

ANLEITUNG/MANUAL

RowTech Smart Norsk

ART.NR. / ITEM NO. 12009

ID: 01082025

1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	2
2.	Allgemeines	2.	General	
2.1	Verpackung	2.1	Packaging	3
2.2	Entsorgung	2.2	Disposal	3
3.	Montage	3.	Assembly	4
3.1	Montageschritte	3.1	Assembly Steps	4
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	10
5.	Computer	5.	Computer	11
5.1	Bedienung des Touchscreens	5.1	Touchscreen operation	12
5.1.1	Internet-Verbindung	5.1.1	Internet Detection	12
5.1.2	Trainingsprogramme	5.1.2	Workouts	16
5.1.2.1	Manueller Modus - QUICK START	5.1.2.1	Manual mode - QUICK START	16
5.1.2.2	Voreingestellte Programme - GOAL	5.1.2.2	Preset Programs - GOAL	17
5.1.2.3	USER Program	5.1.2.3	USER Programs	18
5.1.2.4	RACE Programm	5.1.2.4	RACE Program	19
5.1.2.5	H.R.C	5.1.2.5	H.R.C	19
5.1.2.6	SHARK RACE	5.1.2.6	SHARK RACE	21
5.1.2.7	Fitness Test	5.1.2.7	Fitness test	22
5.2	Spiegelung	5.2	Mirroring	23
5.3	Media	5.3	Media	23
6.	Trainingsanleitung	6.	Training manual	25
7.	Explosionszeichnung	7.	Explosiondrawing	27
8.	Teileliste	8.	Parts list	29
9.	Garantie	9.	Warranty (Germany only)	31
10.	Service & Support	10.	-	32

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

Es handelt sich bei diesem Rudergerät um ein Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach EN ISO 20957-1/7 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.

Max. Belastbarkeit 130 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.
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.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

The rower is produced according to EN ISO 20957-1/7 class HC, and cannot be used for physical exercise.

Max. user weight is 130 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 rower has been produced according to the latest standard of safety.

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.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der EN ISO 20957-1/7 Klasse HC. 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 stoff-

lichen 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 use at home. The equipment complies with the requirements of EN ISO 20957-1/7 Class HC. 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.).

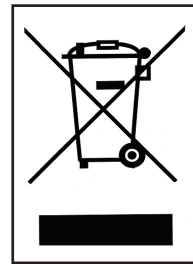
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

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 in the household rubbish!

3. Montage

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.

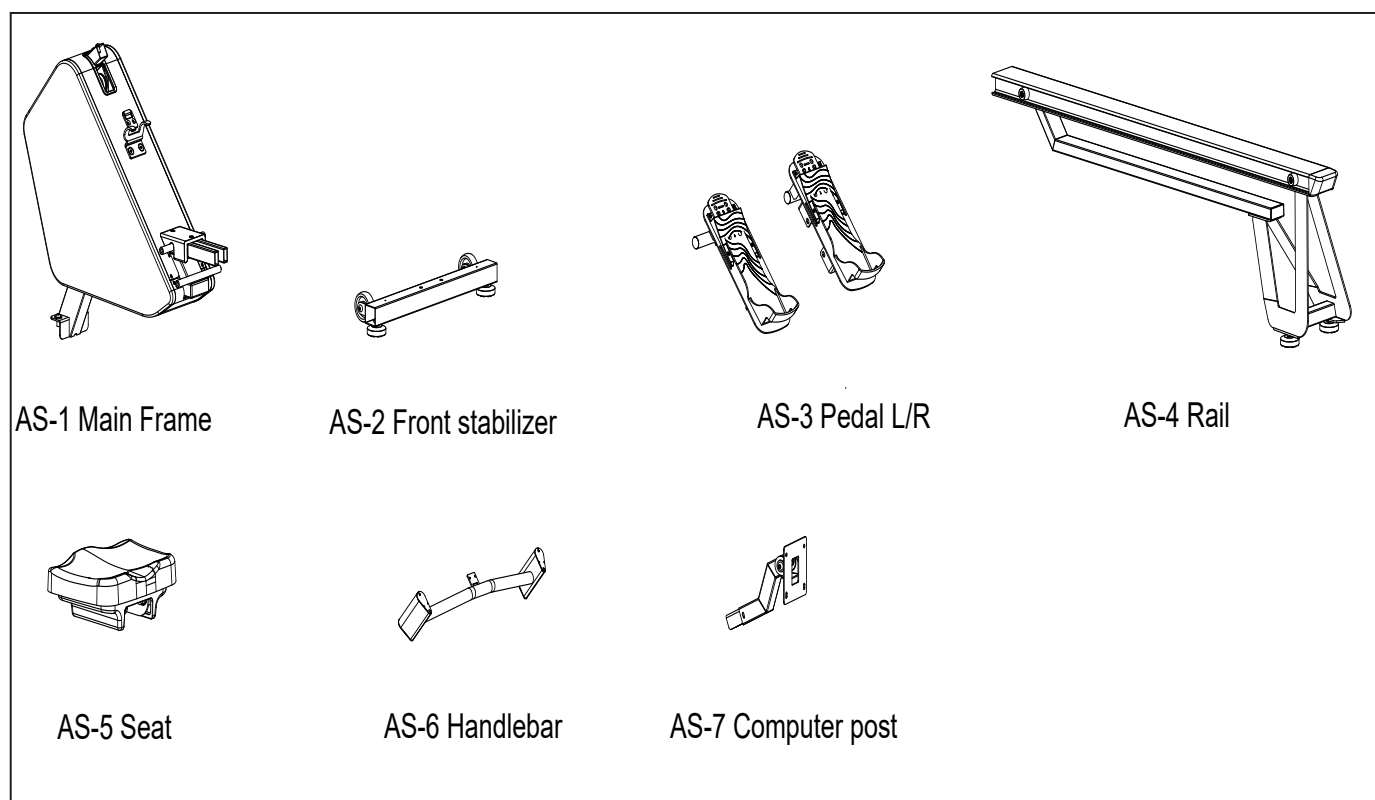
3. Assembly

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

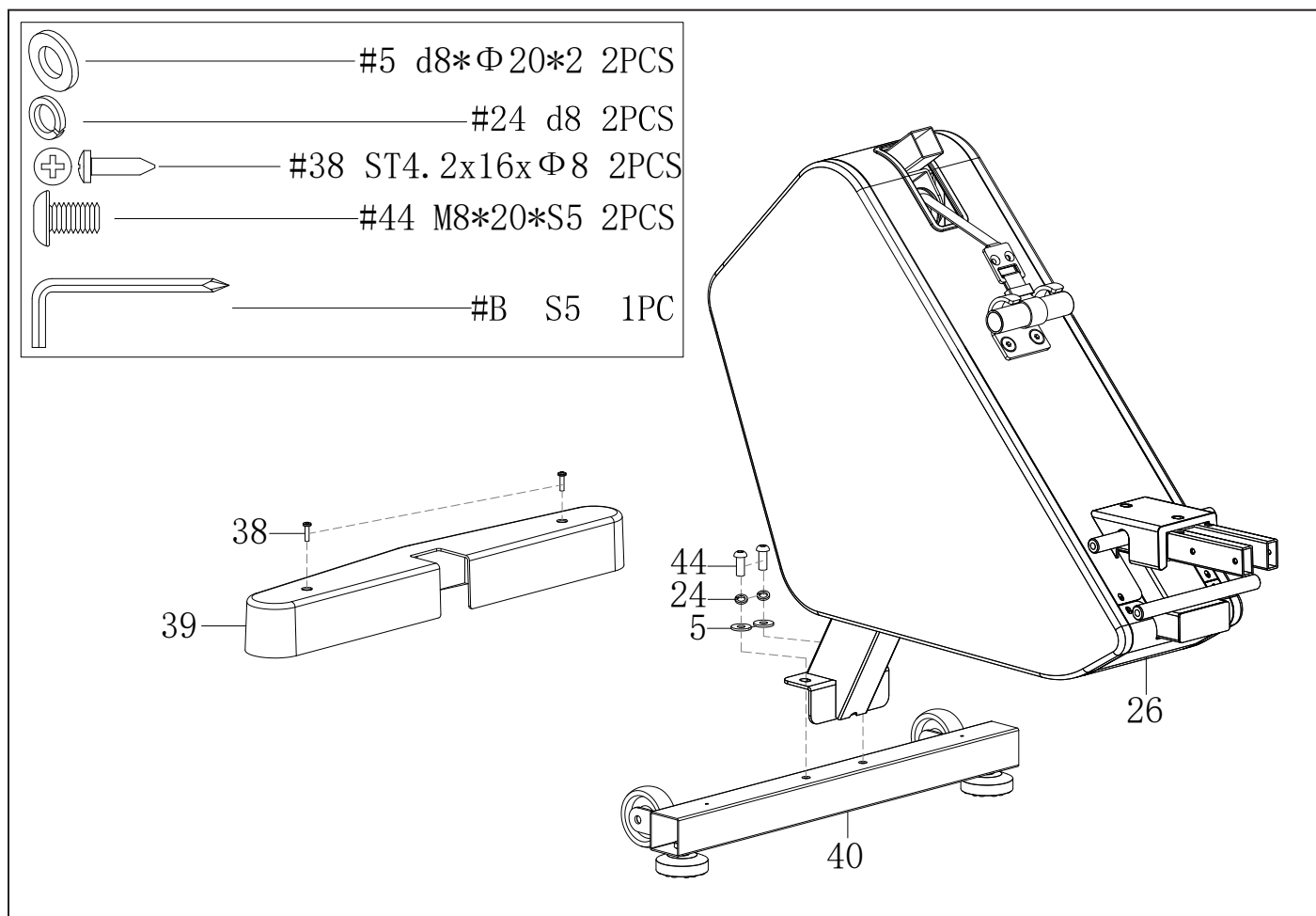
Contents of packaging

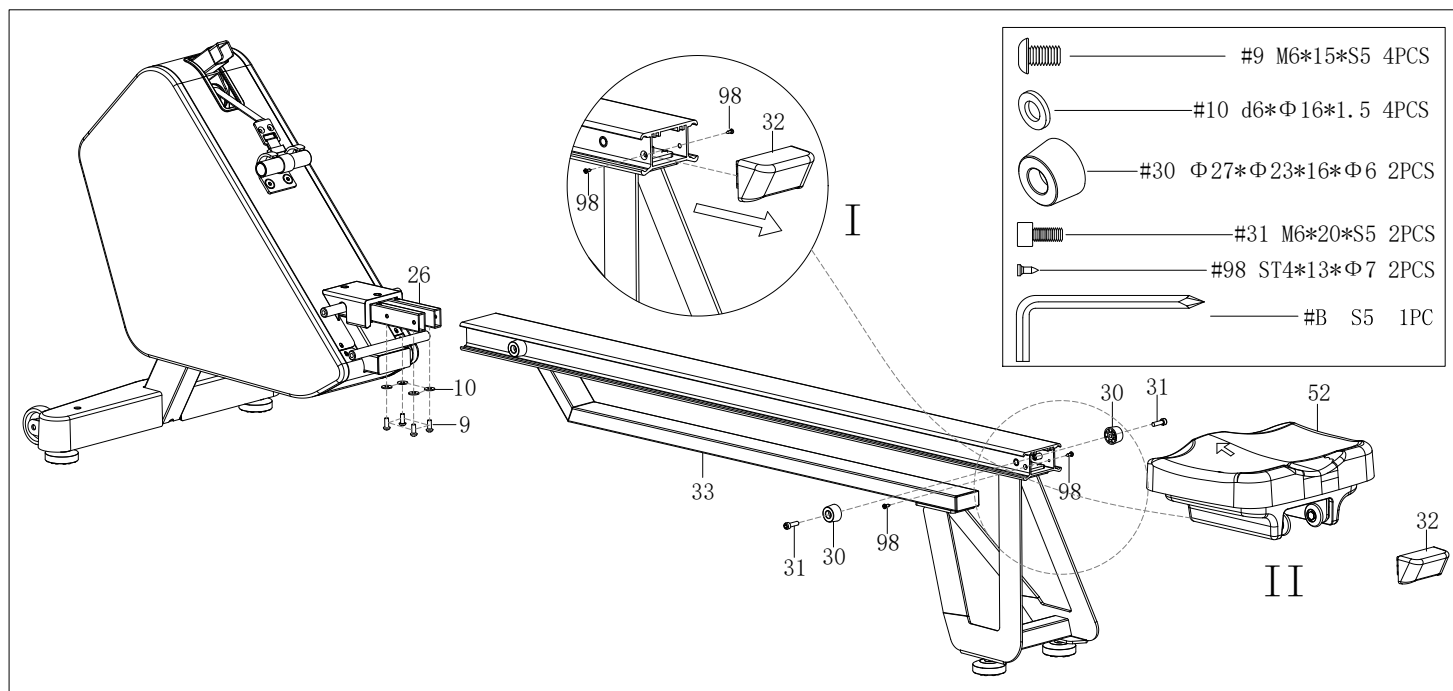
Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor. Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage/scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand. Make sure that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

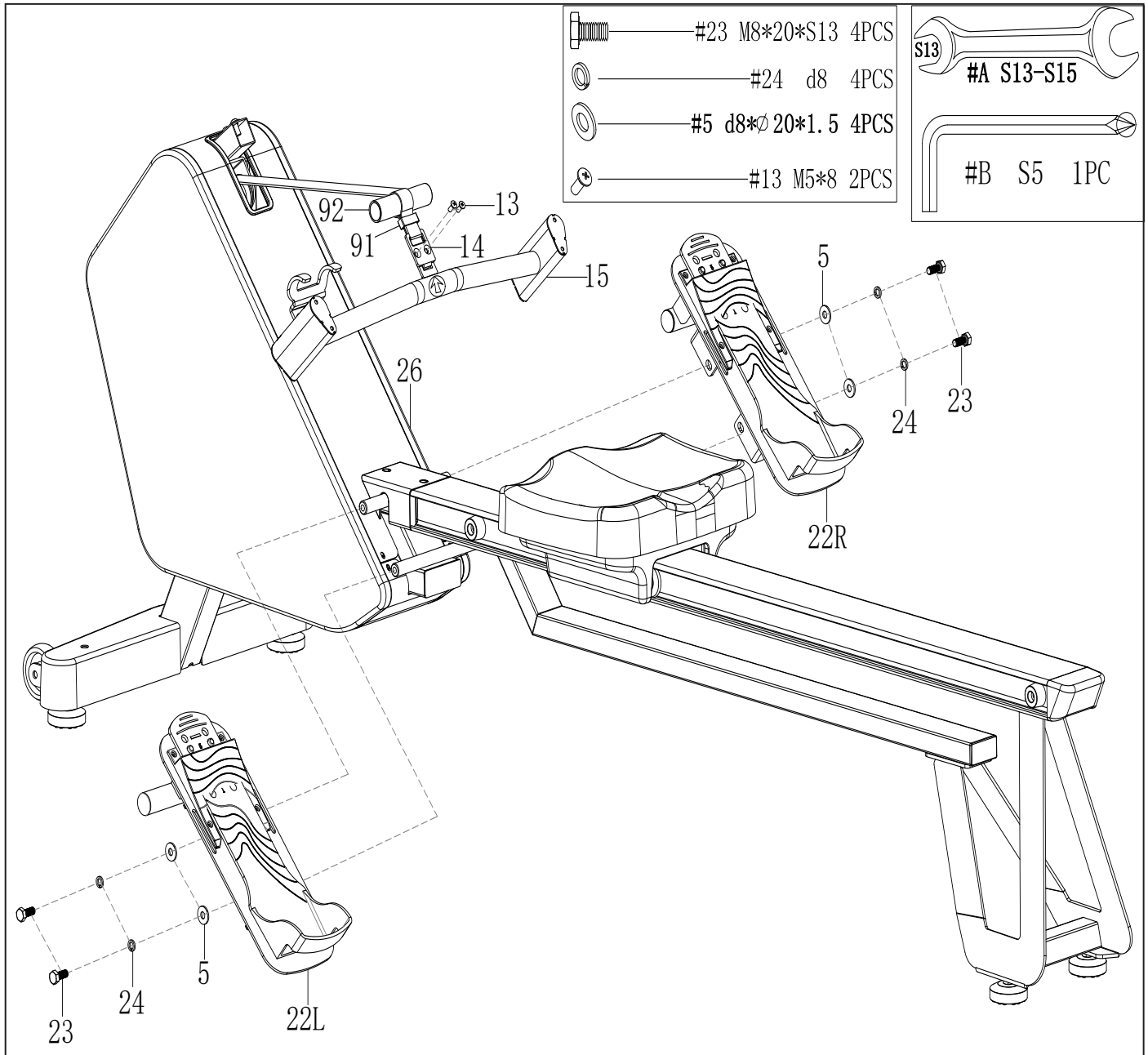
3.1 Montageschritte / Assembly steps

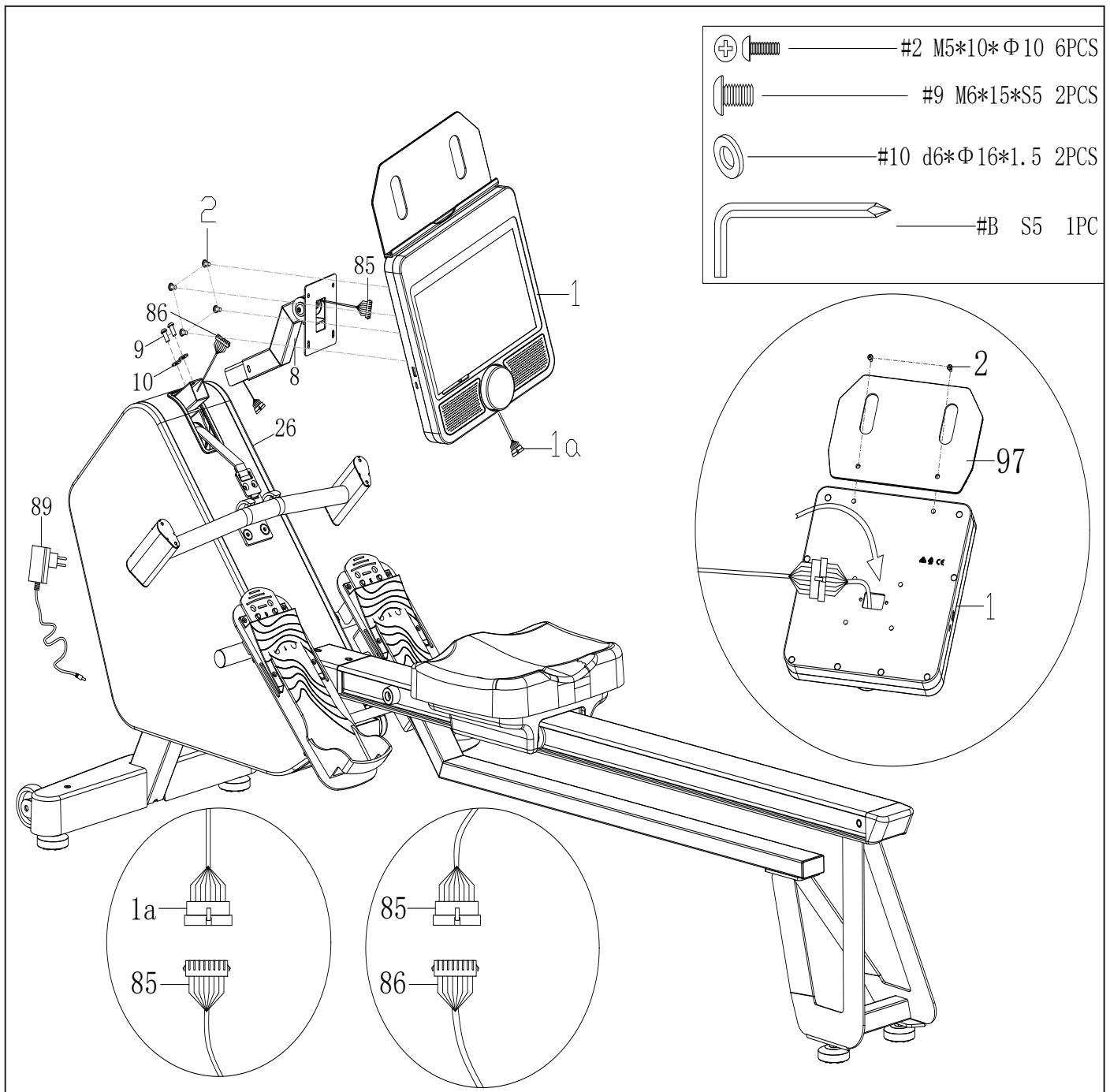


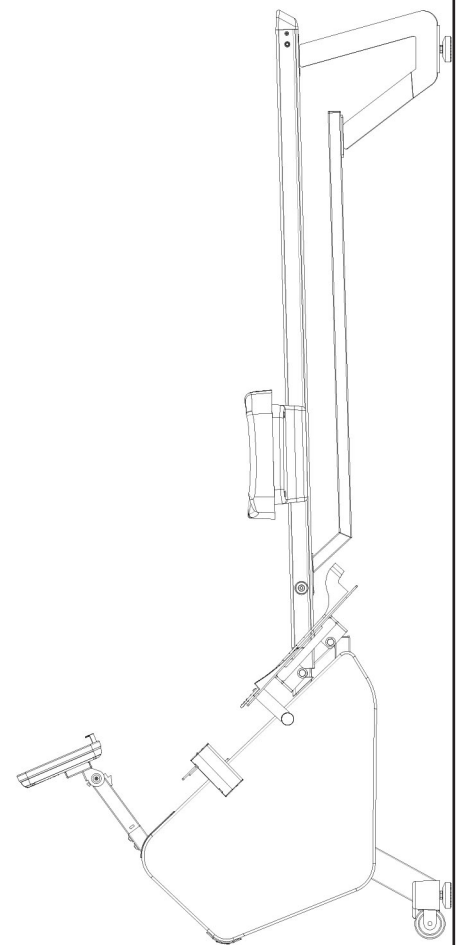
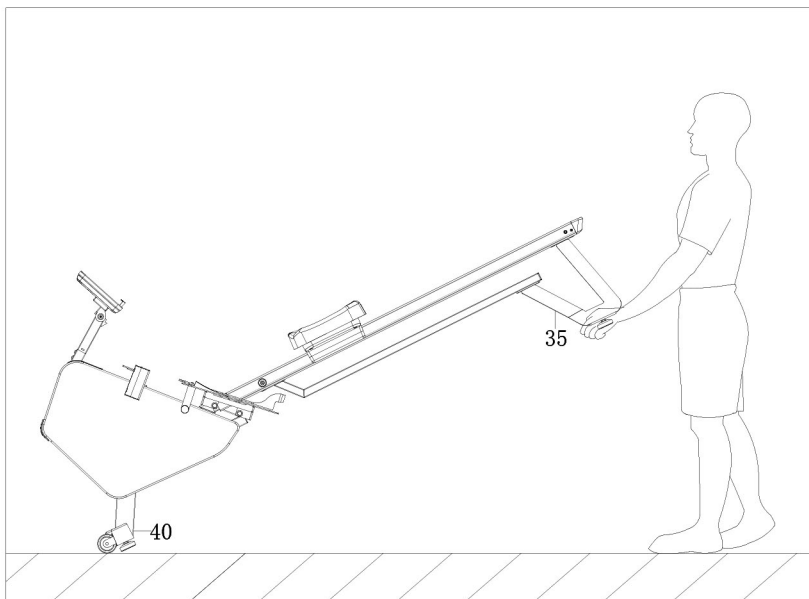
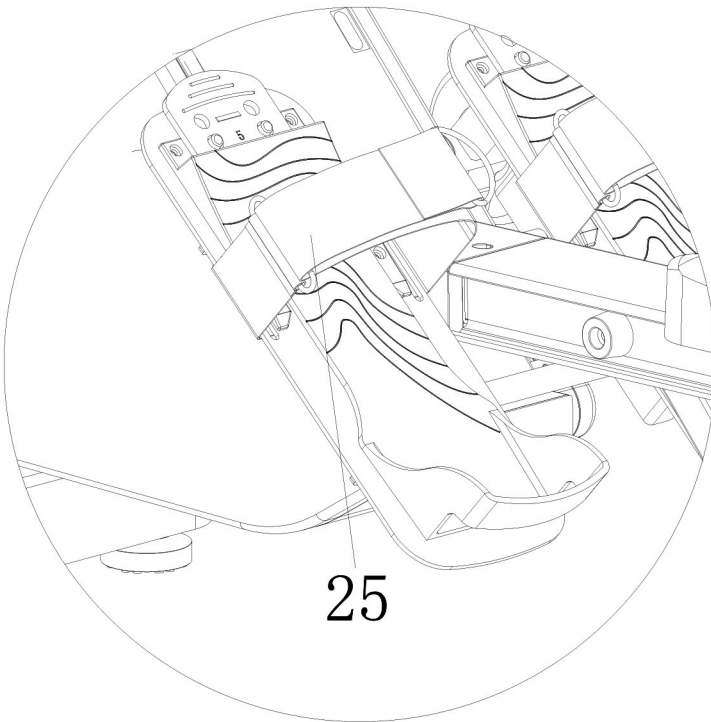
Schritt / Step 1











4. 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 werden.

4. Maintenance

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.

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.



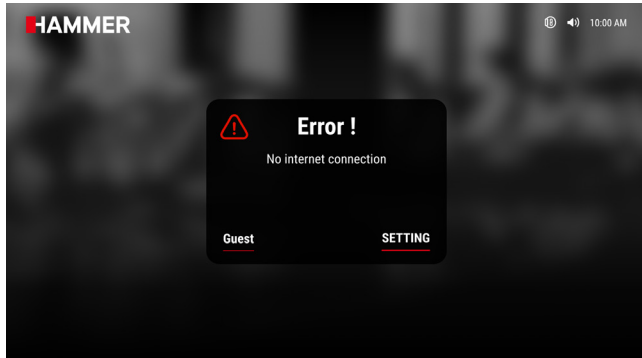
1. Tablethalterung.
2. Display
3. Einstellungen
4. Typ USB-C Ladebuchse
5. Drehknopf
6. Lautsprecher
7. Lautstärke-Tasten
8. Datum/Zeit
9. Wlan
10. BT-Zubehör Anbindung
11. Lautstärke-Anzeige

1. Tablet holder
2. User-display
3. User setting
4. Type-C charging
5. Push and Turn button knob
6. Speakers
7. Sound button +/-
8. Date/Time
9. Wlan network
10. Connect Bluetooth output connection with BT speakers
11. Sound

5.1 Bedienung des Computers

5.1.1 Internet-Verbindung

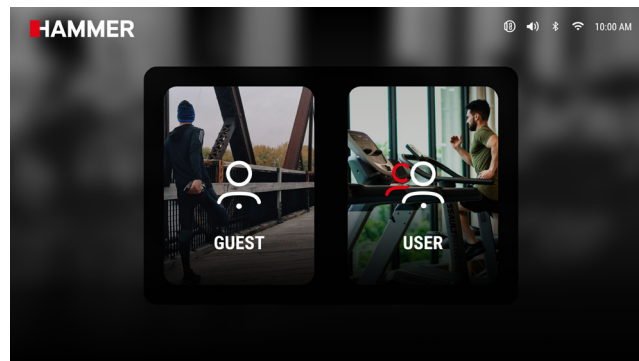
Nach dem „ERSTEN“ Einschalten wird auf dem Bildschirm die folgende Seite angezeigt. Drücken Sie auf Setting und loggen Sie sich in ihr Wlan ein. Nach dem Zugriff auf das Wlan drücken Sie bitte die Return-Taste.



5.1 Touchscreen operation

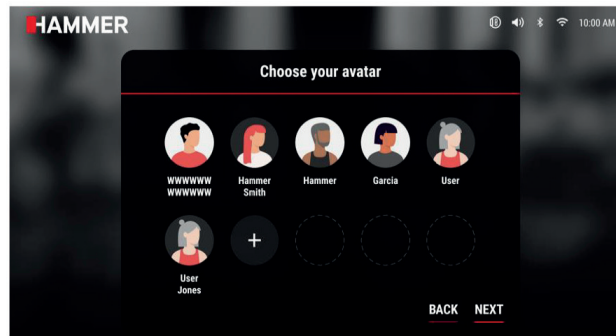
5.1.1 Internet Detection

After Power On for the first time, the screen will show the following page. Press Setting , and log in into your wifi. After access to the



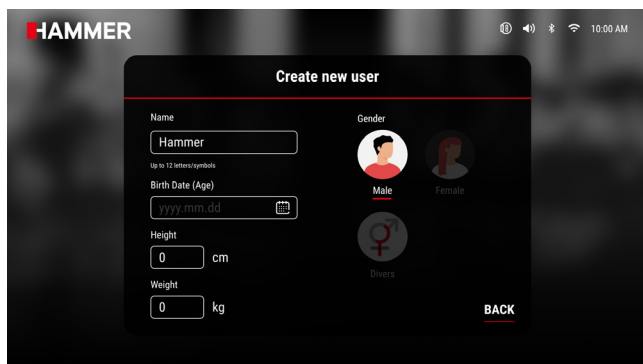
Drücken Sie „GAST“ dann können Sie das Training ohne Eingabe der persönlichen Daten beginnen. Drücken Sie „USER“, dann müssen zuerst ihre persönlichen Daten eingegeben werden, welche dann auch für das Trainingsbuch gespeichert werden.

If you press „GUEST“, you can start training without entering your personal data. If you press USER, you must first enter your personal data, which will then also be saved for the training log.

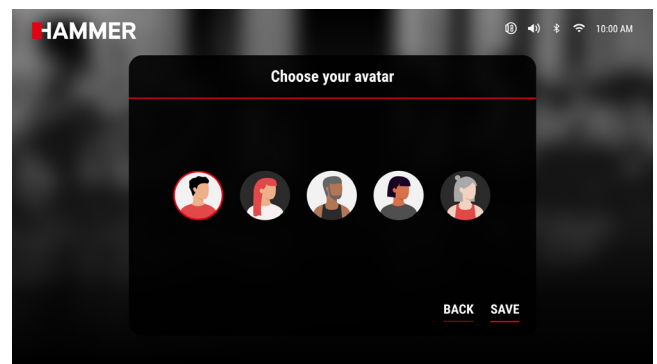


Um sich neu zu registrieren, drücken Sie „+“ oder wählen einen bereits existierenden USER aus. Nach dem Auswählen gelangen Sie direkt zur Eingabe der persönlichen Daten oder zur Trainingsauswahl.

To register for the first time, press „+“ or select an existing USER. After selecting, you will be taken directly to the personal data entry or training selection screen.



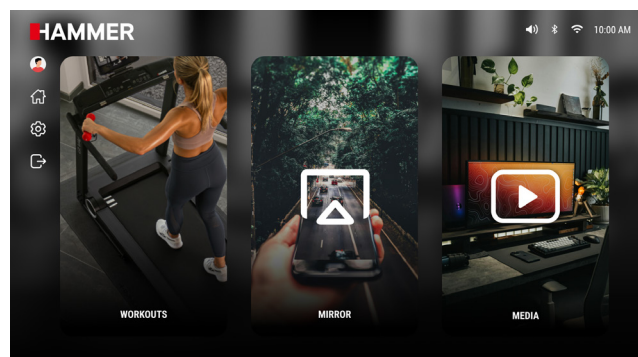
Geben Sie nun einen Namen und die persönlichen Daten ein. Nach Auswahl des Geschlechts drücken Sie „WEITER“. Wählen Sie nun ihren persönlichen Avatar aus, und speichern durch Drücken von „SAVE“ alle Werte ab.

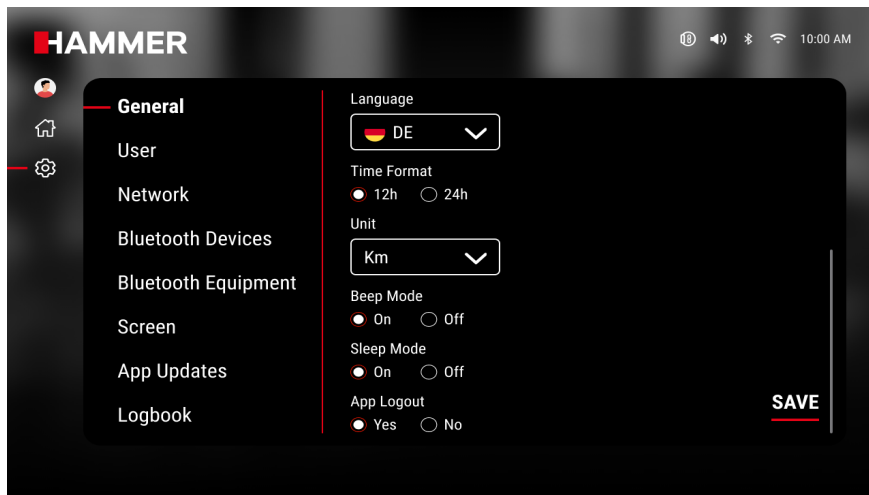


Now enter a name and the personal data. After selecting the gender, press „NEXT“. Now select your personal avatar and save all values by pressing „SAVE“.

Die Registrierung ist nun abgeschlossen, ihr persönliches Profil ist nun aktiviert und Sie können mit dem Training starten.

Congratulation to complete the Registration, you will have your own profile in this item. Now, you can start operate this item from the homepage (idle mode).



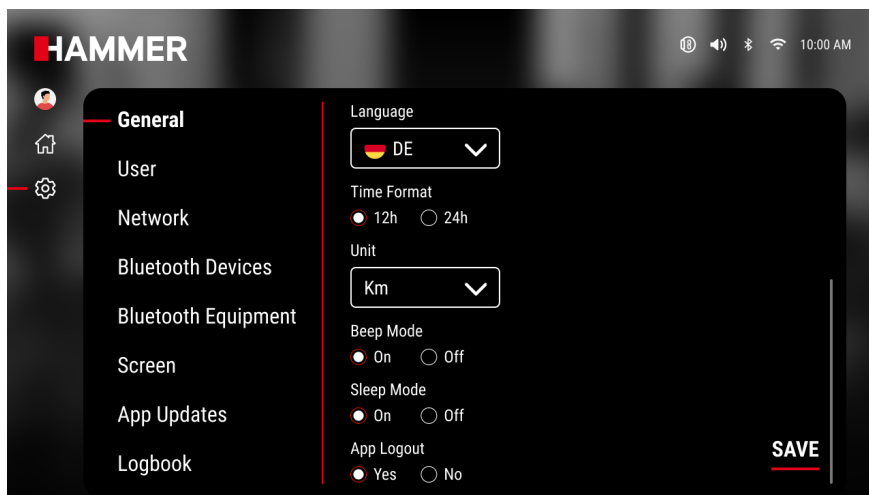


EINSTELLUNGEN

Das Einstellungssymbol befindet sich auf der linken Seite und umfasst die Optionen Allgemein, Benutzer, Netzwerk, Bluetooth-Geräte, Bluetooth-Ausrüstung, Bildschirm, App-Updates und Logbuch.

SETTINGS

The setting icon is at the left side, including General, User, Network, Bluetooth Devices, Bluetooth Equipment, Screen, App Updates, and Logbook.



General:

Beep Mode. Es können die Tastentöne aktiviert/deaktiviert werden

Sleep mode: Bei ON wechselt der Computer in den standby Mode nach 15 Minuten.

App Logout: Für den Heimgebrauch empfehlen wir die einstellung NO. Bei Yes, müssen die Zugangsdaten von Apps bei jedem neuen Hochfahren des Computers eingegeben werden. Die Einstellung YES empfehlen wir bei der Benutzung in Hotels oder Einrichtungen, in welchen sich fremde Personen befinden.

General:

Beep Mode. The key tones can be activated/deactivated

Sleep mode: When ON, the computer switches to standby mode after 15 minutes.

App Logout: For home use, we recommend the NO setting. With Yes, the access data for each app must be entered each time the computer is started up. We recommend the YES setting for use in hotels or clubs.

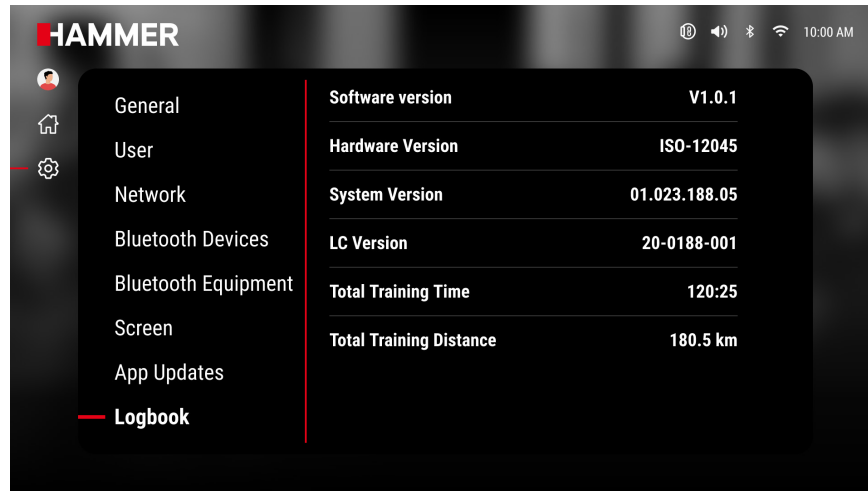
Logbook

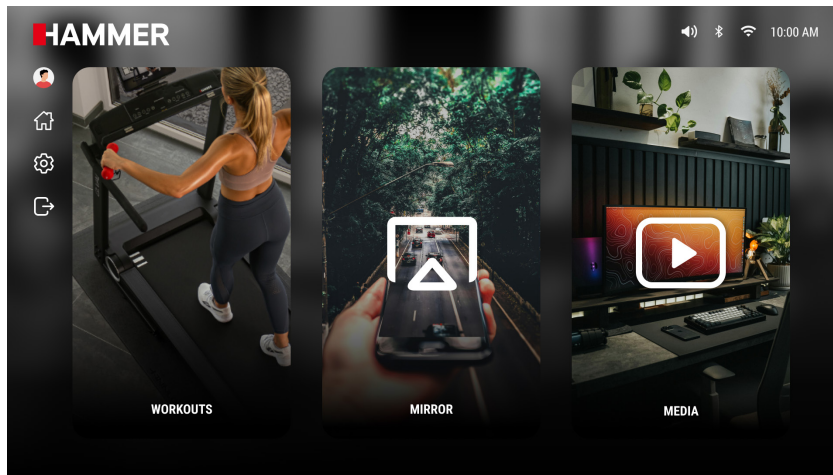
Hier werden die Gerätedaten und Softwareversion angezeigt.
Achtung: Die Trainingsdaten werden lokal auf dem Trainingscomputer gespeichert! Bei einem Austausch des Computers gehen diese verloren! Drücken Sie „SPEICHERN“ und alle Eingaben werden gespeichert.

Logbook:

The logbook shows the data from the exercise item and as well the software version.

Attention: The training data is saved locally on the training computer! This data will be lost if the computer is replaced! Press save and all insert datas will be saved.





Wurden alle Daten eingegeben, dann gelangen Sie zur Hauptseite.

Once you have entered all the data, you will be taken to the main page.

5.1.2 Trainingsprogramme

Drücken Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) die Taste Trainingsprogramme.

5.1.2 Workouts

In the operation homepage (idle mode), press workouts

PROGRAMMIERBARE FUNKTIONEN

Der Computer bietet sechs Trainingsprogramme und ein manuelles Programm.

1. Quick Start
2. Goal
3. USER PROGRAM
4. RACE
5. HRC
6. SHARK RACE

PROGRAMMABLE FEATURES

The computer offers SIX modes of preset programs as below, and one Manual mode.

1. Quick Start
2. Goal
3. USER PROGRAM
4. RACE
5. HRC
6. SHARK RACE

5.1.2.1 Manueller Modus - QUICK START

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme, und drücken Sie dann QUICK START.

5.1.2.1 Manual mode - QUICK START

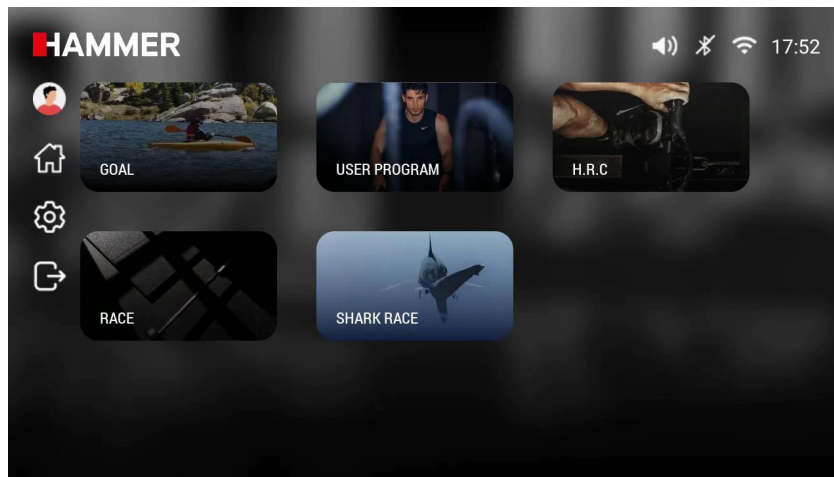
In the operation homepage (idle mode), select Programs, then press QUICK START.

Bei diesem Programm handelt es sich um ein Training, bei dem der Widerstand während des Trainings jederzeit manuell gesteuert werden kann. Alle Daten zählen aufwärts.

This program is a timed workout with a level controlled manually at any time during the exercise. All values starts counting up.

Drücken Sie Trainingsprogramme und das Auswahlmenue der Programme wird geöffnet.

Press Training programmes and the programme selection menu opens.

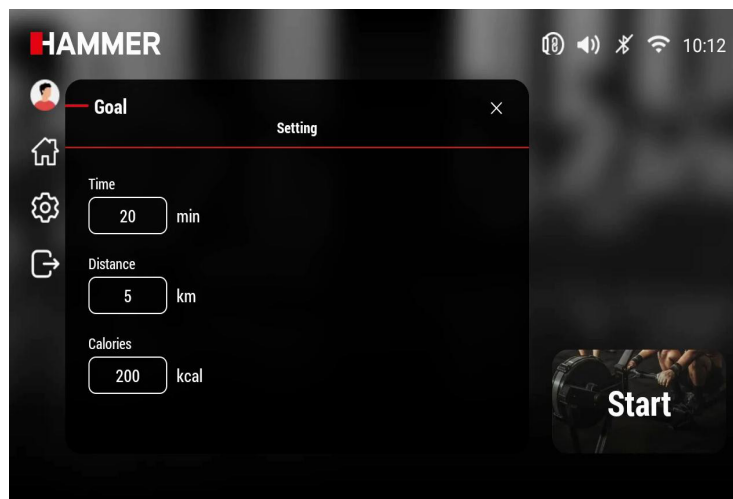


5.1.2.2 Voreingestellte Programme - GOAL
Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand)
Trainingsprogramme, wählen Sie dann GOAL aus.

Es gibt 3 Zielwerte: Zeit, Strecke, Kalorien. Sobald ein Zielwert
festgelegt ist, werden die anderen auf 0 gesetzt. Das Training zählt

5.1.2.2 Preset Programs - GOAL
In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then
press choose GOAL.

There are 3 adjustable goal types: Time, Distance, Calories.
Only one goal can be selected at a time. Once one is set, the others
will be set to 0. The
workout will count down from the selected goal value. If no goal is
selected, all values will
count up from zero.



5.1.2.3 Selbstdefinierbare Programme

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand)

Trainingsprogramme , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie USER PROGRAM

5.1.2.3 Self-definable programmes

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then press PROGRAM and choose USER PROGRAM



Benutzer können bis zu 9 benutzerdefinierte Programme erstellen, jedes mit vollständig anpassbaren Levels. Drücken Sie auf der Registerkarte Benutzerdefiniert, um ein neues Profil hinzuzufügen, benennen Sie Ihr Programm und beginnen Sie mit der Bearbeitung.

Users can create up to 9 Custom programs, each with fully customizable level patterns. In the Custom tab, press to add new profile, then name your program and start editing.

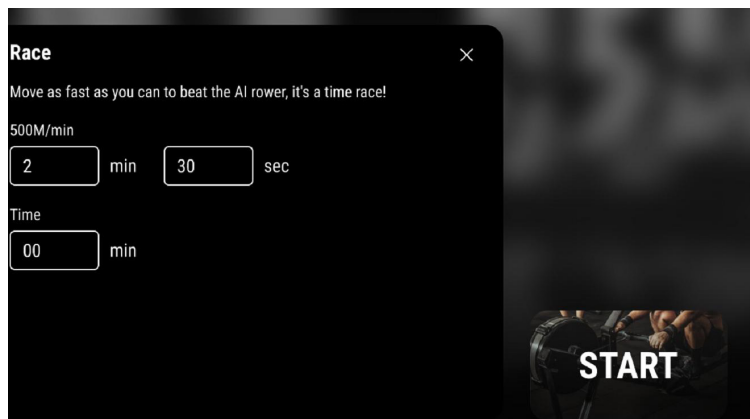
Schieben Sie Ihren Finger in den Profilbereich, um das gewünschte Muster anzupassen, und beenden Sie dann die Einstellung der Werte in jeder Stufe.

Die Widerstandsstufen im Muster sind relativ und der Maximalwert kann nach Abschluss des Musters eingestellt werden; alle Segmente werden proportional angepasst. Die Pegelwerte sind absolut und variieren von 1 bis 40.

Please slide your finger in the profile area to customize your required pattern, then finish the setting values in each stage. Resistance levels in the pattern are relative, and the maximum value can be set after the pattern is finished; all the segments will be adjusted proportionally. Level values are absolute and vary from 1 to 40.

5.1.2.4 RACE

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme und wählen Sie RACE aus.

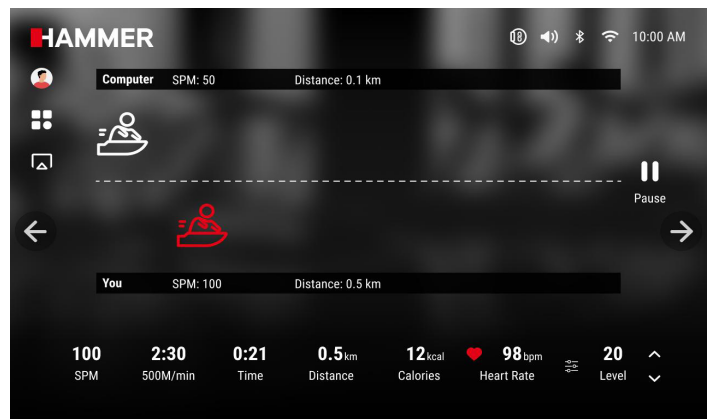


Es stehen 2 Zielwerte zur Auswahl: 500M/MIN und ZEIT. beide Zielwerte können gesetzt werden. das Rennen ist beendet, wenn ein Zielwert erreicht wurde.

Drücken Sie START, um das Training mit dem Standardziel von 500 m/min (2:30 min:sek) zu beginnen. Das weiße Boot stellt die KI des Systems dar. Ihre Geschwindigkeit basiert auf: $\text{Geschwindigkeit} = \text{Distanz} / \text{Zeit}$. Das rote Boot stellt Sie als Benutzer dar. Es bewegt sich von links (Start) nach rechts (Ziel). Wenn die KI 500 m vor dem Benutzer im Ziel ist, endet das Training automatisch.

5.1.2.4 RACE

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS and choose RACE



There are 2 adjustable target settings: 500M/MIN and TIME. You can set both targets. The workout ends when either one is completed.

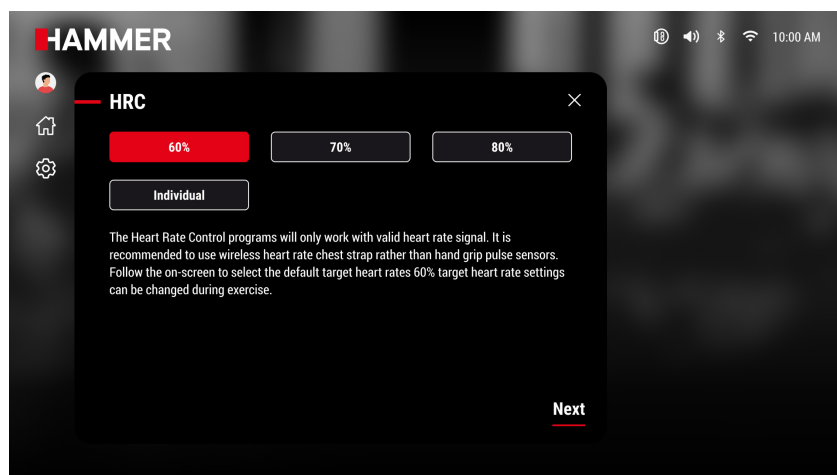
Press START to begin the workout with the default goal of 500M/MIN (2:30 MIN:SEC). The white boat represents the system AI. Its speed is based on: $\text{Speed} = \text{Distance} / \text{Time}$. The red boat represents the user. It moves from the left (start) to the right (finish). If the AI finishes 500M before the user, the workout ends automatically.

5.1.2.5 H.R.C

Wählen Sie auf der Startseite (idle mode) Trainingsprogramme , drü-

5.1.2.5 H.R.C

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then



Es gibt drei voreingestellte Programme: 60%, 70%, 80% und ein individuelles Programm. Bei den voreingestellten Programmen wird der Pulswert vom Computer berechnet, bei Individual können sie den eigenen Pulswert eingeben.

Fettverbrennungszone. 60-70%

Wenn Sie mit dieser Herzfrequenz trainieren, nutzt Ihr Körper vorrangig Fettsäuren für die Bereitstellung der benötigten Energie. Dennoch führt ein Training nicht zu einer rasanten Gewichtsabnahme. Diese ist neben der sportlichen Betätigung, insbesondere von der Ernährung abhängig.

Training der aeroben Ausdauer: 80%.

Ein Training in diesem Frequenzbereich führt zu einer deutlichen Steigerung der Ausdauer. Darüber hinaus wird sowohl das Herz als auch das gesamte Atmungssystem gestärkt. Neben einer Verbesserung der aeroben Kapazität kommt es außerdem auch zu einer deutlichen Belastungssteigerung.

There are three preset programmes:

60%, 70%, 80% and an individual programme. With the preset programmes, the heart rate value is calculated by the computer, with the individual programme you can enter your own heart rate value.

Fat burning zone. 60-70%

When you train at this heart rate, your body primarily uses fatty acids to provide the energy it needs. Nevertheless, training does not lead to rapid weight loss. In addition to exercise, this is particularly dependent on your diet.

Aerobic endurance training: 80%.

Training in this frequency range leads to a significant increase in endurance. In addition, both the heart and the entire respiratory system are strengthened. In addition to an improvement in aerobic capacity, it also leads to a significant increase in stress levels.

Zielherzfrequenz

Um die optimale Herzfrequenz herauszufinden, ist es wichtig die maximale Herzfrequenz zu kennen, welche mit der folgenden Formel berechnet werden kann:

$220 - \text{Lebensalter} = \text{Max Herzfrequenz}$

(Haben Sie Ihr Alter in den Computer eingegeben, dann berechnet der Computer diese selbstständig)

Haben Sie die für Sie gültige Herzfrequenz ausfindig gemacht, dann müssen Sie nur noch Ihr Trainingsziel festlegen. Die Trainingszone wird durch die Linien begrenzt, welche diagonal durch das Diagramm laufen.

WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!

Bitte verwenden Sie einen Brustgurt, wenn Sie mit dem HRC Programm trainieren wollen. Nur so ist ein sinnvolles Training möglich.

Target Heart Rate

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate, which is the highest your heart rate should go to. This can be accomplished by using the following formula:

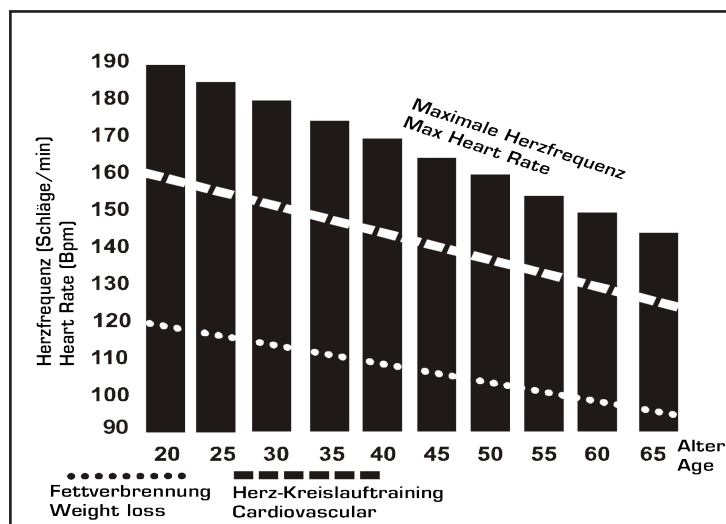
$220 - \text{User's Age} = \text{Maximum HeartRate}$

(If you enter your age during programming of the console the console will perform this calculation automatically).

After calculating your Maximum Heart Rate, you can decide upon which goal you would like to pursue. The heart rate training zone for either cardiovascular fitness or weight loss is represented by two different lines, which cut diagonally through the chart.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. Too much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

Please use a chestbelt, which you can buy optional. Only with the chestbelt a real heartrate control exercise is possible.

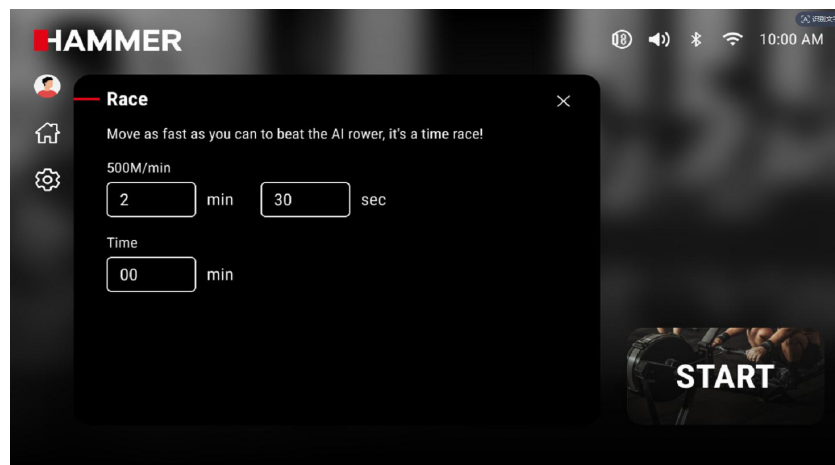


5.1.2.6 SHARK RACE

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme , und wählen Sie SHARK RACE aus.

5.1.2.6 SHARK RACE

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then choose SHARK RACE.



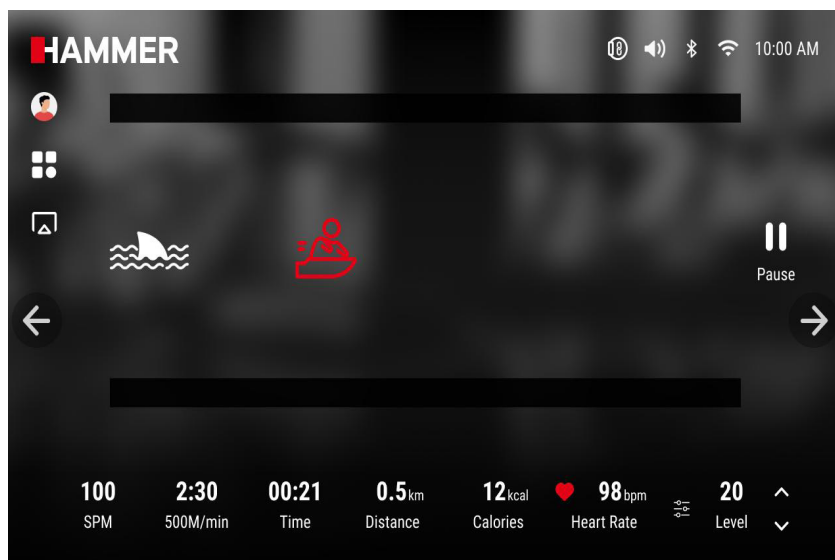
Sie können ein oder beide Ziele eingeben. Das Training endet, sobald eines der Ziele erreicht ist. Drücken Sie START, um das Training mit dem Standardziel 500 m/min (2:30 min:sek) zu starten.

Wenn die ZEIT auf 0 eingestellt ist, endet das Training automatisch, sobald Sie das 500-m-Ziel erreicht hat.

Users can input either or both goals. The workout ends when either goal is completed. Pressing START to begin the workout using the default goal: 500M/MIN (2:30 MIN:SEC).

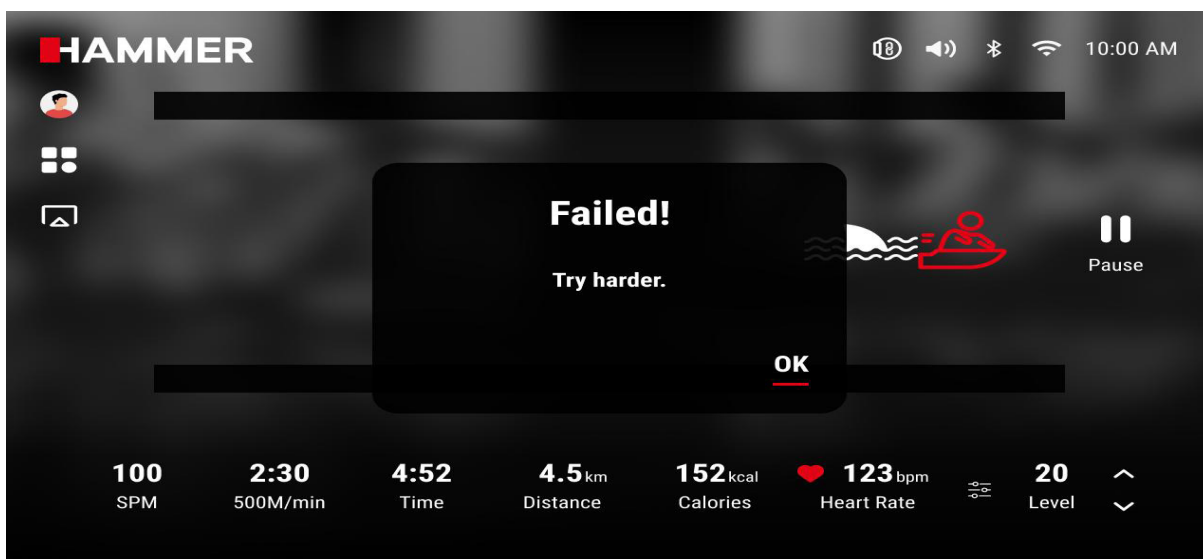
If TIME is set to 0, the workout ends automatically once the USER reaches the 500M target.

If TIME is greater than the time required to complete 500M, the workout continues after reaching 500M and ends when the countdown reaches 0.



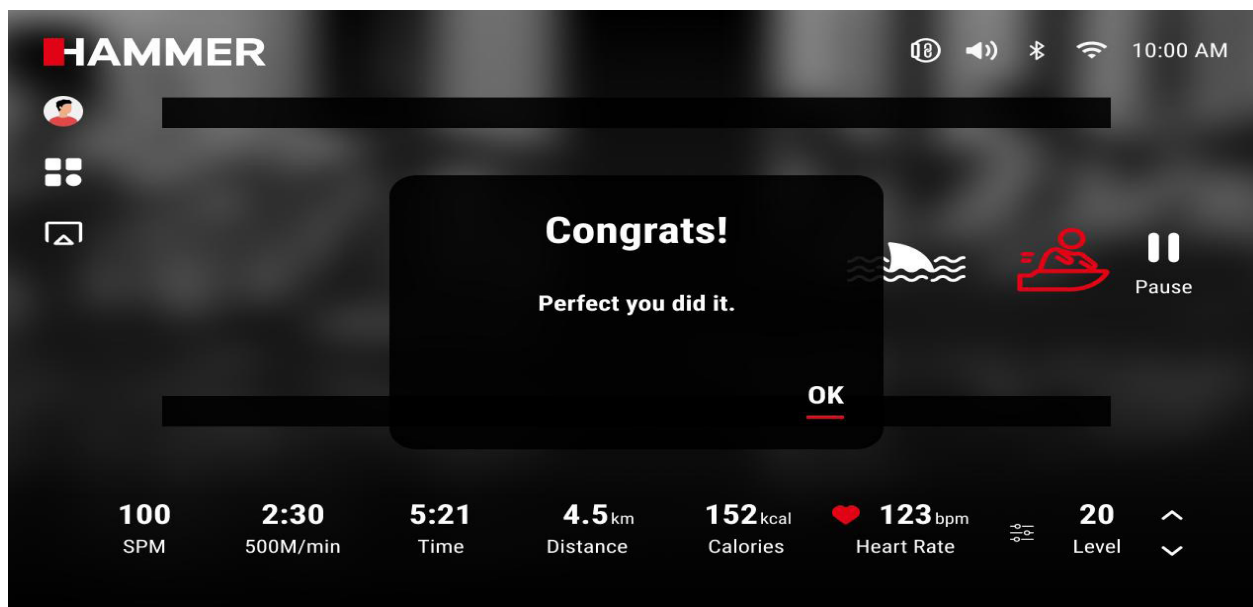
Wenn die ZEIT kürzer ist als die für 500 m benötigte Zeit und Sie die 500 m noch nicht erreicht hat, endet das Training. Sollte der Hai Sie während des Trainings einholen, endet das Training automatisch.

If TIME is less than the time required to complete 500M and the USER has not reached 500M, the workout ends. If the shark catches up to the USER during the workout, the workout ends automatically.



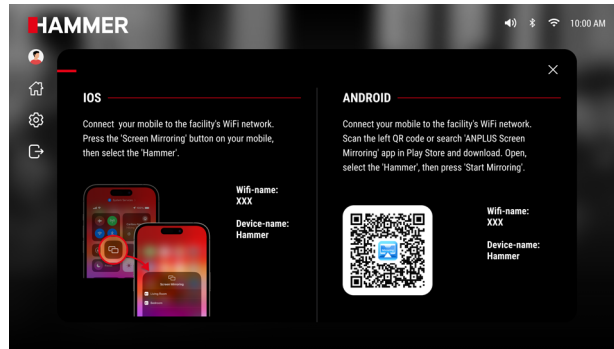
Wenn das festgelegte Ziel erreicht ist, endet das Training automatisch und ein FERTIG-Popup wird angezeigt. Tippen Sie auf „OK“, um zum Bildschirm „ZUSAMMENFASSUNG“ zu gelangen.

When the set goal is achieved, the workout ends automatically and a FINISH popup will appear. Tap OK to proceed to the SUMMARY screen.



5.2 Spiegelung

Drücken Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) MIRROR , dort wird angezeigt, wie man IOS oder ANDROID-Systeme verbindet. Bitte wählen Sie das entsprechende System aus und drücken Sie START.



Wie man sich mit IOS verbindet

Verbinden Sie Ihr Handy mit dem WLAN-Netzwerk der Einrichtung. Drücken Sie die Taste „Screen Mirroring“ auf Ihrem Handy und wählen Sie dann „Hammer“ aus. Das Handy/Tablet muss sich im gleichen WLAN befinden wie das Trainingsgerät!

Wie man sich mit ANDROID verbindet

Verbinden Sie Ihr Handy mit dem WLAN-Netzwerk der Einrichtung. Scannen Sie den linken QR-Code oder suchen Sie die App „ANPLUS Screen Mirroring“ im Play Store und laden Sie diese herunter. Öffnen Sie die App, wählen Sie „Hammer“ und drücken Sie „Start Mirroring“.

5.2 Mirroring

In the operation homepage (idle mode), press MIRROR , there will show how to connect IOS or ANDROID systems. Please select appropriate system and press START.

How To Connect with IOS

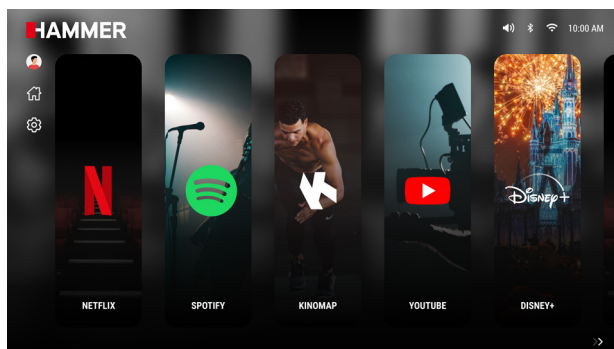
Connect your mobile to the facility's WiFi network. Press the 'Screen Mirroring' button on your mobile, then select the 'Hammer'. the mobile device need to be connected to the same wifi as the item is.

How To Connect with ANDROID

Connect your mobile to the facility's WiFi network. Scan the left QR code or search 'ANPLUS Screen Mirroring' app in Play Store and download. Open, select the 'Hammer', then press 'Start Mirroring'.

5.3 Media

Drücken Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) auf MEDIA , um die Anwendungen aufzurufen.



Sobald Sie eine der Apps aktivieren, wird diese in einem anderen Bildschirm abgespielt.

5.3 Media

In the operation homepage (idle mode), press MEDIA , will show up the Applications.

Once you press one of Apps, it will be played in another screen.

Bluetooth Verbindung für die Kinomap-App.

Nutzen Sie die Kinomap App auf dem TFT Display oder laden Sie Kinomap App auf ihr Tablet aus dem Apple Store oder Google Play Store herunter und installieren Sie diese.

Öffnen Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Gerät (Telefon oder Ipad) in der jeweiligen App.

Kinomap: Zu Beginn kommt die Geräteauswahl.

Wählen Sie Rudergerät.

Wählen Sie in der App unter „Brand directory „FTMS“ oder „Hammer“ den RowTech smart NorsK.

Folgen Sie nach dem Einloggen den Anweisungen in der APP.

Bluetooth for Kinomap app connection.

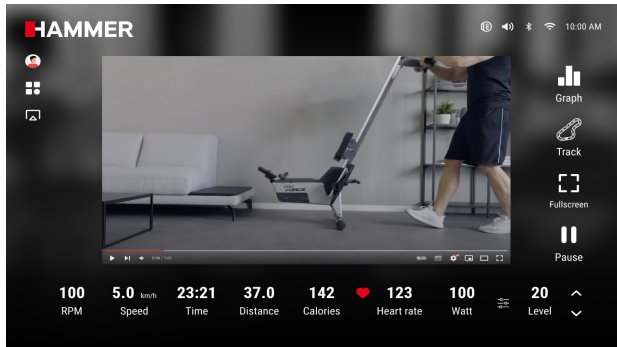
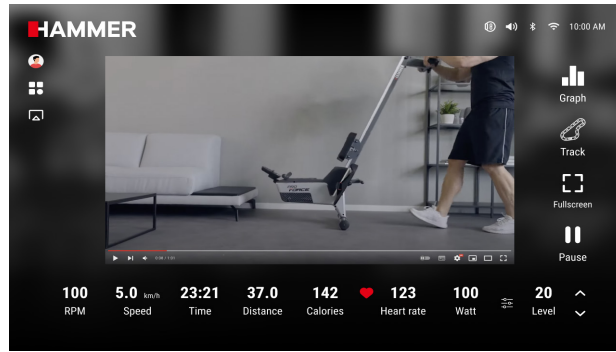
Choose Kinomap on your TFT screen or download and install Kinomap on your tablet from the apple store or google play store.

Open the Bluetooth function on your device (phone or Ipad) in the App.

Choose Rower in the item selection.

To connect Kinomap you just simply select FTMS or Hammer and choose RowTech Smart NorsK at the brand selection page.

After log in, follow the instruction in the APP.



Drücken Sie die Vergrößerungs- und Verkleinerungssymbole, um den Bildschirm zu vergrößern, oder Sie kehren zum ursprünglichen kleinen Bildschirm zurück. Drücken Sie auf den Return-Pfeil, um zur letzten Seite zurückzukehren.

Press zoom in and out icons, is full screen, is back to the original small screen. Pressing the return-button will return to the last page .



Wenn sich während des Trainings im Vollbildmodus der Widerstand ändert, wird Wert oben eingeblendet, um den Benutzer daran zu informieren.

While exercise in the full screen, if level has any changes, it will be popped up on the top to remind the user.

**HANDPOSITION**

Mit beiden Händen den Rudergriff an der inneren Griffposition umgreifen (Rudern Classic).

Handposition

Grasp the rowing handle with both hands at the inner grip position (Classic Rowing).

Bewegungsausführung

Zuerst sitzen Sie mit angewinkelten Beinen und gestreckten Armen in der vordersten Position und lehnen den Oberkörper leicht nach vorne. Der Oberkörper berührt dabei Ihre Oberschenkel. Jetzt drücken Sie sich mit den Beinen nach hinten ab und halten dabei die Arme gestreckt. Sobald die Knie nahezu komplett durchgestreckt sind und die Hände sich über den Knien befinden, ziehen Sie Ihre Arme gerade an den Oberkörper Richtung oberen Rippenbogen. Die Handgelenke sind dabei gerade und Ihre Ellenbogen ziehen nahe am Körper vorbei. In der Endposition ist Ihr Oberkörper leicht nach hinten geneigt, der Rücken ist gerade und angespannt. Jetzt kehren Sie zurück in die Ausgangsposition in umgekehrter Reihenfolge: zuerst strecken Sie die Arme, danach beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Ziehen Sie sich mit Hilfe Ihrer Beine nach vorne, bis die Unterschenkel nahezu senkrecht zum Boden stehen.

Movement

First, sit in the foremost position with your knees bent and your arms straight, leaning your torso slightly forward. The upper body touches your thighs. Now push yourself back with your legs while keeping your arms straight. As soon as the knees are almost completely straightened and the hands are over the knees, pull the arms straight towards the upper body towards the upper rib cage. Your wrists are straight and your elbows are close to your body. In the final position, your torso is slightly tilted back, your back is straight and tense. Now return to the starting position in reverse order: first straighten your arms, then bend your upper body forward. Using your legs, pull yourself forward until your lower legs are almost perpendicular to the floor.



HANDPOSITION

Mit beiden Händen die äußere Griffposition umgreifen. Durch die breite Griffposition wird verstärkt der mittlere Rücken und die hintere Schultermuskulatur trainiert.

Bewegungsausführung

Zuerst sitzen Sie mit angewinkelten Beinen und gestreckten Armen in der vordersten Position und lehnen den Oberkörper leicht nach vorne. Der Oberkörper berührt dabei Ihre Oberschenkel. Jetzt drücken Sie sich mit den Beinen nach hinten ab und halten dabei die Arme gestreckt. Sobald die Knie nahezu komplett durchgestreckt sind und die Hände sich über den Knien befinden, ziehen Sie Ihre Arme gerade an den Oberkörper Richtung oberen Rippenbogen.

Die Handgelenke sind dabei gerade und Ihre Ellenbogen ziehen nahe am Körper vorbei. In der Endposition ist Ihr Oberkörper leicht nach hinten geneigt, der Rücken ist gerade und angespannt.

Jetzt kehren Sie zurück in die Ausgangsposition in umgekehrter Reihenfolge: zuerst strecken Sie die Arme, danach beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Ziehen Sie sich mit Hilfe Ihrer Beine nach vorne, bis die Unterschenkel nahezu senkrecht zum Boden stehen.

Handposition

Grasp the outer grip position with both hands. The wide grip position strengthens the middle back and back and the rear shoulder muscles.

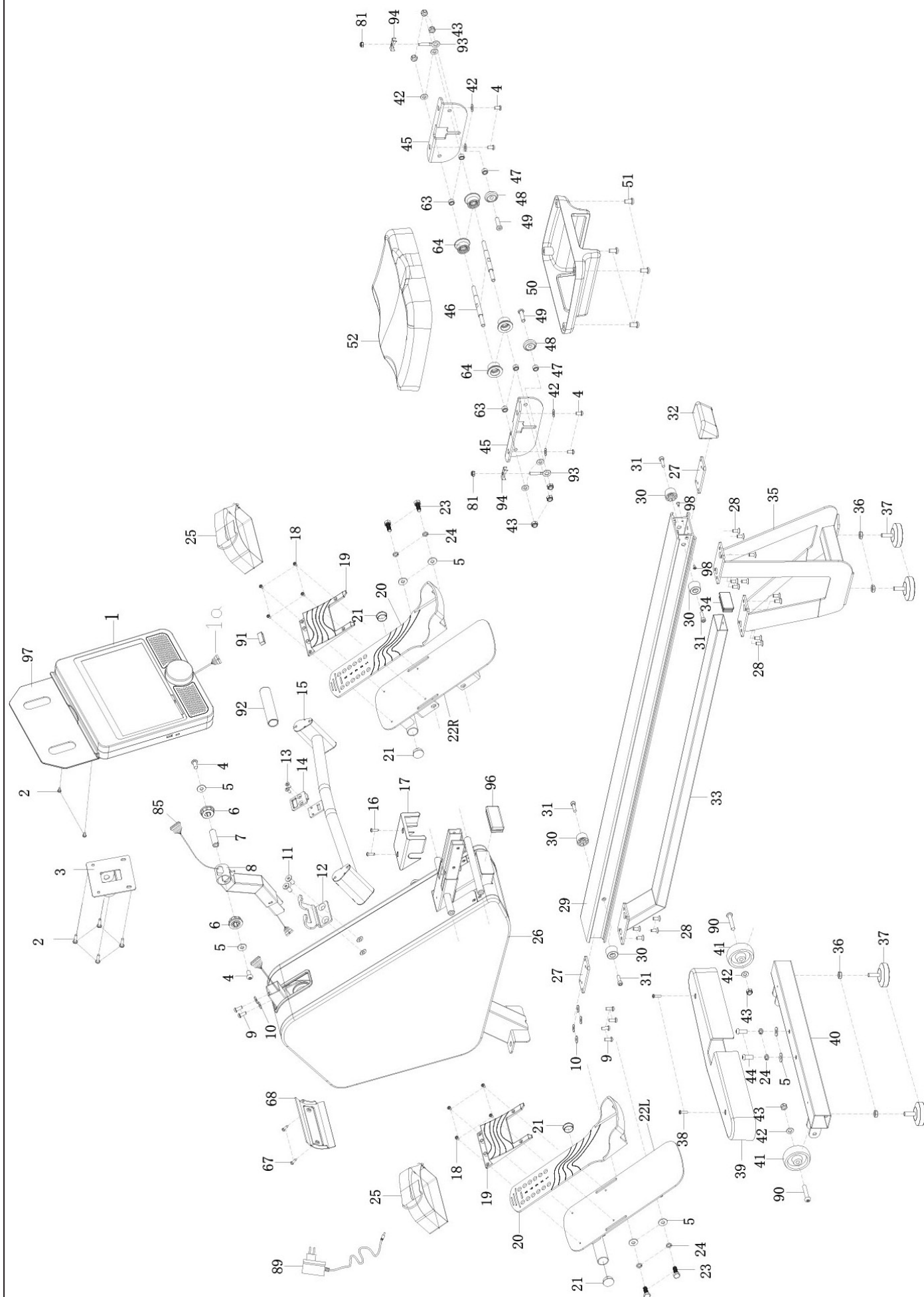
Movement

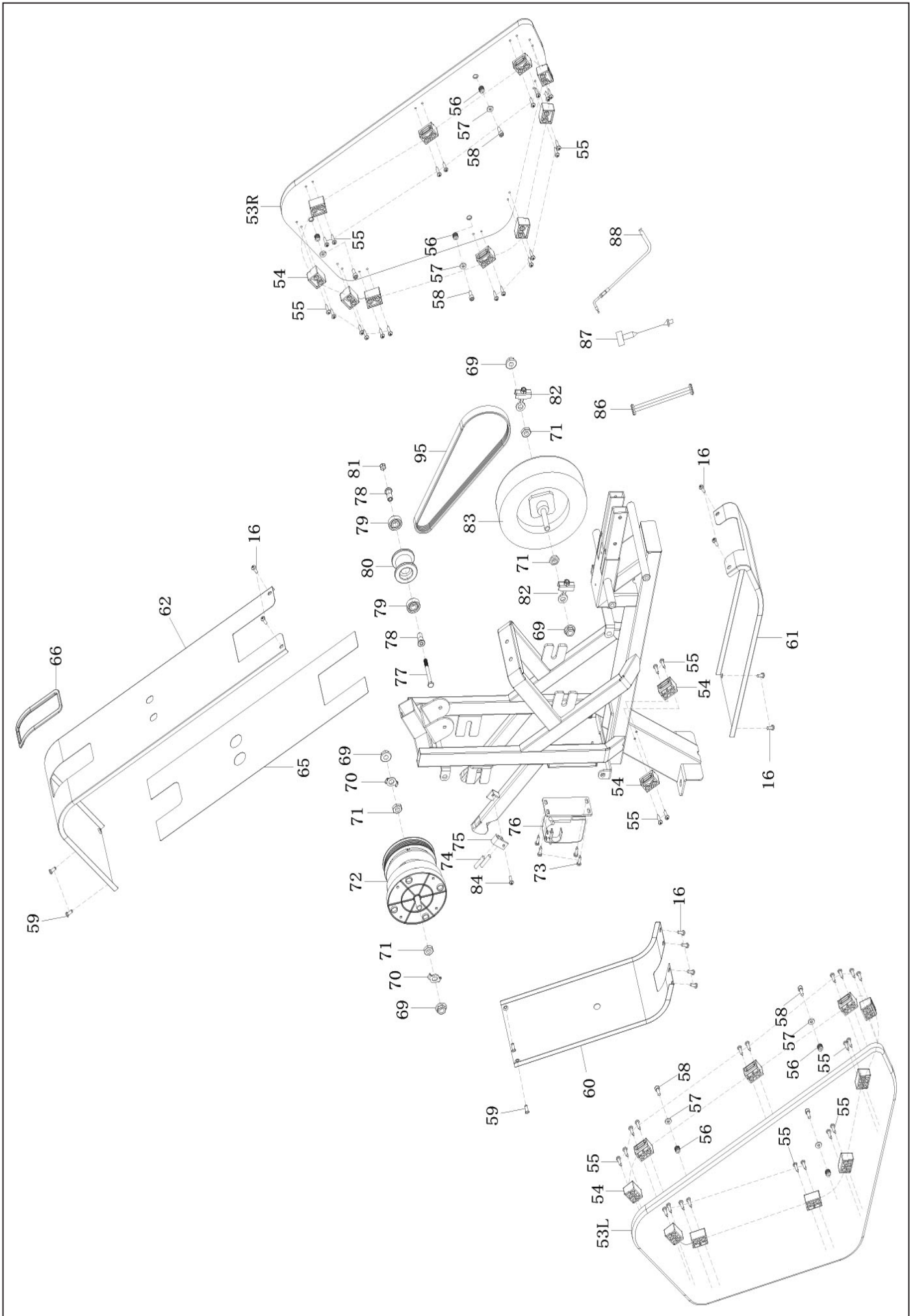
First, sit in the foremost position with your knees bent and your arms straight, leaning your torso slightly forward. The upper body touches your thighs. Now push yourself back with your legs while keeping your arms straight.

As soon as the knees are almost completely straightened and the hands are over the knees, pull the arms straight towards the upper body towards the upper rib cage.

Your wrists are straight and your elbows are close to your body. In the final position, your torso is slightly tilted back, your back is straight and tense.

Now return to the starting position in reverse order: first straighten your arms, then bend your upper body forward. Using your legs, pull yourself forward until your lower legs are almost perpendicular to the floor.





8. Teileliste

8. Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
12009-1	Computer	Computer		1
-2	Kreuzschlitzschraube	Crosshead Screw	M5x10	6
-3	Halterung für Computer	Computer holder		1
-4	Schraube	Bolt	M8x16S5	6
-5	Unterlegscheibe	Washer	d8xΦ20x2	8
-6	Abstandshalter	Spacer	Φ32	2
-7	Welle	Shaft		1
-8	Computer Stützrohr	Computer post		1
-9	Inbusschraube	Allen screw	M6x15xS5	6
-10	Unterlegscheibe	Washer	d6xΦ16x1.5	6
-11	Inbusschraube	Allen screw	M8x20xS5	2
-12	Halterung für Rudergriff	Handlebar base		1
-13	Kreuzschlitzschraube	Crosshead Screw	M5x8	2
-14	Platte für Ruderzuggurt	Strap plate		1
-15	Rudergriff	Handlebar		1
-16	Schraube	Screw	ST4.2X13	12
-17	Abdeckung	Cover		1
-18	Schraube	Crosshead screw	M4x6	8
-19	Kunststoffplatte an Pedal	Pedal Plate		1
-20	Pedal	Pedal		1
-21	Endkappe	End cap		4
-22L	Pedal Grundplatte links	Left pedal plate		1
-22R	Pedal Grundplatte rechts	Right pedal plate		1
-23	Schraube	Hexhead bolt	M8x20xS13	4
-24	Federring	Spring washer	d8	6
-25	Fußschlaufe	Strap		2
-26	Hauptrahmen	Main Frame		1
-26	Schraube	Screw		8
-27	Platte	Nut plate		2
-28	Schraube	Allen screw	M6x15xS4	18
-29	Schiene	Rail		1
-30	Stopper	Limiter		4
-31	Inbusschraube	Allen screw	M6x20XS5	4
-32	Abdeckung	Cover		1
-33	Verbindungsschiene	Aluminium rail link		1
-34	Endkappe	End cap		1
-35	Hinterer Standfuß	Rear support tube		1
-36	Mutter	Nut	M8	4
-37	Verstellerschraube	Adjustable Pad		4
-38	Schraube	Crosshead screw	M4x15	2
-39	Abdeckung	Cover		1
-40	Vorderer standfuß	Front stabilizer		1
-41	Rollen	Roller		2
-42	Unterlegscheibe	Washer		14
-43	Stopfmutter	Safety nut	M8	8
-44	Inbusschraube	Allen screw	M8x20xS5	2
-45	Grundplatte für Rudersitz	Seat plate		2
-46	Welle	Axle		2
-47	Abstandshalter	Spacer		2
-48*	Sitzrollen	Roller for seat		2
-49	Inbusschraube	Allen screw	M8x32x12xs5	2
-50	Abdeckung	Cover		1
-51	Inbusschraube	Allenscrew	M6x10xS5	4
-52*	Sitz	Seat		1
-53L	Gehäuse, links	Housing, left side		1
-53R	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
-54	Montageblock	Tight block		22
-55	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x25	44
-56	Mutter	Nut	M5x8	6
-57	Unterlegscheibe	Washer	d5xΦ12x2	6
-58	Inbusschraube	Allen screw	M5x12xS4	6
-59	Screw	Schraube	ST4.8x13	4
-60	Gitterplatte 3	Mesh Plate 3		1
-61	Gitterplatte 2	Mesh Plate 2		1
-62	Gitterplatte 1	Mesh Plate 1		1
-63	Abstandshalter	Spacer		4
-64*	Sitzrollen	Seat rollers		4
-65	Abdeckung	PC Plate		1

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-66	Kunststoffdichtung	Seal		1
-67	Kreuzschlitzschraube	Crosshead Screw	ST4x19	2
-68	Abdeckplatte	Support plate		1
-69	Mutter	Nut	M10x1xH8xS15	4
-70	Fixierplatte	Fixed plate		2
-71	Mutter	Nut	M10x1xH5xS17	4
-72	Riemenscheibe	Belt wheel		1
-73	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2*16	4
-74	Sensor	Sensor		2
-75	Halterung für Sensor	Sensor holder		1
-76*	Motor	Motor		1
-77	Schraube	Hexhead Bolt	M6x55	1
-78	Abstandshalter	Spacer		2
-79*	Kugellager	Ballbearing	6000	1
-80	Rolle	Pulley		1
-81	Stoppmutter	Safety nut	M6xH5.5xS10	3
-82	Halterung	U-Bracket		2
-83	Schwungrad	Flywheel		1
-84	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x8	1
-85	Verbindungskabel 1	Trunk cable 1		1
-86	Verbindungskabel 2	Trunk cable 2		1
-87	Stromkabel	Power line		1
-88	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-89	Adapter	Adapter		1
-90	Inbusschraube	Allen screw		2
-91	Klammer für Zuggurt	Strap buckle		1
-92	Rolle	Paper tube		1
-93	Schraube	Hex head bolt		2
-94	U-Halterung	U-Bracket		2
-95	Riemen	Bolt		1
-96	Endkappe	End cap		1
-97	Tabletholder	Ipad holder		1
-98	Schraube	Bolt	ST4*13	2
-A	Inbusschlüssel	Allen spanner	S4	1
-B	Gabelschlüssel	Wrench	S13-S15	1
-C	Inbusschlüssel	Allen spanner	S5	1
-AS-1	Hauptrahmen	Main frame	completed set	1
-AS-2	Vorderer Standfuß	Front stabilizer	completed set	1
-AS-3	Pedal L/R	Pedal L/R	completed set	1
-AS-4	Schiene	Rail	completed set	1
-AS-5	Sitz	Seat	completed set	1
-AS-6	Handgriff	Handlebar	completed set	1
-AS-7	Computer Stützrohr	Computer post	completed set	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 Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 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 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 bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm
www.hammer.de

HAMMER

Service & Support

Um Sie optimal bei Ihrer Reklamation zu unterstützen, bitten wir Sie, bei jedem Kontakt mit uns die folgenden Informationen Ihres Gerätes anzugeben:

RowTech Smart NorsK

12009

Bezeichnung

Artikelnr.

PO-Nr.:

Öffnen Sie ein neues Ticket und geben Sie alle erforderlichen Daten für Ihre Reklamation an. Ihr Ticket wird automatisch an den für Sie richtigen Ansprechpartner weitergeleitet, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten.



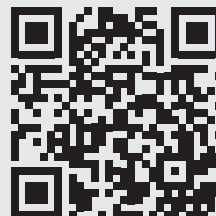
Ticket öffnen!

support.hammer.de/de/support/tickets/new

Wussten Sie schon?



Auf **support.hammer.de** finden Sie unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!



Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder Telefon, wenn Sie Hilfe bei der Ticketerstellung benötigen.

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

Kontakt



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER

Service & Support

To assist you in the best possible way with your claim, we kindly ask you to provide the following information of your device with every contact:

RowTech Smart NorsK

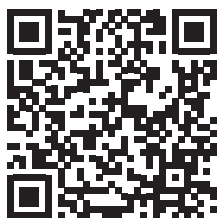
12009

Description

Item no.

PO-Nr.:

Open a new ticket and provide all the required information for your claim. Your ticket will be automatically forwarded to the appropriate contact person to offer you the best possible service.



Open a ticket!

support.hammer.de/en/support/tickets/new

Did you know?



On **support.hammer.de**, you will find our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!



Please contact us via email or phone if you need assistance with creating a ticket

Please attach images and videos to your claim. For warranty claims, we require proof of the defect as well as a copy of your invoice. Further information on the warranty, a parts list with descriptions and numbers, as well as an exploded view of your device, can be found in the previous chapters.

Contact us



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr