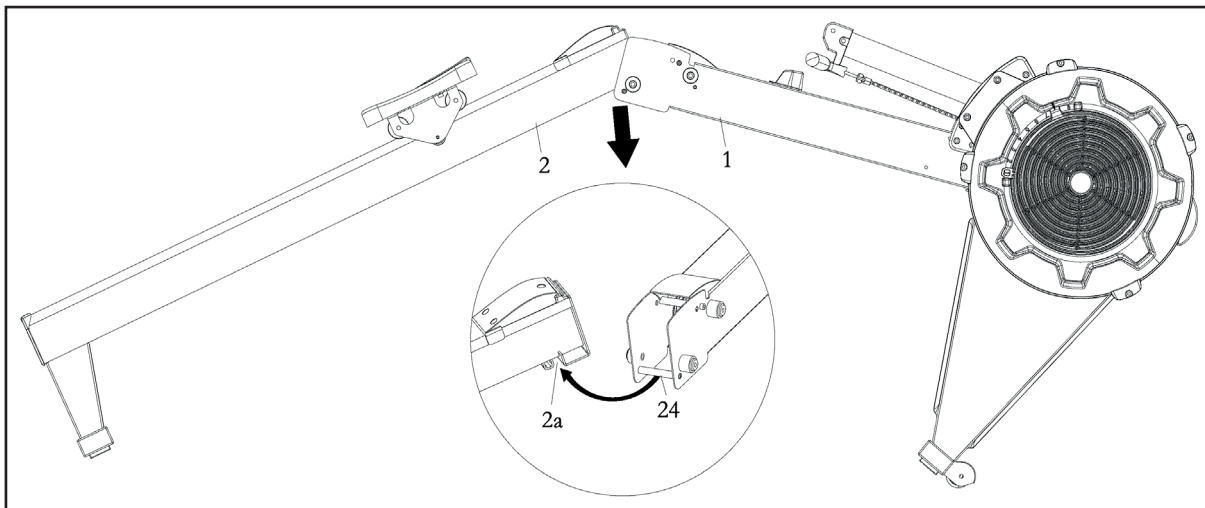
Schritt 2/ Krok 2



Drehen Sie den Hauptrahmen und legen Sie diesen auf zwei Styroporblöcke als Schutz, welche sich noch im Karton befinden sollten.

Tento krok dokončete před vyjmutím předmětu z polystyrenu A a B.

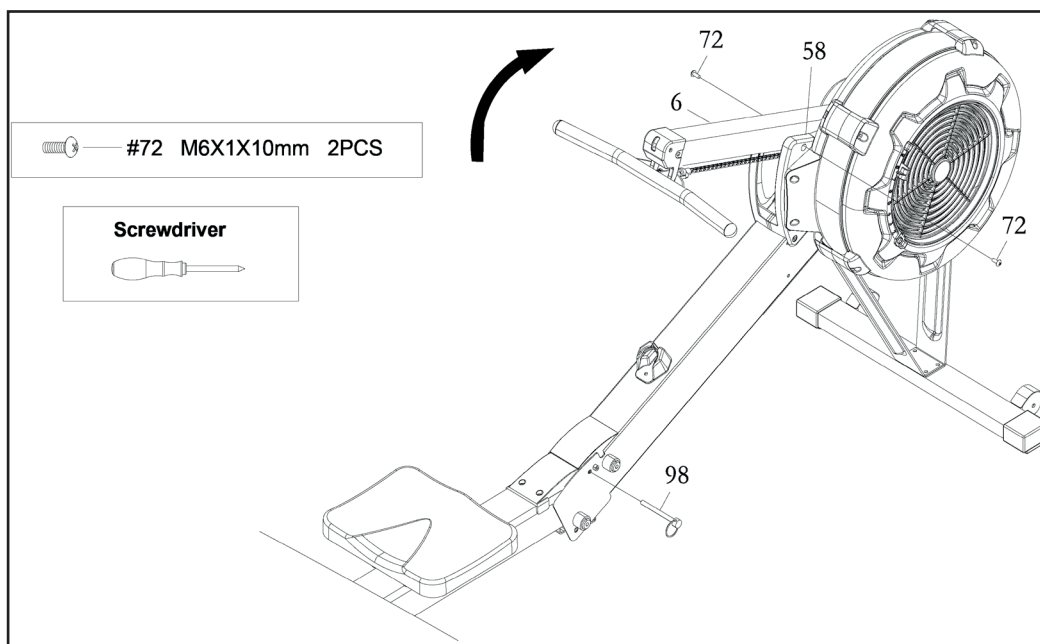
Schritt 3/ Krok 3



Verbinden Sie die Schiene und den Hauptrahmen, indem Sie die Schiene in den Hauptrahmen einhängen und nach unten führen zum Verspannen.

Zvedněte hlavní rám a příčný rám, poté vložte příčný rám do hlavního rámu. Nasadte násadu v hlavním rámu do mezery příčného rámu.

Schritt 4/ Krok 4



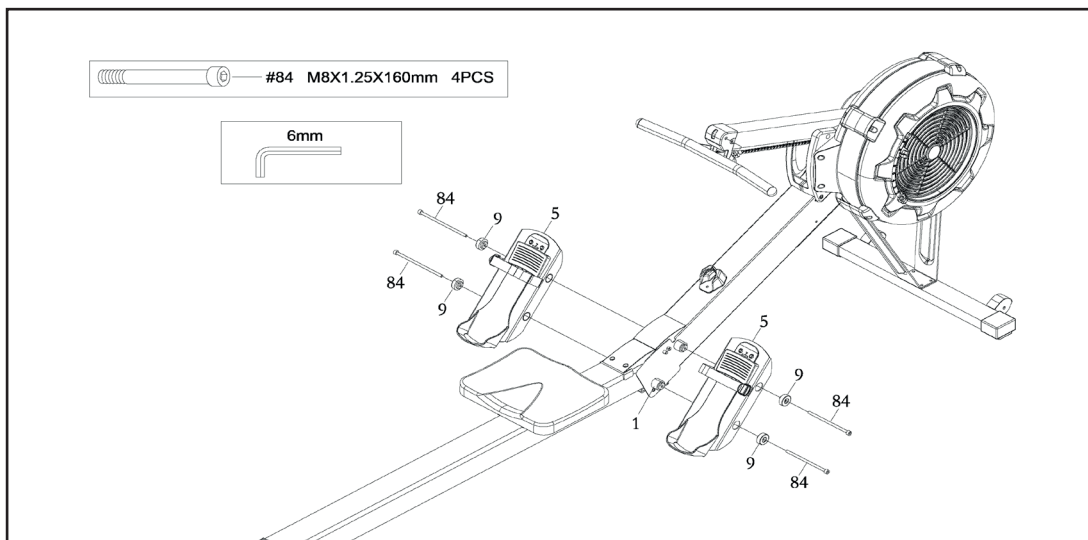
Stecken Sie den Pin (98) zum Sichern. durch den Hauptrahmen und durch die Schiene.

Der Computerarm wird mit den Kreuzschlitzschrauben an den Gehäuseabdeckungen montiert.

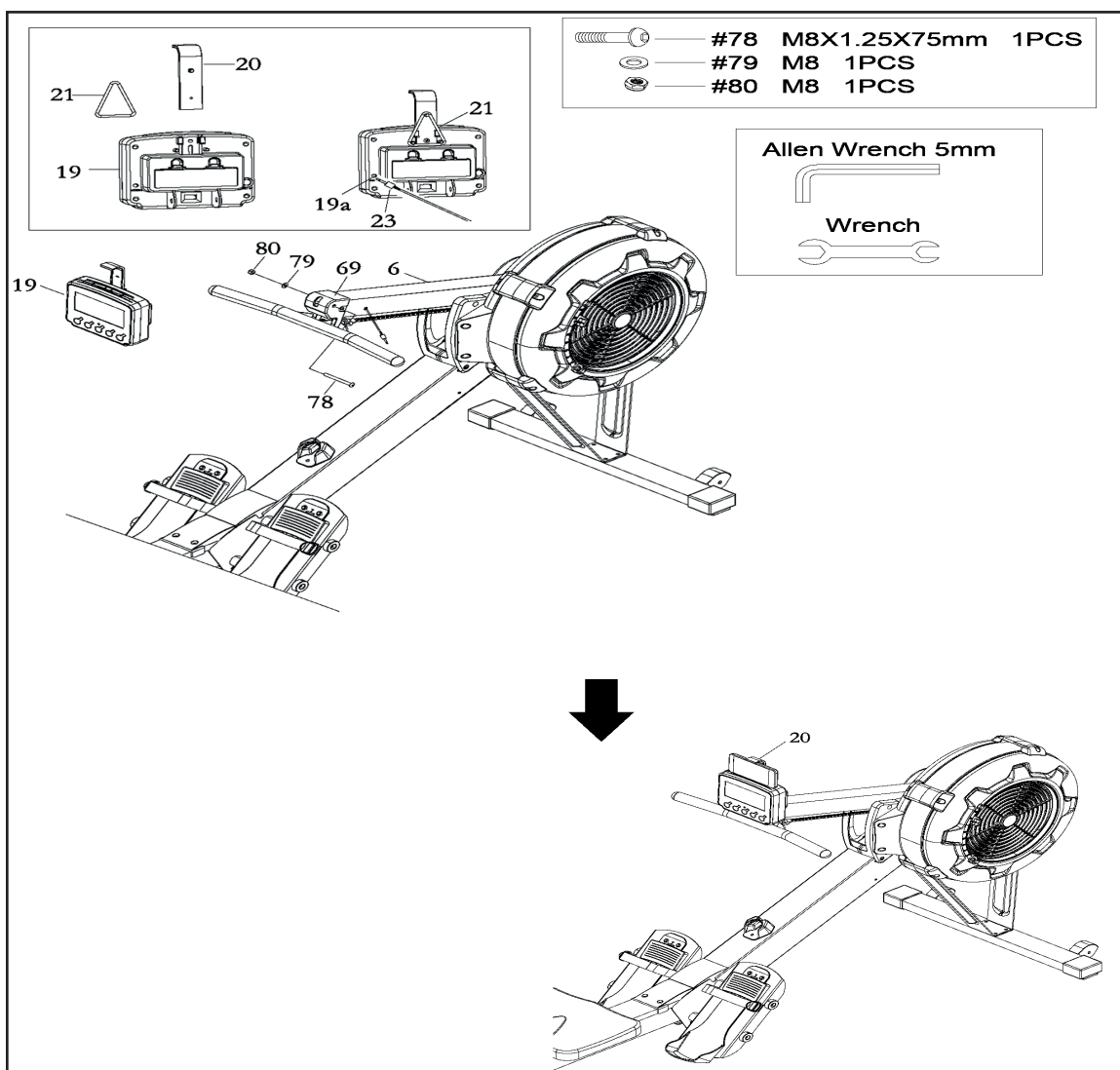
Vložte PIN(98) do hlavního rámu a příčného rámu.

Připojte stanoviště pro konzoly do hlavního krytu, a to za pomoci šroubu M6X10.

Schritt 5/ Krok 5



Schritt 6/ Krok 6



Montieren Sie die Smartphonehalterung 820 an der computerhalterung (19) mit dem Gummiband (21). Befestigen Sie die Computerhalterung nun am Computerarm mit den oben aufgezeigten Schrauben.

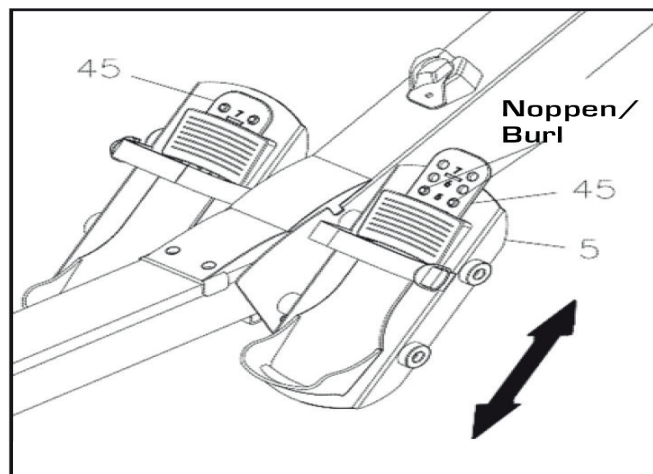
Stecken Sie das Datenkabel (23) auf der Rückseite des Computers ein.

Připojte držák na telefon (20) k monitoru konzole (19) a to pomocí pryžového pásu (21). Připojte monitor konzole (19) k držáku na konzoly.

Připojte senzorový kabel (23) k zadní části monitoru konzole (19a).

## 4. Einstellungen

## 4. Nastavení



### Fußlängenanpassung:

Heben Sie den vorderen verschiebbaren Teil an, bis dieser höher ist als die Arretierknöpfe.

Führen Sie die Längenanpassung für eine größere Schuhgröße nach hinten. Die Einstellung muss so gewählt werden, dass sich der Riemen unterhalb der Zehengelenke befindet.

Drücken Sie den zuvor angehobenen Teil wieder nach unten, so dass sich die Noppen in den dafür vorgesehenen Aussparungen befinden.

### Nastavení velikosti chodidla.

Zvedněte přední část dokud není výše než hrbolek.

Přesuňte přední část dozadu, aby se pod ní vešla i větší velikost boty. Popruh by měl vést přes špičku.

Poté část, kterou jste zvedali, přesuňte zpět tak, aby zapadla do příslušných otvorů.



### 2) Fußfixierung

Führen Sie Ihren Fuß unter dem Fußriemen hindurch.

Ziehen Sie den Riemen fest und fixieren Sie diesen.



### 2) Nastavení popruhu

Posuňte nohy pod popruh.

Popruh pevně stáhněte, tak jak je zobrazeno, a zafixujte ho.



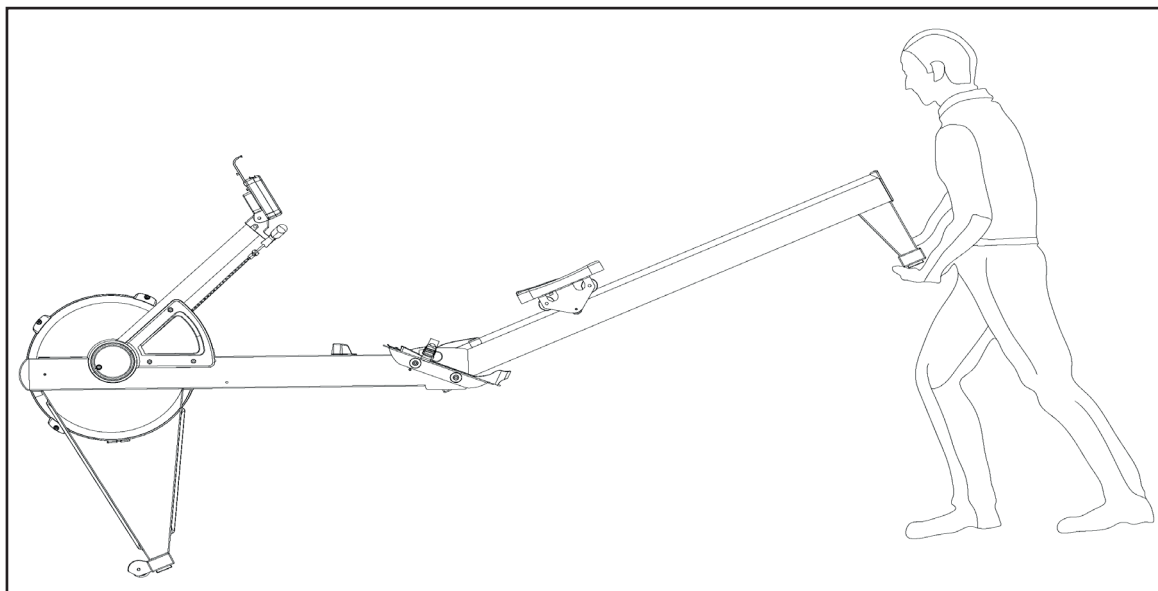
### 4) Lösen der Fußschleife

Um die Fußschleife zu lockern, drücken Sie die Schnalle nach außen und heben Ihre Fußspitze etwas an.

### 4) Uvolnění popruhu

Chcete-li popruh uvolnit, zvedněte přezku popruhu a zároveň zvedněte přední část vašeho chodidla.



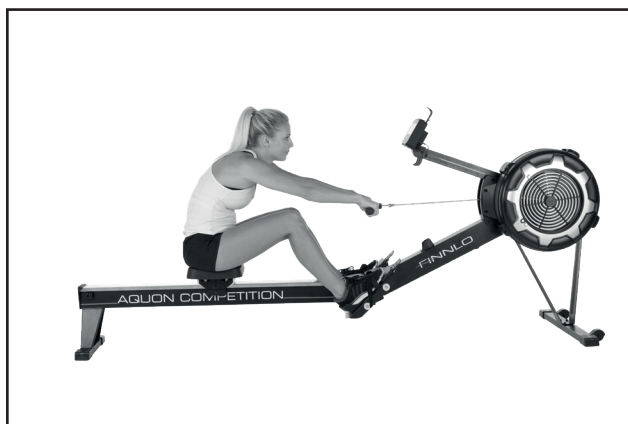


6) Transportieren  
Heben sie das Rudergeät hinten an

6) Doprava  
Váš stroj má kola, která usnadňují přemísťování, tato jsou umístěna uprostřed. Toto vám usnadní posun stroje z místnosti do místnosti.

## 5. Rudertechnik

## 5. Průvodce



### 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.



### NAKLÁNĚNÍ DOPŘEDU

Špatně:

Tělo se natahuje příliš dopředu, ramena a hlava mají tendenci klesat ke kolenům. Tato pozice je pro veslování špatná.

Správně:

Tělo tlačí do nohou, ramena jsou široce otevřená a uvolněná. Tělo je mírně nakloněné dopředu.



#### HANDPOSITION

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.



#### POZICE RUKOU

Špatně:

Uživatel při každém tahu ohýbá zápěstí.

Správně:

Začněte tah tlakem na nohy, zpevněnými zády a narovnanými pažemi.



#### 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.



#### OHÝBÁVNÍ PAŽÍ

Špatně:

Uživatel při každém tahu ohne zápěstí.

Správně:

Při každém tahu mějte ruce i zápěstí ploché.



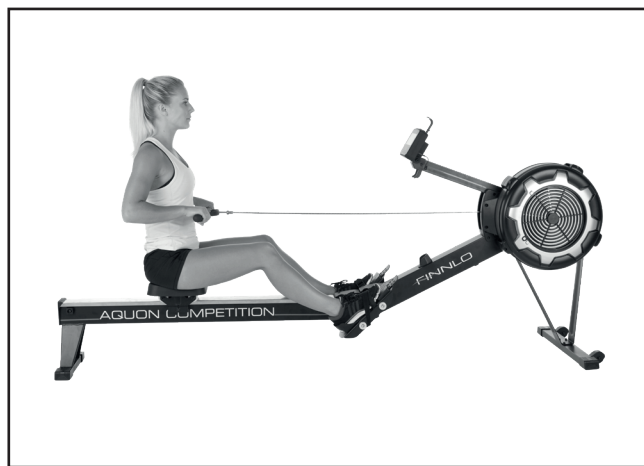
#### BEINSTRECKUNG

Falsch:

Am Ende der Ruderbewegung sind die Kniegelenke ganz durchgestreckt.

Richtig:

Kniegelenke leicht gebeugt lassen und nicht ganz durchstrecken.



#### NATAŽENÍ KOLEN

Špatně:

Kolena se nemohou pohnout a při každém tahu jsou napnutá.

Správně:

Vždy mějte kolena lehce pokrčená, a to i když jste v zadní pozici. Vyvarujte se napínání kolen.

## 6. Pflege und 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

## 6. Péče a údržba

### Údržba

Tento stroj v zásadě nevyžaduje žádnou údržbu.

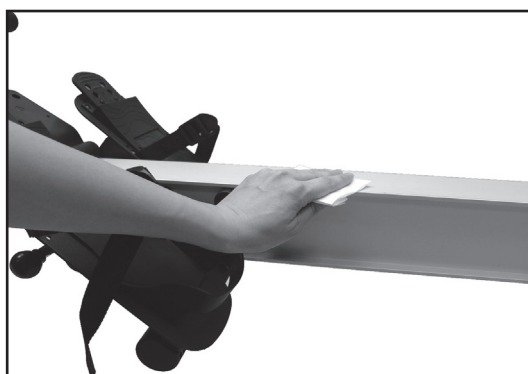
Pravidelně kontrolujte všechny části stroje a pevnost a dotažení všech šroubů.

Pokud se nějaká část stroje poškodí, ihned kontaktujte zákaznický servis a tento díl vyměňte ihned za nový. Dokud nebude vše opraveno, zařízení se nesmí používat.

### Péče

K čištění používejte pouze čistý vlhký hadřík a vyvarujte se používání čisticích prostředků.

Komponenty (sedlo), které přicházejí do styku s potem, je potřeba čistit pouze vlhkým hadříkem.



Damit der Sitz geschmeidig läuft, reinigen Sie alle vier Wochen die Laufschiene mit einem leicht fettendem Reinigungsmittel.

Aby bylo zajištěno, že vše běží hladce, je potřeba očistit dráhu trámu čistidlem na nábytek, který je olejové bázi.



## 7.1 Computertasten

**BACK:**

Rücksprung zum vorherigen Schritt.

**PFEILTASTEN:**

Erhöhung oder Verringerung von vorgegebenen Werten. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelllauf.

**ENTER/STOP:**

Beginn bzw. Abbruch des Trainings. Sollten Sie Ihr Training unterbrechen und drücken die STOP-Taste, schaltet sich das Display nach vier Minuten aus. Das Trainingsprofil wird aber für weitere sechs Minuten gespeichert, sodass Sie mit dem Drücken der START-Taste Ihr Training fortsetzen können.

**SELECT:**

Drücken Sie die SELECT-Taste im Ruhezustand um verschiedene Funktionen auszuwählen. Sie können verschiedene Zielvorgaben für Entfernung, Zeit, Kalorien eingeben, ein Spiel spielen oder verschiedene Intervallprogramme aktivieren..

**Allgemein:**

Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich nach 10 Sekunden nach dem letzten Drücken einer Taste ab.

Die Entfernung kann zwischen Meilen- oder Kilometeranzeige gewählt werden. Drücken Sie dafür beide Pfeiltasten gleichzeitig. Es blinkt Meilen oder KM. Durch Drücken einer Pfeiltaste können Sie die Anzeige wechseln. Zum Abspeichern drücken Sie die ENTER/STOP Taste.

**Paddle width:**

Zeigt an, wieviel Meter Sie pro Ruderschlag zurücklegen.

## 7.1 Klüče:

**ZPĚT:**

Vrací akci o jeden krok zpět.

**ŠIPKY**

Zvýšení nebo snížení hodnoty. Delší stisknutí spustí automatický vyhledávač hodnot.

**ENTER/STOP:**

Spustíte či zastavíte trénink. Pokud jste trénink zastavili, displej se po dalších neaktivních čtyřech minutách sám vypne, program zůstane v paměti dalších šest minut. Stisknutím tlačítka START budete pokračovat ve cvičení.

**SELECT:**

V režimu IDLE můžete stisknutím tlačítka SELECT vybrat požadovaný program. Můžete si nastavit cílové hodnoty pro vzdálenost (DISTANCE), čas (TIME) a kalorie (CALORIES), můžete hrát hru (GAME), nebo vybrat intervalový program 20/10, 10/20, nebo 10/10.

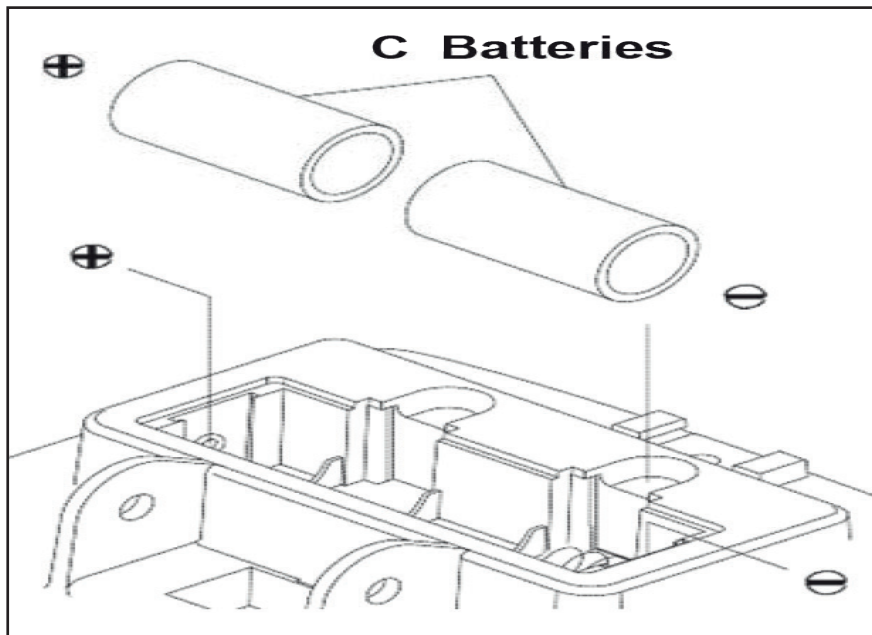
**Obvykle:**

Podsvícení LCD displeje zůstane aktivní po dobu 10ti sekund od stisknutí libovolného tlačítka a poté zhasne. Pro opětovné rozsvícení displeje stiskněte jakékoli tlačítko.

Volbou DISTANCE lze přepínat mezi mílemi a kilometry. Stiskněte obě šipky současně. Na displeji se zobrazí blikající nápis "MILE" nebo "KM". Stisknutím jedné šipky si vyberete požadovanou jednotku, tlačítkem ENTER/STOP pak svou volbu potvrdíte.

**Paddle width:**

Zobrazuje, kolik metrů jste urazil na jeden přitah.



#### Vor dem Training

Legen Sie zwei Batterien des Models C in die Batterieaufnahme des Computers ein.

#### 7.2 Computerfunktionen / Anzeigen

TIME: Gibt die Trainingszeit an.

Distance: Zeigt die zurückgelegte Entfernung an. Kann voreingestellt werden von 500 - 9999 m.

PULSE: Der Computer ist mit einem Chip ausgestattet, welcher die drahtlose Pulsübertragung mit einem Brustgurt (5,0 – 5,5 kHz) ermöglicht. Pulsvorgabe von 40-220 Schlägen/min.

CALORIES: Zeigt den Kalorienverbrauch an.

WATTS: Zeigt die Wattleistung pro Zug an.

#### LOW BATTERY REMINDER

Das Symbol erscheint, wenn der Batteriezustand zu gering ist. Auch die Hintergrundbeleuchtung wird dann abgeschaltet.

#### 7.3 Computerbetriebnahme

Drücken Sie im Ruhezustand eine Taste. Der Computer befindet sich nun im Eingabemodus. Drücken Sie SELECT und Sie werden durch folgende Programme geführt.

Drücken Sie dann SELECT, die Programme werden wie folgt aktiviert: Normal - Distance - Time - Calories - Game - 20/10 Interval - 10/20Interval - 10/10 User Setting Intervall.

#### Než začnete cvičit

Vložte dvě standardní baterie do konzole, a to z její zadní strany.

#### 7.2 Funkce počítače / Displeje

Time: zobrazuje celkový čas

Distance: Zobrazuje celkovou vzdálenost v metrech. Lze ji přednastavit v rozmezí 500-9999m.

PULSE: Počítač má vestavěný přijímač, který může bezdrátově přijímat data z přístroje na měření tepové frekvence. Hrudní pás by měl používat frekvenci 5,0-5,5kHz. Nastavte cílovou tepovou frekvenci v rozmezí 60-220 bpm.

CALORIES: Zobrazuje množství kalorií.

WATTS: zobrazuje, kolik energie jste spotřebovali na jeden přítah.

#### LOW BATTERY REMINDER

Symbol, který vás upozornění, že vložené baterie jsou téměř vybité.

#### 7.3 Spuštění počítače

Pokud je displej vypnutý, stiskněte libovolné tlačítko a displej se do dvou sekund zapne, následně zazní zvukové znamení. Po jeho zaznění zadejte IDLE MODE. Uživatel bude v normálním programu ihned, jakmile bude detekován pohybový signál.

Stisknutím tlačítka "Select" vyberete cvičební program, a to v následujícím pořadí: Normal - Distance (vzdálenost) - Time (čas) - Calories (kalorie) - Game (hra) - 20/10 Interval - 10/20Interval - 10/10 uživatelsky nastavitelný interval.

### 7.3.1 Manual- Modus

Beginnen sie zu Rudern und alle Werte beginnen aufwärts zu zählen. Durch Drücken der STOP-Taste kann das Trainings beendet werden.

Sollte während des Trainings kein Signal innerhalb von 30 Sekunden erfolgen, das schaltet sich der Computer ab.

### 7.3.2 Training mit Entfernungsvorgabe

Drücken Sie die SELECT-Taste um DISTANCE auszuwählen.

Mit den Pfeiltasten können Sie die Zielentfernung vorgeben. Die Mindestentfernung beträgt 500m.

Das Zeitfenster zeigt die errechnete Zeit bis zum Erreichen der Zielentfernung an.

Sobald Sie mit dem Rudern beginnen, zählt die Entfernung rückwärts und das METER-Fenster zeigt noch die verbleibende Zeit an um die vorgegebene Entfernung zurückzulegen.

Sollte während des Trainings kein Signal innerhalb von 30 Sekunden erfolgen, dann schaltet sich der Computer ab.

Durch Drücken der STOP-Taste kann das Trainings beendet werden. Um weiter zu trainieren beginnen Sie erneut mit dem Rudern.

Sollte die Entfernung „0“ erreicht haben, erscheint auf dem Display „WINNER“ für sechs Sekunden.

### 7.3.3 Training mit Zeitvorgabe

Drücken Sie die SELECT-Taste um TIME auszuwählen.

Mit den Pfeiltaten können Sie die Trainingszeit vorgeben.

Sobald Sie mit dem Rudern beginnen, zählt die Zeit rückwärts und das METER-Fenster zeigt noch die verbleibende Zeit an um die vorgegebene Entfernung zurückzulegen.

Sollte während des Trainings kein Signal innerhalb von 30 Sekunden erfolgen, dann schaltet sich der Computer ab.

Durch Drücken der STOP-Taste kann das Trainings beendet werden. Um weiter zu trainieren beginnen Sie erneut mit dem Rudern.

Sollte die Entfernung „0“ erreicht haben, ist das Training beendet.

### 7.3.1 Manuální mód

Začněte cvičit a všechny hodnoty se budou počítat od nuly. Stisknutím tlačítka STOP bude cvičení ukončeno.

Pokud není RPM detekována do 30ti sekund, pak se automaticky počítadlo vypne.

### 7.3.2 Odpočet vzdálenosti

Stisknutím SELECT vyberete volbu "distance" (vzdálenost).

Chcete li nastavit vzdálenost, stiskněte UP/DOWN pro nastavení jednotky 500 metrů. Přednastavená vzdálenost je 500 metrů.

V tomto režimu zobrazuje okno na začátku očekávanou dobu tréninku.

Jakmile začnete zdvihát, uslyšíte pípnutí, které značí začátek cvičebního programu. Počítají se všechny hodnoty. Displej zobrazuje, kolik času je potřeba k dosažení 500metrové vzdálenosti při aktuální rychlosti.

Pokud není RPM detekována do 30ti sekund, pak se automaticky počítadlo vypne.

Stisknutím tlačítka STOP se trénink vypne a hodnoty se přestanou načítat. Pokud budete pokračovat ve cvičení, měřič se opět začne načítat. Dlouhým stisknutím tlačítka STOP restartujete měřič.

Při zobrazení 0, je cvičení dokončeno. Na displeji se zobrazí „WINNER“ (vítěz).Poté uslyšíte čtyři pípnutí a displej se vrátí do původního stavu.

### 7.3.3 Odpočet času

Stisknutím SELECT vyberte režim "odpočet času"

Čas cvičení se přidává po 1 minutě, a to stiskem UP/DOWN.

Jakmile začnete zdvihát, uslyšíte pípnutí, které značí začátek. Všechny hodnoty se začnou počítat a čas do konce cvičení se odečítá.

Pokud není RPM detekována do 30ti sekund, pak se automaticky počítadlo vypne.

Stisknutím tlačítka STOP se trénink vypne a hodnoty se přestanou načítat. Pokud budete pokračovat ve cvičení, měřič se opět spustí. Dlouhým stisknutím tlačítka STOP restartujete měřič.

Při zobrazení 0 je cvičení dokončeno.

### 7.3.4 Training mit Kalorienvorgabe

Drücken Sie die SELECT-Taste um CALORIES auszuwählen.

Mit den Pfeiltasten können Sie die zu verbrennenden Kalorien vorgeben.

Sobald Sie mit dem Rudern beginnen, zählt die Kalorienanzahl rückwärts

Sollte während des Trainings kein Signal innerhalb von 30 Sekunden erfolgen, dann schaltet sich der Computer ab.

Durch Drücken der STOP-Taste kann das Trainings beendet werden. Um weiter zu trainieren beginnen Sie erneut mit dem Rudern.

Sollte die Kalorienvorgabe „0“ erreicht haben, ist das Training beendet und das Display zeigt „END“ an.

### 7.3.5 Spielemodus (Scoring)

Drücken Sie die SELECT-Taste um SCORING auszuwählen.

Der Geschwindigkeitsbereich ist 30-5, und das Spiel startet von 5 (geringster Wert).

Sobald Sie mit dem Rudern beginnen, beginnt as Spiel. Jedes Spiel dauert fünf Minuten.

Die linken drei Punkte sind Sie. Durch schnelleres oder langsames Ziehen, müssen sie versuchen, die von rechts kommenden Blöcke abzufahren. Treffen Sie das zwei Punkte Symbol, erhalten Sie zwei Punkte. Aber aufgepasst, sollten Sie den Block mit vier Punkten überfahren, dann werden 3 Punkte abgezogen. Die Blöcke bewegen sich jede Sekunde von rechts nach links.

Sollte während des Trainings kein Signal innerhalb von 30 Sekunden erfolgen, dann schaltet sich der Computer ab.

Durch Drücken der STOP-Taste kann das Trainings beendet werden. Um weiter zu trainieren beginnen Sie erneut mit dem Rudern.

Sollte die Kalorienvorgabe „0“ erreicht haben, ist das Training beendet und das Display zeigt „END“ an.

### 7.3.4 Odpočet kalorií (Calories)

Stisknutím Select vyberte program pro odpočet kalorií.

Chcete-li nastavit odpočítávání kalorií, stiskněte UP/DOWN, tyto se přidávají po 10 kaloriích. Přednastavených je 100.

Jakmile začnete cvičit, uslyšíte pípnutí a program se spustí.

Pokud není RPM detekována do 30ti sekund, pak se automaticky počítadlo vypne.

Stisknutím tlačítka STOP se cvičení zastaví a s ním i odpočet. Pokračováním cvičení se opět měřič spustí. Delším stisknutím tlačítka STOP restartujete měřič.

Při zobrazení kalorií 0, je cvičení dokončeno. Na displeji se zobrazí „END“ (konec).

### 7.3.5 Herní program (Bodování) - Scoring

Stiskněte tlačítko Select a vyberte program Scoring.

Rozsah snímání rychlosti 30~5, rozdíl mezi horní a dolní polohou je 3. difference is 3. Začíná se na 5 (nejnižší) až k 30 (nejvyšší).

Jakmile začnete cvičit, uslyšíte pípnutí a hra začne. Každá hra trvá pět minut a skončí po uplynutí času.

Levé tři tečky zobrazují hráčovu pozici, dvě tečky pro 2 skóre, 4 tečky pro 3 skóre. Tečky se každou sekundu pohybují směrem doleva.

Hráčova pozice (tři tečky), tyto se nepohybují. Čím rychleji hráč cvičí, tím rychleji se tři tečky pohybují vertikálně. Pokud cvičit přestane, pozice klesne na nejnižší. Rychlost klesne na úroveň pozice.

Pokud není RPM detekována do 30ti sekund, pak se automaticky počítadlo vypne.

Stiskněte tlačítko STOP pro ukončení tréninku, displej zobrazí celkové skóre. Pokračujte ve cvičení a na displeji se bude skóre dále načítat.

### 7.3.6 Intervall Modus

Sie können zwischen einem 20/10 oder 10/10 Intervallmodus wählen. Der Unterschied ist das Verhältnis zwischen Trainingszeit und Pause. Beim 20/10 Modus trainieren Sie 20s und haben eine Pause von 10s, beim 10/10 trainieren Sie 10s und haben eine Pause von 10s.

Drücken Sie SELECT um 20/10 oder 10/10 auszuwählen.

Sobald Sie mit dem Rudern beginnen, beginnt Ihr Training und alle Werte zählen aufwärts. Ein Wellensymbol zeigt das Trainingsintervall an, das Pausenzeichen die Pause.

Durch Drücken der STOP-Taste kann das Trainings beendet werden. Um weiter zu trainieren beginnen Sie erneut mit dem Rudern.

### 7.3.6 Intervalový program

Můžete si zvolit mezi 20/10 nebo 10/10 Intervalovým Programem. Rozdíl je v čase tréninku. 20/10 budete 20 sekund cvičit a 10s odpočívat. 10/10 budete 10s cvičit a 10s odpočívat.

Stisknutím tlačítka Select zvolte 20/10 nebo 10/10.

Jakmile začnete cvičit, uslyšíte pípnutí a program se zapne. Všechny hodnoty se začnou počítat. Na displeji se zobrazí symbol pauzy pro odpočinek a symbol vlny pro cvičení.

Stisknutím tlačítka Enter/Stop ukončíte trénink a zastavíte načítání všech hodnot. Pokračováním cvičení se hodnoty začnou znovu načítat. Dlouhým stisknutím tlačítka STOP restartujete měřič.

## 8. Trainingsanleitung

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

### Allgemeine Hinweise zum Training

#### 8.1 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.

#### 8.2 Trainingsintensität

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

#### 8.3 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.

## 8. Trénink

Veslování je velmi účinná forma cvičení, při které trénujete a posilujete důležité svaly a kardiovaskulární systém.

Obecné poznámky k tréninku:

#### 8.1 Frekvence cvičení

Pro zlepšení fyzické i dlouhodobé kondice doporučujeme trénovat nejméně 3x týdně. Toto je průměrný počet tréninků dospělého člověka k dosažení dlouhodobých dobrých výsledků a spalování tuků. Jakmile se vaše kondice zlepší, můžete na stroje cvičit i každý den. Je velmi důležité trénovat v pravidelných intervalech.

#### 8.2 Intenzita tréninku

Cvičte opatrně. Intenzita by se měla zvyšovat postupně, aby nedošlo ke svalové únavě nebo ke zranění pohybového aparátu.

#### 8.3 Trénink orientovaný na tepovou frekvenci

Pro tepovou frekvenci se doporučuje zvolit aerobní rozsah tréninku. Zvýšení vytrvalostního výkonu je dosaženo dlouhým cvičením v aerobním rozsahu.

Najděte tuto zónu v diagramu aerobní zóny, který je zobrazen níže. V tomto aerobním rozsahu by jste měli absolvovat 80 % vašeho tréninku (až 75% vaší maximální tepové frekvence).

Ve zbývajících 20% času můžete zvýšit zátěž, abyste posunuly aerobní práh nahoru. Díky častým a dokončeným tréninkům můžete později cvičit s vyšším výkonem a stejnou tepovou frekvencí. Toto je znakem zlepšení vaší fyzické kondice. Pokud již máte nějaké zkušenosti s tréninkem na základě tepové frekvence, můžete vaši zónu přizpůsobit vaší zkušenosti či plánu.



#### 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.

#### 8.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch ist das puls-gesteuerte 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.

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).

#### Poznámka:

Protože existují osoby, které mají vysokou a nízkou tepovou frekvenci, mohou se jednotlivé optimální pulzní zóny (aerobní zóna, anaerobní zóna) od těch standardních (zobrazovaný pulzní diagram).

V těchto případech by měl být trénink nakonfigurován podle aktuálních zkušeností. Pokud jste začátečníci a máte takovou tepovou frekvenci, je důležité, abyste konzultovali svůj zdravotní stav s lékařem, a to před zahájením tréninku.

#### 8.4 Řízení tréninku

Jak z lékařského hlediska, tak i s ohledem na fyziologii, má trénink, který se řídí tepovou frekvencí, největší smysl.

Toto pravidlo platí stejně tak pro začátečníky, rekreační sportovce i profesionály. V závislosti na cíli tréninku a výkonu je trénink vždy prováděn se specifickou intenzitou pro individuální tepovou frekvenci (vyjádřeno v procentech).

Pro efektivní konfiguraci tréninku kardiovaskulárního systému, je doporučeno, podle lékařů, držet tepovou frekvenci na 70% - 80%, a to z maximální tepové frekvence. Podívejte se na následující pulsní diagram.

Změřte si tep v následujících časech:

1. Před tréninkem = odpočinkový
2. 10min. po začátku tréninku = tréninková tepová frekv.
3. 1 minutu po tréninku = regenerační tepová frekv.

Během prvních týdnů se doporučuje cvičit při spodní hranici tepové frekvence (tzn. asi 70%) nebo nižší.

Během následujících 2-4 měsíců intenzivně trénujte, dokud nedosáhnete horní hranice tréninkového pulsního pásma (přibližně 85%), ale vyvarujte se nadměrného přetěžování.

Pokud jste v dobré kondici, bude pro vás snadné pohybovat se v dolní a horní hranici pulsního pásma. Dbejte na dobrou regeneraci. Dobré cvičení je to, které se cvičí chytře. Dopřejte tělu regeneraci. Pokud to se cvičením budete přehánět, vaše forma se bude degenerovat.

Po každém tréninku v horním pulsním pásmu by měl následovat individuální trénink a regenerační trénink v dolním pulsním pásmu (do 75% max. pulsu).

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

#### **8.5 Trainingsdauer**

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, 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.

Jakmile se vaše kondice zlepší, bude potřeba zintenzivnit váš trénink, aby vaše tepová frekvence dosáhla potřebných hodnot. Znamená to, že váš organismus je schopen vyšších výkonů. Zlepšení stavu si uvědomíte vyšším skóre kondice (F1 - F6).

Výpočet tréninkového pulsu:

220 tepů za minutu - věk = osobní, maximální srdeční frekvence (100 %).

Tréninkový puls

Dolní limit:  $(220 - \text{věk}) \times 0,70$

Horní limit:  $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

#### **8.5 Délka tréninku**

Každý trénink by se měl v ideálním případě sestávat z fáze zahřátí, tréninku a vychladnutí, a to aby se předešlo případným zraněním.

Zahřátí

5 až 10 minut důkladného protažení.

Trénink:

15-40 minut intenzivního tréninku.

Vychladnutí

5 až 10 minut pomalého veslování.

Pokud se necítíte dobře nebo se projeví známky, že ná-maha byla nadměrná, ihned přestaňte cvičit.

Metabolické změny v průběhu cvičení:

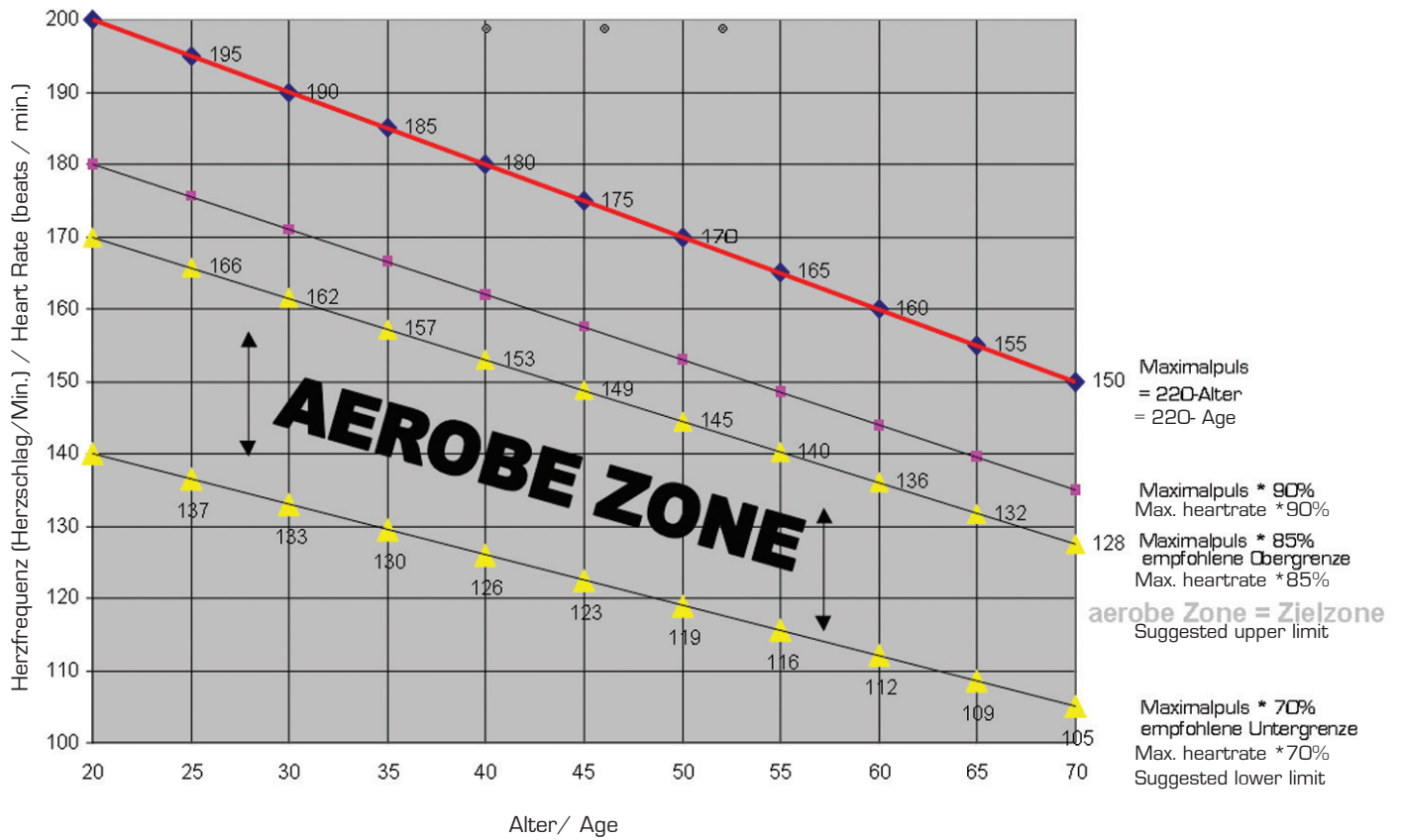
V prvních 10ti minutách těla spaluje především cukry (glykogen), které jsou uloženy ve svalch.

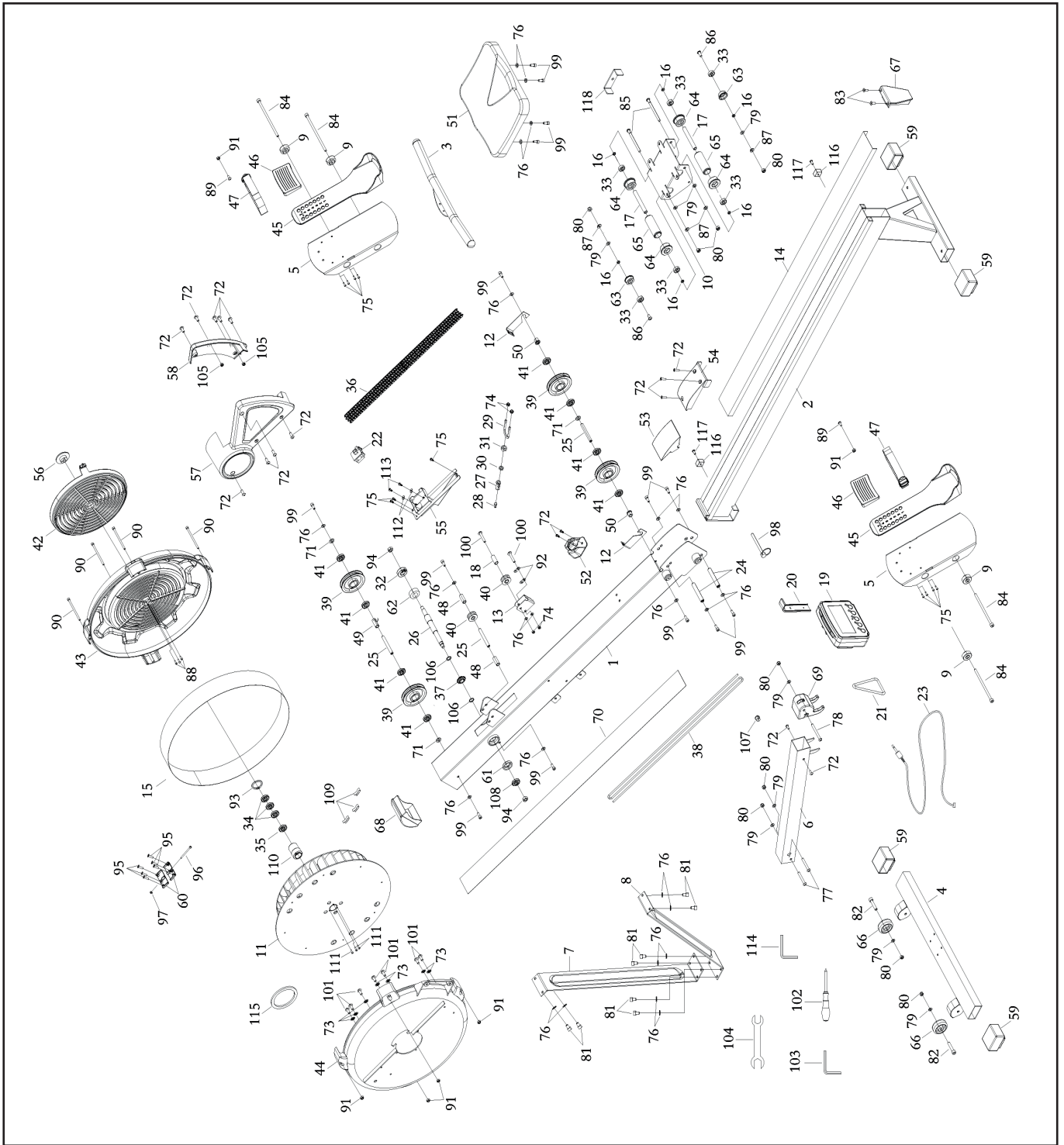
Asi po dalších 10ti minutách se začne spalovat tuk.

Po 30-40 minutách se aktivuje spalování tuků a tuk je to hlavní, co tělo při cvičení spaluje.

# Zielpuls-Diagramm / Cílový pulzní diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Tep / Věk)





## 10. Teileliste / Seznam dílů

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3708 -1	Hauptrahmen	Main Frame		1
-2	Schiene	Rail frame		1
-3	Griff	Handlebar		1
-4	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-5	Platte für trittplatte	Pedal for pedal		2
-6	Computerarm	Arm for computer		1
-7	Unterstützungsrahmen für Standfuß vorne A	Front support Leg A		1
-8	Unterstützungsrahmen für Standfuß vorne B	Front support Leg B		1
-9	Kunststoffkappe für Trittplatte	Endcap for pedal		4
-10	Sitzschlitten	Seat carriage		1
-11	Luftrad	Fan		1
-12	Haken	Hook		2
-13	Kettenhalterung	Chainbracket		1
-14	Edelstahlschiene	Stainless steel rail		1
-15	Umreifung für Luftrad	Perforated steel mesh		1
-16	Spacer	Spacer	Ø8.2xØ12x3.2	6
-17	Spacer	Spacer	Ø8.2xØ12x7.1.6	2
-18	Spacer	Spacer	Ø6.2xØ10x15.5	1
-19	Computer	Computer		1
-20	Smartphonehalterung	Smartphone bracket		1
-21*	Gummi für smartphonehalterung	Rubberband		1
-22	Generator	Generator		1
-23	Datenkabel	Sensor cable		1
-24	Schaft	Shaft	M6xØ12x80	2
-25	Schaft	Shaft	M6xØ10x76.5	3
-26	Achse für Lüfterrad	Axle for fan		1
-27	Adapter für Kette	Chain hook		1
-28	Verbindungsstück für Kette	Chain connector		1
-29	U-Winkel	U-bolt		1
-30	Spacer, innen	innen spacer		1
-31	Kontermutter	Outer collar		1
-32*	Kugellager	Ballbearing	6003RS	1
-33*	Kugellager	Ballbearing	608ZZ	6
-34*	Kugellager	Ballbearing	6201RS	3
-35*	One way Kugellager	One way bearing	HF2016	1
-36	Kette	Chain		1
-37	Kettenrad	Sprocket		1
-38*	Rückholgummi	Bungee cord		1
-39	Rolle	Pulley		4
-40	Rolle für Kette	Chain roller		2
-41*	Kugellager	Ballbearing	6000ZZ	8
-42	Luftgitter	Damper		1
-43	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-44	Gehäuse, links	Left housing		1
-45	Trittplatte	Pedal		2
-46	Trittplattenfixierung	Pedalfixation		2
-47*	Klettverschluss	Pedal strap		2
-48	Spacer	Spacer	Ø10xØ16x30.5	2
-49	Rollenspacer	Pulley spacer	Ø10xØ16x26.5	1
-50	Buchse für rolle	Pulley bushing		2
-51	Sitz	Seat		1
-52	Halterung für Griff	Handlebar holder		1
-53	Obere Gelenkabdeckung	Upper joint cover		1
-54	Untere Gelenkabdeckung	Lower joint cover		1
-55	Rahmen für Generator	Generator base		1
-56	Abdeckung für Luftgitter	Cover for Damper		1
-57	Linke Gehäuseabdeckung	Left housing cover		1
-58	Rechte Gehäuseabdeckung	Right housing cover		1
-59	Fußkappe	Footcap		4
-60	Metallplatte	Steelplate		2
-61	Buchse	Bushing	6001	1
-62	Buchse	Bushing	6003	1
-63*	Führungsrolle	Guide roller		2
-64*	Sitzrolle	Seat roller		4
-65	Hülse für Sitzrollen	Roller sleeve		2
-66	Transportrollen	Transportation wheel		2
-67	Endkappe für Schiene	Endcap for rail		1
-68	Abdeckung Hauptrahmen	Endcap main frame		1
-69	Computerhalterung	Computerbracket		1
-70	Abdeckung für Hauptrahmen unten	Bottom cover for main frame		1

-71	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø10.2xØ14x1	3
-72	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x10	16
-73	Rändelscheibe	Lock washer	Ø6	7
-74	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-75	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x10	11
-76	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	24
-77	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x65	2
-78	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x75	1
-79	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	9
-80	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	9
-81	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x16	8
-82	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	2
-83	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x16	2
-84	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x160	4
-85	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x110	2
-86	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	2
-87	Rändelscheibe	Lock washer	Ø8	4
-88	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	3
-89	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x8	2
-90	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x92	4
-91	Mutter	Nut	M5	6
-92	Kettenhaken	Chain hook		2
-93	Elastischer Ring	Elastic ring		1
-94	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-95	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x6	6
-96	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x45	1
-97	Mutter	Nut	M4	1
-98	Pin	Pin		1
-99	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x16	14
-100	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x30	2
-101	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x10	7
-102	Schraubendreher	Screwdriver		1
-103	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6mm	1
-104	Gabelschlüssel	Wrench		1
-105	Mutter	Nut	M6	2
-106	PU Abstandshalter	PU Spacer		2
-107	Stopfen	Plug		1
-108*	Kugellager	Ballbearing	6001RS	1
-109	Auswuchtgewichte	Ballance weights		3
-110	Buchse für Kugellager	Bearing bushing		1
-111	Innensechskantschraube	Allen screw	M4x12	3
-112	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ3.5x1	2
-113	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.0x12	2
-114	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5mm	1
-115	Magnet	Magnet		1
-116	Stopper	Stopper		2
-117	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	2
-118	Stopperhalterung	Stopper bracket		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 Finnlo – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

Čísla dílů, které jsou označeny \*, jsou ty díly, u kterých častěji dochází k jejich opotřebení a které musí být po intenzivním nebo dlouhodobém používání vyměněny. V takovém případě kontaktujte zákaznický servis, vyžádejte si díly. Díly vám budou naučtovány.

### Záruční kontakty

Výrobce:

Hammer Sport AG, Von Liebig Str. 21, 89231

Neu-Ulm [www.hammerer.de](http://www.hammerer.de)

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.

Bělotín 341

753 64 Bělotín

telefon: [+420 581 601](tel:+420581601521)

[521](tel:+420581601521)

## 12. 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](mailto:service@hammer.de)



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

**Art.-Nr.:3708 AQUON COMPETITION**  
**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)