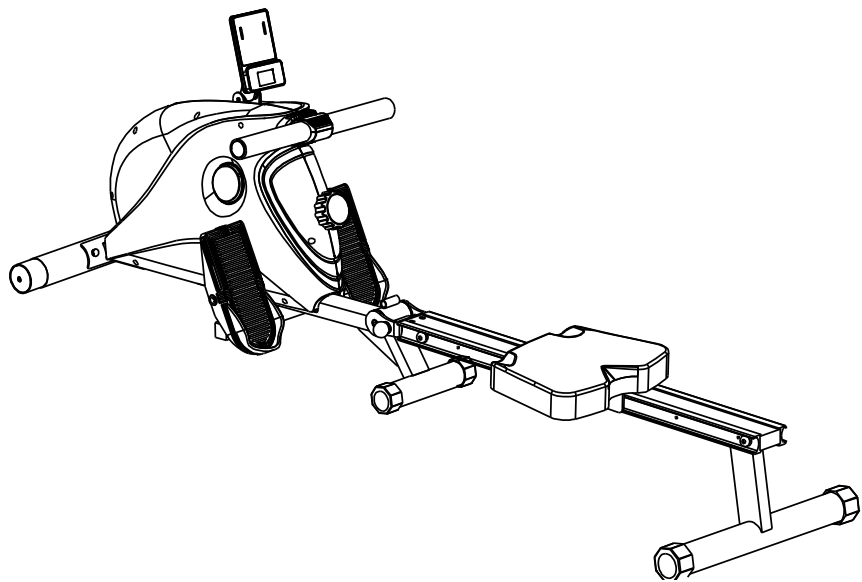


NS-901RE RUDERGERÄT GEBRAUCHSANWEISUNG



INHALTSVEREICHNIS

| | |
|-------------------------|----|
| SICHEERHEITSHINWEISE | 1 |
| HINWEISE ZUR MONATGE | 2 |
| MONTAGEANLEITUNG | 4 |
| BEDIENUNG DES COMPUTERS | 6 |
| EXPLOSIONSZEICHNUNG | 8 |
| TEILELISTE | 9 |
| WARTUNG & REINIGUNG | 11 |
| TRAININGSTIPPS | 12 |

SICHEERHEITSHINWEISE

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















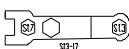

WARNUNG:

- 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

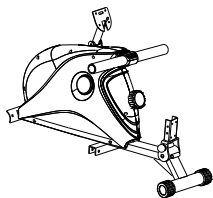
- einer Atmosphäre mit reinem Sauerstoff
6. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Gerät jederzeit ferngehalten werden.
 7. Personen, die mehr als 130 kg wiegen, sollten das Gerät nicht benutzen. Schwere Verletzungen können auftreten, wenn der Benutzer mehr wiegt als angegeben.
 8. Das Gerät 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.

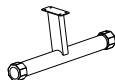
Hardwareliste

| Teil Nr. | Beschreibung | Anzahl | Zeichnung | |
|----------|------------------------------------|--------|--|---|
| 6 | Halterungsschraube M10*75 | 2 |  6 |  10 |
| 10 | Kurvenscheibe M10*22 | 2 | | |
| 21 | Inbusschraube M6*12 | 4 |  21 |  22 |
| 22 | Unterlegscheibe $\Phi 6^* \Phi 17$ | 4 | | |
| 36 | Pedalachse | 2 |  36 |  37 |
| 37 | Halterungsschraube M8*45 | 2 | | |
| 38 | Hutmutter M8 | 2 |  38 |  41 |
| 41 | Hutmutter M10 | 2 | | |
| 45 | Unterlegscheibe $\Phi 8^* \Phi 17$ | 16 |  45 |  61 |
| 61 | Inbusschraube M8*20 | 4 | | |
| 62 | Dämpfer | 4 |  62 |  63 |
| 63 | Inbusschraube M8*16 | 10 | | |
| 58 | Endkappe für Gleitrohr L | 1 |  58 |  59 |
| 59 | Endkappe für Gleitrohr R | 1 | | |
| | Winkelschraubendreher S13,17 | 1 |  |  4mm |
| | Inbusschlüssel 4mm | 2 | | |
| | Inbusschlüssel 6mm | 1 | | |

CHECKLISTE ZUR MONTAGE



NO. 1



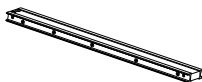
NO. 2



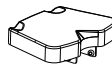
NO. 4



NO. 7



NO. 9



NO. 12



NO. 13/14



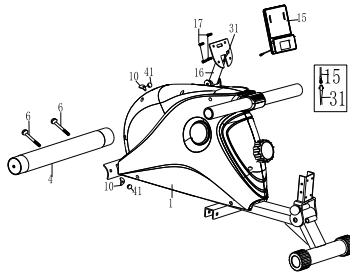
NO. 15

| Teil Nr. | Beschreibung | Anzahl |
|----------|--------------------|--------|
| 1 | Hauptrahmen | 1 |
| 2 | Hinterer Standfuß | 1 |
| 4 | Vorderer Standfuß | 1 |
| 7 | Pedalhalterung | 1 |
| 9 | Rollschiene | 1 |
| 12 | Sitz | 1 |
| 13/14 | Pedal L & R | 2 |
| 15 | Computer | 1 |
| | Hardware-Packet | 1 |
| | Gebrauchsanweisung | 1 |

MONTAGEANLEITUNG

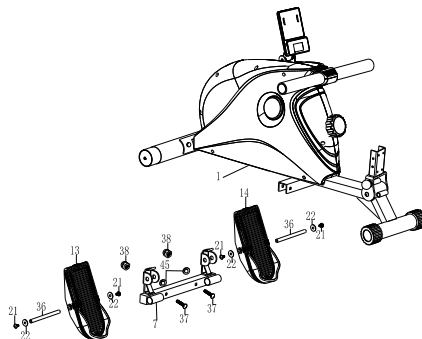
Schritt 1

- Nehmen Sie den vorderen Standfuß (4) und fixieren Sie diesen mit zwei Halterungsschrauben (6), zwei Kurvenscheiben (10) sowie zwei Hutmuttern (41) am Hauptrahmen (1).
- Schließen Sie das Sensorkabel (31) an der Rückseite des Computers (15) an.
- Schließen Sie den Computer (15) an die Computerhalterung (16) an. Befestigen Sie den Computer mit den vier Schrauben (17), die auf der Rückseite des Computers vormontiert sind.



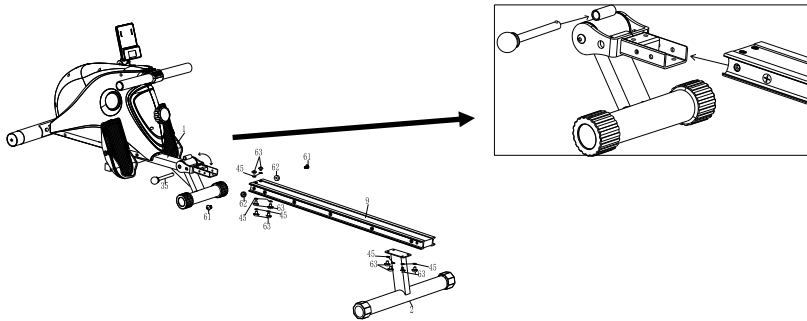
Schritt 2

- Nehmen Sie die Pedalhalterung (7) und fixieren Sie diese mit zwei Halterungsschrauben (37), zwei Unterlegscheiben (45) sowie zwei Hutmuttern (38) am Hauptrahmen (1).
- Befestigen Sie das linke Pedal (13) an der linken Halterung des Pedalrohrs (7).
- Schieben Sie die Pedalachse (36) durch das linke Pedal (13) und fixieren Sie diese mit zwei Inbusschrauben (21) und zwei Unterlegscheiben (22) an der Pedalhalterung (7).
- Wiederholen Sie die gleichen Schritte für das rechte Pedal (14).



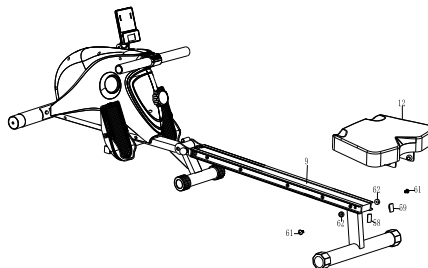
Schritt 3

- Befestigen Sie den hinteren Standfuß(2) mit vier Inbusschrauben und vier Unterlegscheiben an der Rückseite der Rollschiene (9).
- Ziehen Sie den Sicherungsstift (35) aus dem Hauptrahmen.
- Führen Sie die Rollschiene (9) in die Rückseite des Hauptrahmens (1) ein und befestigen Sie diese mit sechs Inbusschrauben (63) und sechs Unterlegscheiben (45) .
- Bringen Sie die Dämpfer (62) an jeder Seite der Rollschiene an und befestigen Sie diese mit zwei Inbusschrauben (61) und zwei Unterlegscheiben (45) .
- Stecken Sie den Sicherungsstift(35) in den Anschluss für Hauptrahmen und die Rollschiene .



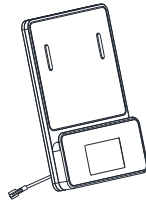
Schritt 4

- Schieben Sie den Sitz (12) von hinten auf die Rollschiene(9).
- Verbinden Sie den Dämpfer (62) mit der Rückseite der Rollschiene (9) und befestigen Sie diese mit zwei Innensechskantschrauben (61) und zwei Unterlegscheiben (45) . Montieren Sie dann die Endkappen(58&59) jeweils an der Rückseite der Rollschiene(9).



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

BEDIENUNG DES COMPUTERS



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.

Funktionen und Bedienungen:

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:

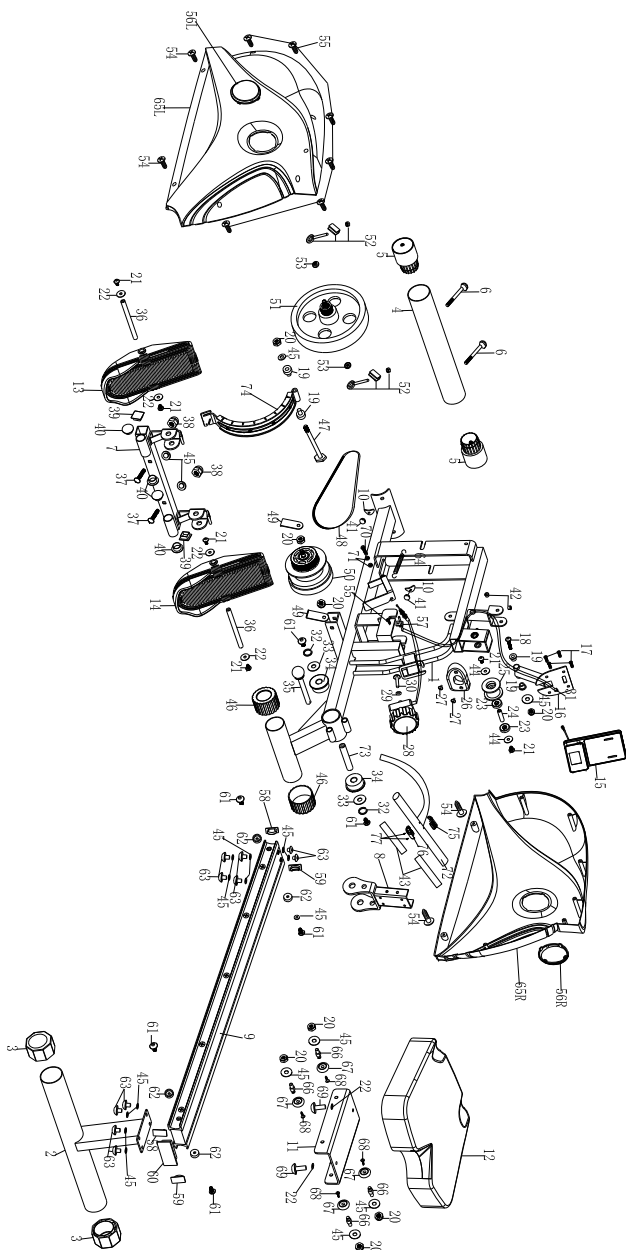
1. Wenn die Anzeige verschwommen ist oder keine Zahlen enthält, tauschen Sie die Batterie aus.
2. Wenn nach 4 Minuten kein Signal empfangen wird, schaltet sich das Display automatisch aus.

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 | |

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Viele der hier gezeigten Teile wurden im Werk vormontiert.



TEILELISTE

| Teil Nr. | Beschreibung | Anzahl |
|-----------------|---------------------------------------|---------------|
| 1 | Hauptrahmen | 1 |
| 2 | Hinterer Standfuß | 1 |
| 3 | Transportrollen | 2 |
| 4 | Vorderer Standfuß | 1 |
| 5 | Endkappe vorderer Standfuß | 2 |
| 6 | Halterungsschraube M10 * 75 | 2 |
| 7 | Pedalhalterung | 1 |
| 8 | U-Typ Halterung | 1 |
| 9 | Rollschiene | 1 |
| 10 | Kurvenscheibe $\Phi 10 * \Phi 22$ | 2 |
| 11 | Sattelhalterung | 1 |
| 12 | Sitz | 1 |
| 13 | Linkes Pedal | 1 |
| 14 | Rechtes Pedal | 1 |
| 15 | Computer | 1 |
| 16 | Computerhalterung | 1 |
| 17 | Schraube M5 * 10 | 4 |
| 18 | Inbusschraube M8 * 60 | 1 |
| 19 | Abstandhalter | 4 |
| 20 | Nylon-Kontermutter M8 | 8 |
| 21 | Inbusschraube M6 * 12 | 6 |
| 22 | Unterlegscheibe $\Phi 6 * \Phi 17$ | 6 |
| 23 | Lager 6000 | 2 |
| 24 | Achse für Riemenrad | 1 |
| 25 | Riemenrad | 1 |
| 26 | Auflage Rudergrif | 1 |
| 27 | Blehschraube ST4 * 15 | 2 |
| 28 | Widerstandsregler | 1 |
| 29 | Unterlegscheibe für Widerstandsregler | 1 |
| 30 | Schraube für Widerstandsregel | 1 |
| 31 | Sensordraht | 1 |
| 32 | Federscheibe $\Phi 8$ | 2 |
| 33 | Unterlegscheibe $\Phi 8 * \Phi 25$ | 2 |

TEILELISTE

| Teil Nr. | Beschreibung | Anzahl |
|-----------------|---|---------------|
| 34 | Buchse | 2 |
| 35 | Sicherungsstift | 1 |
| 36 | Pedalachse | 2 |
| 37 | Halterungsschraube M8*45 | 2 |
| 38 | Hutmutter M8 | 2 |
| 39 | Quadratische Endkappe $\Phi 25.4$ | 2 |
| 40 | Runde Endkappe $\Phi 25.4$ | 4 |
| 41 | Hutmutter M10 | 2 |
| 42 | Tülle | 2 |
| 43 | Schaumstoffgriff für Lenker | 2 |
| 44 | Unterlegscheibe $\Phi 6 * \Phi 14$ | 2 |
| 45 | Unterlegscheibe $\Phi 8 * \Phi 17$ | 22 |
| 46 | Endkappe mittlerer Standfuß | 2 |
| 47 | Sechskantschraube M8* 105 | 1 |
| 48 | Gürtel 260 | 1 |
| 49 | Halterung für Federkupplung | 2 |
| 50 | Federkupplung | 1 |
| 51 | Schwungrad | 1 |
| 52 | Schwungradversteller | 2 |
| 53 | Flanschmutter | 2 |
| 54 | Blechschaube ST5 * 15 | 4 |
| 55 | Runde selbstschneidende Schrauben ST5 * 15 | 7 |
| 56 | Kurbelabdeckung L / R | 1/1 |
| 57 | Sensorhalterung | 1 |
| 58 | Endkappe für Gleitrohr (L) | 2 |
| 59 | Endkappe für Gleitrohr (R) | 2 |
| 60 | Quadratische Endkappe $\Phi 30 * 60$ | 1 |
| 61 | Inbusschraube M8 * 20 | 6 |
| 62 | Dämpfer | 4 |
| 63 | Inbusschraube M8 * 16 | 10 |
| 64 | Feder | 1 |
| 65 | Kettenschutz L / R | 1/1 |
| 66 | Achse für Riemenscheibe | 4 |

TEILELISTE

| Teil Nr. | Beschreibung | Anzahl |
|-----------------|-----------------------|---------------|
| 67 | Rolle | 4 |
| 68 | Schraube M5 | 4 |
| 69 | Inbusschraube M6 * 20 | 2 |
| 70 | Inbusschraube M6 * 25 | 1 |
| 71 | Sechskantmutter M6 | 2 |
| 72 | Lenker | 1 |
| 73 | Achse | 1 |
| 74 | Magnetische Baugruppe | 1 |
| 75 | Lenkerdekoration 1 | 1 |
| 76 | Lenkerdekoration 2 | 1 |
| 77 | Blehschraube ST4 * 16 | 2 |
| 78 | Sensordraht | 1 |

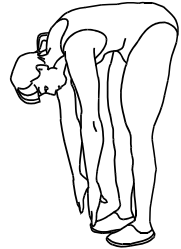
TRAININGSTIPPS

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.



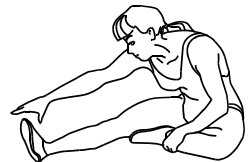
Kopfbewegung:

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.

