



# AQUON COMPETITION

## Inhaltsverzeichnis

## Index

## Seite/Page

<b>1.</b>	<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>1.</b>	<b>Safety instructions</b>	2
<b>2.</b>	<b>Allgemeines</b>	<b>2.</b>	<b>General</b>	3
	2.1 Verpackung		2.1 Packaging	3
	2.2 Entsorgung		2.2 Disposal	3
<b>3.</b>	<b>Aufbau</b>	<b>3.</b>	<b>Assembly</b>	4
<b>4.</b>	<b>Einstellungen</b>	<b>4.</b>	<b>Setting up</b>	7
<b>5.</b>	<b>Rudertechnik</b>	<b>5.</b>	<b>Rowing guide</b>	8
<b>6.</b>	<b>Pflege und Wartung</b>	<b>6.</b>	<b>Care and Maintenance</b>	10
<b>7.</b>	<b>Computer</b>	<b>7.</b>	<b>Computer</b>	11
	7.1 Computertasten		7.1 Computer keys	11
	7.2 Computerfunktionen		7.2 Computer function/ display	12
	7.3 Computer Inbetriebnahme		7.3 Computer start-up	12
	7.3.1 Manual-Modus		7.3.1 Manual-Mode	13
	7.3.2 Training mit Entfernungsvorgabe		7.3.2 Distance countdown	13
	7.3.3 Training mit Zeitvorgabe		7.3.3 Time countdown	13
	7.3.4 Training mit Kalorienvorgabe		7.3.4 Calories Countdown Program (Calories)	14
	7.3.5 Spielemodus (Scoring)		7.3.5 Game Program (Scoring)	14
	7.3.6 Intervall Modus		7.3.6 Interval Program	15
<b>8.</b>	<b>Trainingsanleitung</b>	<b>8.</b>	<b>Training manual</b>	15
	8.1 Trainingshäufigkeit		8.1 Training frequency	15
	8.2 Trainingsintensität		8.2 Training intensity	15
	8.3 Pulsorientiertes Training		8.3 Heartrate orientated training	15
	8.4 Trainingskontrolle		8.4 Training control	16
	8.5 Trainingsdauer		8.5 Trainings duration	17
<b>9.</b>	<b>Explosionszeichnung</b>	<b>9.</b>	<b>Explosion drawing</b>	19
<b>10.</b>	<b>Teileliste</b>	<b>10.</b>	<b>Parts list</b>	20
<b>11.</b>	<b>Garantie</b>	<b>11.</b>	<b>Warranty (Germany only)</b>	22
<b>12.</b>	<b>Service-Hotline &amp; Ersatzteilbestellformular</b>	<b>12.</b>	<b>-</b>	23

# 1. Sicherheitshinweise

Wichtig!

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

Max. Belastbarkeit 135 kg.

Das Rudergerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!

Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

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

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

# 1. Safety instructions

IMPORTANT!

The rower is produced according to DIN EN 957-1/7 class HC.

Max. user weight is 135 kg.

The rower should be used only for its intended purpose.

Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damages or injuries caused by improper use of the equipment.

The rower 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 to set up 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 be 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 should not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing or the frame.
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.

## 2. Allgemeines

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

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

### 2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

### 2.2 Entsorgung

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



## 2. General

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

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

### 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

### 2.2 Disposal

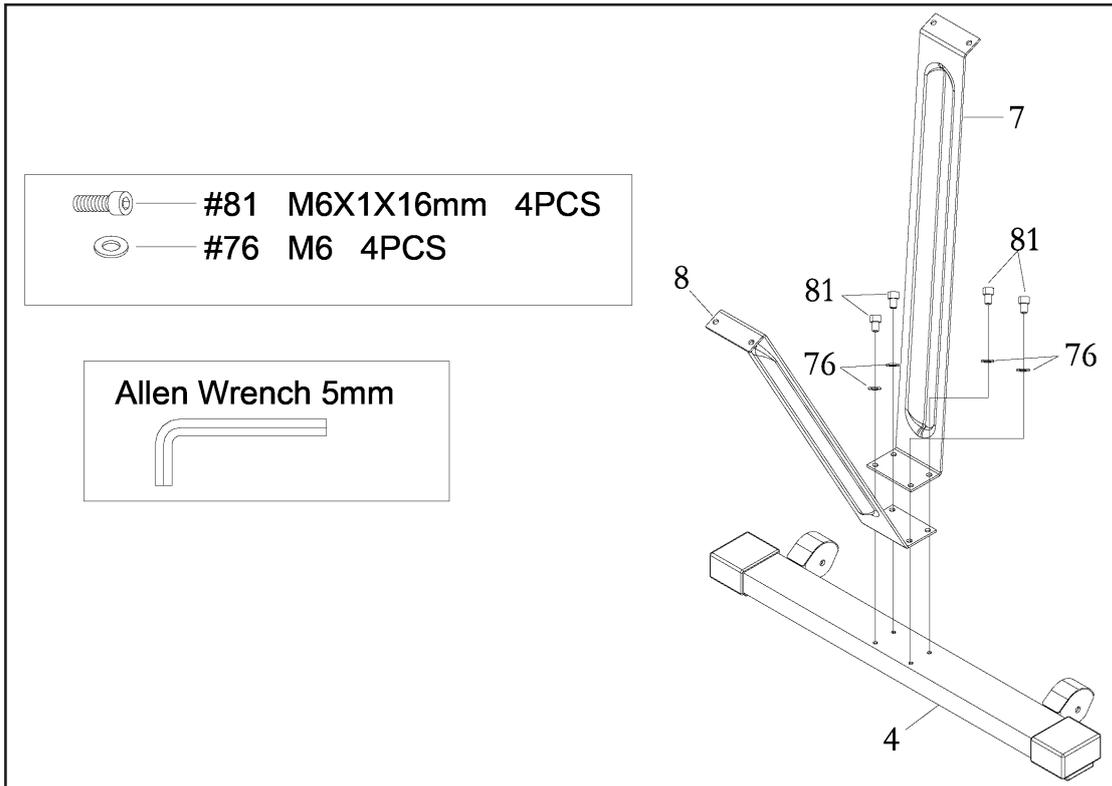
Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



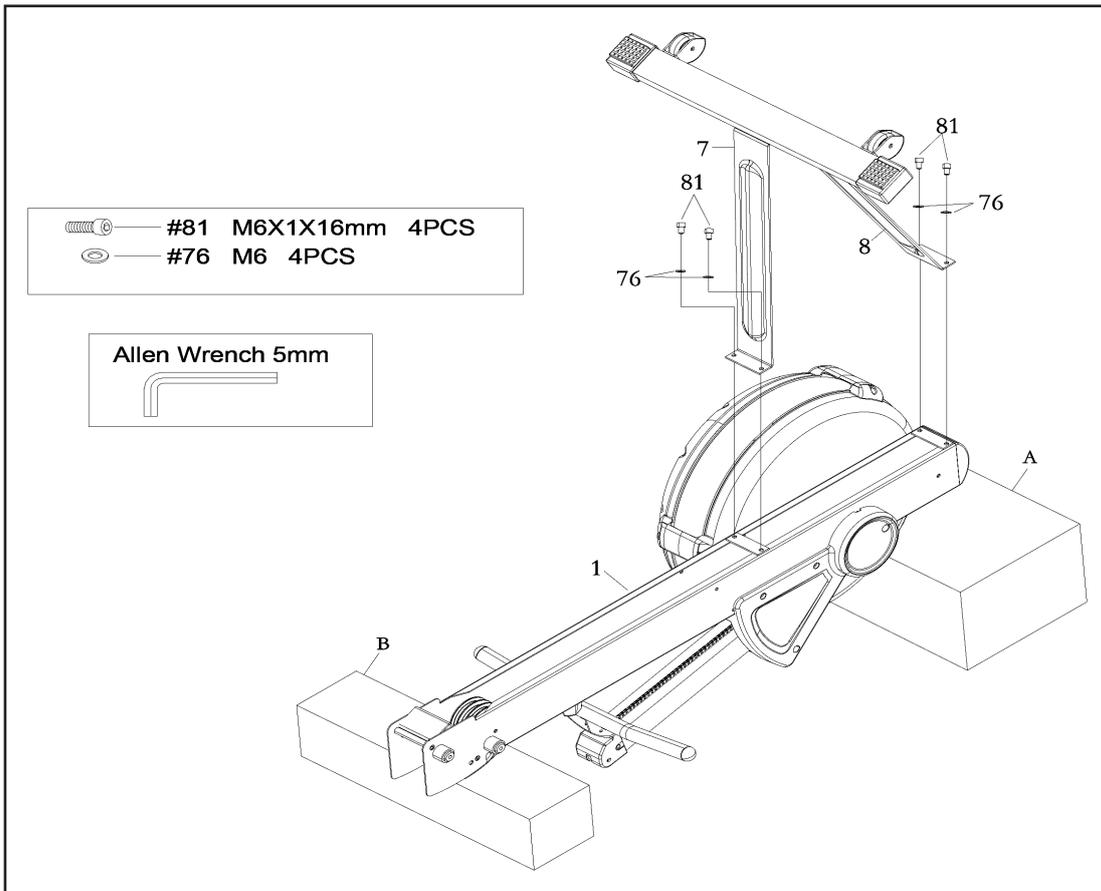
### 3. Aufbau

### 3. Assembly

Schritt 1/ Step 1



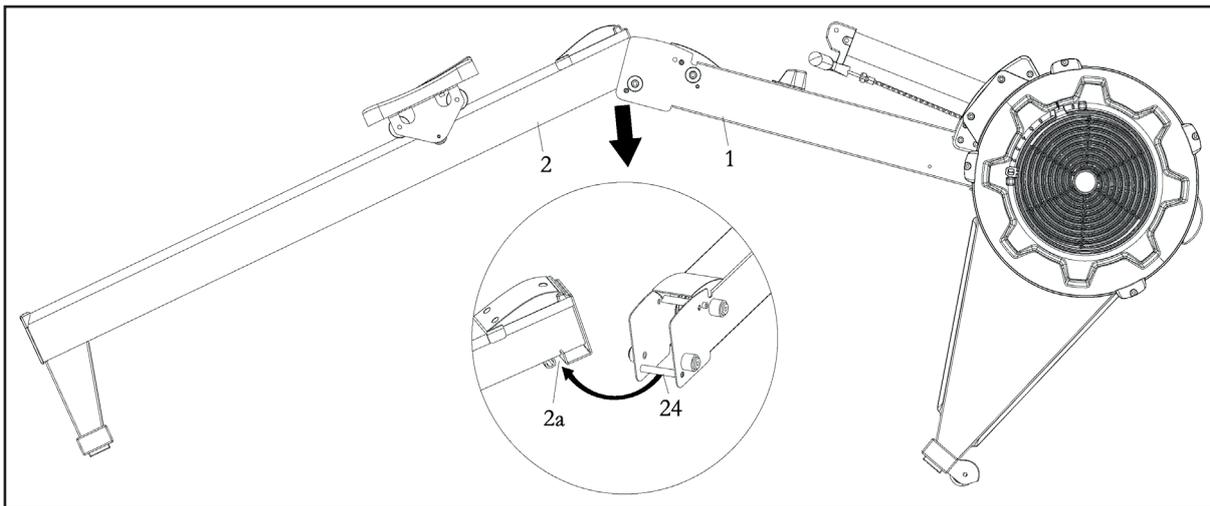
Schritt 2/ Step 2



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

Complete this step before taking the item out from its packing material styrofoam A and B

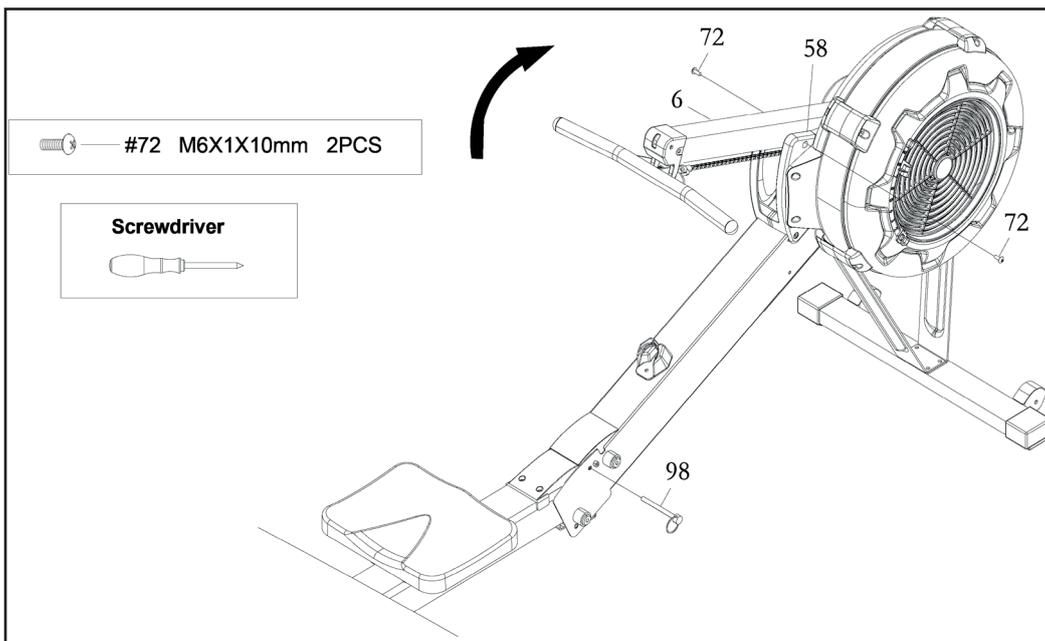
Schritt 3/ Step 3



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

Lift up the MAIN FRAME and RAIL FRAME, then insert RAIL FRAME into the MAIN FRAME. Fit the SHAFT on the MAIN FRAME into the gap of the RAIL FRAME.

Schritt 4/ Step 4



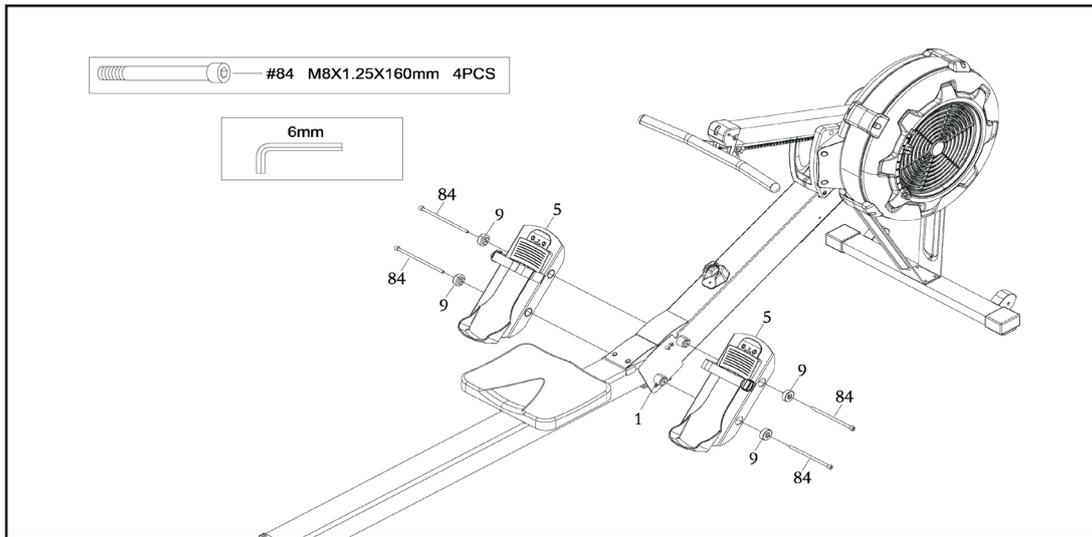
Stecken Sie den Pin (98) zum Sichern. durch den Hauptrahmen und durch die Schiene.

Insert the PULL PIN(98) into the MAIN FRAME and RAIL FRAME

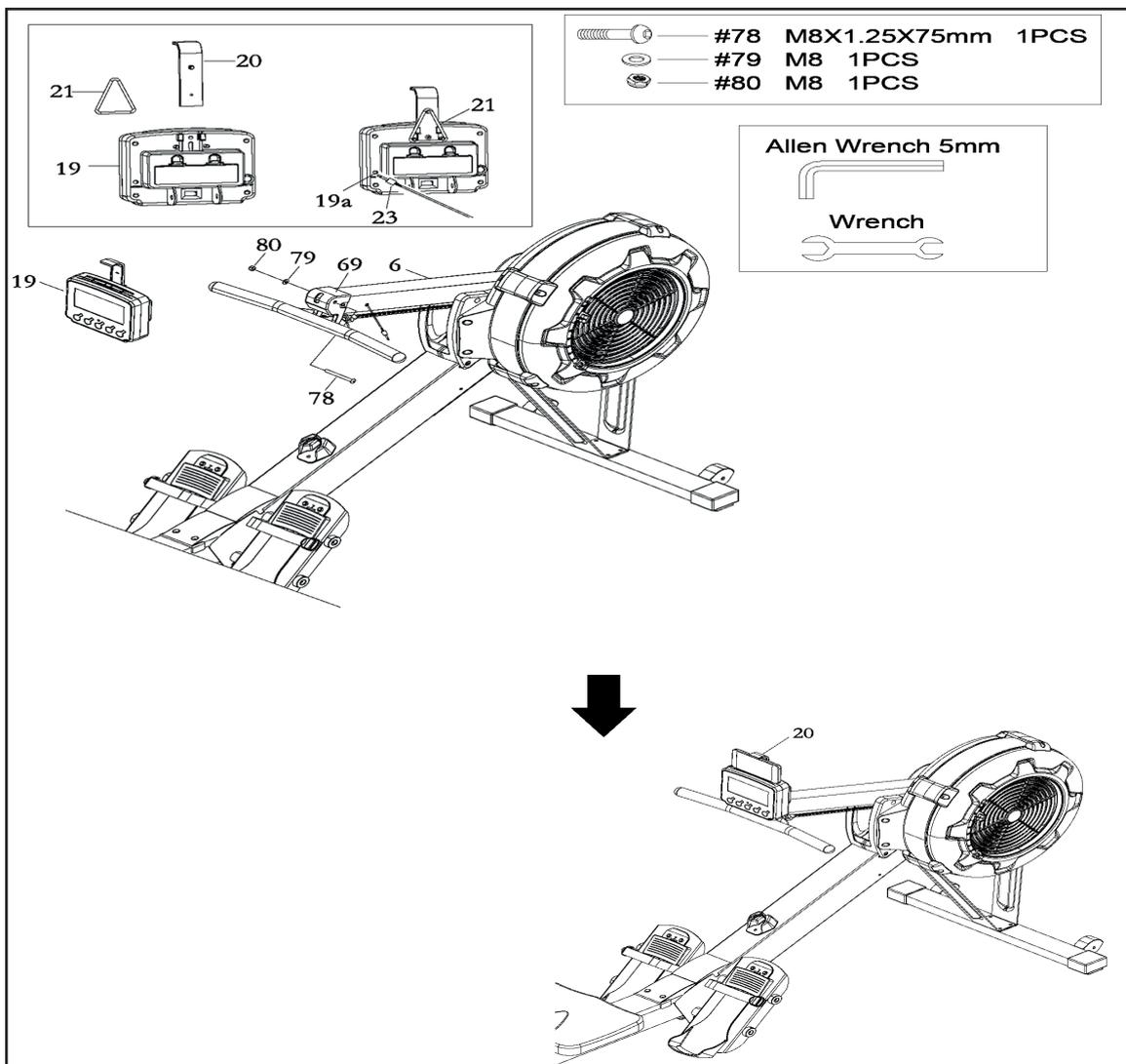
Der Computerarm wird mit den Kreuzschlitzschrauben an den Gehäuseabdeckungen montiert.

Attach CONSOLE MONITOR POST to the SIDE COVERS M6X10 PHILLIPS HEAD SCREW

Schritt 5/ Step 5



Schritt 6/ Step 6

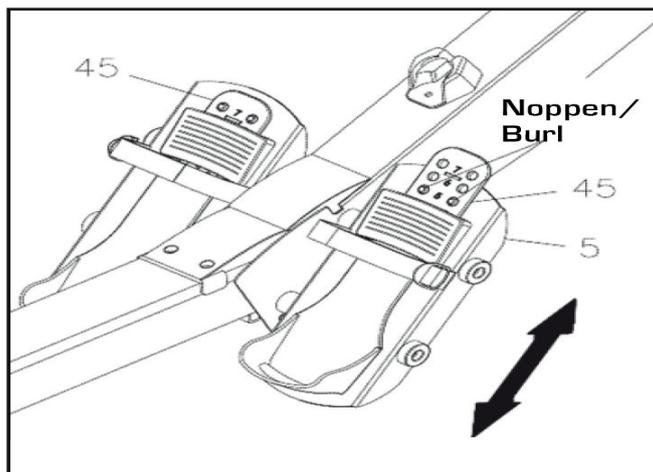


Montieren Sie die Smartphonehalterung 820 an der computerhalterung (19) mit dem Gummiband (21). Befestigen Sie die Computerhalterung nun am Computerarm mit den oben aufgezeigten Schrauben.

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

Attach CELL PHONE BRACKET (20) to the CONSOLE MONITOR (19) using RUBBER BAND (21). Attach the CONSOLE MONITOR (19) to the CONSOLE MOUNTING BRACKET

Connect SENSOR CABLE (23) into the back of the CONSOLE MONITOR (19a).



**Fußlängenanpassung:**

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

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

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

**Foot size adjustment**

Lift the front part, until it is higher than the pimple.

Move this part to the rear in order to fit bigger shoe sizes. The strap is across toe pivot joints.

Afterwards, move back the previously lifted part so that the pimples are fitting into the respective holes.



**2) Fußfixierung**

Führen Sie Ihren Fuß unter dem Fußriemen hindurch.

Ziehen Sie den Riemen fest und fixieren Sie diesen.



**2) Foot strap adjustment**

Slide your feet underneath the foot strap.

Pull the foot strap tight as shown and fix it.

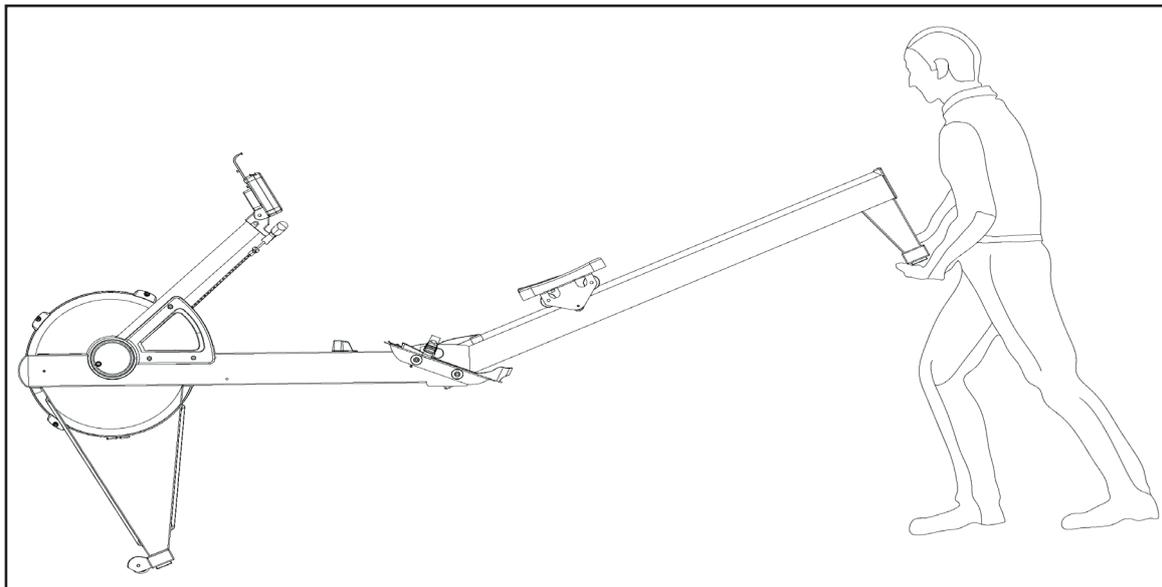


**4) Lösen der Fußschlaufe**

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

**4) Release the foot strap**

To release the foot strap, lift the buckle of the foot strap and raise your foot's forward section.



6) Transportieren  
Heben sie das Rudergeät hinten an

6) Transportation  
Your Rower has transportation wheels located at the middle. This enables you easily move the Rower from room to room.

## 5. Rudertechnik

## 5. Rowing guide



### ÜBERSTRECKUNG NACH VORNE

Falsch:

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

Richtig:

Gerader Rücken, Schultern befinden über dem Gesäß.



### OVER REACHING FORWARD

Wrong:

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

Correct:

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



#### HANDPOSITION

Falsch:

Zu Beginn des Rudervorganges beginnen Sie mit dem Armzug.

Richtig:

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



#### BENT WRIST

Wrong:

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

Correct:

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



#### ARMHALTUNG

Falsch:

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

Richtig:

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



#### ROWING WITH ARMBEND

Wrong:

The user bends his wrists at any time during the stroke.

Correct:

Always row with flat wrists through the entire stroke.



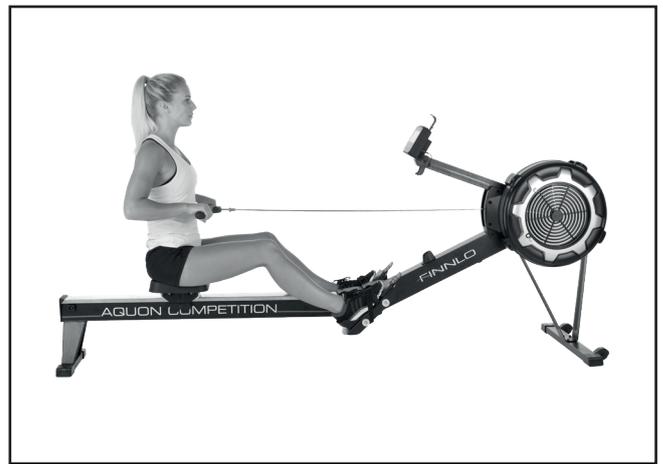
#### BEINSTRECKUNG

Falsch:

Am Ende der Ruderbewegung sind die Kniegelenke ganz durchgestreckt.

Richtig:

Kniegelenke leicht gebeugt lassen und nicht ganz durchstrecken.



#### LOCKING THE KNEES

Wrong:

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

Correct:

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

## 6. Pflege und Wartung

### Wartung

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

### Pflege

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

### Maintenance

Generally, the equipment does not require maintenance.

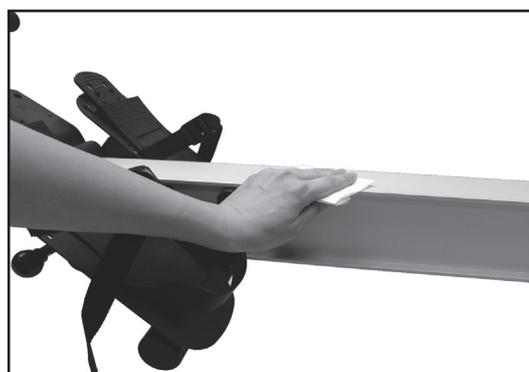
Regularly inspect all parts of the equipment and the secure fastening of all screws and joints.

Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

### Care

When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.

Components (saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.



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

To ensure, that the seat is running smoothly, the roller track of the alloy beam need to be cleaned with an oil based furniture polish.



7.1 Computertasten

**BACK:**  
Rücksprung zum vorherigen Schritt.

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

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

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

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

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

**Paddle width:**  
Zeigt an, wieviel Meter Sie pro Ruderschlag zurücklegen.

7.1 Computer keys

**BACK:**  
One step back.

**ARROW KEYS:**  
Increasing or decreasing of preset values. A longer pressing will start the automatic value finder.

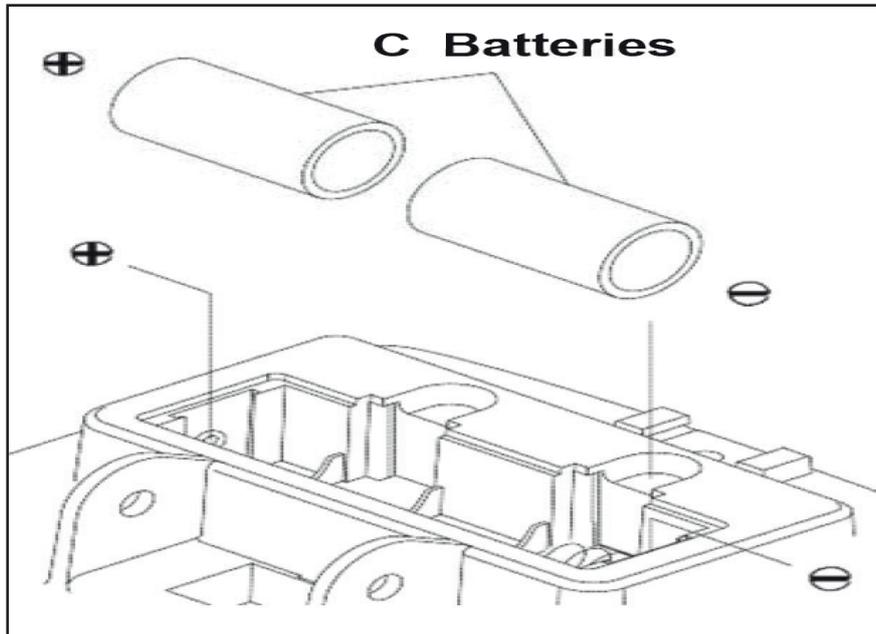
**ENTER/STOP:**  
Start/Stop your training. While your workout program is stopped, the display will be switched off after four minutes, but your workout program will be kept for an additional six minutes. Repress the START button to continue with your exercise.

**SELECT:**  
In IDLE mode, press SELECT to cycle through each program option. Stop on the program of your choosing. You can preset target values for DISTANCE, TIME, and CALORIES, play the GAME, or select an Interval Program of 20/10, 10/20, or 10/10.

**Generally:**  
The back light of the LCD display will stay on for 10 seconds after the last pressing of any button, then it will turn off. You can press any button to turn it on again.

The units of DISTANCE can be switched between mile to kilometer. Press the both arrow keys at the same time. The matrix display will display flashing „KM“ or „MILE“. Press one arrow key to change to „KM“ or „MILE“, and press ENTER/STOP button to confirm.

**Paddle width:**  
Shows how many meters per stroke will be done..



Vor dem Training

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

### 7.2 Computerfunktionen / Anzeigen

TIME: Gibt die Trainingszeit an.

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

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

CALORIES: Zeigt den Kalorienverbrauch an.

WATTS: Zeigt die Wattleistung pro Zug an.

#### LOW BATTERY REMINDER

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

### 7.3 Computerbetriebnahme

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

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

Before you start your exercise

Insert two batteries of the C-version in the battery case on the rear side of the computer.

### 7.2 Computer functions / display

Time: Total time.

Distance: Shows the distance in meters. Can be preset from 500-9999m.

PULSE: The computer has a build in receiver, which can receive the heart rate frequency wireless. The chest belt should use the frequency between 5,0-5,5kHz. Set target heartrate from 60-220 bpm.

CALORIES: Shows the calories amount.

WATTS: Estimated Watt per stroke. S

#### LOW BATTERY REMINDER

The low battery symbol appears only when the battery is low. No back light when in low battery.

### 7.3 Computer start-up

In power OFF state, press any button to power up the meter, into LCD full display, and "beep" sound for 2 seconds enter IDLE MODE. User will enter Normal Program directly when the speed sensor receives signal.

Push "Select" to change workout program according to the following sequence: Normal - Distance - Time - Calories - Game - 20/10 Interval - 10/20Interval - 10/10 User Setting Intervall

### 7.3.1 Manual- Modus

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

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

### 7.3.2 Training mit Entfernungsvorgabe

Drücken Sie die SELECT-Taste um DISTANCE auszuwählen.

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

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

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

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

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

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

### 7.3.3 Training mit Zeitvorgabe

Drücken Sie die SELECT-Taste um TIME auszuwählen.

Mit den Pfeiltaten können Sie die Trainingszeit vorgeben.

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

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

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

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

### 7.3.1 Manual- Mode

Start rowing and all values start counting up from zero. By pressing STOP, the exercise will be end.

If doesn't sense RPM in 30 seconds, meter will power down automatically.

### 7.3.2 Distance countdown

Press SELECT to choose distance.

To set workout distance, press UP/DOWN for 500 Meter unit adjustment. The preset distance is 500 Meter.

In distance mode the window displays expected workout time at the very beginning.

When users take stroke and hear beep, the workout starts. All values start counting. Meter displays how much time it takes to reach 500 Meter with current speed.

If doesn't sense RPM in 30 seconds, meter will power down automatically.

Press STOP button to finish workout and all values stop counting. Keep rowing, to restart distance mode, or long push STOP restart the meter.

When distance counting to 0, workout accomplished. The Matrix display shows „WINNER“ from right to left for 6 seconds/3 times. After hearing 4 beeps, users back to beginning state.

### 7.3.3 Time countdown

Press SELECT to choose time.

To set workout time in 1min steps, press UP/DOWN.

When users take stroke and hear beep, the workout starts. All values start counting up, the time is counting backwards.

If doesn't sense RPM in 30 seconds, meter will power down automatically.

Press STOP button to finish workout and all values stop counting. Keep rowing, to restart distance mode, or long push STOP restart the meter.

When time reach 0, workout accomplished.

### 7.3.4 Training mit Kalorienvorgabe

Drücken Sie die SELECT-Taste um CALORIES auszuwählen.

Mit den Pfeiltasten können Sie die zu verbrennenden Kalorien vorgeben.

Sobald Sie mit dem Rudern beginnen, zählt die Kalorienanzahl rückwärts.

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

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

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

### 7.3.5 Spielemodus (Scoring)

Drücken Sie die SELECT-Taste um SCORING auszuwählen.

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

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

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

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

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

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

### 7.3.4 Calories Countdown Program (Calories)

Press Select to choose calories.

To set countdown calories, push UP/DOWN for 10 calories adjustment. The preset calories is 100. When first stroke/row sensed, the mode begins.

When users take stroke and hear beep, the workout starts. All values start counting.

If doesn't sense RPM in 30 seconds, meter will power down automatically.

Press STOP button to finish workout and all values stop counting. Keep rowing, to restart distance mode, or long push STOP restart the meter.

When calories counting to 0, workout accomplished. The Matrix display shows „END“.

### 7.3.5 Game Program (Scoring)

Press Select to choose Scoring.

Speed senses range 30~5, upper layer and down layer difference is 3. Start from 5 (the lowest) to 30 (the highest).

When users take stroke and hear beep, the game begins. Each game start from 5 minute, finish when time out.

The left three dots is gamer position, two dots for 2 scores, 4 dots for minus 3 scores. The dots moves to the left every second repeatedly.

Gamers' position (three dots) won't move to left. The faster gamer rows, the higher the three dots rise vertically. If not rowing, the position will fall to the lowest. The speed converts into level of position.

If doesn't sense RPM in 30 seconds, meter will power down automatically into Sleep state.

Press Stop to end workout, meter displays total scores. Keep rowing, the meter restarts.

### 7.3.6 Intervall Modus

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

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

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

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

### 7.3.6 Interval Program

You can choose between a 20/10 or 10/10 Interval Program. The difference is the workout time. The 20/10 will give you a 20 seconds workout time and 10s rest. The 10/10 will give you a 10s workout time and a 10s rest.

Press Select to choose 20/10 or 10/10.

When users take stroke and hear beep, the workout starts. All values start counting. The display shows the pause symbol for the rest and a wave symbol for the workout period.

Press Enter/Stop button to finish workout and all value stop counting. Or long press stop button to restart the meter.

## 8. Trainingsanleitung

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

### Allgemeine Hinweise zum Training

#### 8.1 Trainingshäufigkeit

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

#### 8.2 Trainingsintensität

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

#### 8.3 Pulsorientiertes Training

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

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

In den restlichen 20% der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.

Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, dann können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

## 8. Training manual

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

### General notes for Training

#### 8.1 Training frequency

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

#### 8.2 Training intensity

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

#### 8.3 Heart rate orientated training

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

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

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

#### Anmerkung:

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

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

#### 8.4 Trainings-Kontrolle

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

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

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

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

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

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

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

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

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

#### Note:

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

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

#### 8.4 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 is done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

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

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

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

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

**Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:**

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

Trainingspuls

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

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

**8.5 Trainingsdauer**

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

**Aufwärmen:**

5 bis 10 Minuten langsames Einrudern.

**Training:**

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

**Abkühlen:**

5 bis 10 Minuten langsames Ausrudern.

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

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

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

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

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

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

Calculation of the training / working pulse:

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

Training pulse

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

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

**8.5 Training duration**

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

Warm-up:

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

Training:

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

Cool-down:

5 to 10 minutes of slow rowing,

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

Alterations of metabolic activity during training:

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

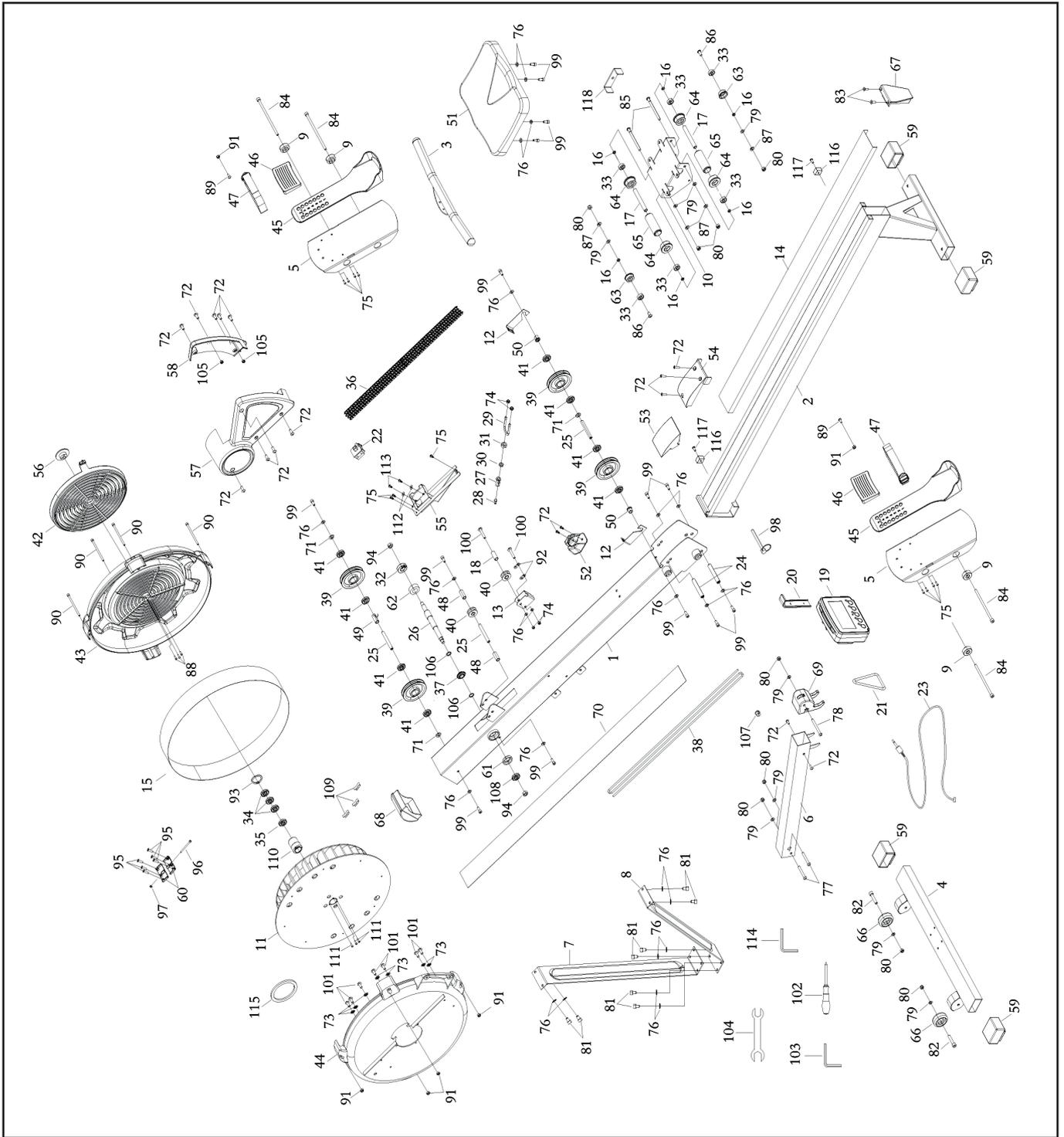
After about 10 minutes fat is burned in addition.

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

# Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

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





## 10. Teileliste / Parts list

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

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

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

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 Finnlo Customer Service. You can request the parts and will be charged for them.

## 11. 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.

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 instandgesetzt 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 Garantie frist 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

## 12. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



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

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

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

**Montag bis Donnerstag**  
**Freitag**

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

E-Mail: [service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)



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

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

Ort: ..... Datum: .....

### Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: .....

Gekauft bei Firma: .....

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

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

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

**Käufer:**

.....  
 (Name, Vorname)  
 .....  
 (Strasse, Hausnr.)  
 .....  
 (PLZ, Wohnort)  
 .....  
 (Telefon, Fax)  
 .....  
 (E-Mail-Adresse)  
 .....

**Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)**

.....  
 (Firma)  
 .....  
 (Ansprechpartner)  
 .....  
 (Strasse, Hausnr.)  
 .....  
 (PLZ, Wohnort)  
 .....  
 (Telefon, Fax)  
 .....  
 (E-Mail-Adresse)  
 .....