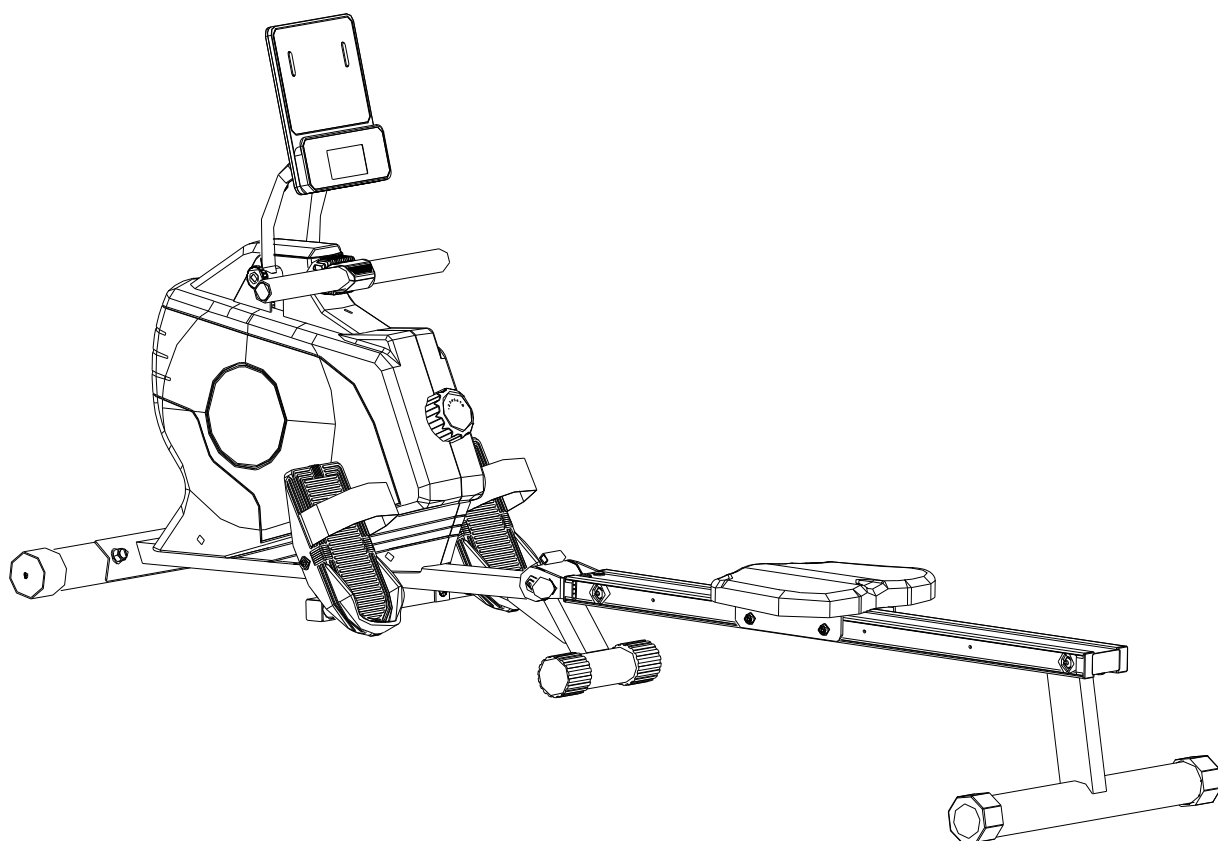


# GEBRAUCHSANWEISUNG

## NS-1206RE RUDERGERÄT



## INHALTSVERZEICHNIS

|                           |    |
|---------------------------|----|
| SICHERHEITSHINWEISE       | 1  |
| HARDWARE-TEILLISTE        | 2  |
| TEILELISTE                | 3  |
| EXPLODIERTE ZEICHNUNG     | 6  |
| PRÜFLISTE VOR DER MONTAGE | 9  |
| MONTAGE SCHRITT           | 10 |
| COMPUTERANWEISUNG         | 13 |
| TRAININGSTIPPS            | 16 |

### SICHERHEITSHINWEISE




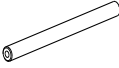

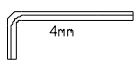
Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!

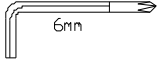
#### WARNING:

- Bevor Sie mit der irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die zuvor nicht regelmäßig trainiert haben oder Personen mit bereits vorhandenen Gesundheitsproblemen.
  - Lesen Sie vor dem Gebrauch die Anweisung durch. Der Hersteller übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Geräts verursacht werden.
1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gerätes hinreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
  2. Verwenden Sie Ihr Trainingsfahrrad nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird.
  3. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene und stabile Oberfläche mit einem Abstand von 2 m um es herum. Legen Sie eine Matte unter dieses Gerät, um den Boden oder Teppich vor Beschädigungen zu schützen.
  4. Halten Sie das Gerät in Innenräumen von Feuchtigkeit oder Staub fern. Stellen Sie das Gerät nicht in einer Garage, einem Schuppen, einem Nebengebäude, einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf. Andernfalls erlischt die Garantie und es können schwerwiegende Sicherheitsprobleme auftreten.
  5. Betreiben Sie das Gerät nicht an einem Ort mit Aerosolprodukten oder in einer Atmosphäre mit reinem Sauerstoff
  6. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Gerät jederzeit ferngehalten werden.
  7. Personen, die mehr als 130 kg wiegen, sollten das Gerät nicht benutzen. Schwere Verletzungen können auftreten, wenn der Benutzer mehr wiegt als angegeben.
  8. Das Gerät erfüllt die HC-Klasse der Norm EN957.
  9. Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
  10. Tragen Sie eine Sportkleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Tragen Sie keine weite Kleidung, da sich die Kleidung sonst im Gerät verfangen kann.
  11. Beenden Sie die Übungen sofort und ruhen Sie sich aus, wenn Sie Schmerzen oder schwindelig fühlen.
  12. Der Pulssensor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessungen beeinflussen. Der Pulssensor wird nur als Hilfsmittel zum Beobachten von Herzfrequenzrends während des Trainings verwendet.
  13. Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.

**Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.**

## HARDWARE PARTS LIST

| Part No | Description                           | Qty | Drawings  |
|---------|---------------------------------------|-----|---|
| 5       | Endkappe für Aluminiumschiene (L / R) | 1/1 |    |
| 12      | Inbusschraube M6*12                   | 4   |    |
| 13      | Unterlegscheibe $\Phi 6^* \Phi 17$    | 4   |    |
| 2       | Halierungsschraube M10*75             | 2   |    |
| 7       | Hutmutter M10                         | 2   |    |
| 6       | Unterlegscheibe $\Phi 10^* \Phi 22$   | 2   |  |
| 15      | Pedalachse                            | 2   |  |
| 19      | Halierungsschraube M8*45              | 2   |  |
| 22      | Dämpfer                               | 4   |  |
| 23      | Inbusschraube M8*20                   | 4   |  |
| 24      | Inbusschraube M8*16                   | 10  |  |
| 25      | Unterlegscheibe $\Phi 8^* \Phi 17$    | 12  |  |
| 34      | Hutmutter M8                          | 2   |  |
| 55      | Sicherheitsnadel                      | 1   |  |
|         | Schlüssel                             | 1   |  |
|         | Inbusschlüssel 4MM                    | 2   |  |

|  |                    |   |   |
|--|--------------------|---|---|
|  | Inbusschlüssel 6MM | 1 |  |
|--|--------------------|---|---|

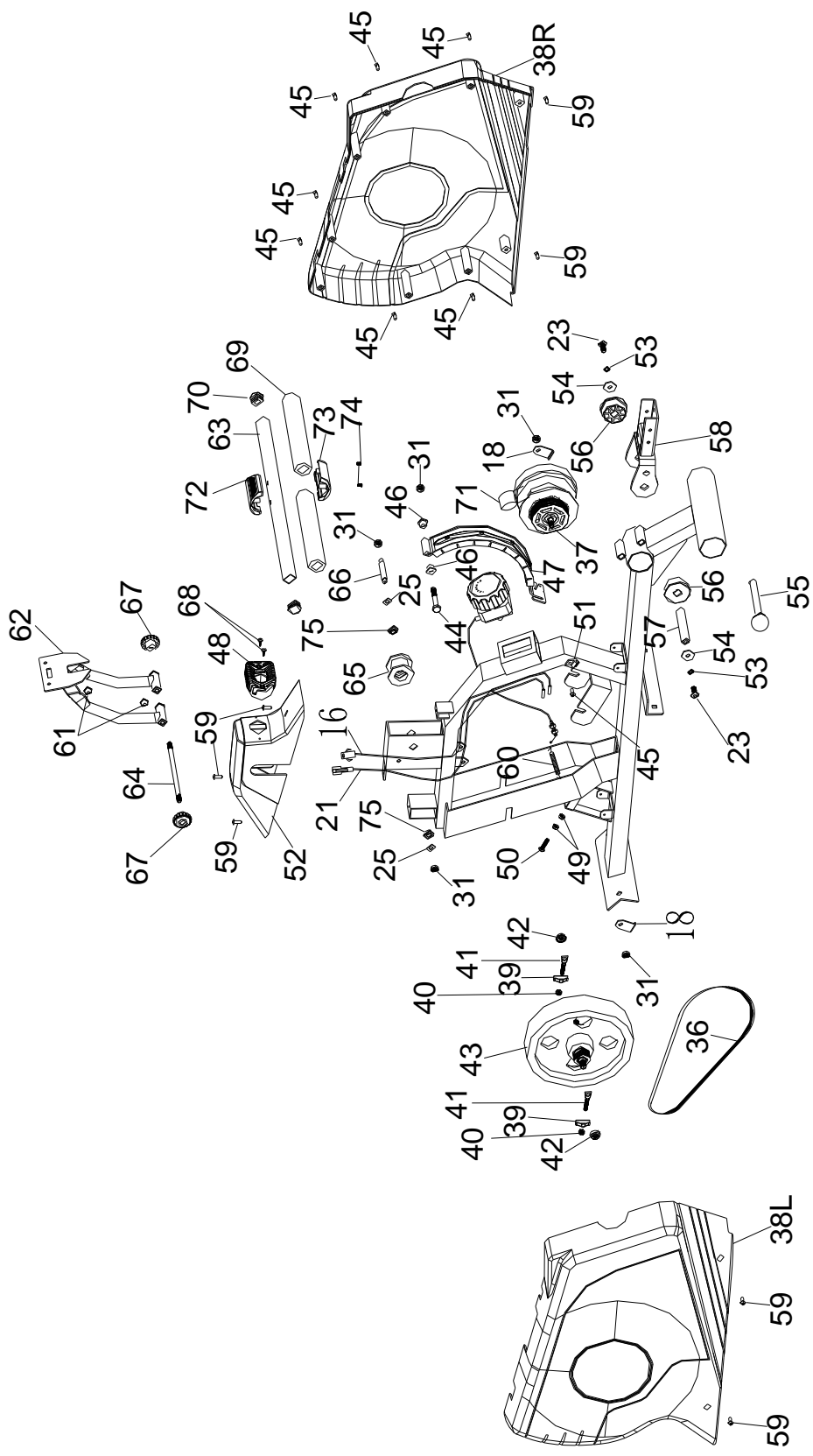
## TEILE LIST

| No. | DESCRIPTION                             | Q'TY |
|-----|---|------|
| 01  | Hauptrahmen                             | 1    |
| 02  | Schlittenschraube M8*45                 | 2    |
| 03  | vorne Stabilisator                      | 1    |
| 04  | Endkappen für Frontstabilisator         | 2    |
| 05  | Endkappe für Aluminiumschiene (L / R)   | 2/2  |
| 06  | Kurvenscheibe $\Phi 10 * \Phi 22 * 1.5$ | 2    |
| 07  | Schlittenschraube M10                   | 2    |
| 08  | 8-stufiger Spannkopf                    | 1    |
| 09  | Computer                                | 1    |
| 10  | Schraube M5*10                          | 2    |
| 11  | Sitz                                    | 1    |
| 12  | Inbusschlüssel M6*12                    | 4    |
| 13  | Unterlegscheibe $\Phi 6 * \Phi 17$      | 4    |
| 14  | Pedal L / R                             | 1/1  |
| 15  | Pedalachse                              | 2    |
| 16  | Sensordraht1                            | 1    |
| 17  | Pedalstützrohr                          | 1    |
| 18  | Feste Platte                            | 2    |
| 19  | Laufwagenschraube M8 * 45               | 2    |
| 20  | Endkappe für Mittelstabilisator         | 2    |
| 21  | Sensordraht2                            | 1    |
| 22  | Stoßstange                              | 4    |
| 23  | Inbusschraube M8 * 20                   | 6    |
| 24  | Inbusschraube M8 * 16                   | 10   |
| 25  | Unterlegscheibe $\Phi 8 * \Phi 17$      | 18   |
| 26  | Aluminiumschiene                        | 1    |
| 27  | Schraube M5 * 12                        | 4    |
| 28  | hinten Stabilisator                     | 1    |

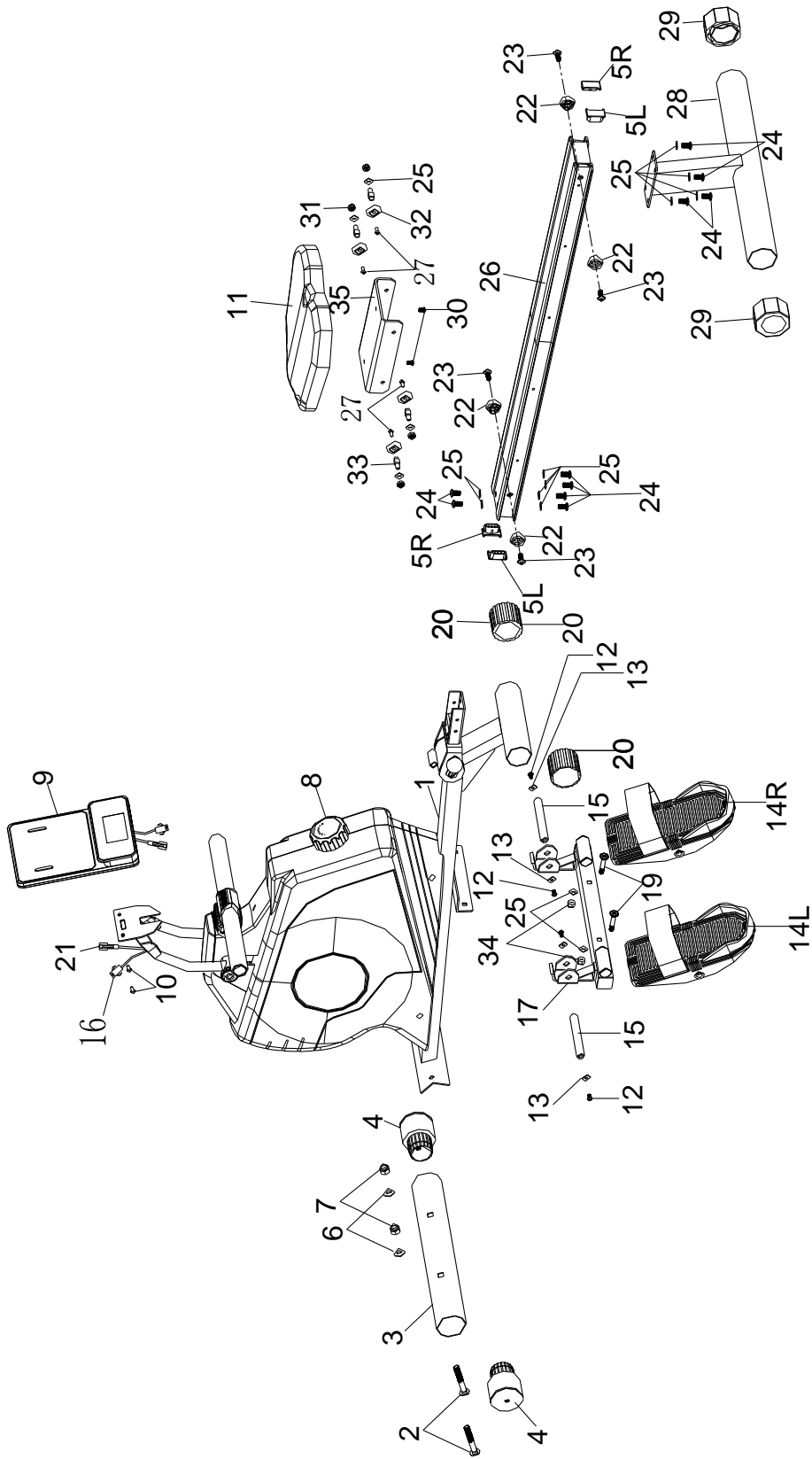
|    |                                    |     |
|----|------------------------------------|-----|
| 29 | Endkappe für Heckstabilisator      | 2   |
| 30 | Inbusschraube M6 * 20              | 2   |
| 31 | Nylonmutter M8                     | 9   |
| 32 | Rad                                | 4   |
| 33 | Alex fürs Rad                      | 4   |
| 34 | Hutmutter M8                       | 2   |
| 35 | Sitzträgerplatte                   | 1   |
| 36 | Gürtel                             | 1   |
| 37 | Seilrolle                          | 1   |
| 38 | Kettenschutz L / R                 | 1/1 |
| 39 | Einsteller eingestellt             | 2   |
| 40 | Nylonmutter M6                     | 2   |
| 41 | Fischaugenversteller               | 2   |
| 42 | Frankreich-Nuss                    | 2   |
| 43 | Schwungrad                         | 1   |
| 44 | Sechskantschraube M8 * 55          | 1   |
| 45 | Blechschaube ST5 * 15              | 8   |
| 46 | Buchse                             | 2   |
| 47 | Magnetische Baugruppe              | 1   |
| 48 | Stoßstange                         | 1   |
| 49 | Sechskantmutter M6                 | 2   |
| 50 | Sechskantschraube M6 * 25          | 1   |
| 51 | Sensorhalterung                    | 1   |
| 52 | Verzierter Deckel (L / R)          | 1   |
| 53 | Federscheibe $\Phi 8$              | 2   |
| 54 | Unterlegscheibe $\Phi 8 * \Phi 25$ | 2   |
| 55 | Sicherheitsnadel                   | 1   |
| 56 | Buchse                             | 2   |
| 57 | Achse                              | 1   |
| 58 | Sitz-U-Platte                      | 1   |
| 59 | Blechschaube ST5 * 15              | 7   |
| 60 | Frühling                           | 1   |
| 61 | Tülle                              | 2   |

|    |                                   |   |
|----|-----------------------------------|---|
| 62 | Feste Platte für Computer         | 1 |
| 63 | Lenker                            | 1 |
| 64 | Achse für Computer                | 1 |
| 65 | Walze                             | 1 |
| 66 | Achse für Rolle                   | 1 |
| 67 | Obere Abdeckung für Lenker        | 2 |
| 68 | Blechschraube ST4 * 16            | 2 |
| 69 | Schaumstoffgriff                  | 2 |
| 70 | Endkappe $\Phi$ 25.4              | 2 |
| 71 | Gurt                              | 1 |
| 72 | Dekorabdeckung für Lenker oben    | 1 |
| 73 | Dekorabdeckung für unteren Lenker | 1 |
| 74 | Blechschraube ST4                 | 2 |
| 75 | Pulver Spacer                     | 2 |

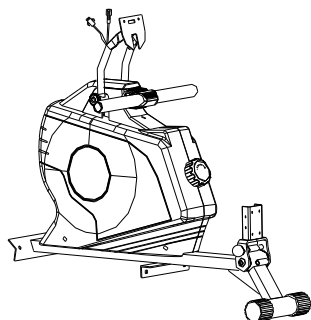
# **EXPLODIERTE ZEICHNUNG**



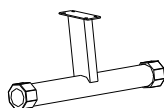




## PRÜFLISTE VOR DER MONTAGE



NO:1



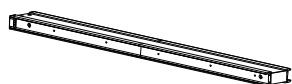
NO:28



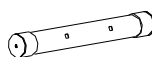
NO:11



NO:14L/R



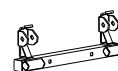
NO:26



NO:3



NO:9



NO:17

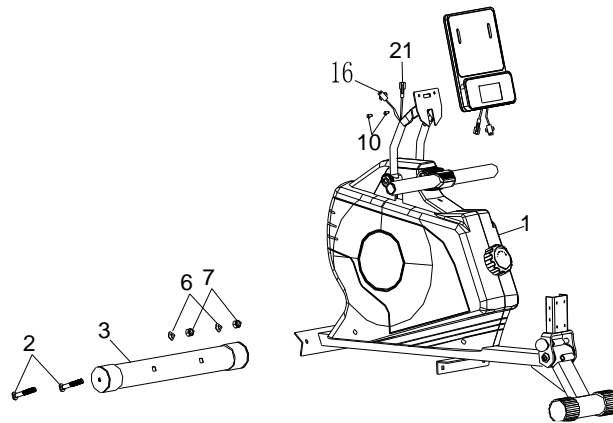
| TEIL NR. | BESCHREIBUNG        | Q'TY |
|----------|---------------------|------|
| 1        | Hauptrahmen         | 1    |
| 3        | vorne Stabilisator  |      |
| 11       | Sitz                | 1    |
| 14L/R    | Pedal L/ R          | 1/1  |
| 17       | Pedalstützrohr      | 1    |
| 26       | Aluminiumschiene    | 1    |
| 28       | hinten Stabilisator | 1    |
|          | Hardware-Tasche     | 1    |
|          | Handbuch            | 1    |

## MONTAGE SCHRITT

### Schritt 1

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) an der Unterseite des Hauptrahmens (01). Befestigen Sie ihn mit zwei Sechskantschrauben (2), zwei Nylonmutter M10 (6) und zwei Unterlegscheiben.

2. Schließen Sie das Sensorkabel1 (16) und das Sensorkabel2 (21) an den Computer an. Mit zwei Schrauben (10) befestigen, die am Computer vormontiert sind.

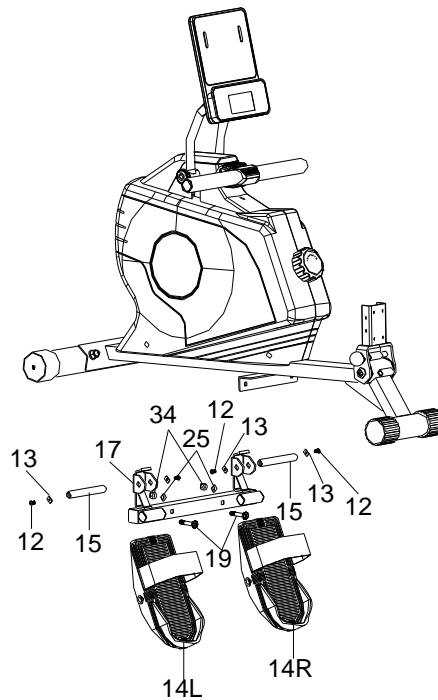


### Schritt 2

Befestigen Sie das linke Pedal (14L) an der linken Halterung des Pedalstützrohrs (17) und sichern Sie es mit zwei Inbusschrauben (12), zwei Unterlegscheiben (13) und einer Achse für das Pedal (15).

Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedal (14R).

Befestigen Sie das Pedalstützrohr (17) an der Unterseite des Hauptrahmens (01). Mit zwei Schlittenschrauben (19), zwei Unterlegscheiben (25) und zwei gewölbten Muttern (34) befestigen.



### Schritt 3

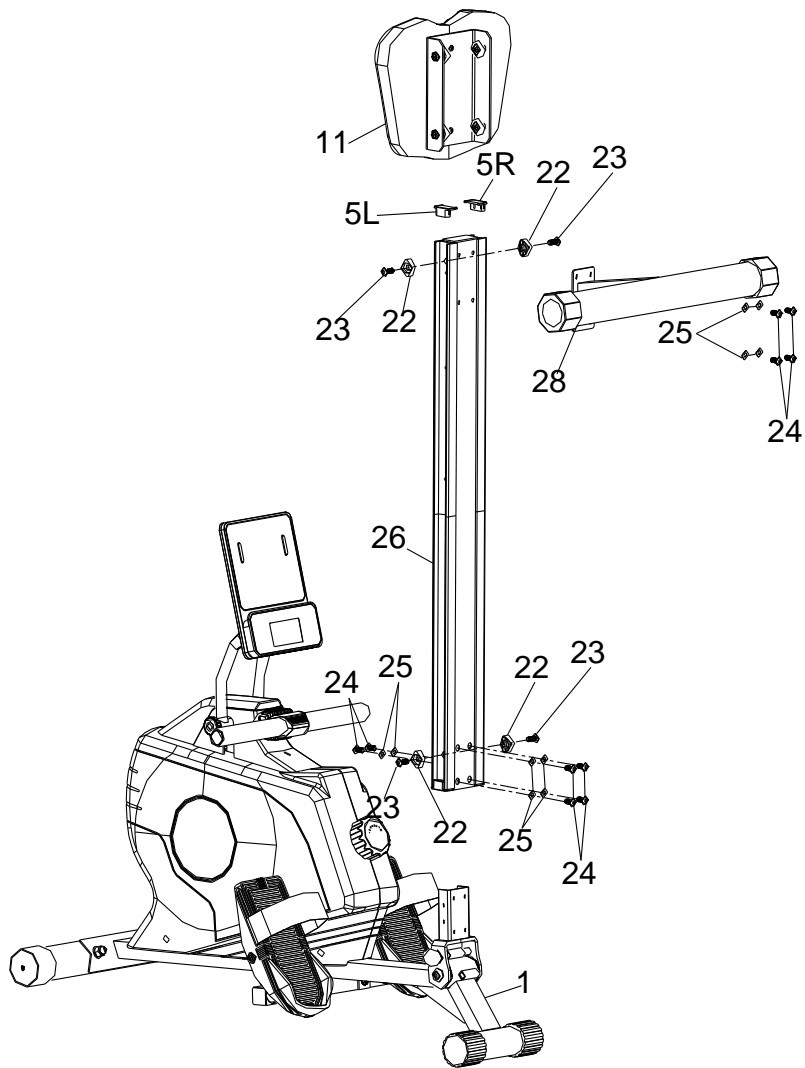
Befestigen Sie die Aluminiumschiene (26) am Hauptrahmen (01). Mit vier Innensechskantschrauben (24) und vier Unterlegscheiben (25) befestigen

Schieben Sie den Sitz (11) auf die Aluminiumschiene (26).

Befestigen Sie zwei Stoßstangen (22) an der Rückseite der Aluminiumschiene (26) und sichern Sie sie mit zwei Inbusschrauben (23).

Befestigen Sie eine linke Endkappe für die Aluminiumschiene (05L) und eine rechte Endkappe für die Aluminiumschiene (05R) an der Rückseite der Aluminiumschiene (26).

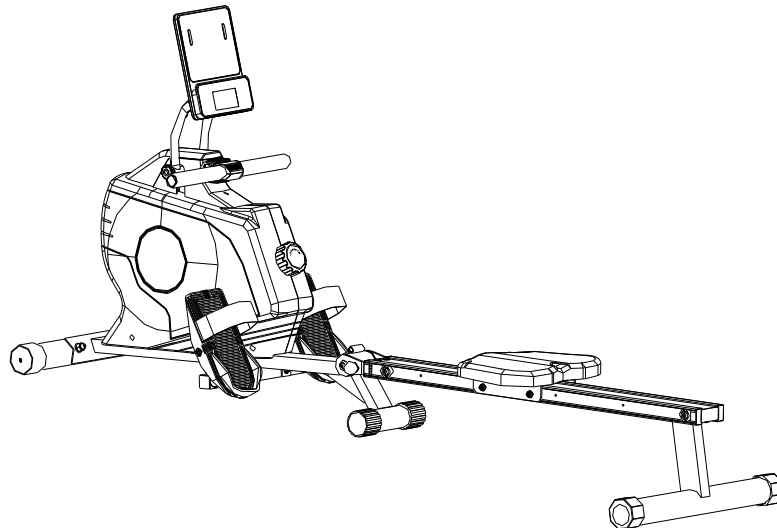
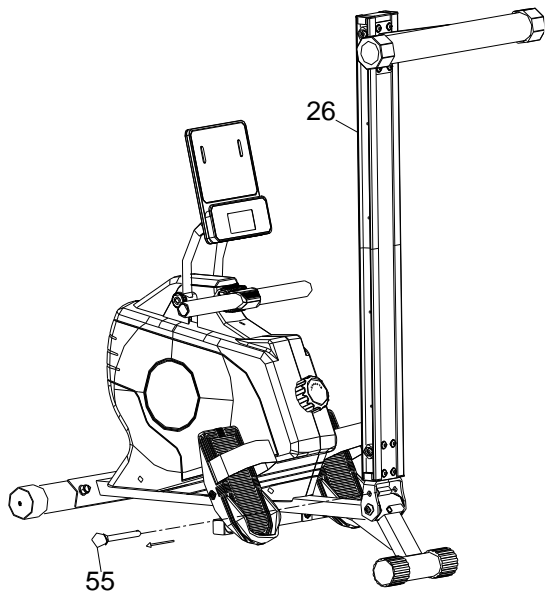
Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (28) an der Rückseite der Aluminiumschiene (26). Mit vier Inbusschrauben (24) und vier Unterlegscheiben (25) befestigen



#### Schritt 4

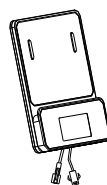
Lösen Sie den Sicherungsstift (55) vom Hauptrahmen (01) und legen Sie die Aluminiumschiene (26) ab.

Heben Sie die Aluminiumschiene etwas an und ziehen Sie sie mit dem Sicherungsstift (55) am Hauptrahmen fest.



**Überprüfen Sie, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie die Maschine benutzen.**

## BEDIENUNG DES COMPUTERS



### FUNKTIONSTASTEN

Tastenfunktionen:

MODE - Drücken Sie die Taste MODE, um den verschiedenen Funktionen auszuwählen.

SET - Verschiedene Funktionen: Time (Zeit), Count (Anzahl Ruderschläge), Distance (Strecke), Calories (ca. Kalorienverbrauch) und Pulse (Herzfrequenz).

RESET - Drücken Sie die Taste Reset um alle Werte auf 0 zurück zu setzen.

## **FUNCTION AND OPERATIONS:**

### **1. SCAN:**

(1) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „SCAN“ angezeigt wird.

(2) Das Display zeigt alle 7 Funktionen an: Time (Zeit), Count (Anzahl Ruderschläge), Distance (Strecke), Calories (ca. Kalorienverbrauch), Odometer (Kilometerzähler), RPM (Drehzahl) und Pulse (Herzfrequenz).

Jede Anzeige bleibt 6 Sekunden lang erhalten.

### **2. TIME (Zeit):**

(1) Berechnen Sie die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende der Training.

(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „TIME“ angezeigt wird. Drücken Sie die SET-Taste, um die Trainingszeit einzustellen. Wenn SET Null wird, alarmiert der Computer 5 Sekunden lang.

### **3. COUNT (Anzahl Ruderschläge):**

(1) Berechnen Sie die Anzahl der Ruderschläge vom Beginn bis zum Ende der Training.

(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „CNT“ angezeigt wird. Drücken Sie die „SET“-Taste, um den Bewegungszähler einzustellen. Wenn SET Null wird, alarmiert der Computer 5 Sekunden lang.

### **4. DISTANCE (Strecke):**

(1) Berechnen Sie die Strecke vom Beginn bis zum Ende der Training.

(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „DIST“ angezeigt wird. Drücken Sie die Taste „SET“, um die Trainingsentfernung einzustellen. Wenn SET Null wird, alarmiert der Computer 5 Sekunden lang.

### **5. CALORIES (ca. Kalorienverbrauch):**

(1) Berechnen Sie die Gesamtkalorien vom Beginn bis zum Ende der Training.

(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „CAL“ angezeigt wird. Drücken Sie die „SET“-Taste, um die Bewegungskalorien einzustellen. Wenn SET Null wird, alarmiert der Computer 5 Sekunden lang.

### **6. ODOMETER (Kilometerzähler):**

Der Monitor wird den kumulierten Abstand anzeigen.

### **7. COUNT/MIN (RPM):**

Die Trainingsanzahl wird automatisch jede Minute akkumuliert.

### 8. PULSE(Herzfrequenz):

(1) Drücken Sie die MODE-Taste, bis „PULSE“ angezeigt wird.

(2) Bevor Sie Ihren Puls messen, legen Sie Ihre Handfläche auf zwei Kontaktflächen.

(3) Das Display zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in 6~7 Sekunden nach der Anzahl der Schläge pro Minute (BPM) auf dem LCD an.

(Nachdem Sie Ihren gekauften Herzfrequenz-Brustgurt getragen hat, kann der Computer die Herzfrequenz empfangen und auf dem Display anzeigen.)

### Anmerkung:

- Während der Pulsmessung kann der gemessene Wert in den ersten 2 ~ 3 Sekunden aufgrund der Kontaktstörungen höher als die virtuelle Pulsrate sein, und dann zum normalen Niveau zurückkehren.
- Der gemessene Wert kann nicht als Referenz für die Behandlung verwendet werden.
- Drücken Sie die Taste "MODE", bis "PULSE" angezeigt wird. Dann drücken Sie die "SET" -Taste, um den Trainingspuls einzustellen.

Bitte stellen Sie den Pulswert auf 40~240 RPM. Wenn die Herzfrequenz höher als der SET-Wert ist, gibt der Consumer-Computer einen Alarm aus.

### HINWEISE:

1. Wenn die Anzeige verschwommen ist oder keine Zahlen enthält, tauschen Sie die Batterie aus.

2. Wenn nach 4 Minuten kein Signal empfangen wird, schaltet sich das Display automatisch aus.

### SPEZIFIKATIONEN:

|                    |                              |                 |
|--------------------|------------------------------|-----------------|
| FUNKTION           | AUTO SCAN                    | Alle 6 Sekunden |
|                    | TIME                         | 0:00~99:59      |
|                    | COUNT                        | 0~9999MAL       |
|                    | TRIP DISTANCE                | 0~9999 METER    |
|                    | CALORIES                     | 0.0~999.9 CAL   |
|                    | ODOMETER                     | 0~9999 METER    |
|                    | RPM                          | 0~999 MAL/MIN   |
|                    | PULSE RATE                   | 40~240 BPM      |
| BATTERIETYP        | 2ST VON SIZE -AAA ODER UM -4 |                 |
| BETRIEBSTEMPERATUR | 0°C ~ +40°C                  |                 |
| LAGERTEMPERATUR    | -10°C ~ +60°C                |                 |



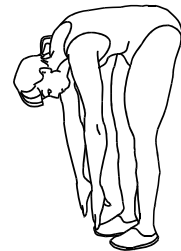
## TRAININGSTIPPS

### Aufwärmübungen und Abkühlungen:

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einem Aufwärm-, Aerobic- und einem Abkühlung. Das Aufwärmen ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Trainings und sollte mit jeder Sitzung beginnen. Es bereitet Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufheizt und streckt, Ihre Durchblutung und Pulsfrequenz erhöht und Ihren Muskeln mehr Sauerstoff zuführt. Wiederholen Sie diese Übungen am Ende Ihres Trainings, um Muskelkater zu lindern. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Abkühlübungen:

#### Zehenberührung:

Beugen Sie langsam vorwärts von der Taille, lassen Sie Ihren Rücken und Schultern zu entspannen, wie Sie zu den Zehen strecken. Greifen Sie so weit wie möglich und halten Sie 15 Sekunden.



#### Schulterstraffung:

Heben Sie die rechte Schulter einmal an das Ohr. Heben Sie dann die linke Schulter an und lassen Sie die rechte Schulter fallen.

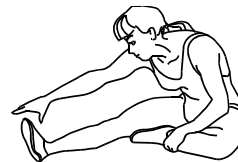


**Kopfbewegung:**

Drehen Sie den Kopf für eine Sekunde nach rechts und spüren Sie, wie sich die linke Seite Ihres Halses ausdehnt. Als Nächstes drehen Sie den Kopf eine Sekunde zurück, strecken Sie das Kinn zur Decke und lassen Sie den Mund offen. Drehen Sie einmal den Kopf für eine Sekunde nach links, und legen Sie ihn schließlich für eine Sekunde auf die Brust.

**Kniesehnen-Stretch:**

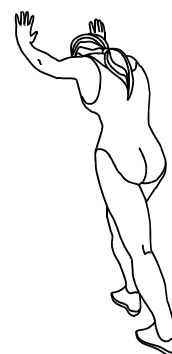
Setzen Sie sich mit ausgestrecktem rechtem Bein. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an Ihren rechten inneren Oberschenkel. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen. Halten Sie für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie den Vorgang mit gestrecktem linken Bein.

**Seitenstretch:**

Öffnen Sie die Arme zur Seite und heben Sie sie weiter an, bis sie über Ihrem Kopf liegen. Greifen Sie mit Ihrem rechten Arm so weit wie möglich nach oben zur Decke, um eine Zählung durchzuführen. Fühle die Dehnung auf deiner rechten Seite. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit Ihrem linken Arm.

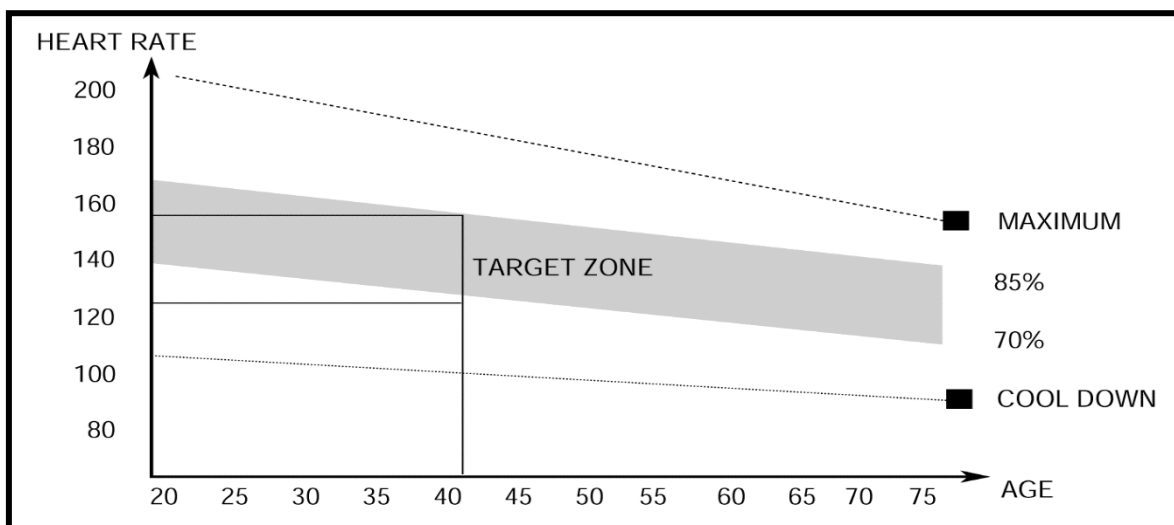
**Waden/Achillessehne-Stretch:**

Lehnen Sie sich mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen nach vorne an eine Wand. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden. Beuge dann das linke Bein und beuge dich nach vorne, indem du deine Hüften gegen die Wand bewegst. Halten Sie die Taste gedrückt und wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite für 15 Sekunden.



## 2. Die Übungsphase

Dies ist die Phase, in der Sie sich anstrengen. Nach regelmäßiger Anwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen flexibler. Arbeiten Sie an Ihrer, aber es ist sehr wichtig, ein konstantes Tempo zu halten Herzschlag in die Zielzone, die in der folgenden Grafik dargestellt ist.



**Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen mit etwa 15-20 Minuten beginnen**

## 3. Die Abkühlphase

Diese Phase soll Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z. Verringern Sie das Tempo und fahren Sie ungefähr 5 Minuten lang fort. Die Dehnübungen sollten nun wiederholt werden, wobei wiederum darauf zu achten ist, dass die Muskeln nicht unter Druck gesetzt oder in die Dehnung gerissen werden.

Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und wenn möglich das Training gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

## 4. Muskelaufbau

Um die Muskeln auf Ihrer ROWING MACHINE zu stärken, muss der Widerstand ziemlich hoch eingestellt sein. Dadurch werden unsere Beinmuskeln stärker belastet und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie auch versuchen, Ihre Fitness zu verbessern, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm

ändern. Während der Aufwärm- und Abkühlphase sollten Sie wie gewohnt trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase sollten Sie den Widerstand erhöhen, sodass Ihre Beine härter arbeiten. Sie müssen Ihre Geschwindigkeit reduzieren, um Ihre Herzfrequenz in der Zielzone zu halten.

### **GEWICHTSVERLUST**

Der wichtige Faktor hierbei ist die Menge an Anstrengung, die Sie investieren. Je härter und länger Sie arbeiten, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Im Grunde ist dies das Gleiche, als ob Sie trainieren würden, um Ihre Fitness zu verbessern. Der Unterschied ist das Ziel.