

RW 1000

RUDERGERÄT

Monterings- og betjeningsvejledning
Best.nr.: 2460

DK




Attention!
Before use
read operating
instructions!



VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle TÜV-testede og repræsenterer derfor de højeste gældende sikkerhedsstandarder. Dette faktum gør det dog ikke unødvendigt at overholde følgende principper strengt.

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i monteringsvejledningen og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, at leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, før du bruger maskinen første gang og med jævne mellemrum for at sikre, at træneren er i en sikker stand.
3. Opstil maskinen på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udlignes med passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke opstår kontakt med fugt eller vand.
4. Placer en passende base (f.eks. gummimåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal være særligt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. Før træningen påbegyndes, skal du fjerne alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til eventuelle nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter endt træning.
7. OBS! Systemer for hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbredsskader eller til døden. Rådfør dig med en læge, før du påbegynder et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du kan udsætte dig selv for og kan give dig præcis information om den korrekte kropsholdning under træningen, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider. Denne genstand er ikke egnet til terapeutiske formål!
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt stand. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer. Opmærksomhed! Udskift snekkedelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det repareres.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du være opmærksom på den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre dig, at den nyjusterede position er korrekt sikret.
10. Medmindre andet er beskrevet i vejledningen, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhale 60 min/dagligt.
11. Bær træningstøj og sko, der egner sig til konditionstræning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at det ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. længde). Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.
12. OBS! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, brystsmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.
13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i overensstemmelse med deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, handicappede og handicappede bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan give hjælp og råd. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn. Sørg for, at den person, der udfører træning, og andre personer aldrig flytter eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
15. Det skal sikres, at brugeren og andre personer aldrig går eller står med nogen kropsdele i området af stadig bevægelige dele.
16.  Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffes sammen med det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, på vejledningen eller på emballagen. Materialerne er genanvendelige i overensstemmelse med deres mærkning. Med genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.
17. For at beskytte miljøet må emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Læg disse i de relevante indsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.
18. Denne maskine er en hastighedsafhængig maskine, dvs. effekten stiger med stigende hastighed, og omvendt.
19. Maskinen er udstyret med 8-trins modstandsjustering. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af indstillingsknappen for modstandsindstillingen mod trin 1 reducerer bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af indstillingsknappen for modstandsindstillingen mod trin 8 øger bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen.
20. Denne maskine er blevet testet i overensstemmelse med EN ISO 20957-1:2014 og EN 957-7:1998 H/C. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 120 kg. Klassificeringen af H/C betyder, at denne motionscykel kun er designet til hjemmebrug og med god nøjagtighedsklasse. Denne genstands computer svarer til de grundlæggende krav i direktivet 2014/53/EU (RED).
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

MONTERINGSVEJLEDNING

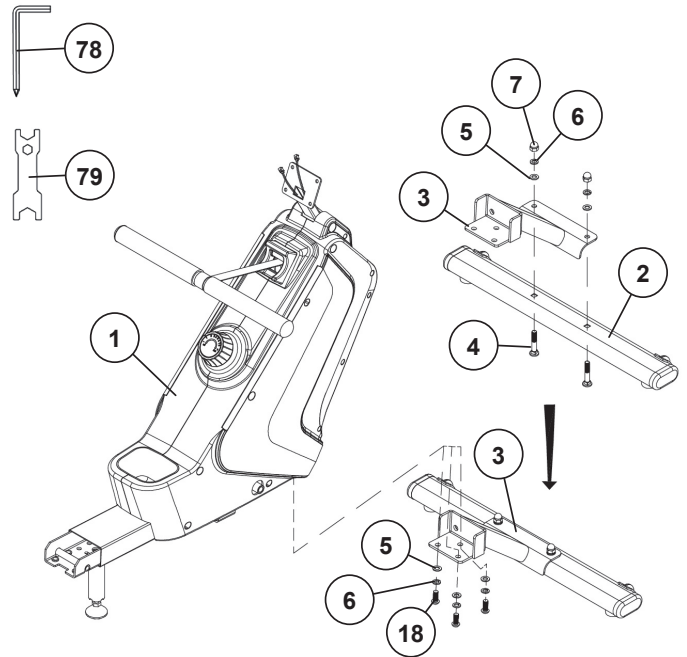
Fjern alle separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet og kontroller groft, at alle er der på bunden af montagetrinene. Bemærk venligst, at en række dele er forbundet direkte til hovedrammen og formonteret. Det skruemateriale, der kræves til montering, er placeret på de komponenter, der skal samles. Dette vil gøre det nemmere og hurtigere for dig at samle udstyret. **Samlingstid: 30 - 40 min.**

TRIN 1

Fastgør den forreste fod (2) og den forreste ramme (3) på hovedrammen (1).

1. Sæt den forreste fod (2) i holderen i den forreste ramme (3) og skru den fast ved at bruge 2 slædebolte M8x45 (4), spændeskiver (5), fjederskiver (6) og hættetrækker (7).

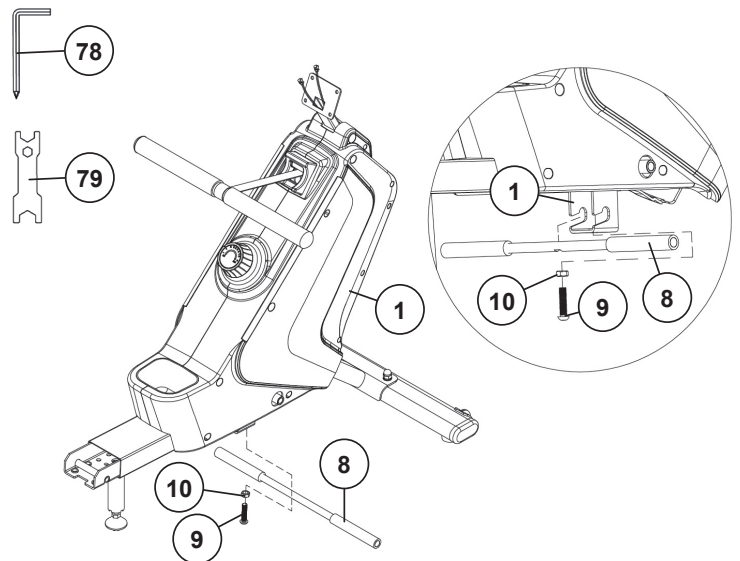
2. Placer frontrammen (3) i holderen foran hovedrammen (1). Sæt en fjederskive (6) og en skive (5) på hver skrue M8x20 (18), og spænd frontrammen (3) ved hovedrammen (1).



TRIN 2

Fastgør fodpladestøtten (8) på hovedrammen (1).

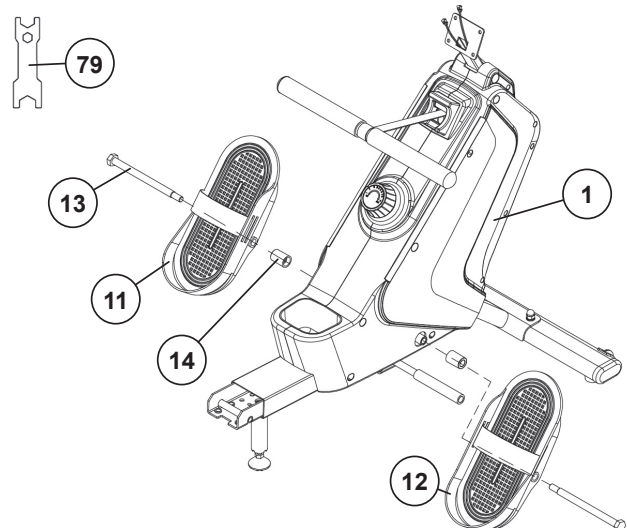
1. Sæt fodpladestøtten (8) i midterposition i passende position på undersiden af sæderammen (16), og spænd den med skrue M8x35 (9). Fastgør skruepositionen med møtrik M8 (10).



TRIN 3

Fastgør fodpladerne (11+12) ved hovedrammen (1).

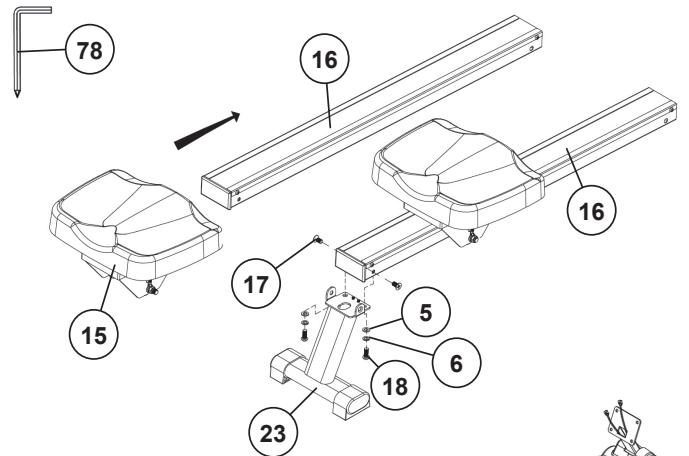
1. Skru fodpladerne (11+12) ved at bruge M12x165 skruen (13) og afstandsrørene (14) i den passende position i bunden af hovedrammen (1). Fodpladerne er mærket på bagsiden med L for venstre og R for højre. Fodstøtternes lange forhøjede kant skal pege mod bundrammen.



TRIN 4**Fastgør den bagerste fod (23) og sædet (15) ved sæderammen (16).**

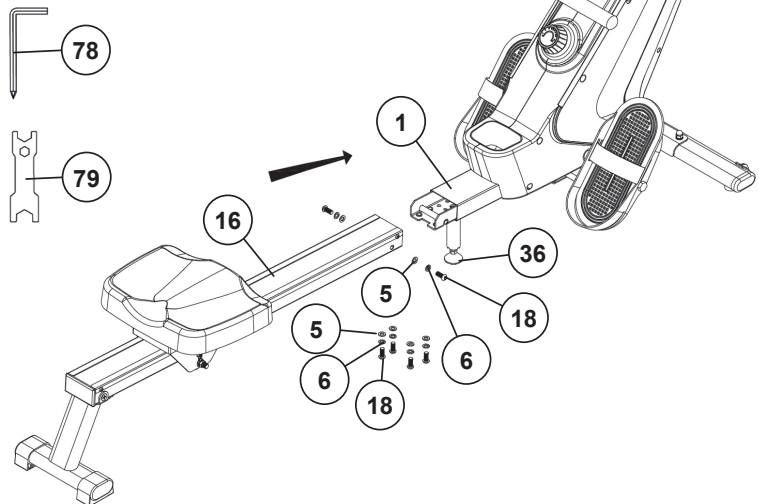
1. Skub sæderammen (16) gennem sædeskyderen på sædet (15) som vist på billedet, så 2 remskiver kan rulle op på oversiden og 1 remskive kan rulle ned på undersiden af sæderammen (16).

2. Sæt den bagerste fod (23) i holderen for enden af sæderammen (16), og skru skruerne M8x15 (17) i begge sider i sæderammen (16). Sæt derefter en fjederskive (6) og en skive (5) på hver skrue M8x20 (18), og spænd den bagerste fod (23) ved sæderammen (16).

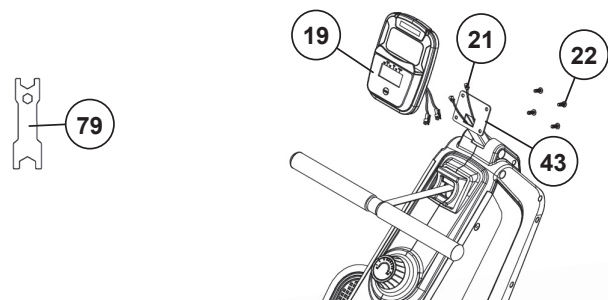
**TRIN 5****Fastgør sæderammen (16) ved hovedrammen (1).**

1. Skub sæderammen (16) ind i holderen på hovedrammen (1), så hullerne mønstrer. Sæt en fjederskive (6) og en skive (5) på hver skrue M8x20 (18), og spænd sæderammen (16) ved hovedrammen (1).

2. Ret midterstativet (36) ind mod gulvet og fastgør dette position ved hjælp af møtrikken.

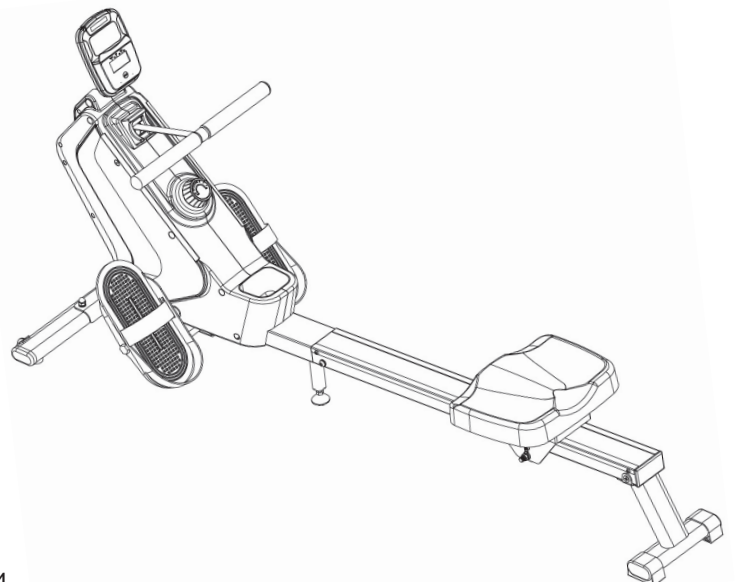
**TRIN 6****Fastgør computeren (19) til computerholderen (43).**

1. Indsæt batterierne (Type AAA - 1,5V) på bagsiden af computeren (19), og observer den korrekte polaritet. (Batterier til computeren er ikke inkluderet i leveringsomfanget. Køb dem venligst hos forhandlere.) Sæt de to sensor kabler (21) i de tilsvarende tilslutningsstik på computeren (19), og gem kabelforbindelserne så meget som muligt i computer (19) og i computerholderen (43). Sæt computeren (19) på computerholderen (43), så hullerne mønstrer, og skru den fast med M5x12 skruen (22). Skrue (22) til computeren er formonteret på bagsiden af computeren.

**KONTROL**

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, gør dig bekendt med maskinen ved en lav modstandsindstilling og lav dine individuelle justeringer.

Bemærk: Opbevar venligst værktøjssættet og instruktionerne på et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for reparationer eller reservedelsbestillinger, der bliver nødvendige senere.



COMPUTER BESKRIVELSE

Den medfølgende computer tilbyder den største træningskomfort. Hver træningsrelevant værdi vises i et tilsvarende visningsvindue. Fra starten af træningen vises roslag, roslag pr. minut, træningstid, kalorier, roslag totalt og den aktuelle puls (valgfrit). Alle værdier registreres ved at tælle op fra nul. Hvis du vil have en værdi permanent vist under træning, skal du vælge den ved hjælp af [M]-tasten.

Computeren tænder ved et kort tryk på [M]-knappen eller ved at starte træningen. Computeren begynder at indsamle og vise alle værdier. For at stoppe computeren skal du blot stoppe træningen. Computeren stopper alle målinger og registrerer de sidst nåede værdier. De sidst opnåede værdier i roslag, træningstid, kalorier og roslag totalfunktioner gemmes, og når træningen genoptages kan du fortsætte træningen fra disse værdier. Computeren slukker automatisk cirka 4 minutter efter du er færdig med træningen.



SKÆRM

[SCANNING]:

De aktuelle værdier for alle funktioner vises efter hinanden i en kontinuerlig veksel på ca. 6 sekunder.

[CNT] Roningsslag:

De aktuelle roningsslag vises.

[SPM] Beats/minut:

Den aktuelle hastighed vises i roslag pr. minut.

[TMR] Tid:

Den aktuelt nødvendige tid vises i minutter og sekunder.

[CAL] Kalorier:

Det aktuelle antal kalorier vises i ca. (Kcal).

[TCNT] Roningsslag i alt:

Det samlede antal roslag, der er gennemført i alle træningssessioner, vises. Dataene på dette display slettes kun, når batterierne udskiftes.

[P] Puls:

Den aktuelle puls vises i slag i minuttet. (kun ved brug af det valgfrie Bluetooth-pulsbælte).

TASTER

[M-Mode]-tast:

Ved et kort tryk på tasten én gang kan du skifte fra den ene funktion til den anden; dvs. den respektive funktion kan vælges. Ved at trykke på knappen i længere tid (ca. 3 sekunder) slettes alle de sidste værdier, der er nået i alle visninger, undtagen det samlede roningsslag [TCNT].

PULS

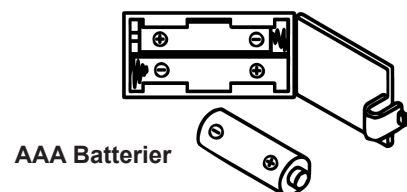
Puls bælte pulsmåling

Du kan eventuelt bruge en kompatibel Bluetooth-pulsmåler til at måle din puls (Christopeit-Sport-pulsmåler 2209). Den målte pulsværdi vises i pulsdisplayet. Svartiden er op til 60 sekunder. Opmærksomhed! Pulsmålingen er ikke egnet til medicinske formål.

UDSKIFTNING AF BATTERIERNE

1. Åbn batterirummets dæksel, og fjern derefter de brugte batterier. (Hvis batterierne skulle lække, skal de fjernes under øget i betragtning af, at batterisyren ikke kommer i kontakt med huden, kom og rengør batterirummet grundigt.)
2. Indsæt de nye batterier (type (AAA) 1,5 V i den rigtige rækkefølge og under hensyntagen til polariteten i batterirummet og luk batteridækslet, så det klikker på plads.
3. Hvis computeren ikke opfanger med det samme, skal funktionen tages ud i 10 sekunder og sættes i igen.
4. De tomme batterier korrekt i overensstemmelse med bortskaffelsesreglerne bortskaffes og afgiver ikke restaffald.

Batterirum



APP FORBINDELSE

KINOMAP APP

Sport, coaching, spil og eSport er nøgleordene i Kinomap-appen. Dette indeholder mange kilometer ægte filmmateriale til at træne inde, som om du var udenfor; Sporing af ruter og analyse af din præstation; Coaching indhold; Multiplayer-tilstand; nye indlæg dagligt; Officielle indendørs løb og mere ...

Download appen og tilslut

Scan den tilstødende QR-kode med din smartphone/tablet eller brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) for at downloade Kinomap APP. Tilmeld dig og følg instruktionerne i APP'en. Aktiver Bluetooth på smartphonen eller tabletten og vælg enhedshåndteringen i appen og derefter den relevante produktkategori der. Vælg derefter din typebetegnelse ved hjælp af producentens logo "Christopeit Sport" for at tilslutte sportsudstyret. Afhængigt af sportsudstyret optages forskellige funktioner af APP'en via Bluetooth, eller der udveksles data.

Opmærksomhed! Kinomap-appen tilbyder en gratis prøveversion i 14 dage. Du kan derefter beslutte, om du vil fortsætte med at træne gratis med basisversionen eller bruge hele udvalget af Kinomap-appen mod betaling. Aktuelle oplysninger og gebyrer kan findes på: www.kinomap.com



kinomap
IOS / ANDROID APP

ANDRE APPS

Fitshow (Android og iOS app)

Brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (iOS) for at downloade den respektive app eller få mere information.

BETJENINGS- OG TRÆNINGSPROCEDURER

Øvelse 1

- Begynd denne øvelse med dine ben lige, knæene samlet og den øverste del af din krop oprejst.
- Bøj dig fremad uden at bøje knæene, tag fat i styret og træk tilbage, indtil den øverste del af din krop er oprejst igen. Vigtigt: Årehåndtagene skal trækkes tilbage med armene (og ikke med kroppen), indtil dine hænder har nået din krop.
- Før styret tilbage til udgangspositionen igen.
- Hvil et øjeblik og udfør derefter øvelsen igen, gentag den stille og roligt.

Øvelse 2

- Begynd denne øvelse med at sidde oprejst med sædet så langt frem som muligt og bøjede knæ.
- Skub tilbage, mens benene holder knæene samlet og samtidig trækker styret mod dig.
- Fortsæt med at trække, indtil dine ben er lige og dine hænder har nået din krop.
- Slap af i arme og ben og lad sædet glide fremad, indtil du har nået startpositionen (a) igen og gentag derefter øvelsen igen.



RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

1. Rengøring

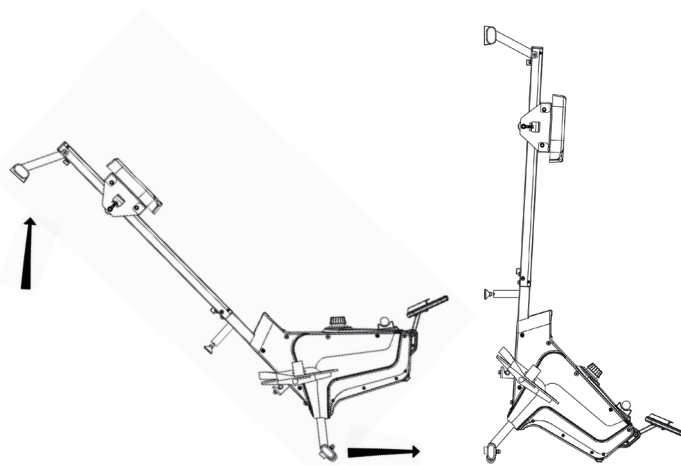
Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Forsigtig: Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da denne skade forårsagede. Enheden er kun til privat brug i hjemmet og til brug indendørs. Hold enheden ren og fugt fra enheden.

2. Opbevaring

For at ændre installationsstedet løftes bagsiden af enheden, så den hviler på transporthjulene. Du kan opbevare enheden lodret. Fjern batterierne fra computeren, hvis du ikke skal bruge enheden i mere end 4 uger. Vælg et tørt opbevaringssted i huset. Dæk enheden til for at beskytte den mod misfarvning forårsaget af sollys og støv.

3. Checks

Vi anbefaler at kontrollere skrueforbindelserne under monteringen for at sikre, at de er tætte for hver 50 timers drift.

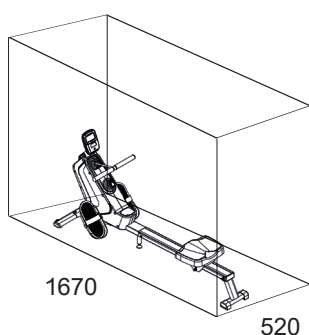


FEJLFINDING

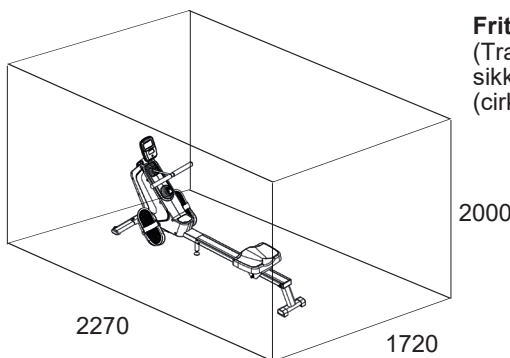
Hvis du ikke kan løse problemet med følgende oplysninger, bedes du kontakte det autoriserede servicecenter.

Problem	Mulig årsag	Løsning
Computeren har ingen værdi ved Display, hvis du trykker på en tast.	Ingen batterier isat eller batterier tomme	Kontroller batteriernes placering ved batterirummet, eller udskift batterierne.
Computeren tæller ikke data og tænd ikke efter start af cykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke godt tilsluttet forbindelse	Kontroller stikforbindelserne ved computer og under fold-up konstruktionen.
Computeren tæller ikke data og tænd ikke efter start af cykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke korrekt position af sensor.	Kontroller afstanden fra sensoren til magneten. En magnet er fastgjort til snoreviklingen og skal passere sensorerne i en afstand på mindre end < 5 mm.

TRÆNINGSPLADSKRAV



Træningsareal i mm
(til hjemmetræner og bruger)



Frit areal i mm
(Træningsområde og sikkerhedsområde (cirkulerer 600 mm))

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type - Order.Nr.: **RW1000 - 2460**
 Date of technical data: **28.05.2024**
 Dimensions approx. [cm]: L 167 x B 52 x H 79 cm
 Space requirements [m²]: 2,5 m²
 Weight approx. [kg]: 20 kg
 Load max. (User weight) [kg]: 120 kg

FEATURES

- Magnetic brake system
- Approx. 5 kg flywheel mass
- 8 -stepped resistance control
- Upright storable
- Floor level compensation and transport rollers
- Seat slide with ball bearings
- Incline adjustable computer with LCD display shows: Time,
- Rower Beats, Beats/Minute, Beats/Total, approx. calories and pulse frequency.
- Integrated holder for smartphones and tablets
- Bluetooth connection for Kinomap APP (IOS and Android)
- Bluetooth connection for optionally pulse belt

NOTE

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future.

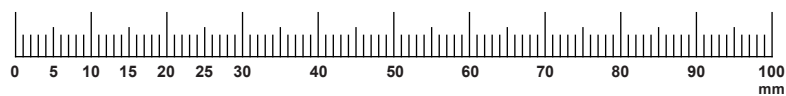
Top-Sports Gilles GmbH

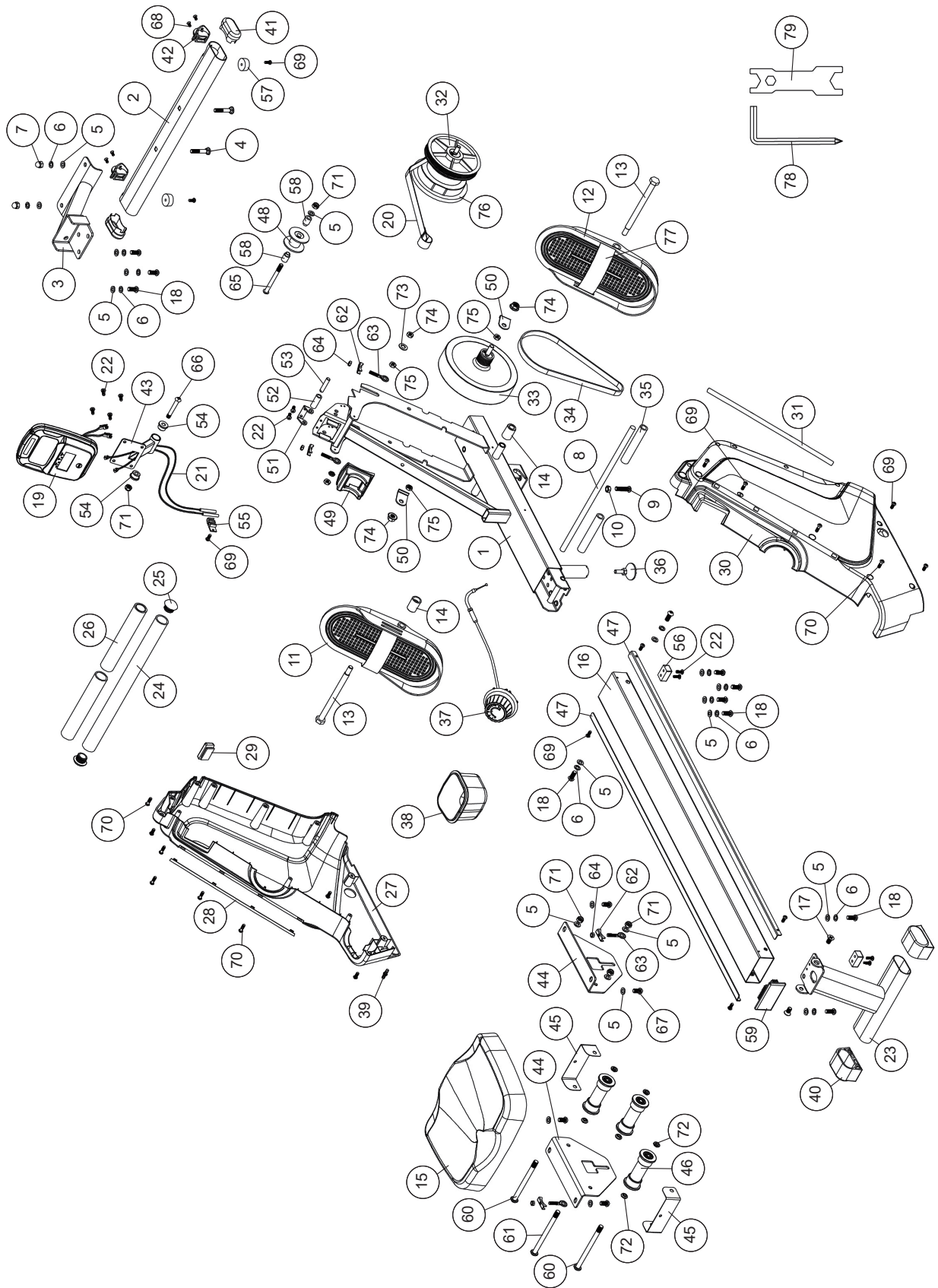
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H/C.

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
1	Main frame		1	3+16	33-2460-01-SW
2	Front stabilizer		1	3	33-2460-04-SW
3	Front frame		1	1+2	33-2460-03-SW
4	Carriage bolt	M8x45	2	2	39-9953
5	Washer	8//16	21	18,60,61,65+67	39-9962-SW
6	Spring washer	for M8	11	4+18	39-9864-SW
7	Cap nut	M8	2	4	39-9900-SW
8	Footplate support		1	1	33-2460-07-SW
9	Allen bolt	M8x35	1	1	39-9817
10	Hex nut	M8	1	9	39-10031
11	Footplate left		1	8	36-2460-07-BT
12	Footplate right		1	8	36-2460-08-BT
13	Hex bolt	M12x165	2	11+12	39-10331-CR
14	Distance tube		2	13	36-2460-31-BT
15	Saddle		1	44	36-2460-32-BT
16	Seat frame		1	1+23	33-2460-02-SW
17	Innerhex screw	M8x15	2	23	39-9888-CR
18	Allen bolt	M8x20	11	1,3,16+23	39-10095-SW
19	Computer		1	43	36-2460-03-BT
20	Pull strap		1	24+32	36-2460-33-BT
21	Sensor		2	1+19	36-2460-06-BT
22	Screw	M5x12	10	19,51+56	39-10190
23	Rear stabilizer		1	16	33-2460-05-SW
24	Hand grip		1	20	33-2460-08-SW
25	Round plug		2	24	36-9211-21-BT
26	Hand grip foam		2	24	36-2460-09-BT
27	Chain cover left		1	1+30	36-2460-01-BT
28	Decoration strip left		1	27	36-2460-04-BT
29	Rubber pad		1	27+30	36-2460-10-BT
30	Chain cover right		1	1+27	36-2460-02-BT
31	Decoration strip right		1	30	36-2460-05-BT
32	Turbine set		1	1+20	36-2460-11-BT
33	Flywheel		1	1	33-2460-11-SI
34	Flat belt	240J	1	32+33	36-2460-12-BT
35	Crossbar protector		2	8	36-2460-13-BT
36	Adjustable foot		1	1	36-2460-14-BT
37	Resistance control		1	1	36-2460-15-BT
38	Bottle holder		1	27+30	36-2460-16-BT
39	Connector		1	27+30	36-2460-34-BT
40	Adjustable end cap		2	23	36-2460-17-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
41	Oval cap		2	2	36-2460-18-BT
42	Transportation wheel		2	2	36-2460-19-BT
43	Computer holder		1	27+30	33-2460-06-SW
44	Saddle slide		2	15	33-2460-09-SW
45	Saddle slide bracket		2	44	33-2460-10-SW
46	Roller with bearing		3	44	36-2460-20-BT
47	Aluminum side rail		2	16	36-2460-21-BT
48	Strap pulley		1	65	36-2460-22-BT
49	Handgrip rack		1	1	36-2460-23-BT
50	Flywheel Support		2	1+33	33-2460-12-SI
51	Upper roller support		1	1	33-2460-13-SI
52	Upper roller		1	53	36-2460-24-BT
53	Upper roller axle		1	51	36-2460-25-BT
54	Steel bushing		2	43	36-1660-19-BT
55	Sensor bracket		1	1	36-2460-26-BT
56	Stopper		2	16	36-2460-27-BT
57	Front rubber cushion		2	2	36-2460-28-BT
58	Strap pulley sleeve		1	48	36-2460-29-BT
59	Square cap		1	16	36-2460-30-BT
60	Allen bolt	M8x120	2	44	39-10446-SW
61	Allen bolt	M8x125	1	44	39-10446
62	U-piece		4	63	36-9713-55-BT
63	Eye bolt	M6x50	4	32+33	39-10000
64	Nylon nut	M6	4	63	39-9861-SW
65	Allen bolt	M8x80	1	1+48	39-9973-SW
66	Allen bolt	M8x65	1	43	39-9814
67	Allen bolt	M8x15	4	15	39-9823
68	Countersunk drill screw	4x15	4	42	39-10253-SW
69	Drill screw	4x15	13	28,30,47,55+57	36-9111-38-BT
70	Screw	4x20	8	28+30	36-9825339-BT
71	Nylon nut	M8	5	60,61,65+66	39-9918-CR
72	Roller sleeve		6	60+61	36-2460-35-BT
73	Washer	10//20	1	32	39-9989-VC
74	Axle nut	M10x1	5	32+33	39-9820
75	Small nut	M10x1	4	32+33	39-9820-SW
76	Magnet		1	32	36-2460-36-BT
77	Pedal strap		2	11+12	36-2460-37-BT
78	Allen wrench	5	1		36-9107-27-BT
79	Multi wrench		1		36-2460-38-BT
80	Assembly and exercise instruction		1		36-2460-39-BT





Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
 D - 42551 Velbert
<http://www.christopeit-sport.com>

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
 Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com



© by Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Germany)