



INSPIRE
by **HAMMER**

CR 2.5

Item No.: 3603
ID: 106191

Inhaltsverzeichnis		Index		Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2.	General	03
	2.1 Verpackung	2.1	Packaging	03
	2.2 Entsorgung	2.2	Disposal	03
	2.3 Batterieentsorgung	2.3	Battery disposal	03
3.	Montage	3.	Assembly	04
	3.1 Montageschritte	3.1	Assembly Steps	06
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	09
5.	Computer (D)	5.	Computer (UK)	11
	5.1 Computeranzeigen	5.1	Display metric	14
	5.2 Computertasten	5.2	Computer control keys	15
	5.3 Trainings Programme	5.3	Workout Programs	20
	5.3.1 Manual Programm	5.3.1	Manual Program	20
	5.3.2 Vorgegebene Zeitprogramme	5.3.2	Just Row Programs	20
	5.3.3 Intervallprogramm	5.3.3	Intervall Program	20
	5.3.4 Zielprogramm	5.3.4	Target Program	21
	5.3.5 Herzfrequenz-Programme	5.3.5	Heart rate program	22
6.	Trainingsanleitung	6.	Training manual	23
	6.1 Trainingshäufigkeit	6.1	Training frequency	23
	6.2 Trainingsintensität	6.2	Training intensity	23
	6.3 Pulsorientiertes Training	6.3	Heart rate orientated training	23
	6.4 Trainings-Kontrolle	6.4	Training control	24
	6.5 Trainingsdauer	6.5	Trainings duration	25
7.	Explosionszeichnung	7.	Explosion drawing	27
8.	Teileliste	8.	Parts list	29
9.	Garantie	9.	Warranty (Germany only)	31
10.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	10.	-	32

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Max. Belastbarkeit 150 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 1,5m).
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. Stehen 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.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
17. Bei Verwendung von Medikamenten fragen Sie bitte vor Beginn Ihres Trainings Ihren Arzt.
18. Achten Sie darauf, dass keine Teile in den Bewegungsbereich stehen. Sie könnten sich verletzen

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- Max. user weight is 150 kg.
- The rower should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Ergometer has been produced according to the latest safety standards.

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.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. If you take medicine, please contact a doctor before you start your exercise
18. Pay attention, that there are no parts in the moving area,

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Studiobereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/7 Klasse S. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU und 2014/35/EU. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

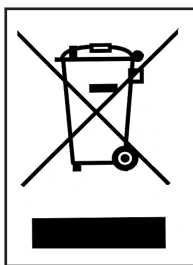
Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

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 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.

2.3 Batterieentsorgung

Bitte entsorgen Sie die leeren Batterien über den Elektrofachhandel oder über die dafür vorgesehenen Entsorgungsbehälter.

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden. Dabei müssen diese Batterien/Akkus entladen, oder gegen Kurzschluss gesichert werden.

2. General

This training equipment is for use at a club. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/7 Class S. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/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 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 of in the household rubbish!

2.3. Battery disposal

Please dispose batteries properly at authorised shops, e.g. electronic shops. Do not put it into the normal house hold rubbish bin.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

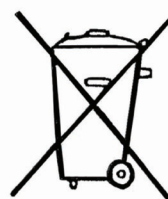
Pb = Batterie enthält Blei
Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg = Batterie enthält Quecksilber



Pb



Cd



Hg

3. Aufbau

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

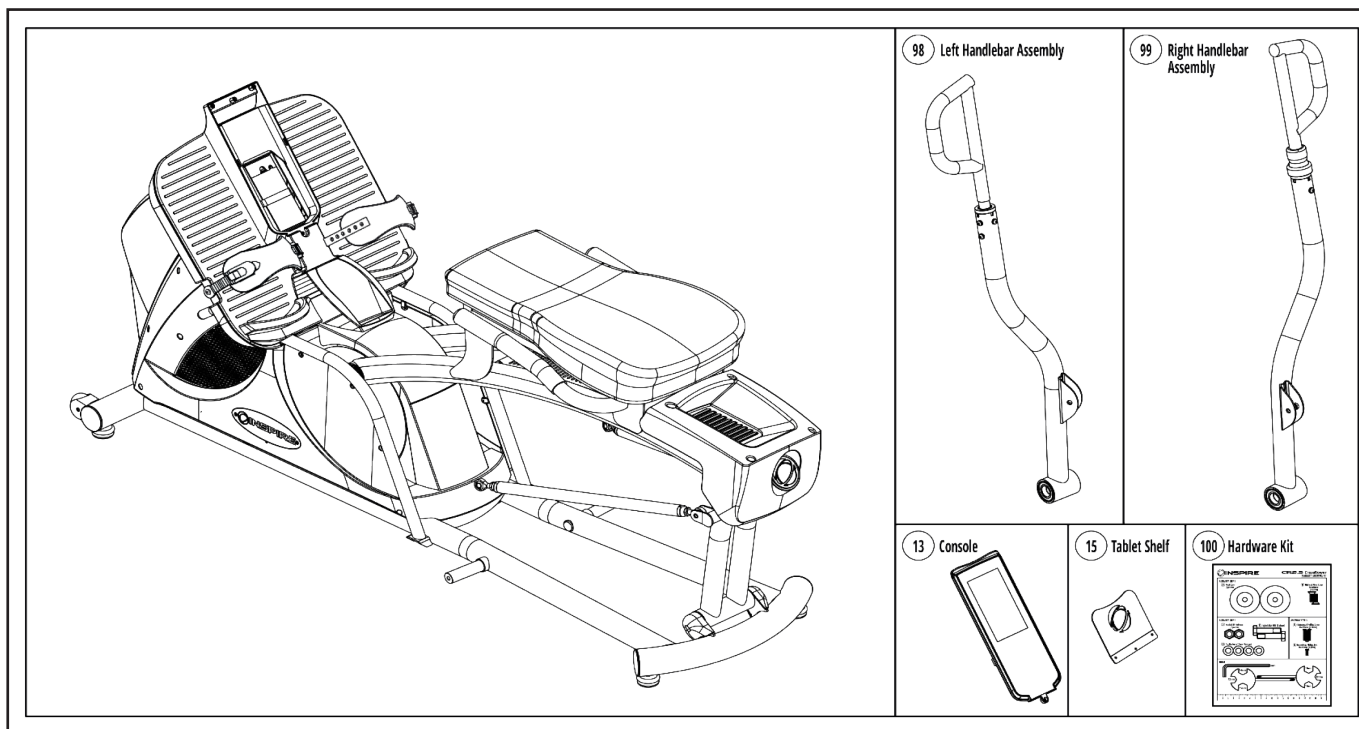
- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/ verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass 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

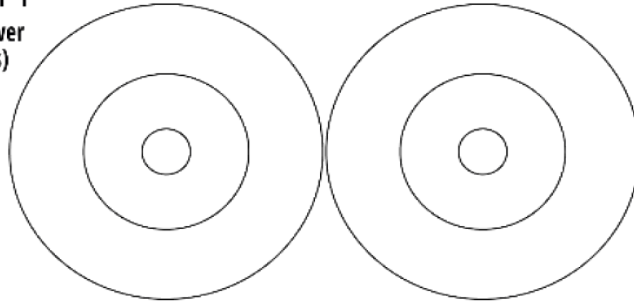
Contents of packaging

- 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 certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

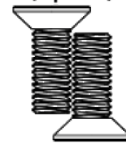


ASSEMBLY STEP 1

36 Pivot Cover
(2 pieces)



35 Flathead Allen Screw
M8x20mm
(2 pieces)

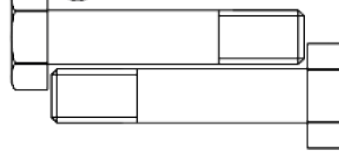


ASSEMBLY STEP 2

57 Nylock Nut M10 (2 pieces)



32 Hex Bolt M10x54mm (2 pieces)



34 Flat Washer ϕ 10mm (4 pieces)



ASSEMBLY STEP 3

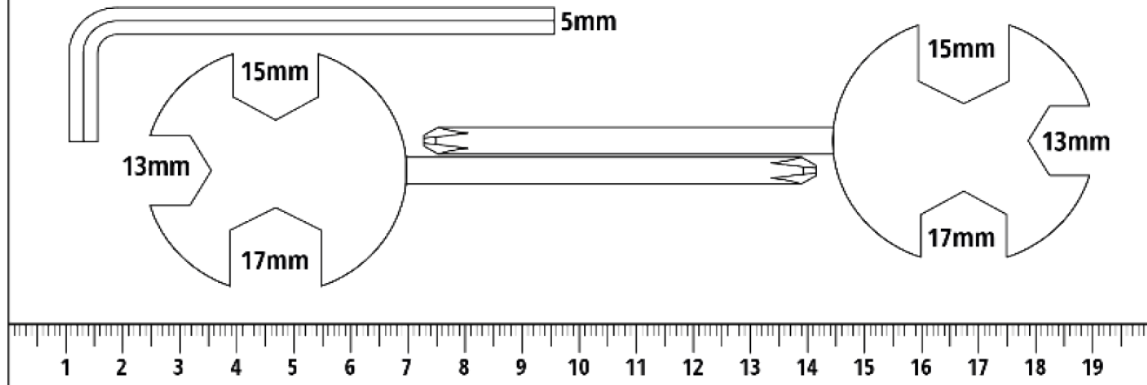
73 Buttonhead Phillips Screw
M4x20mm (3 pieces)



16 Buttonhead Phillips Bolt
M4x10mm (1 piece)



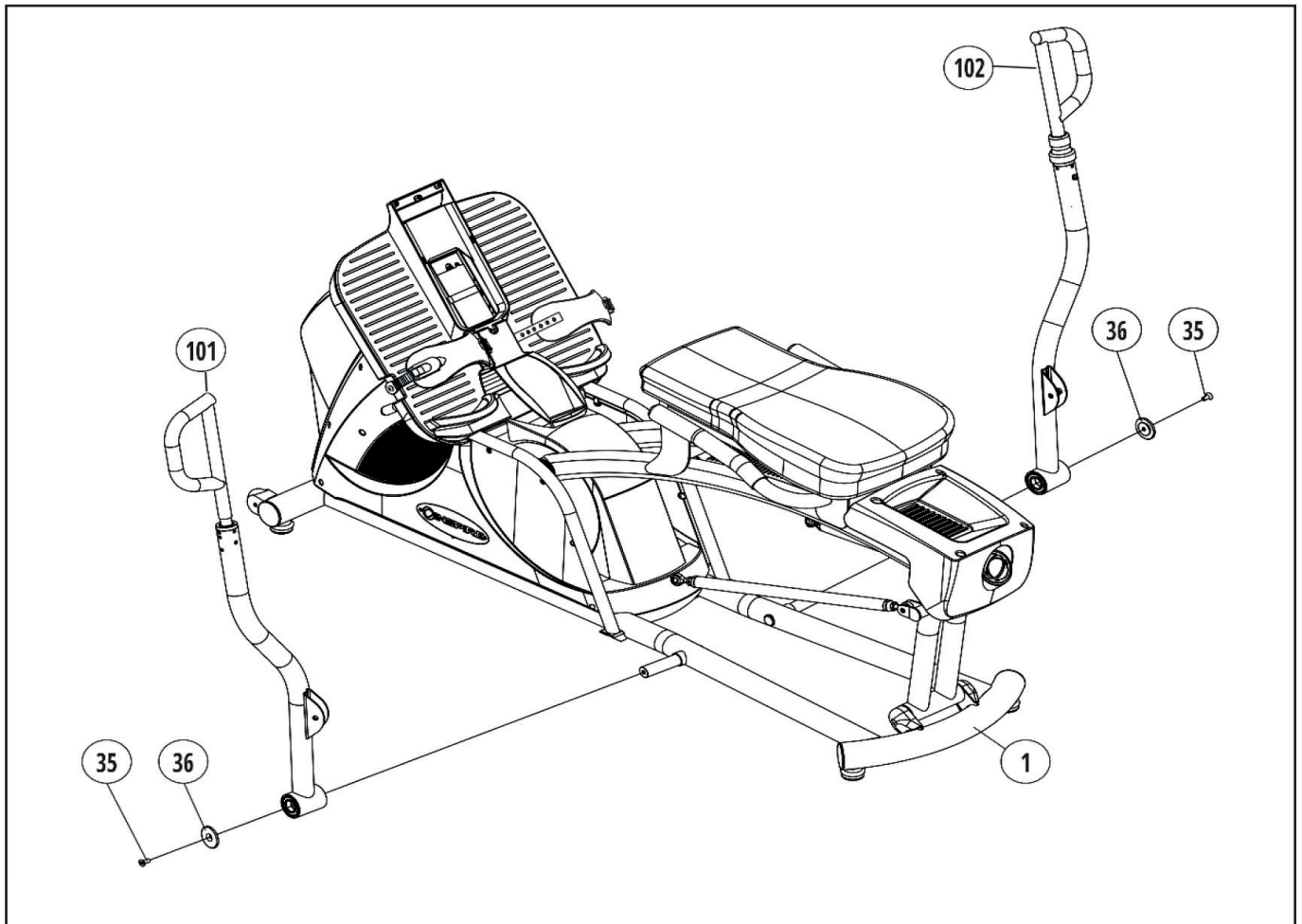
TOOLS



Part #98/RM302-891-002

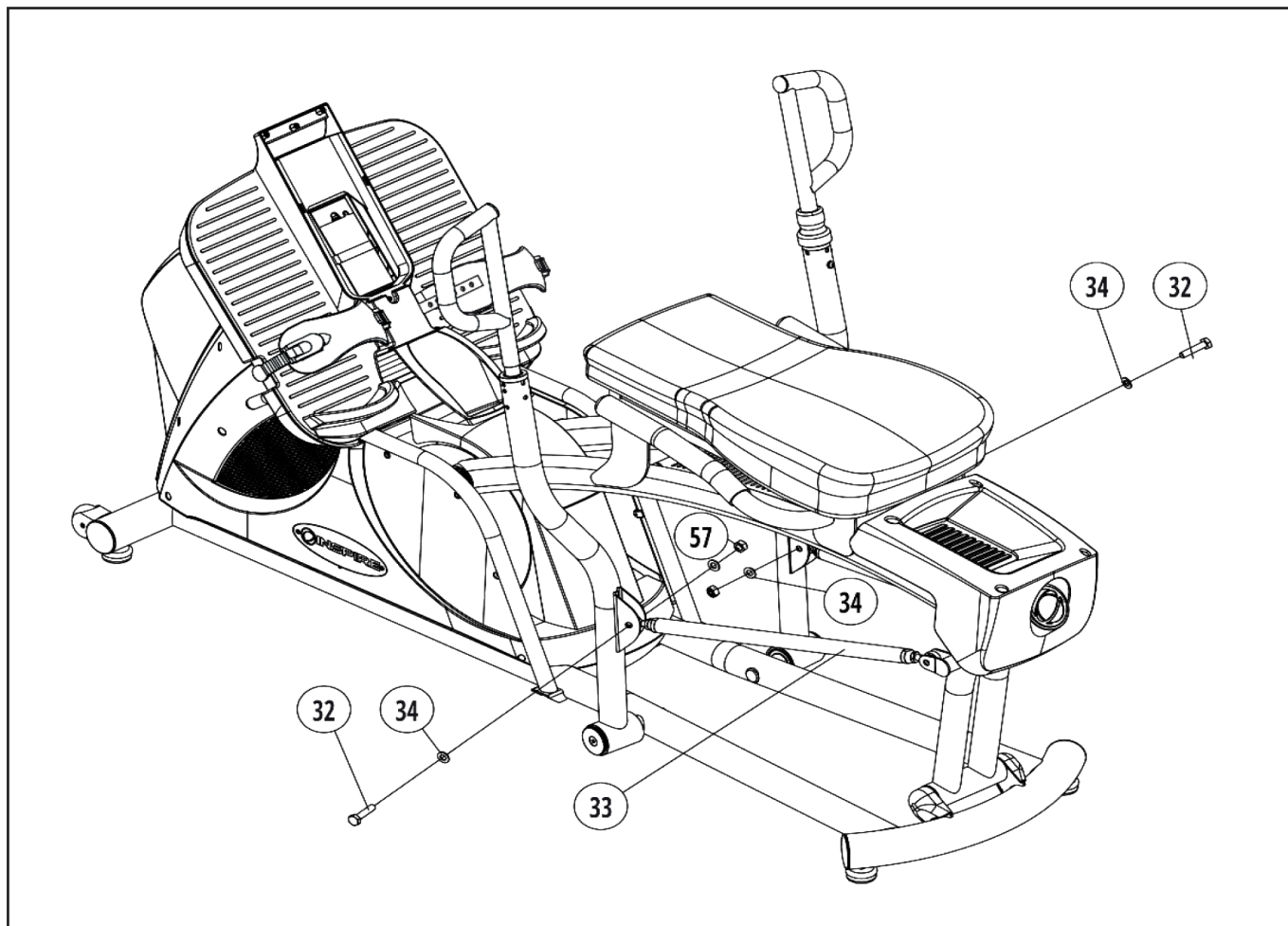
3.1 Montageschritte/Assembly steps

Schritt / Step 1



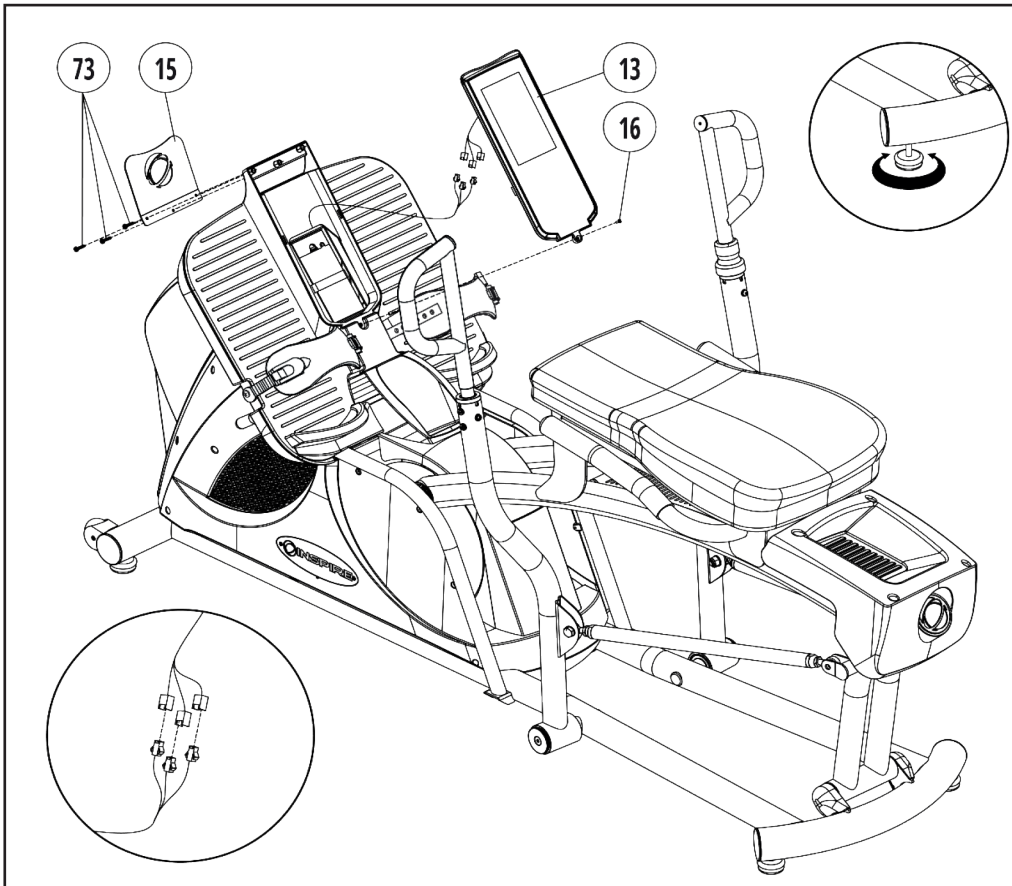
Entfernen Sie vorsichtig alle Verpackungsmaterialien des CrossRower. Überprüfen Sie ob alle Komponenten im Lieferumfang enthalten sind. Befestigen Sie den linken Arm (101) am Hauptrahmen (1) mit der Innensechskantschraube (35) und einer Unterlegscheiben (36). Fahren sie mit dem rechten Arm (102) identisch fort.

Carefully remove all packaging from the CrossRower. Ensure all components are included. Attach the Left Handlebar Assembly (101) and Right Handlebar Assembly (102) to the main frame using the provided M8x25 flat head screws (35) and washers (36). Take care to align the sleeve inside the handlebar pivot before attempting to mount the arms.



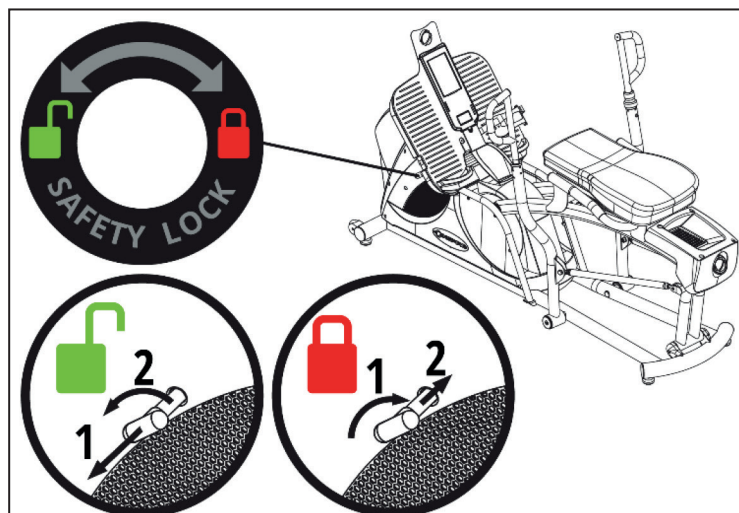
Verbinden Sie die rechte und linke Verbindungsstrebe (33) mit den jeweiligen Armen mit einer Sechskantschraube (32), Unterlegscheibe (34) und einer Mutter (57).

Attach the right and left linkage assemblies (33) to their respective arms using the provided M10x54mm hex bolt (32), washer (34), and nut (57) sets.



Verbinden Sie die Computerkabel des Computers mit den Kabeln aus dem Rahmen kommend. Befestigen Sie den Computer (13) indem Sie diesen in die Aufnahme eingeschoben und von vorne mit der Kreuzschlitzschraube (16) befestigen. Anschließend montieren Sie die Tablethalterung (15) mit drei Kreuzschlitzschrauben (73) von der Rückseite und fixieren somit gleichzeitig den Computer.

Join the console cable connectors, taking care to pair the correct wires before making the connections. Attach the console (13) by inserting the bottom tabs into their respective slots and sliding the console downward until the lower tab aligns with the base plastics. Fix the console in place with the Phillips screw (16). Attach the tablet mount (15) with the three Phillips screws (73).



Kindersicherung

Ein weiteres Merkmal des Cross Rower ist die integrierte Kindersicherung. Um die Kindersicherung zu deaktivieren / zu entsperren, (1) ziehen Sie den roten Druckknopf (links am Gehäuse) vom Gehäuse weg und (2) drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn. Um eine unerwünschte Verwendung zu verhindern, aktivieren / verriegeln Sie die Kindersicherung, indem Sie den roten Einrastknopf im Uhrzeigersinn drehen. Der Pop-Pin wird in das Gehäuse eingelassen, um das Einrasten zu bestätigen.

Child Safety Lock

An additional feature of the CR2.5 CrossRower is the integrated Child Safety Lock. To disengage/unlock the Child Safety Lock, (1) pull the red pop-pin knob (located on the left side of the main housing) away from the housing and (2) rotate the knob counterclockwise. To prevent unwanted use, engage/lock the Child Safety Lock by (1) rotating the red pop-pin knob clockwise. The pop-pin will (2) recess into the housing to confirm engagement.

4. Pflege und Wartung

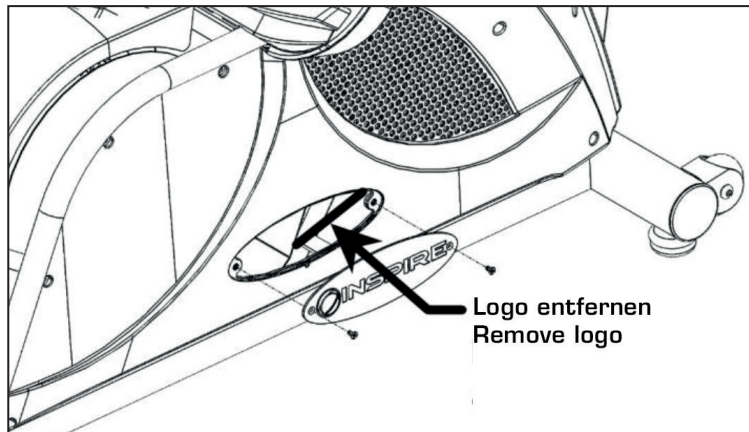
Pflege

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

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.

Schmieren der Kette



Ein korrekte Schmierung ist der Schlüssel für jahrelangen sorgenfreien Gebrauch und wird alle 6 Monate benötigt. Um auf die Kette zuzugreifen, entfernen Sie die rechte Logoabdeckung und tragen Sie reichlich Schmieröl wie direkt auf den unteren Teil der Kette auf. Legen Sie einen Lappen unter die Kette, um überschüssiges Öl aufzufangen. Drehen Sie die Kurbel, indem Sie das Schwungrad von Hand drehen und die gesamte Kette einölen.

Prüfung der Kettenspannung

Die Kettenspannung sollte alle 6 Monate überprüft werden. Zum Überprüfen der Kettenspannung drücken sie den unteren teil nach unten (siehe Abbildung unten links). Legen Sie ein Lineal oder ein Maßband auf das Hauptrahmenrohr und notieren Sie die Höhe der Kette, gemessen von der Unterseite. Lassen Sie die Kette los und messen Sie die Höhe der Kette erneut an derselben Stelle. Die Differenz sollte 5-7mm betragen. Wenn die Durchbiegung größer als 7mm ist, muss die Kette gespannt werden, bis die Durchbiegung korrigiert ist. Die Kette wird mit der Kettenspannvorrichtung gespannt. Passen Sie die Kettenspannung gleichmäßig zwischen der linken und rechten Seite an, bis die richtige Durchbiegung erreicht ist.. zum spannen der Kette muss das Gehäuse geöffnet werden

4. Care and Maintenance

Care

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

Maintenance

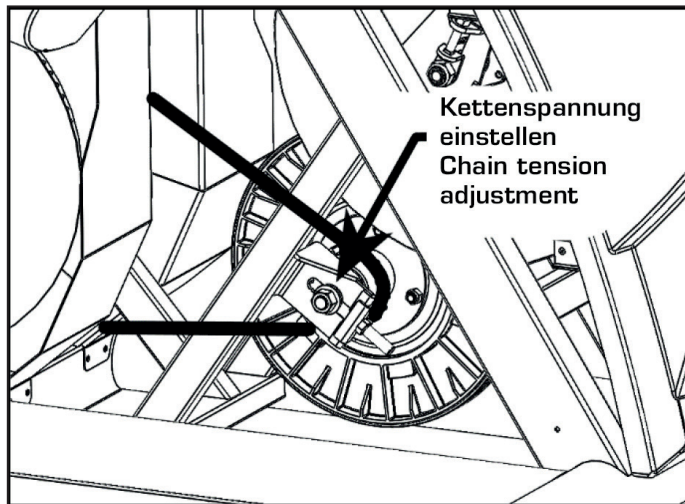
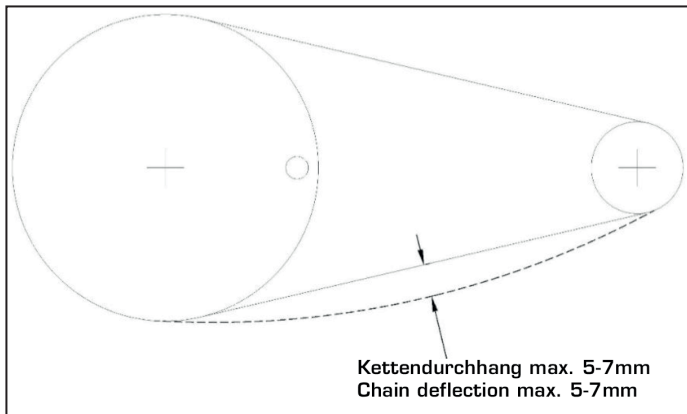
- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Lubrication of the chain

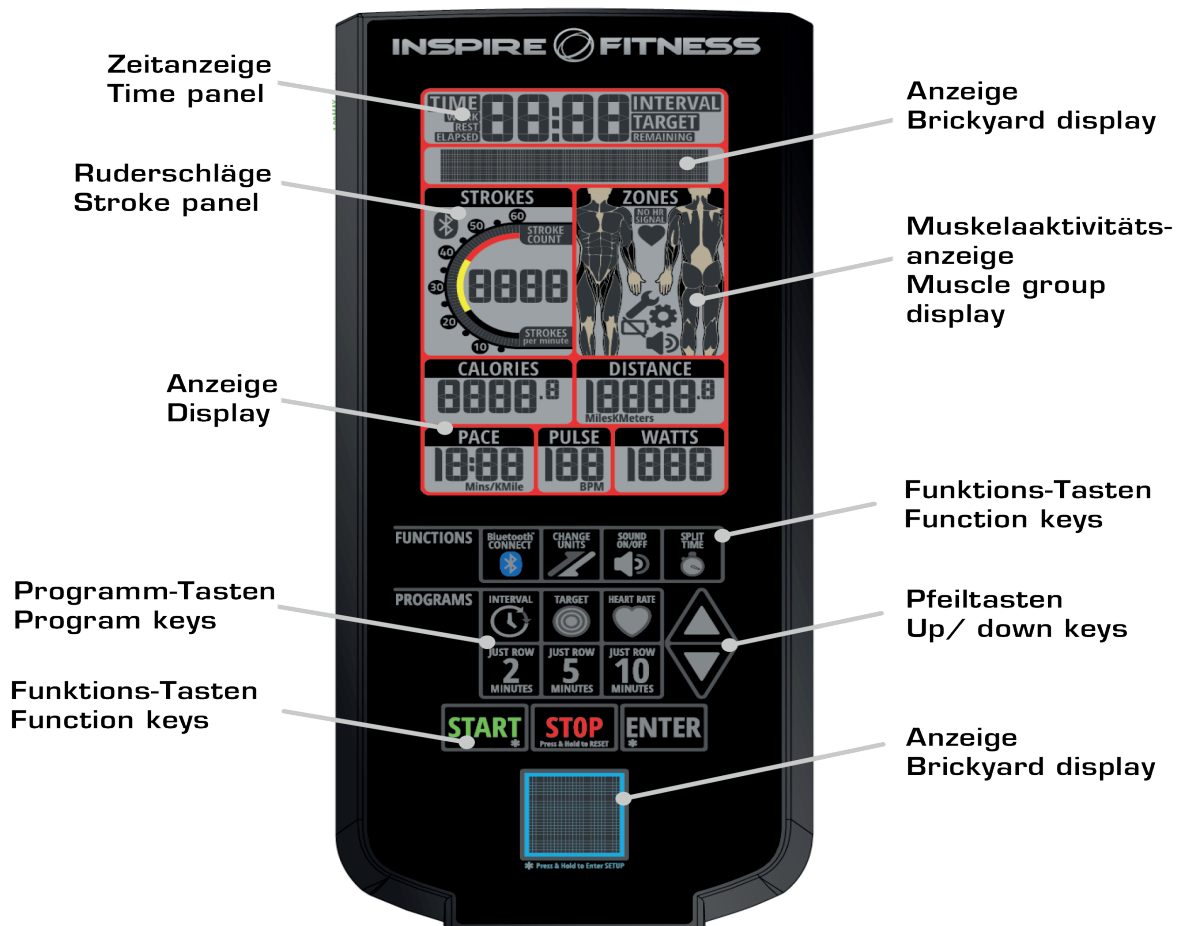
Lubrication is the key to years of worry-free usage and is required every 6 months. To access the chain, remove the right-side logo cover and liberally apply lubricating oil such as 3-In-One directly onto the lower portion of the chain. Place a rag under the chain to catch excess oil. Rotate the crank by rotating the flywheel by hand and applying oil to the entire chain.

Chain Adjustment

The chain tension should be checked every 6 months. To check the chain tension, apply a downward force on the lower, center portion of the chain as shown in the picture below. Place a ruler or tape measure on the main frame tube and record the height of the chain, measuring from the bottom of the chain teeth. Release the downward force and measure the height of the chain again at the same spot. Subtracting the 2 recorded values will give you the deflection. This should not exceed 5 to 7mm. If the deflection is larger than 7mm, the chain will need to be tightened until the deflection is corrected. The chain is tightened using the chain tension assembly. Adjust the chain tension evenly between the left and right side until the proper deflection is reached.



5. Computer



5.1 Computeranzeigen

Time/Intervall Anzeige



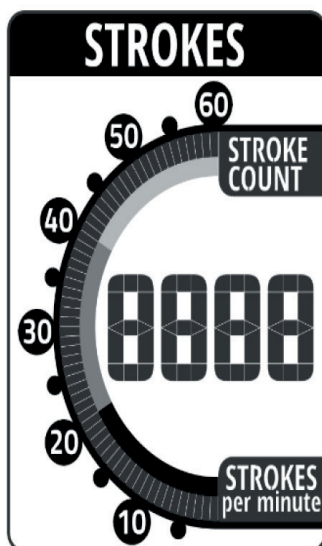
Die Anzeige gibt Auskunft über die aktuelle Trainingszeit oder das Intervallprogramm

5.1 Display metric

Time/Intervall display panel

The Time / Interval Display Panel will provide display details for the time metric as well as the Interval program details. Depending upon the selected program, the Remaining or Elapsed banners will light.

Ruderschlag Anzeige

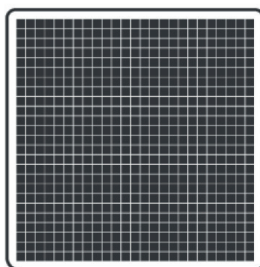


Die Anzeige gibt im Wechsel Auskunft über die akkumulierten Ruderschläge oder die Ruderschläge/min. Um den Wechsel zu stoppen drücken Sie die Pfeil-Tasten und wählen eine Anzeige aus.

Stroke Display

The Strokes Display offers the user a customized choice for the strokes metric to be displayed. By default, the display will toggle between posting Stroke Count or Strokes per Minute every 5 seconds. To stop the switching, press the UP ARROW or DOWN ARROW key while the desired metric is displayed. A speedometer-type scale will post the current strokes graphically.

25x25 Pixel Anzeige



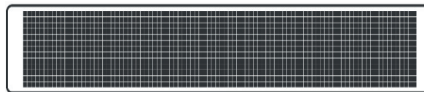
Die Anzeige zeigt im Ruhemodus einen QR Code zum downloaden von Infomaterial an, während des Trainings zweigen Pfeile die Trainingsrichtung an.

25x25 Brickyard Display

Between workouts, the 25 x 25 Brickyard Display will post QR codes for quick links for downloading Inspire applications. During the workouts directional arrows will post to confirm the direction of the flywheel rotation

13x94 Pixel Anzeige

13x94 Brickyard Display

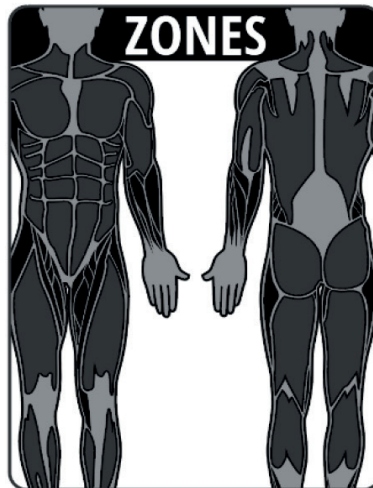


Die Anzeige unterstützt Sie mit Hinweisen während des Computerprogrammierens und gibt Informationen während des Trainings wieder.

The 13 x 94 Brickyard Display will post instructions to help aid in the programming and setup of the console. Messaging during the workout will display here as well.

Muskelzonen Anzeige

Zone Display

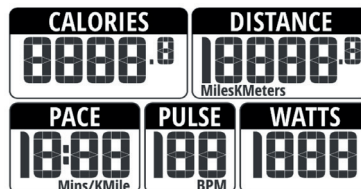


Die Anzeige gibt im Wechsel Auskunft über die akkumulierten Ruderschläge oder die Ruderschläge/min. Um den Wechsel zu stoppen drücken Sie die Pfeil-Tasten und wählen eine Anzeige aus.

Muscle groups that are engaged during the workout will be identified and lit. Varied movements, programs and direction will post different muscles.

Kalorien

Calorie, Distance, Pace, Pulse & Watts Display Panel



Die Anzeige gibt Auskunft über die verschiedenen Trainingswerte nach dem Training.

The Calorie, Distance, Pace, Pulse & Watts cluster will post real-time feedback and accumulated metrics throughout the workout. Workout results will also display in the appropriate fields when the workout ends.



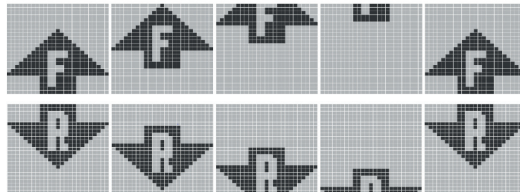
NO HR Symbol leuchtet, wenn kein Herzfrequenzsignal empfangen wird.

The No HR Signal banner will light when a HR signal is not being received by the console.



Sobald ein Herzfrequenzsignal empfangen wird blinkt das Herzsymbol.

When a heart rate signal is received by the console, the Heart / Pulse Icon will light and flash in time with the signal.



Die 25x25 Pixelanzeige zeigt die Ruderrichtung an.

The 25x25 Brickyard Display will provide a visual confirmation of the rower's direction.



Das Symbol zeigt an ob die Lautsprecher aktiv sind oder nicht.

The Sound On and Sound Off Icons will provide visible indicators that the speaker is on or muted



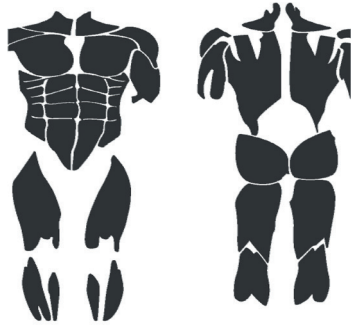
Sobald das Batterielogo leuchtet sollten die Batterien ersetzt werden.

When the batteries are low, the Low Battery Icon will light.



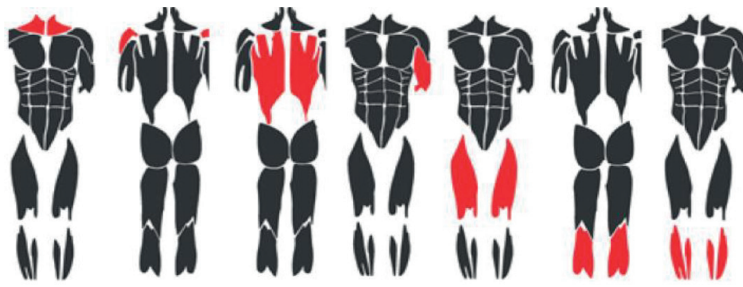
Wenn diese Symbol leuchtet befinden Sie sich im Einstellungsmodus.

The Settings Icon will light while any setup of settings mode is running.



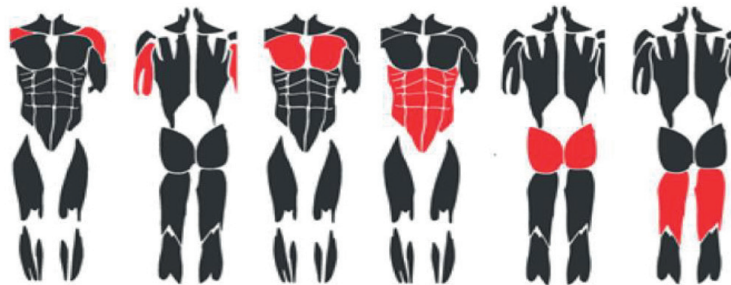
Während des Trainings werden die beanspruchten Muskeln farblich angezeigt.

During all workouts, the engaged muscles will light to provide graphic feedback.



Die rot markierten Muskeln werden in der Vorwärtsbewegung leuchten.

In the forward direction the neck, rear shoulders, back, bicep, quadricep and calf muscle segments will light.



Die rot markierten Muskeln werden in der Rückwärtsbewegung leuchten.

In the reverse direction, the front shoulder, tricep, chest abdominal, gluteal and hamstring muscle segments will light.



Drücken der START-Taste startet Ihr Training. Drücken Sie START und ENTER zusammen, dann aktivieren Sie das Setup-Menü.

The START key will launch a program and restart a paused program. Pressed in conjunction with the ENTER key, the Setup Mode will launch.



Mit ENTER bestätigen Sie die einzugebenden Daten

The ENTER key confirms a value to be entered when adjusting a program.



Drücken der Taste aktiviert die Intervallprogramme.

To review and select that available console Interval programming, press the Interval Programs key.



Schneller Zugriff auf die populärsten Ruderprogramme.

The Just Row keys offer fast access to the CrossRower`s most popular programs.



Drücken der Taste verbindet ein Bluetooth Gerät mit dem Trainingsgerät.

Connections to a mobile device or wireless chest strap via the on-board Bluetooth radio is initiated by pressing the CONNECT key.



Aktiviert oder Dekativiert die Lautsprecher des Computers.

Pressing the SPEAKER ON / OFF key turns off or on the console`s audible notifications.



Drücken der STOP-Taste beendet Ihr Training. Drücken er Taste für länger als 2 Sekunden löscht alle eingegebenen Daten des Computers.

Use the STOP key to end a program or temporarily pause a running program. To reset the console and erase all user-entered data, press the STOP key for more than two seconds.



Erhöht oder verringert Computerwerte.

The UP/DOWN Arrow keys allow the user to increase and decrease console values.



Startet das Herzfrequenz Programm.

The HEART RATE Programs key opens the available heart rate control programs.



Startet Programme, bei welchen Zielvorgaben gemacht werden können für Kalorien, Zeit und Entfernung.

The TARGET PROGRAMS key launches the Target Program setup mode. The user can program a custom calorie, time or distance target.



Mit dem Drücken der Taste wechseln Sie zwischen metrischen und amerikanischen Einheiten.

The CHANGE UNITS key allows on-the-fly unit of measure changes. Choose between English/Standard or Metric units. When pressed, the console will flash the updated units banner to confirm the change.



Split Time dient zum Anzeigen einer Zwischenzeit für 20s. Die Zeit läuft im Hintergrund weiter.

Pressing the SPLIT TIME key will freeze the currently-displayed workout metrics for twenty seconds. The workout metrics will continue totally in the background.

5.3 Computer Eigenschaften

Der Trainingscomputer ermöglicht die Verbindung mit Bluetooth- und ANT + -kompatiblen Geräten wie Herzfrequenzsendern und Mobiltelefonen oder Tablets. Durch Drücken der Bluetooth CONNECT-Taste wird der Bluetooth-Kommunikationsprozess gestartet.

Batteriebetrieb: Der Trainingscomputer wird mit vier Batterien der Größe D betrieben und benötigt keine andere Stromversorgung. Das Batteriefach befindet sich direkt unter der Konsole. Verwenden Sie nur Alkalibatterien der gleichen Marke und des gleichen Alters, um Schäden an den elektrischen Bauteilen zu vermeiden. Durch das Entfernen / Ersetzen der Batterien werden die Gesamtzeit und die Benutzerdaten nicht gelöscht.

5.3 CONSOLE FEATURES

Bluetooth and ANT+ Wireless Radios The CR2.5 console allows connection to Bluetooth and ANT+ compatible wireless devices such as heart rate transmitters and mobile phones or tablets. Pressing the Bluetooth CONNECT key will launch the Bluetooth communication process.

Battery-Powered The console operates on four (4) D-sized batteries and requires no other power supply. The battery compartment is located directly beneath the console. Only use alkaline batteries of the same brand and age to prevent damage to the electrical components. Removal/replacement of batteries will not erase total time and user data.

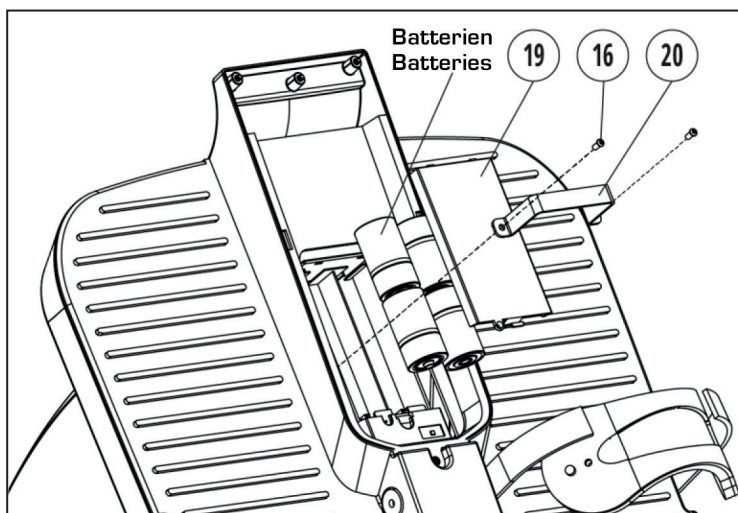


Batteriestandsanzeige

Wenn die Leistung der installierten Batterien 10% der Gesamtkapazität erreicht, leuchtet das Symbol für die Anzeige für niedrigen Batteriezustand auf, sodass neue Batterien erforderlich sind. Legen Sie immer vier (4) neue Batterien ein, wenn die Anzeige für niedrigen Batteriezustand leuchtet, da ein niedriger Batteriezustand zu fehlerhaften Daten führen kann. Entfernen Sie den Computer um die Batterien zu ersetzen. Entfernen Sie die Schrauben der Halterung (16) und die Halterung (20) und nehmen Sie den Batteriekastendeckel (19) ab, um Zugang zu den Batterien zu erhalten.

Low Battery Indicator

When power for the installed batteries reaches 10% of total capacity, the Low Battery Indicator icon will light to indicate fresh batteries are required. Always install four (4) new batteries when the low battery indicator is lit as low battery levels may cause erratic or erroneous data. To replace the batteries, remove the console. Remove the bracket fixing screws (16) and bracket (20) and remove the battery box lid (19) to access the batteries.



Schlafmodus

Nach fünf Minuten wechselt der Computer in den Ruhezustand und zeigt das Inspire-Logo an. Alle Anzeigefunktionen werden ausgeschaltet. Alle zuvor eingegebenen Benutzerdaten werden gespeichert. Bewegen Sie zum Aktivieren des Computers die beweglichen Griffe oder drücken Sie eine beliebige Taste auf dem Computer.

Sleep Mode

After five (5) minutes of inactivity, the console will enter the power-saving Sleep Mode and display the Inspire logo. All display features will switch off. Any previously-entered user data will be saved. To launch the Ready Mode, rotate the handlebars or press any button on the console.

Maßeinheiten Wechsel

Während des Trainings kann durch Drücken der CHANGE-UNITS-Taste zwischen amerikanischen und metrischen Einheiten gewechselt werden.

Change Units Mode

During Ready Mode and any Program Run Mode, pressing the CHANGE UNITS key will toggle the displayed values between the Metric- Meters Unit Setting, Metric-KMs Units Setting and Standard-Miles Units Setting.

Metric-Meters Die Metric-Meters-Einheitseinstellung gibt den Abstandswert in Metern und die Geschwindigkeit in Minuten / Kilometer an.

Metric-Meters The Metric-Meters Unit Setting will post the distance value in meters and pace value in Mins/KM.

Metric-KMs Die Metric-KMS-Einheitseinstellung gibt den Entfernungswert in Kilometern und die Geschwindigkeit in Minuten / KM an.

Metric-KMs The Metric-KMS Unit Setting will post the distance value in kilometers and the pace value in Mins/KM.

Standardmeilen Die Standardmeilen-Einheitseinstellung gibt den Entfernungswert in Meilen und die Geschwindigkeit in Minuten / Meile an.

Standard-Miles The Standard-Miles Unit Setting will post the distance value in miles and the pace value in Mins/Mile.

Maßeinheiten Wechsel

Während des Trainings kann durch Drücken der CHANGE-UNITS-Taste zwischen amerikanischen und metrischen Einheiten gewechselt werden.

Metric-Meters Die Metric-Meters-Einheitseinstellung gibt den Abstandswert in Metern und die Geschwindigkeit in Minuten / Kilometer an.

Metric-KMs Die Metric-KMS-Einheitseinstellung gibt den Entfernungswert in Kilometern und die Geschwindigkeit in Minuten / KM an.

Standardmeilen Die Standardmeilen-Einheitseinstellung gibt den Entfernungswert in Meilen und die Geschwindigkeit in Minuten / Meile an.

Unterbrechungs-Modus

Wenn der Geschwindigkeitssensor 5 Sekunden lang keine Signal empfängt, wird der Unterbrechungs-Modus gestartet, sodass der Benutzer einige Momente Zeit hat, um die Maschine zu verlassen. Alle angezeigten Werte werden angehalten und eingefroren. Wenn ein Herzfrequenzsignal empfangen wird, dann wird der aktuelle BPM-Wert angezeigt. Sollte der Computer für 5 Minuten kein erneutes Signal empfangen, dann wird das aktuelle Programm beendet. Durch Drücken der STOP-Taste kann das aktuelle Programm auch sofort beendet werden.

Pausenmodus

Während ein Programm läuft, wird durch Drücken der STOP-Taste der Pausenmodus für zehn Minuten aktiviert. Der eingebaute Lautsprecher (falls eingeschaltet) ertönt alle dreißig Sekunden, um daran zu erinnern, dass das Gerät angehalten wurde. In der 13x94-Brickyard-Anzeige blinkt „Paused“ und in jedem Metrik-Anzeigefeld wird „P“ angezeigt. Um zum vorherigen Programm zurückzukehren, drücken Sie die START-Taste erneut. Wenn keine weitere Eingabe erfolgt, wird der Pausenmodus beendet und die Konsole wechselt in den Bereitschaftsmodus. Drücken Sie die START-Taste, um den Pausenmodus zu beenden und das aktuell laufende Programm fortzusetzen. Um das angehaltene Programm jederzeit zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste zwei Mal.

Change Units Mode

During Ready Mode and any Program Run Mode, pressing the CHANGE UNITS key will toggle the displayed values between the Metric- Meters Unit Setting, Metric-KMs Units Setting and Standard-Miles Units Setting.

Metric-Meters The Metric-Meters Unit Setting will post the distance value in meters and pace value in Mins/KM.

Metric-KMs The Metric-KMS Unit Setting will post the distance value in kilometers and the pace value in Mins/KM.

Standard-Miles The Standard-Miles Unit Setting will post the distance value in miles and the pace value in Mins/Mile.

Hold Mode

If no input is received by the speed sensor for 5 seconds, the Hold Mode will launch allowing the user a few moments to leave the machine to complete a task or complete a workout set off the CrossRower. All displayed values will freeze, including the timer and any accumulated metrics will post continuously. If a heart rate signal is received, the current BPM value will be displayed. If no input is received for 5 minutes, the current program will end, and the Workout Results Mode will launch. Any movement of rower`s arms will end the Hold Mode and the user`s metrics will continue to accumulate where the program left off. Pressing the STOP key will end the current program and the Workout Results Mode will launch.

Pause Mode

While any program is running, pressing the STOP key will launch the Pause Mode for ten minutes. The onboard speaker (if turned on) will sound every thirty seconds to serve as a reminder that the unit has been paused. The 13x94 Brickyard Display will flash “Paused” and each metrics display field will post “P”. To return to the previous program, press the START key. If no further input is made, the Pause Mode will end, and console will enter the Ready Mode. To exit the Pause Mode and continue the currently running program, press the START key. To quit the paused program at any time, press the STOP key two (2) times to launch the Ready Mode.

Zwischenzeitmodus

Im Zwischenzeitmodus kann der Benutzer die Anzeige einfrieren, während das Programm im Hintergrund weiter läuft. Wenn die SPLIT TIME-Taste während eines Programms einmal gedrückt wird, zeigt das Brickyard-Display „Split Time“ an und alle Anzeigedaten werden kontinuierlich eingefroren und angezeigt. Der Zwischenzeitmodus dauert 20 Sekunden oder bis die Taste SPLIT TIME erneut gedrückt wird.

Umschaltmodus für Ruderschläge oder Ruderschläge/pro Minute

Während des normalen Trainings werden in der Ruderschlag Anzeige im Wechsel die Ruderschläge und die Ruderschläge/Minute angezeigt. Durch Drücken der Pfeiltasten, kann die aktuelle Anzeige fixiert werden, sodass kein Wechsel mehr stattfindet. Ein erneutes Drücken der Pfeiltasten aktiviert den Datenwechsel.

Stopp- / Endmodus.

Um einen Training zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste 1 Mal und die Ergebnisanzeige wird gestartet. Um diese Anzeige zu umgehen und in den Bereitschaftsmodus zu wechseln, drücken Sie die STOP-Taste zweimal.

Einstellungsmodus

Über den Einstellungsmodus können Benutzer auf verschiedene Funktionen zugreifen, darunter Gesamtzeit, Gesamthubzahl, Gesamtvorwärtsdistanz, Gesamtrückwärtsdistanz und die aktuell geladene Softwareversion. Starten Sie den Einstellungsmodus, indem Sie die START- und ENTER-Taste gleichzeitig gedrückt halten.

Split Time Mode

The Split Time Mode allows the user to freeze the display while the program runs in the background. If the SPLIT TIME key is pressed one time during any program run mode, the Brickyard Display will post "Split Time", and all display metrics will freeze/post continuously. The Split Time Mode will last 20 seconds or until the SPLIT TIME key is pressed.

Stroke Count/Strokes-per-Minute Display Switching Mode

During normal operation, the Stroke Display field will post the Stroke Count banner and values for 5 seconds, then switch the display to the Strokes-per-Minute banner and values. The user can stop the display switching by pressing the UP ARROW or DOWN ARROW key while the desired metric is visible. Pressing the UP ARROW or DOWN ARROW keys again will relaunch the Display Switching Mode.

Stop/End Mode.

To end a workout mode at any time, press the STOP key 1 time and the Workout Results Mode will launch. To bypass the Workout Results Mode and jump to the Wake Mode, press the STOP key 2 times while a workout program is running.

Settings Mode

The Settings Mode allows users access to several functions, including total time, total stroke count, total forward distance, total reverse distance and the currently-loaded software version. Launch the Settings Mode by pressing and holding the START and ENTER keys simultaneously.

5.3 Trainings Programme

5.3.1 Manual Programm

Das manuelle Programm wird so lange ausgeführt, bis der Benutzer die STOP-Taste drückt

5.3.2 Vorgegebene Zeitprogramme

Just Row Programme sind beliebt, das Sie durch Drücken der entsprechenden Taste können Sie direkt ein 2, 5 oder 10minütiges Training durchführen. Das Programm stoppt automatisch, nach dem Ablauf der Zeit.

5.3.3 Intervallprogramm

Intervallprogramme sind bei Trainingseinheiten mit hohen Intensitäten sehr beliebt

Der Cross Rower bietet zwei Programme (20-10 Intervall und 10-20 Intervall), bei denen die 8 Arbeits- und 7 Ruheintervalle festgelegt sind. Das 20-10-Programm bietet 20-Sekunden-Arbeitsintervalle und 10-Sekunden-Ruheintervalle, während das 10-20-Programm Arbeitsintervalle von 10 Sekunden und Ruheintervalle von 20 Sekunden verwendet. Mit dem Programm „Benutzerdefiniertes Intervall“ kann der Benutzer die Anzahl der Intervalle sowie die Länge der Arbeits- / Ruheintervalle auswählen. Darüber hinaus bietet dieses Programm die Möglichkeit die Ruhephase als undefiniert zu festlegen. Ist diese Option gewählt, dann wird das nächste Intervall erst durch Drücken der START-Taste aktiviert, optimal für ein Zirkeltraining.

Um das Intervallprogramm zu starten, Drücken Sie die Programmtaste INTERVALL. „20-10 Intervall“ blinkt im 13x94 Brickyard Display. Drücken Sie die Pfeiltasten um zwischen den 3 Programmoptionen zu wechseln. Wenn das Programm 20-10 Intervall oder 10-20 Intervall ausgewählt wurde, wird die Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt und das entsprechende Programm gestartet. Wenn Benutzerdefiniertes Intervall ausgewählt wurde, fahren sie wie folgt fort.

Wenn das Programm „Benutzerdefiniertes Intervall“ ausgewählt wurde und dieses Programm zuvor ausgeführt wurde, wird „LETZTES Programm ausführen“ in der 13x94-Brickyard-Anzeige angezeigt. Wenn das Programm „Benutzerdefiniertes Intervall“ ausgewählt wurde und dieses Programm noch nicht ausgeführt wurde, wird „NEUES Programm ausführen“ angezeigt. Durch Drücken der Pfeiltasten wird zwischen „LETZTES Programm ausführen“ und „NEUES Programm ausführen“ gewechselt. Wenn „LETZTES Programm ausführen“ ausgewählt wurde, wird das entsprechende Programm gestartet. Wenn „Run NEW Program“ ausgewählt wurde, wird „# of Intervals“ angezeigt und „04“ blinkt in der Zeitanzeige. Durch Drücken der Pfeiltasten wird der Intervallanzahl in einem Bereich von 1 bis 20 Intervallen eingestellt. Durch Drücken der ENTER-Taste wird die Eingabe bestätigt. Der Benutzer wählt dann Zeit, Distanz, Kalorien oder Anzahl der Ruderschläge als Ziel aus, die in allen Arbeitsintervallen ausgeführt werden sollen. In der 13x94 Brickyard-Anzeige blinkt „Target = TIME“. Verwenden Sie die Pfeiltasten, um das Ziel zu ändern und bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste. Wenn Zeit als Ziel ausgewählt wurde, blinkt „Set WORK Time“ und der Standardwert („0:10“) oder der zuletzt eingegebene Wert. Stellen Sie mit den Pfeiltasten den Zeitsollwert ein (Bereich 00:05 = 30:00) und bestätigen Sie die Auswahl mit ENTER. Wenn Entfernung als Ziel ausgewählt wurde, wird „EINHEITEN EINSTELLEN“ angezeigt. Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen Meilen, Kilometern oder Metern und bestätigen Sie mit ENTER. „Set DISTANCE“ wird angezeigt. Stellen Sie den Zielabstand für die Arbeitsintervalle mit den Pfeiltasten ein und bestätigen Sie mit ENTER.

5.3 Workout Programs

5.3.1 Manual Program

The Manual Program will run continuously until the user presses the STOP key and the Workout Results mode launches. The manual program will timeout after 5 minutes of inactivity.

5.3.2 Just Row Programs

Program Overview Just Row programs are the most popular among the Inspire CrossRower enthusiasts and offer a quick solution for a timed workout.

Program Launch Pressing 1 of the 3 Just Row shortcut keys will launch the corresponding program. Choose between a basic 10-minute, 5-minute or 2-minute workout. End Program Just Row programs will end automatically when the time target has elapsed.

5.3.3 Intervall Program

Interval programs are popular among high intensity interval training. The Cross Rower offers two programs (20-10 Interval and 10-20 Interval) where the 8 work and 7 rest intervals are fixed. The 20-10 program offers 20-second work intervals and 10-second rest intervals, while the 10-20 program uses work intervals of 10 seconds and rest intervals of 20 seconds. The Custom Interval program allows the user to select the number of intervals as well as the length of the work/rest intervals. Additionally, the Custom Interval program offers what we call, Undefined Rest Intervals. The Undefined Rest Interval is an option where the user may select a rest period that is not defined by a specific time period. If Undefined Rest is selected, at the end of each Work Interval, the program will launch a Rest Interval of undefined length. The only way to move to the next Work Interval is to press the START key. This feature is favored by those performing circuit training.

Press the INTERVAL program key to enter the selection mode. „20-10 Interval“ will flash in the 13x94 Brickyard Display. Press the UP ARROW, DOWN ARROW or INTERVAL key to toggle between the 3 program options. If the 20-10 Interval or 10-20 Interval programs were selected, pressing the ENTER key will confirm the selection and launch the corresponding program. If Custom Interval was chosen, more programing is required.

If the Custom Interval program was selected, and the Custom Interval program has been run previously, „Run LAST Program“ will post in the 13x94 Brickyard Display. If the Custom Interval program was selected and this program has not previously run, „Run NEW Program“ will post. Pressing the UP ARROW or DOWN ARROW key will toggle between „Run LAST Program“ and „Run NEW Program.“ If „Run LAST Program“ was selected, the corresponding program will launch. If „Run NEW Program“ was selected, „# of Intervals“ will post and „04“ will flash in the Time display. Pressing the UP ARROW or DOWN ARROW keys will adjust the interval count value with a range from 1 to 20 intervals. Pressing the ENTER key will confirm the entry. The user will then select Time, Distance, Calories or number of Strokes as the target to be completed in all work intervals. „Target = TIME“ will flash in the 13x94 Brickyard Display. Use the arrow key to change the target and confirm the selection by pressing the ENTER key. If Time was selected as the target „Set WORK Time“ and the default value („0:10“) or the last value entered will flash. Use the arrow keys to adjust the time target value (range 00:05 = 30:00) and press the ENTER key confirm the selection. If Distance was selected as the target „Set UNITS“ will post and the one of the unit banners will flash in the Distance Display. Select from Miles, Kilometers or Meters using the arrow keys, pressing ENTER to confirm. „Set DISTANCE“ will post. Adjust the target distance for the work intervals via the arrow keys, and press ENTER to confirm.

Wenn Strokes als Ziel ausgewählt wurde, blinkt "Set STROKES target" und der Strokes-Anzeigewert. Stellen Sie den Zielwert für die Arbeitsintervalle mit den Pfeiltasten ein und bestätigen Sie mit ENTER. Wenn Kalorien als Ziel ausgewählt wurde, blinken „CALORIE-Ziel festlegen“ und der Kalorienanzeigewert. Geben Sie das Kalorienziel für die Arbeitsintervalle ein und bestätigen Sie mit ENTER.

Beim Einstellen der Ruhepausen erscheint „Set REST Time“ in der 13x94 Brickyard-Anzeige und der Standardzeitwert von „0:05“ blinkt in der Zeitwertanzeige (es sei denn, das Programm wurde zuvor gestartet). Der Benutzer kann die Pausenintervalle von 5 Sekunden bis 30 Minuten mit den Pfeiltasten einstellen. Eine zusätzliche Option für das Programm „Ruheintervall“ ist die Auswahl der Option „Nicht definierte Ruhephase“. Wenn die NACH-UNTEN-Pfeiltaste gedrückt wird, während 0:05 erscheint, wird „Undefined Rest“ angezeigt. Bestätigen Sie diese Eingabe mit der ENTER-Taste, um eine nicht definierte Ruhezeit zu bestätigen. Wenn „Undefined Rest“ ausgewählt ist, startet das Programm am Ende jedes Arbeitsintervalls ein Ruheintervall von undefinierter Länge. Das Weiterschalten zum nächsten Arbeitsintervall kann nur durch Drücken der START-Taste erfolgen.

Beim Start zeigt das 13x94-Brickyard-Display „Work 01 of XX“ an, um anzuzeigen, dass das Erste der ausgewählten Anzahl („XX“) von Intervallen ausgeführt wird. Die Zeitanzeige blinkt und zählt die verbleibende Zeit des Intervalls herunter. Wenn die Option „Undefinierte Pause“ ausgewählt wurde, blinkt bei jedem Pausenintervall in der Zeitwertanzeige „Und“ und „Press START to continue“ Alle angezeigten Daten werden eingefroren und ein Signalton erinnert den Benutzer, dass er noch START drücken muss. Sofern für die Pausenintervalle Undefinierte Pause nicht ausgewählt wurde, werden „Pause 01 von XX“ und die Zeitwertanzeige heruntergezählt. Sobald der Timer 0:00 erreicht, wird das nächste Arbeitsintervall gestartet. Wenn das letzte Arbeitsintervall abgeschlossen ist, wird der Trainingsergebnismodus aktiviert. Es werden nur Daten aus dem Arbeitsintervall zusammengestellt und gespeichert.

5.3.4 Zielprogramm

Zielprogramme bieten die Möglichkeit, ein Trainingsziel auszuwählen, dazu gehören Zeit, Distanz, Kalorien und Ruderschläge.

Drücken Sie die TARGET-Taste, um den Auswahlmodus zu starten. Wenn das Zielprogramm zuvor ausgeführt wurde, wird dieses Ziel 2 Sekunden lang im 13x94-Format angezeigt (Beispiel: „Ziel = ZEIT“). Anschließend erscheint „LETZTES Programm ausführen“ im 13x94-Format der Brickyard-Anzeige. Wählen Sie mit den Pfeiltasten und „LETZTES Programm ausführen“ oder „NEUES Programm ausführen“. Bestätigen Sie mit ENTER. Wenn „LETZTES Programm ausführen“ ausgewählt ist, wird das entsprechende Programm mit dem zuvor ausgewählten Programm gestartet. Ziel und Daten. WENN „NEUES Programm ausführen“ ausgewählt ist, blinkt „target = TIME“ im 13x94 Brickyard Display. Drücken Sie die Pfeiltasten, um zwischen den 4 Programmoptionen (Zeit, Kalorien, Distanz und Ruderschläge) zu wechseln und bestätigen Sie mit ENTER. Wenn Zeit als Ziel ausgewählt wurde, wird „Set target time“ angezeigt und die Zeitanzeige blinkt. Wählen Sie mit den Pfeiltasten einen Zeitwert von 1 bis 99 Minuten und bestätigen Sie die Auswahl mit der ENTER-Taste. Wenn Entfernung ausgewählt wurde, wird „Set UNITS“ angezeigt und der Wert der aktuellen Einheit blinkt in der Entfernungsanzeige. Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen Meilen, Kilometern oder Metern und bestätigen Sie mit ENTER. Set DISTANCE wird angezeigt und die Distanzwertanzeige blinkt. Stellen Sie das Ziel mit den Pfeiltasten auf / ab ein und bestätigen Sie die Auswahl mit der ENTER. Wenn Kalorien ausgewählt wurde, wird „Set CALORIE target“ angezeigt und die Strichanzeige blinkt. Wählen Sie mit den Pfeiltasten einen Zielwert aus und bestätigen Sie mit ENTER.

If Strokes was selected as the target, "Set STROKES target" and the strokes display value will flash. Adjust the stroke target for the work intervals and confirm the entry by pressing the ENTER key. If Calories was selected as the target, "Set CALORIE target" and the calorie display value will flash. Adjust the calorie target for the work intervals and press ENTER to confirm.

"Set REST Time" will post in the 13x94 Brickyard Display and the default time value of "0:05" will flash in the Time value display (unless the program has been launched previously). The user can adjust the rest intervals for 5 seconds to 30 minutes via the UP ARROW and DOWN ARROW keys. An additional option for the Rest Interval program is to select the Undefined Rest option. If the DOWN ARROW is pressed while 0:05 is displayed, "Undefined Rest" will post. Confirm this entry by pressing the ENTER key to select a rest period that is not defined by a specific time period. If Undefined Rest is selected, at the end of each Work Interval, the program will launch a Rest Interval of undefined length. Progression to the next Work Interval can be achieved only by pressing the START key.

When launched, the 13x94 Brickyard Display will post "Work 01 of XX" to indicate that the first of the selected number ("XX") of intervals is in progress. The Time Display will flash and count down the time remaining in the interval. If the Undefined Rest option was selected, at each rest interval the Time value display will flash "Und" and "Press START to continue" will scroll to indicate that the rest interval time is undefined. All displayed metrics will freeze, and the buzzer will sound to remind the user that the console is waiting for input. Pressing the START key will launch the next work interval. If Undefined Rest was not selected for the rest intervals, "Rest 01 of XX" and the time value display will count down. Once the timer reaches 0:00, the next work interval will launch. When the final work interval has been completed, the Workout Results Mode will launch. Only data from the work interval will be compiled and saved.

5.3.4 Target Program

Target programs offer individuals the ability to select a workout goal. Target goals include Time, Distance, Calories and Strokes.

Press the TARGET key to launch the selection mode. If the Target program has been run previously, that target will post in the 13x94 for 2 seconds (example: "target = TIME"), then "Run LAST program" will post in the 13x94 Brickyard Display. Select "Run LAST program" or "Run NEW program" via the arrow keys, and press ENTER to confirm. If "Run LAST program" is selected the corresponding program will launch with the previously-selected target and data. If "Run NEW program" is selected "target = TIME" will flash in the 13x94 Brickyard Display. Press the UP ARROW, DOWN ARROW or TARGET key to toggle between the 4 program options (Time, Calories, Distance and Strokes) and confirm the selection by pressing ENTER. Program Setup If Time was selected as the target "Set target TIME" will post and the time display will flash. Select a time value from 1 to 99 minutes via the arrow keys and confirm the selection by pressing the ENTER key. If Distance was selected, "Select UNITS" will post and the current units banner will flash in the Distance Display. Choose between Miles, Kilometers or Meters via the arrow keys and press ENTER to confirm. Set DISTANCE will post and the Distance value display will flash. Adjust the target via the UP ARROW / DOWN ARROW keys and confirm the selection by pressing the ENTER key. If Calories was selected, "Set CALORIE target" will post and the stroke display will flash. Select a target value between with the arrow keys, and press ENTER to confirm.

Wenn Strokes ausgewählt wurde, wird „Set STROKE target“ angezeigt und die Strichanzeige blinkt. Wählen Sie einen Zielwert Über die Pfeiltasten zwischen 5 und 2.000 Striche eingeben und mit ENTER bestätigen.

Wenn das Zielprogramm gestartet wird, blinkt der ausgewählte Zielwert und zählt herunter. Sobald das Ziel erreicht wurde, endet das Programm automatisch und die Trainingsergebnisse werden angezeigt.

5.3.5 Herzfrequenz-Programme

Es stehen drei Programme und ein benutzerdefiniertes Programm zur Verfügung. Mit dem benutzerdefinierten Herzfrequenzprogramm kann der Benutzer einen bestimmten Zielherzfrequenzwert selbst vorgeben. Hinweis: Da dieser Wert vom Benutzer festgelegt wird, liegt der Zielbereich möglicherweise außerhalb des Bereichs, der als normal oder sicher angesehen wird. Die Programme für die prozentuale Herzfrequenz unterscheiden sich vom benutzerdefinierten HR-Programm darin, dass das Alter des Benutzers angegeben wird, der Computer maximale Herzfrequenz berechnet.

Standardmäßig wird das zuletzt ausgeführte Herzfrequenzprogramm (falls vorhanden) angezeigt, und im 13x94-Brickyard-Display blinkt „Run LAST program (LETZTES Programm ausführen)“. Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen „Run LAST program“ oder „Run NEW program“ und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste. Wenn „LETZTES Programm ausführen“ ausgewählt wurde, wird das gespeicherte Programm gestartet. Wenn „NEUES Programm ausführen“ ausgewählt wurde (oder kein vorheriges Programm verfügbar war), blinkt „65% der maximalen Herzfrequenz“. Durch Drücken der Pfeiltasten werden die verfügbaren Programme nacheinander angezeigt (65% von Max. „75% von Max“, „85% und „Benutzerdefinierte HR einstellen“). Bestätigen Sie mit ENTER. Wenn „Set Custom HR“ ausgewählt wurde, beginnt der Wert der Pulsanzeige zu blinken. Passen Sie den Wert an und drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten. Wenn eines der drei % der Max HR-Programme ausgewählt wurde, blinkt in der Brickyard-Anzeige „Set user AGE“ (Alter) und in der Zeitwertanzeige „30“. Stellen Sie das Alter mit den Pfeiltasten ein, drücken Sie ENTER zur Bestätigung und „Timer OFF“ beginnt zu blinken. Falls gewünscht, kann der Benutzer dem Training eine Zeitdauer hinzufügen. Schalten Sie mit den Pfeiltasten zwischen „Timer AUS“ und „Timer EIN“ um und bestätigen Sie mit ENTER. Wenn „Timer AUS“ ausgewählt wird, startet das Programm sofort. Wenn „Timer EIN“ eingegeben wurde, beginnen „ZEIT einstellen“ und „30:00“ blinkt. Stellen Sie den Zeitwert ein und drücken Sie ENTER, um das Programm zu bestätigen und zu starten.

Für den Betrieb der Herzfrequenzprogramme ist ein konsistentes Herzfrequenzsignal erforderlich. Wenn kein Signal empfangen wird, erscheint NO HR SIGNAL. Wenn 30 Sekunden ein Herzfrequenzsignal empfangen wird, dann stoppt das Programm automatisch. Wenn die HR-Programme gestartet werden, blinkt das ausgewählte Herzfrequenzziel (Beispiel: „HR-Ziel = 123 Schläge pro Minute“) im 13x94-Brickyard-Display. Wenn ein Trainingszeit ausgewählt wurde, beginnt der Wert, vom eingegebenen Zeitwert herunterzuzählen. Sollte keine Zeitwert vorgegeben worden sein, dann zählt die Trainingszeit aufwärts, bis das Programm manuell beendet wird. Wenn Ihr Puls um mehr als 10% +/- vom ausgewählten Ziel abweicht, zeigt der Computer Anweisungen „HR too LOW“ und „Speed UP!“ an, wenn die Herzfrequenz des Benutzers den errechneten oder eingegebenen Wert übersteigt werden Warnungen im 13x94-Brickyard-Display angezeigt und es ertönt alle 10 Sekunden ein Signalton. sofern keine Zeit vorgegeben wird, muss das Programm durch Drücken der Stop-Taste beendet werden.

If Strokes was selected, “Set STROKE target” will post and the stroke display will flash. Select a target value between 5 and 2,000 strokes via the arrow keys, and press ENTER to confirm.

When the Target program launches the selected target metric will flash and count down. When the target has been reached, the program will end, and the Workout Results will post.

5.3.5 Heart Rate Programs

Three set programs and one custom are available. The Custom Heart Rate program allows the user to select a specific target heart rate value. Note: Because this value is set by the user, the target range may be outside of what is considered a normal or safe range. The Percentage Heart Rate programs differ from the Custom HR program in that the user’s age is supplied, the console provides a calculated Maximum Heart Rate (MHR) and the target heart rate is based on a percentage of that value.

By default, the last Heart Rate program to be run (if any) will be preloaded and “Run LAST program” will flash in the 13x94 Brickyard Display. If applicable, choose between “Run LAST program” and “Run NEW program” via the arrow keys and confirm by pressing the ENTER key. If “Run LAST program” was selected, the saved program will launch. If “Run NEW program” was selected (or no previous program was available), “65% of Max HR” will flash. Pressing the UP ARROW or DOWN ARROW keys will scroll through the available programs (65% of Max, “75% of Max”, “85% of Max HR” & “Set Custom HR”). Press ENTER to confirm. If “Set Custom HR” was selected, the pulse display value will begin to flash. Adjust the value, and press ENTER to launch the program. If one of the three % of Max HR programs was selected, “Set user AGE” will flash in the Brickyard Display and “30” will flash in the Time value display. Adjust the age value via the arrow keys, press ENTER to confirm and “Timer OFF” will begin to flash. If desired, the user may add a timer to the workout. Toggle between “Timer OFF” and “Timer ON” with the arrow keys, and press ENTER to confirm. If “Timer OFF” was selected, the program will launch. If “Timer ON” was entered, “Set TIME” and “30:00” will begin to flash. Adjust the time value, pressing ENTER to confirm and launch the program.

A consistent heart rate signal is required for the Heart Rate programs to operate. If no signal is detected, the NO HR SIGNAL banner will flash. If 30 seconds elapse without a heart rate signal, the program will automatically end, and the Wake Mode will launch. When the HR programs launch, the selected heart rate target (example: “HR target = 123 bpm”) will flash in the 13x94 Brickyard Display. If a timer was selected, the timer will begin to count down from the entered time value. If the timer was not added, the timer will count upward continuously until the program is manually ended. If the user’s pulse value ever varies more than 10% +/- from the selected target, the console will begin to post instructional messages such as “HR too LOW” and “Speed UP!” If the user’s heart rate ever equals or exceeds 100% of the calculated Maximum Heart Rate (MHR), warnings will post in the 13x94 Brickyard Display and the speaker will sound every 10 seconds. As a safety measure, when operation at or above the user’s calculated MHR, the program will automatically end.

Heart Rate Programs will run continuously until either the user presses the STOP key or the value set for the optional timer has elapsed.

6. Trainingsanleitung

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

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!

6.1 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 herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

6.2 Trainingsintensität

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

Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren.

6.3 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, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

6. Training manual

Training with the Ergometer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

6.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training 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 at regular intervals.

6.2 Training intensity

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

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute).

6.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be 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 orient yourself on 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; this means an improvement in 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.

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.

6.4 Trainings-Kontrolle

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

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. 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).

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 be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

6.4 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.

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 be 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 program. 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 by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

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

6.5 Trainingsdauer

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

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten auch langsames rudern.

Training:

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

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames rudern.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der 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.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in 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: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

6.5 Trainings 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 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.

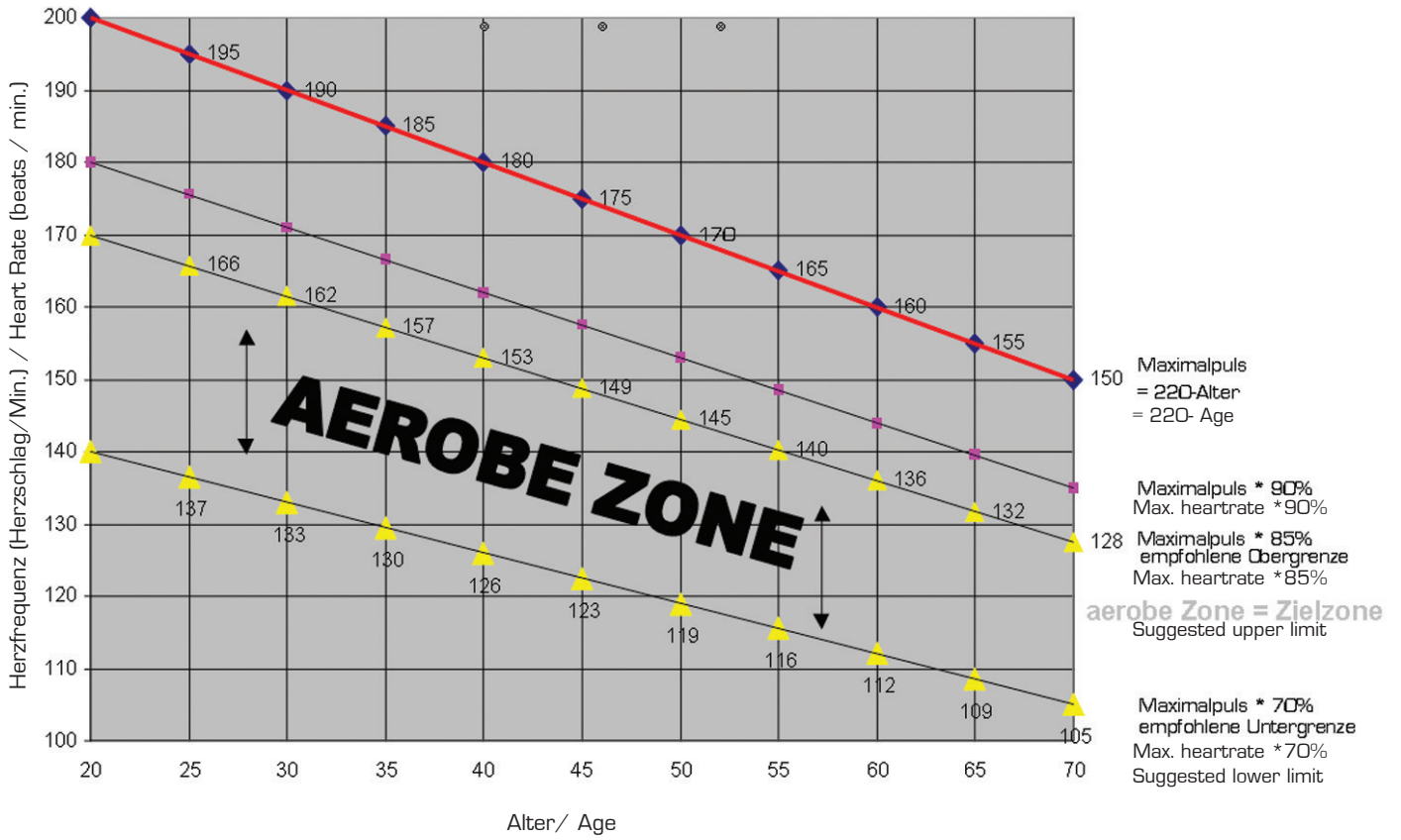
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

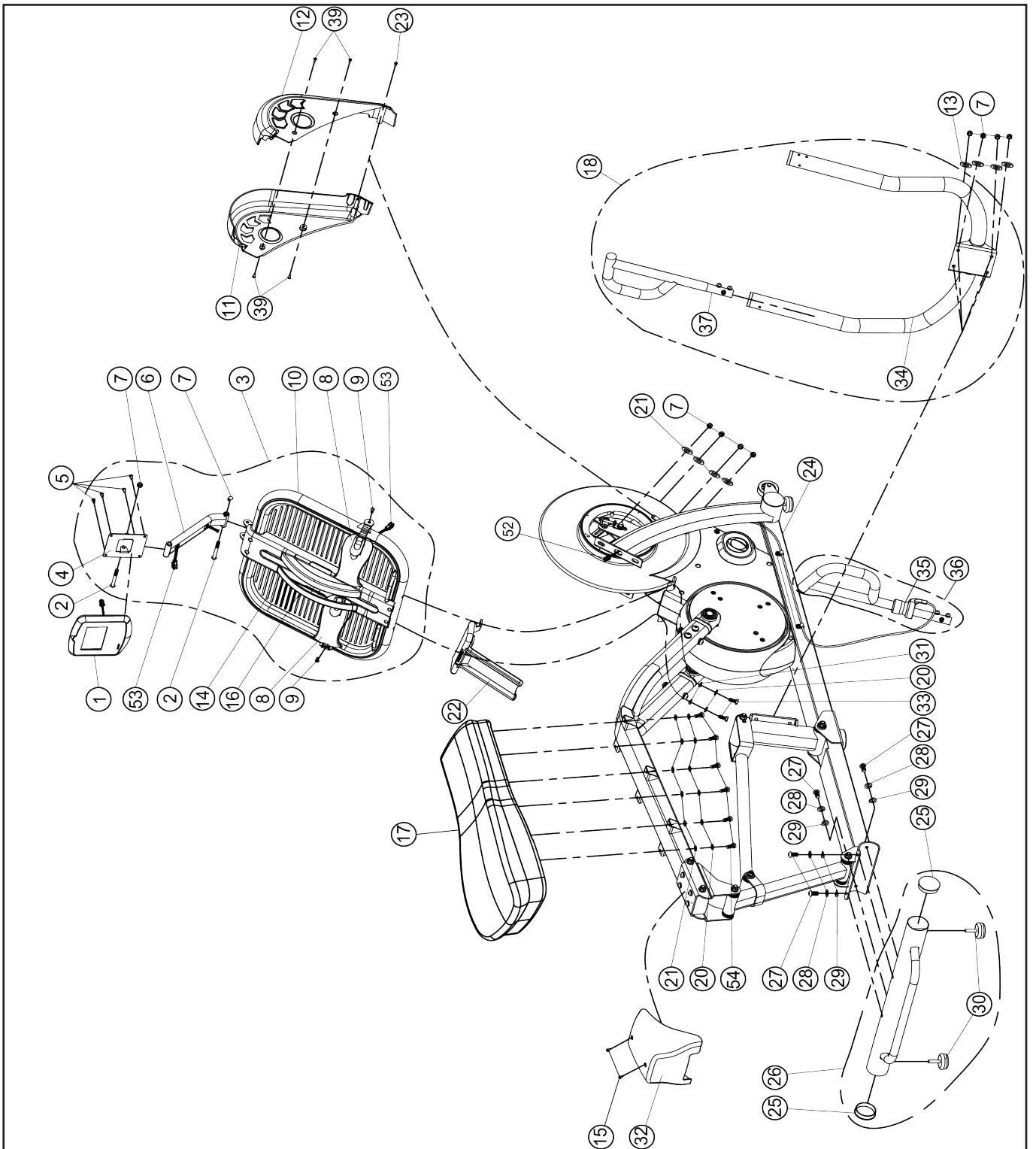
Alterations of metabolic activity during training:

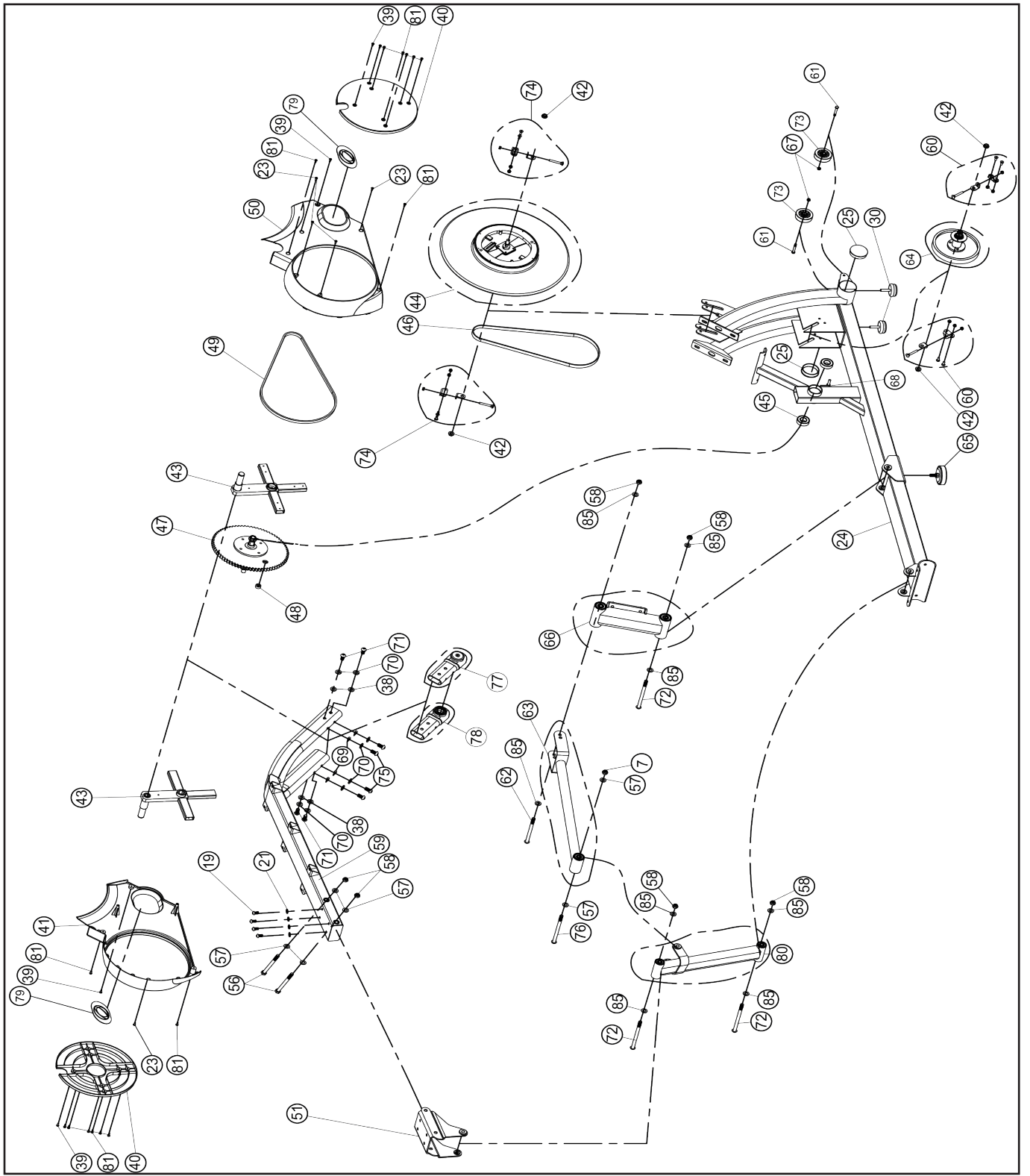
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)







8. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3603 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Abdeckung für hinteres Gelenk	Rear pivot cover		2
-3	Rändelmutter	Flange nut	M10	4
-4	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x180	2
-5	Stütze, hinten	Rear rocker assembly		1
-6	Abdeckung für hintere AStütze	Cover for rear rocker		1
-7	Sitzrahmen, links	Left seat frame		1
-8	Sitzverbindungsplatte	Seat tube bridge		1
-9	Sitzrahmen, rechts	Right seat frame		1
-10*	Sitzpolster	seat cushion		1
-11	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-12	Fußschlaufe	Foot strap		2
-13	Computer	Console		1
-14	Trittplattenabdeckung	Footplate cover		1
-15	Tablethalterung	Tablet holder		1
-16	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M4x10	16
-17	Antrirutschpad, rechts	Right foot bed		1
-18	Antirutschpad, links	Left food bed		1
-19	Batteriebox	Battery box		1
-20	Halterung für Batteriebox	Strap for battery box		1
-21	Seilzugführung	Cable guide		2
-22	Trittplattenunterseite	Foot plate back cover		1
-23	Mutter	Panel clip nut		6
-24	Schwungradabdeckung	Flywheel cover		1
-25	Griff oben, links	Upper handlebar, left side		1
-26	Griff oben, rechts	Upper handlebar, right side		1
-27	Gripshift Schaltung	Grip shifter		1
-28	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	8
-29	Federring	Spring washer	Ø6	8
-30	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x20	8
-31	Beweglicher Arm, rechts	Lower handlebar assembly, right side		1
-32	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	4
-33	Verbindungsstrebe	Unkage assembly		2
-34	Unterlegscheibe	Washer	Ø10mm	8
-35	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M8x20	2
-36	Aluminium Abdeckung	Alloy pivot cover		2
-37	Beweglicher Arm, links	Lower handlebar assembly, left side		1
-38	Gehäuse, links	Left housing		1
-39	Gehäuse, Mittelteil	Center shroud		1
-40	Höhenniveaueausgleich	Height adjustment		5
-41	Kunststoffabdeckung für Standfuß	Stabilizer cover		4
-42	Sensorhalterung	Sensor bracket		1
-43	Sensorkabel	Sensor cable		1
-44	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-45	Kurbel	Crank		2
-46	Spacer	Cir-dip	Ø10mm	2
-47*	Kugellager	Ball bearing	6005-2Z	2
-48	Kettenrad	Chain wheel		1
-49*	Antriebskette	Chain		1
-50	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x10	1
-51	Achse	Axle		1
-52	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x60	1
-53	Antriebsrad	Drive wheel		1
-54*	Riemen	Belt		1
-55	Augenschraube	Eyebolt		2
-56	U-bracket für Augenschraube	Chain tensioner u-bracket		2
-57	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	6
-58	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	6
-59	Schwungrad	Flywheel		1
-60	Mutter	Nut	M10	6
-61	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	6
-62	Riemenspannplatte 2	Belt tensioner plate 2		2
-63	Riemenspannplatte 1	Belt tensioner plate 1		2
-64	Schlossschraube	Carriage bolt	M6x40	2
-65	Innensechskantschraube	Allenbolt	M8x40	2
-66	Transportrolle	Transportation wheel		2
-67	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping cross head screw	ST4.2x12	12
-68	Bodenschutzplatte	Lower frame plate		1
-69	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-70	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	4

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-71	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping cross head screw	ST4.2x13	32
-72	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping cross head screw	ST4.2x12	7
-73	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x20	3
-74	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	4
-75	Verbindungsstück für Schwungrad	Sprocket assembly		1
-76	Federring	Spring washer	Ø8mm	2
-77	Mutter	Nut	M8	2
-78	Mutter	Nut	3/8"	2
-79	Rändelmutter	Flange nut	3/8"	2
-80	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	6
-81	Federring	Spring washer	Ø8mm	6
-82	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	12
-83	Innensechskantschraube	Allen screw	M4x8	2
-84	Inspire Logo	Inspire Logo		2
-85	T-Griff	T-handle		1
-86	Gummi-Block	Rubber block	30x15mm	1
-87	Feder	Spring		1
-88	Sicherungsschaft	saft shaft		1
-89	Pin	Pin		1
-90	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x15	4
-91	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping cross head screw	ST4.2x5	6
-92	Unterlegscheibe	Washer	Ø5	6
-93	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø21	2
-94	Unterlegscheibe	Washer	Ø21	2
-95	Clip	Cir.clip	Ø20	2
-96	Kurbelabdeckung, außen links	Crank well cover, left side		1
-97	Kurbelabdeckung, außen rechts	Crank well cover, right side		1
-98	Schraubensatz	Hardware kit		1
-99	Nylon Schaft	Nylon shaft		1
-100	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping cross head screw	ST4.8x13	2
-101	Linker beweglicher Arm, komplett	Complete left handlebar		1
-102	Rechter beweglicher Arm, komplett	Complete right handlebar		1
-103	Anleitung	Manual		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.

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Nutzung	Garantie	Garantie auf den Hauptrahmen
Private Nutzung	36 Monate	10 Jahre
Semi-Profess. Nutzung	12 Monate	5 Jahre
Professionelle Nutzung	-	-

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

10. 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 Freitag

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

E-Mail: service@hammer.de



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

Art.-Nr.:3603 Cross Rower CR 2.5
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)