



BETRIEBSANLEITUNG

AUGLETICS Eight Style
AUGLETICS Eight
Version 2022

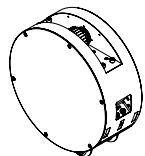


augletics.de/manuals

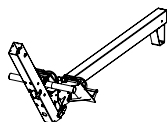
Schnellanleitung: Persönliches Profil einrichten	XII
Betriebsanleitung AUGLETICS Eight Rudergerät	1
Sicherheitshinweise	2
Warnhinweise (RICHTLINIEN)	2
Konformitätserklärung (vereinfacht)	2
Technische Daten	5
Entsorgung	5
Über das Gerät	6
Durch den Kunden auswechselbare Bauteile	6
Inbetriebnahme	7
Bedienung	7
Transport	8
Klappfunktion	9
Startmenü	11
Menüführung	11
Start	11
Ansichten im Betrieb	12
Einstellungen	17
Richtig Rudern	24
Display und Einstellungen	26
FAQ (häufig gestellte Fragen)	26
Hardware	27
Pulsgurt	27
WLAN	28

Verpackungsinhalt

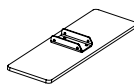
Dein Rudergerät besteht aus:



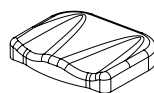
Bremstrommel



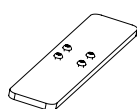
Rollbahnträger



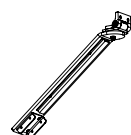
Vorderfuß



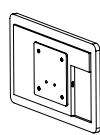
Rollsitzkissen



Hinterfuß



Monitorarm



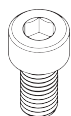
Monitor



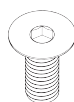
Netzteil



Werkzeug



Zylinderkopfschraube
2x M8x14



Senkkopfschraube
2x M8x20
2x M8x10



Linsenkopfschraube
4x M5x8
4x M6x10
4x M3x8



2x Stopfen

Die weiteren, für die Montage benötigten Schrauben sind bereits in den entsprechenden Bauteilen montiert und müssen vor Zusammenbau herausgeschraubt werden.



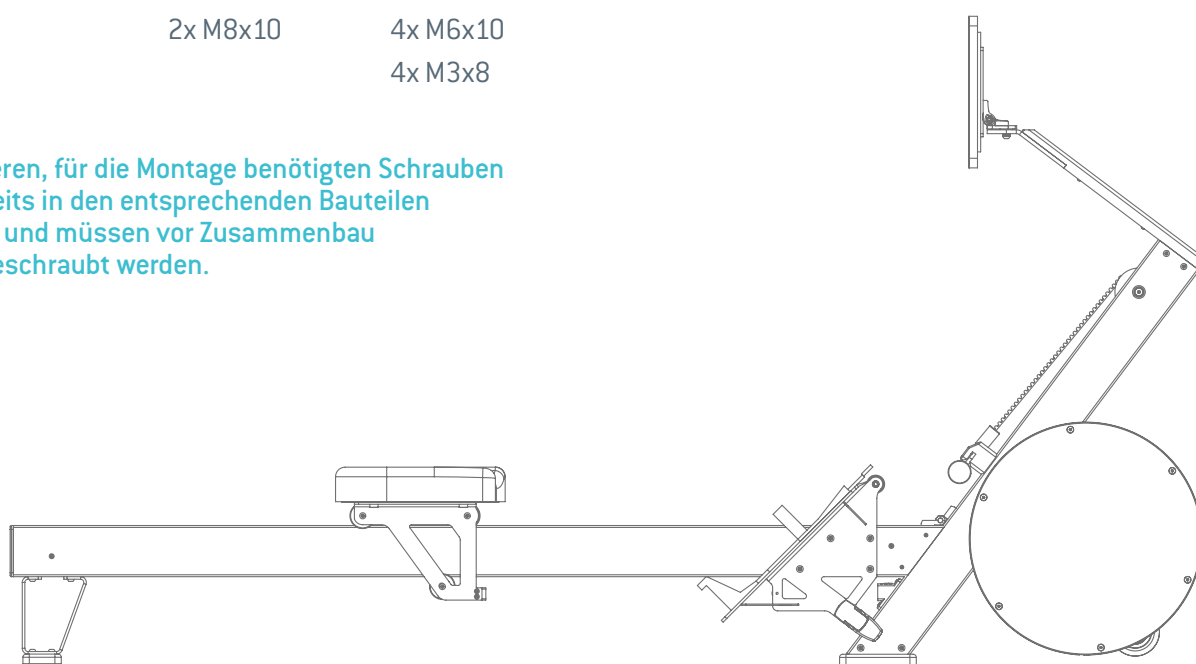
Video-Anleitung

Noch einfacher geht der Aufbau mit der Video-Anleitung. Scanne einfach den Barcode oder gib folgende URL in Deinen Browser ein:

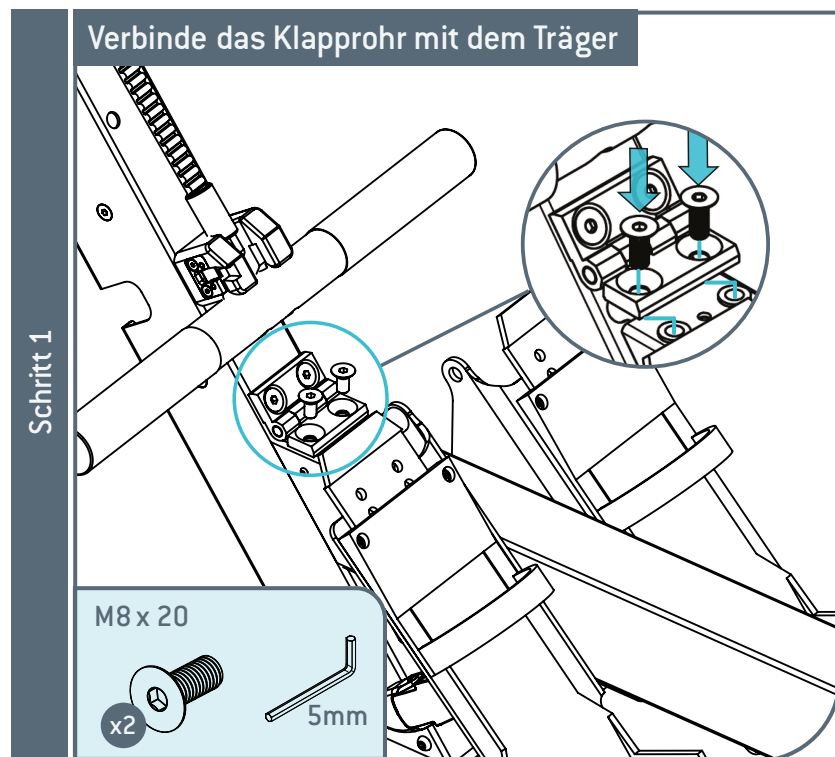


augletics.de/aufbau

Hinweis: Achte beim Aufbau darauf, dass Du Deinen Boden oder andere Gegenstände nicht durch die Ecken und Kanten des Gerätes beschädigst. Bitte lege daher bei der Montage immer eine Unterlage unter das Gerät.



Arbeitsschritte



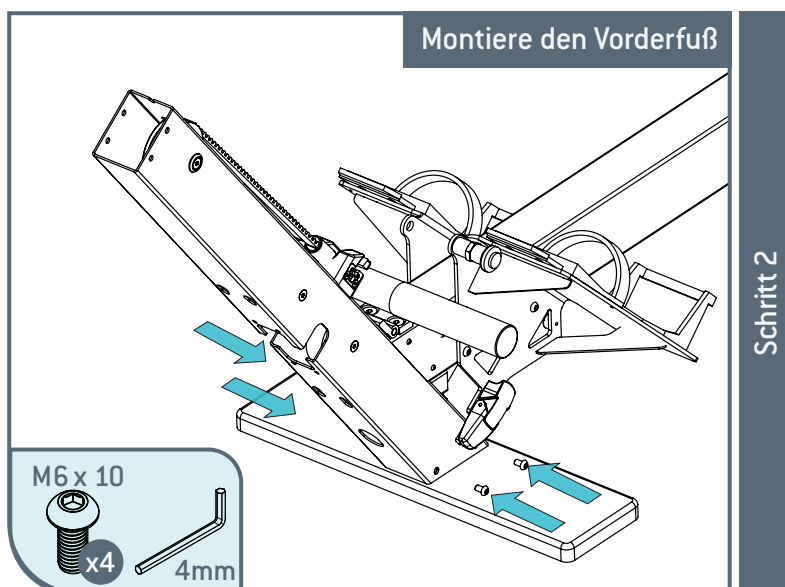
Verbinde den Rollbahnträger mit den beiliegenden Schrauben über das vormontierte Scharnier. Die Schrauben sollten leichtgängig sein. Falls sich eine Schraube verkantet, löse sie noch einmal und setze erneut an.



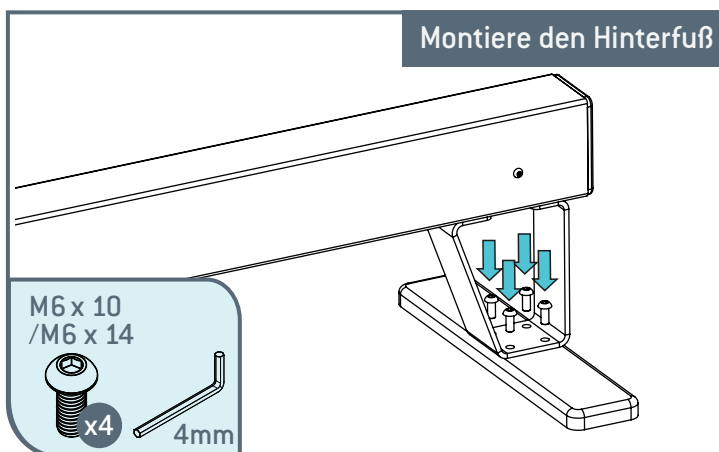
Achtung

Der Riemen steht unter Spannung! Sei vorsichtig, um ein Zerkratzen des Trägers oder Deines Fußbodens zu verhindern. Während des Transports wird der Riemen über ein Stück Kantenschutz gesichert - dieser kann nach dem Aufbau entsorgt werden.

Stelle das Trägerrohr auf den Vorderfuß und befestige den Fuß mit den Schrauben.



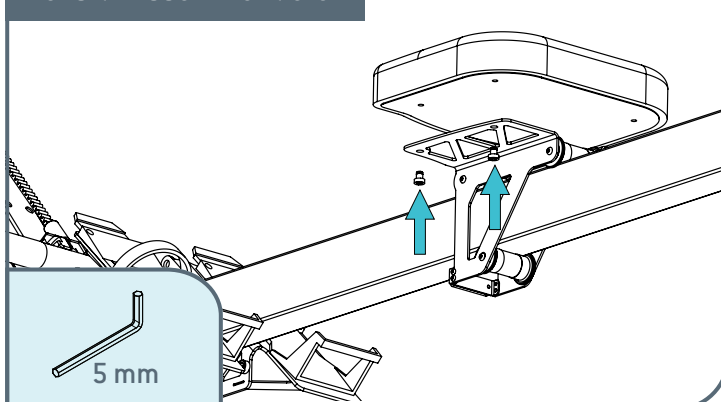
Stelle die hintere Fußstütze auf den Hinterfuß nachdem Du die vier Schrauben aus diesem entfernt hast. Nutze diese Schrauben um den Fuß durch die Fußstütze zu verschrauben.



Schritt 3

Schritt 4

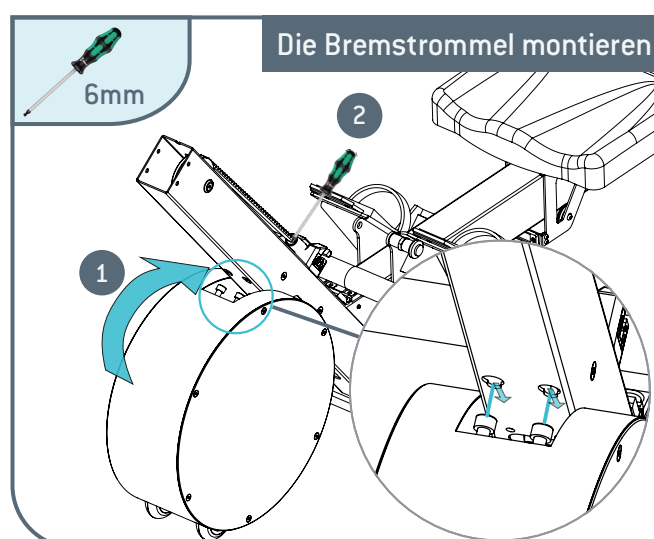
Rollsitzkissen montieren



Löse die vier Schrauben auf der Unterseite des Rollsitzkissens. Platziere das Kissen nun mit dem mittigen "Höcker" nach vorne gerichtet auf dem Rollsitzgestell und fixiere es von unten mit den eben entfernten vier Schrauben.

Schraube die beiden Inbusschrauben in der Aussparung der Bremstrommel etwa 1 cm heraus.

Hebe die Bremstrommel in einem leichten Winkel unter leichtem Druck in die vorgesehenen Aussparungen (1). Ziehe die beiden Schrauben mit dem langen Inbusschlüssel fest an (2).



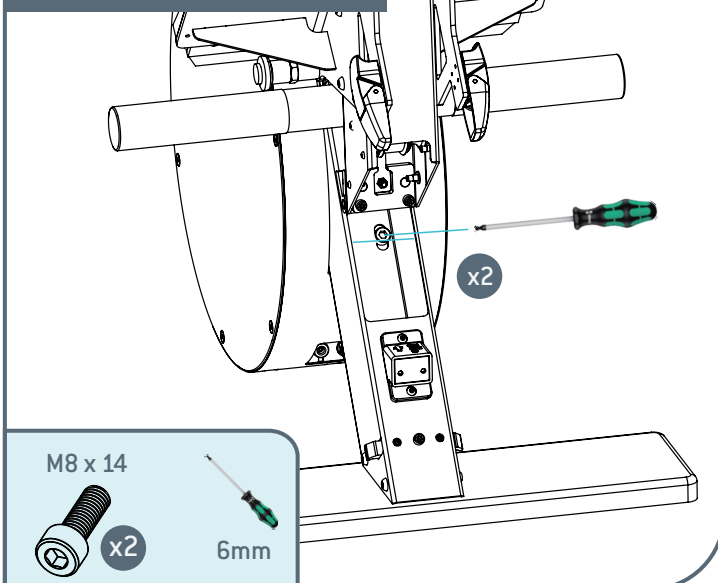
Schritt 5

Hinweis

Überprüfe nach diesem Schritt vorsichtig, ob sich der Griff in beide Richtungen ohne ratternde Geräusche oder Ruckeln bewegen lässt. Falls nicht, lockere bitte die Schrauben noch einmal und hänge die Trommel aus und wieder ein.

Schritt 6

Bremstrommel festziehen



Hinweis

Pass auf, dass die Schrauben hierbei nicht in das Rohr fallen!

Falls das doch passiert, kannst Du den Fuß noch einmal abschrauben [Siehe Schritt 2].

Klappe den Träger durch Anheben des Hinterfußes hoch, bis er einrastet, und setze mit Gefühl und dem langen Inbusschlüssel die beiden übrigen Schrauben ein. Achte beim Hochklappen darauf, dass die Spannhebel kurz über dem Vorderfuß gelöst sind und sich der Rollstuhl an der vordersten Position befindet.

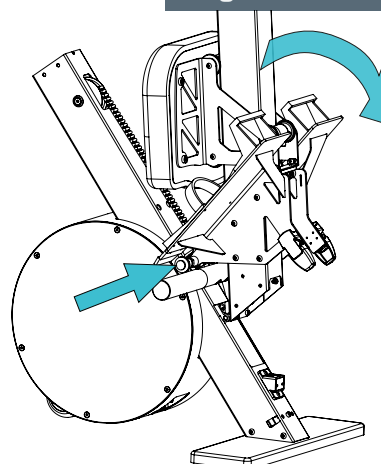
Für die nachfolgenden Montageschritte muss das Gerät wieder aufgeklappt werden. Halte dafür mit einer Hand das nun aufrecht stehende Edelstahlrohr fest und löse mit der anderen Hand den Rastbolzen links über dem eingehängenen Griff. Hierfür musst du zuerst den roten Knopf eindrücken und dann das gesamte Teil rausziehen. Nun lässt sich der hochgeklappte Teil absenken. Auf Seite 9 ist der Klappvorgang im Detail beschrieben.



Nur für AUGLETICS Eight

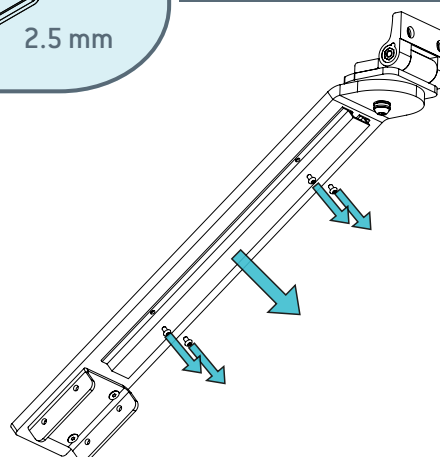
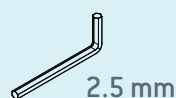
Löse die vier M3 Schrauben, die den Kabelkanal an der Unterseite des Monitorarms fixieren und lege beides beiseite.

Träger herunterklappen



Schritt 7

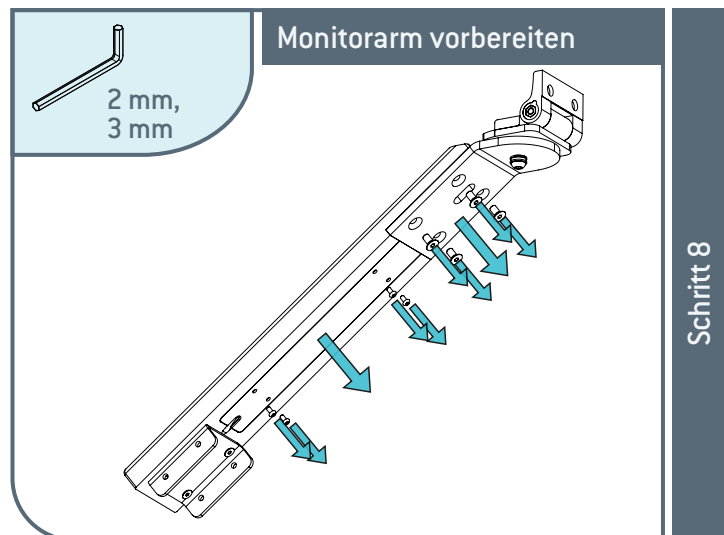
Monitorarm vorbereiten



Schritt 8

! Nur für AUGLETICS Eight Style

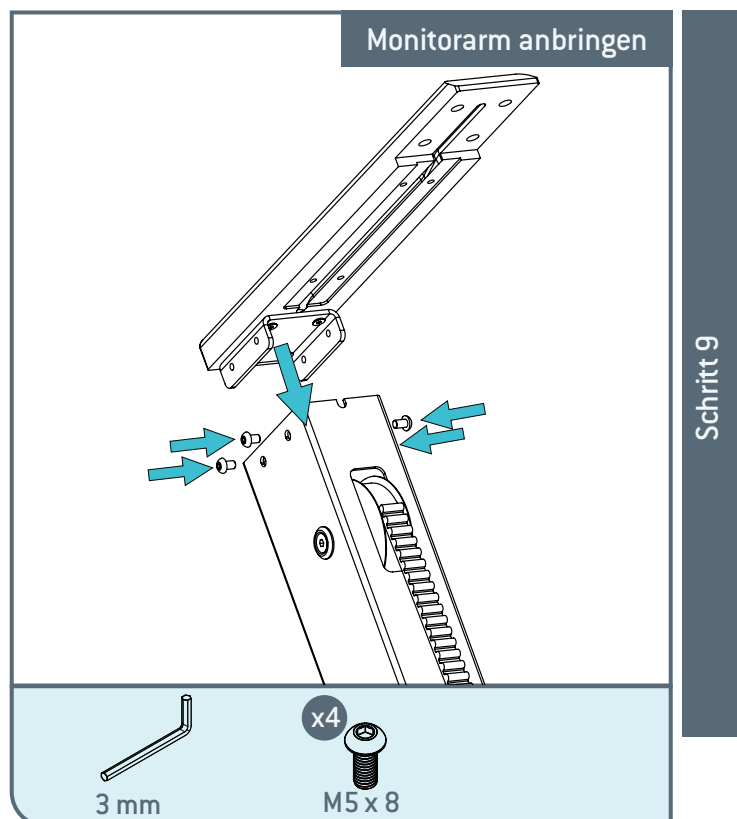
Löse die vier M3 Schrauben, die auf der Unterseite des Monitorarms das dünne Edelstahlblech fixieren. Löse weiterhin die vier Senkkopfschrauben im dicken Edelstahlteil und lege alle Teile beiseite.



! Achtung

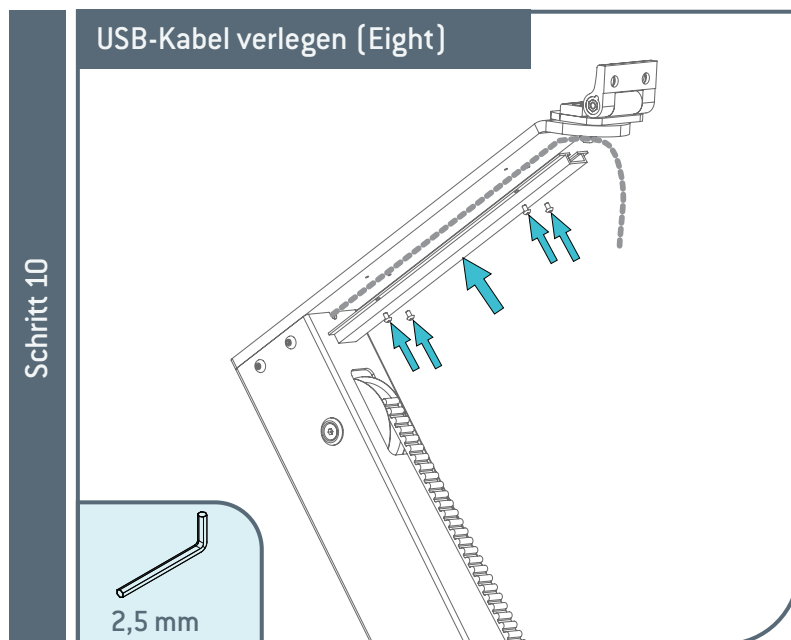
Bitte achte bei der Montage darauf, dass das USB-Kabel durch die Einkerbung geführt und nicht gequetscht wird.

Nachdem Du den Träger wieder heruntergeklappt hast muss das USB-Kabel, das aus der offenen Oberseite des Rollbahnträgers hängt, durch die Einkerbung nach vorne geführt werden. Nun kann der Monitorarm in der Oberseite platziert und fixiert werden. Nutze dafür die angegebenen Schrauben und Werkzeuge.





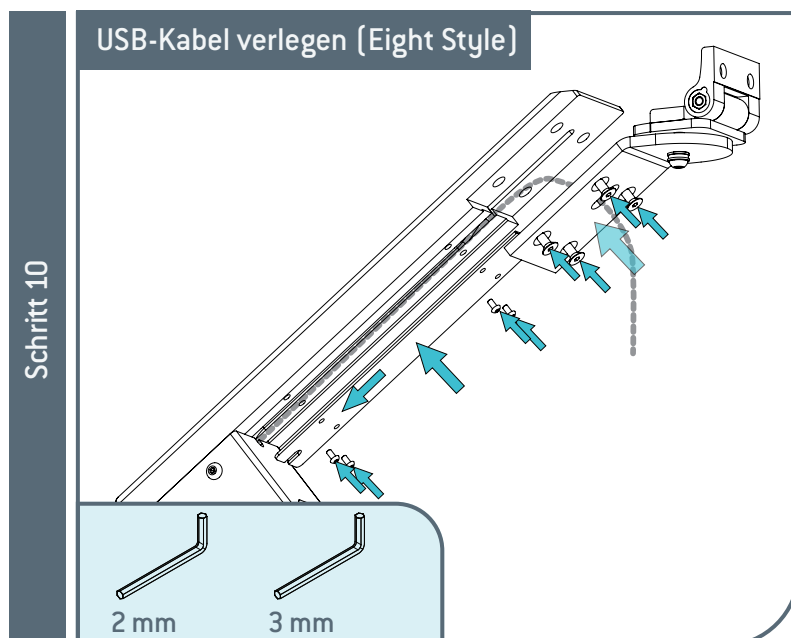
Nur für AUGLETICS Eight



Lege das USB-Kabel durch die Aussparung in dem Kabelkanal und verschraube diesen mit den vorher ausgeschraubten vier M3 Schrauben.

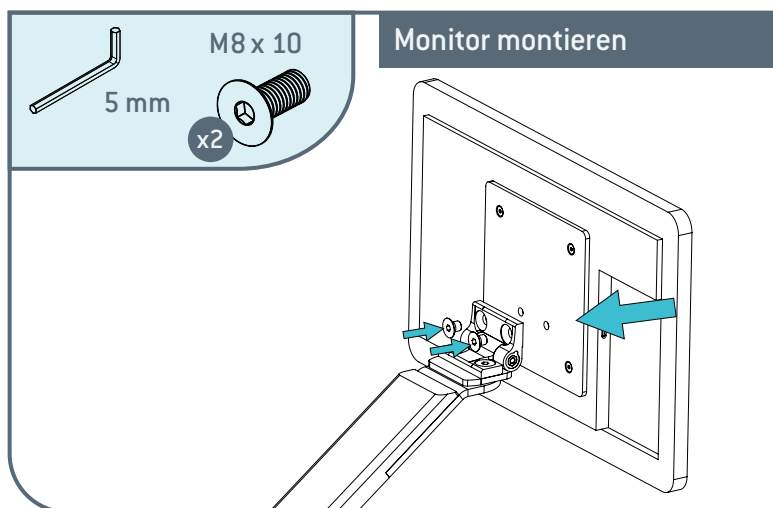


Nur für AUGLETICS Eight Style



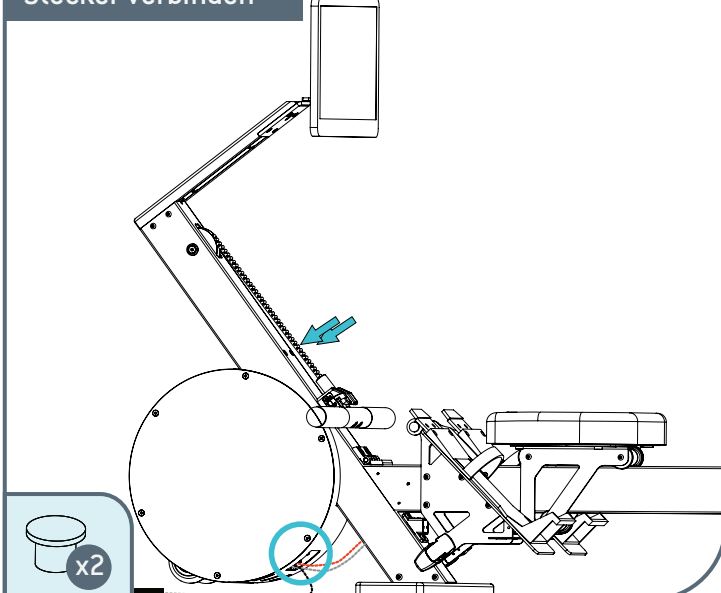
Lege das USB-Kabel in die Ausfräsung des hölzernen Monitorarms und verschraube das dünne Edelstahlblech mit den vier M3 Schrauben (das Blech muss ein wenig schräg angesetzt und leicht eingeschoben werden um richtig zu sitzen). Führe im Anschluss den USB-Stecker von oben durch das Langloch im Edelstahlwinkel und verschraube auch dieses mit den vorher ausgeschraubten 4 Senkkopfschrauben.

Halte den Bildschirm mit den beiden Gewindebohrungen an die Durchgangslöcher des aufgebogenen Scharniers und fixiere ihn mit den beiden M8 Senkkopfschrauben



Schritt 11

Stecker verbinden



Verbinde das USB-Kabel an der Seite des Monitors. Setze die zwei Plastikstopfen in die Löcher auf der Vorderseite des oberen Rohres ein.

Verbinde außerdem das USB-Kabel, das Sitzsensorkabel (orange) und das Anschlusskabel des Netzteils an der hinteren Unterseite der Bremstrommel.

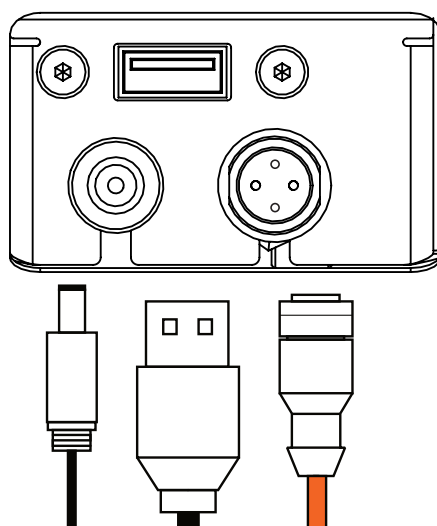


Achtung

Achte beim Sitzsensor-Stecker auf die richtige Orientierung und ziehe ihn mit dem Drehverschluss fest.

USB-A Anschluss

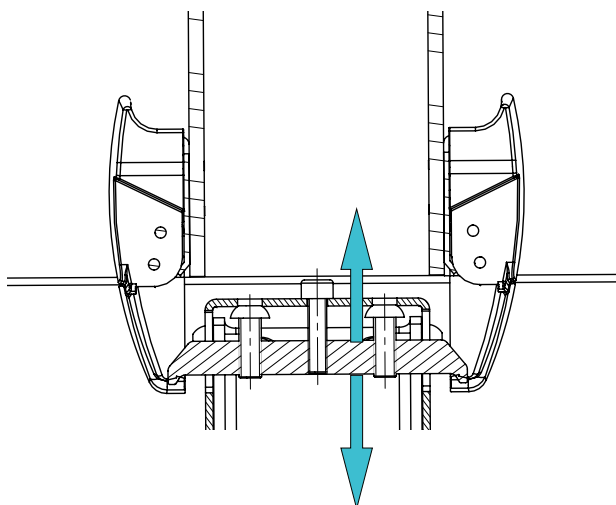
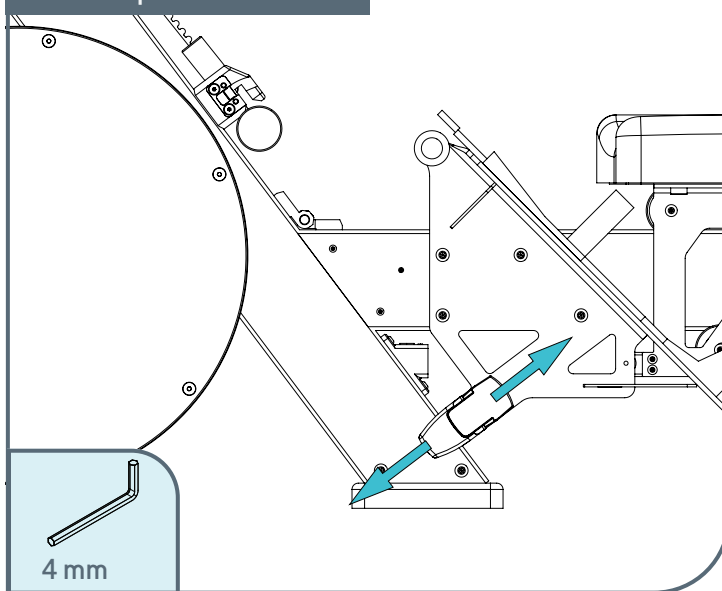
Stromanschluss (24VDC)



Sitzsensoranschluss

Schritt 13

Schnellspanner einstellen



Um eine optimale Vorspannung im Klappmechanismus für den Ruderbetrieb zu erreichen, kann es notwendig sein die Spannleiste kurz über dem Vorderfuß nachzustellen.

Hierfür muss das Gerät heruntergeklappt und die Schnellspanner auf beiden Seiten fixiert sein.

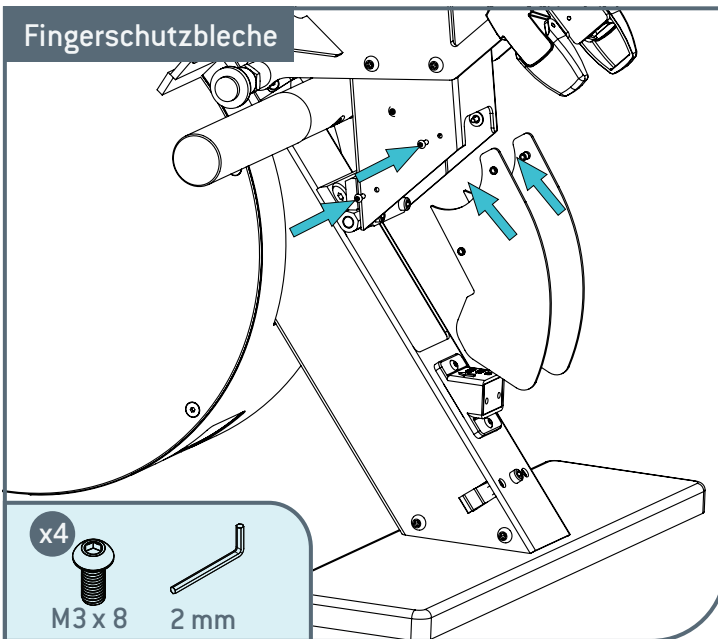
Beginne damit, die mittlere Schraube zu lösen (gegen den Uhrzeigersinn) und stelle danach die Vorspannung der Schnellspanner ein. Dafür drehst Du die innen montierten Schrauben im Uhrzeigersinn um die Spannung auf der jeweiligen Spannerseite zu verringern. Schraubst Du gegen den Uhrzeigersinn erhöht sich die Vorspannung.

Prüfe zwischendurch die Vorspannung durch Öffnen und Schließen der Spanner.

Lassen sich beide Spanner mit ein wenig Kraft öffnen und "schnappen" in Position wenn sie geschlossen werden fixierst Du die Position der Spannleiste durch leichtes (!) Anziehen der mittleren Schraube.

Schritt 14

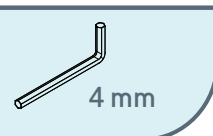
Fingerschutzbleche



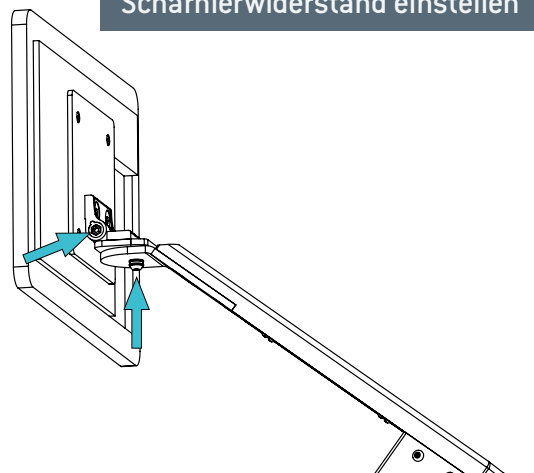
Um die Quetschgefahr, die von dem Klappbereich zwischen beiden Rohren ausgeht, zu minimieren, liegen deinem AUGLETICS Eight/Eight Style zwei Kunststoffbleche bei.

Diese werden im hochgeklappten Zustand im langen Rohr verschraubt und verhindern ein versehentliches seitlichen Eingreifen beim Klappvorgang.

Um den Scharnierwiderstand einzustellen kannst Du die beiden rechts markierten Schrauben nachstellen. Dabei reicht es bei der unteren Schraube (für die Schwenkbewegung) bloß ein wenig nachzustellen.



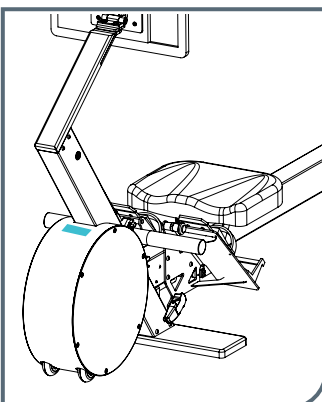
Scharnierwiderstand einstellen



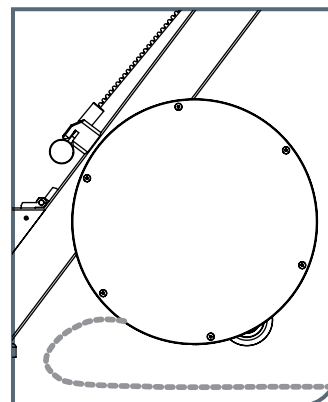
Schritt 15

FERTIG!

zwei kleine Hinweise



Jedes Gerät besitzt eine eindeutige ID. Diese befindet sich oben auf der Bremsstrommel.
(Zum Beispiel v63c)



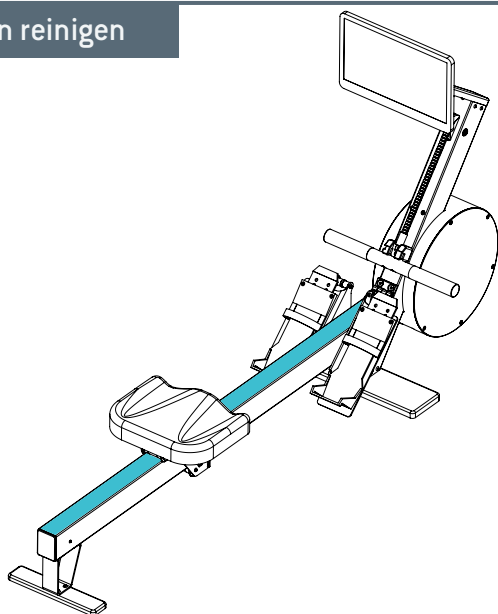
Du kannst das Gerät nach dem Training vom Strom trennen, musst es aber nicht. Der Bildschirm wird nach dem erneuten Verbinden mit Strom einige Momente brauchen um hochzufahren.

Pflegehinweise

Das AUGLETICS Eight benötigt nicht viel Aufmerksamkeit, aber ein paar Dinge solltest Du beachten:

Pflegehinweis 1

Rollbahn reinigen



Hinweis

Mit der Zeit werden zwei Streifen auf der Rollbahn sichtbar. Dieser minimale Abrieb ist normal und führt zu keinen Problemen.

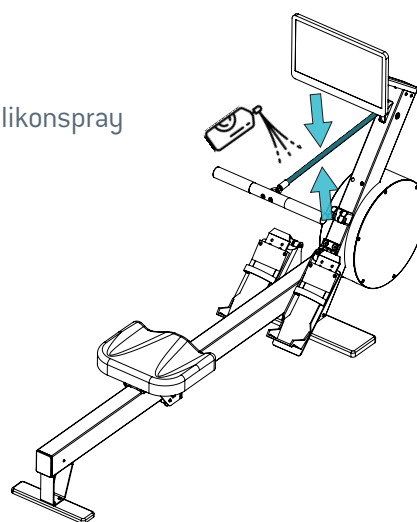
Säubere regelmäßig die Rollbahn mit einem feuchten Tuch (z.B. mit Seifenlauge oder Glasreiniger). Spätestens wenn kleine schwarze Ablagerungen auf der Rollbahn auftauchen, solltest Du diese entfernen, um das gleichmäßige Rollgefühl zu bewahren.

Sollte Dein Gerät beim Ruderzug ein knackendes oder quietschendes Geräusch von sich geben, hilft etwas Silikonspray (kein Öl!!) aus dem Baumarkt.

Trage hierzu Silikonspray von beiden Seiten über die gesamte Länge des Riemens auf und verteile es mit einem Tuch. Mache direkt im Anschluss einige Ruderzüge.

Riemen schmieren

Silikonspray



Pflegehinweis 2

Prüfe Dein Rudergerät bitte regelmäßig auf Schäden und Verschleiß. Nur so kann ein sicheres Rudererlebnis gewährleistet werden. Sollte Dir ein Defekt auffallen, nutze das Gerät bis zur Instandsetzung bitte nicht mehr.

Hinweis für Eight Style - Besitzer (Variante aus Eichenholz):

Auch das Holz Deines Rudergeräts benötigt etwas Pflege. Das Holz Deines Geräts ist bereits eingölt, wenn es bei Dir ankommt. Damit es auch nach Jahren noch genauso gut aussieht, empfehlen wir Dir, es alle ein bis zwei Jahre mit einer Öl-Wachs-Mischung, z.B. aus dem Baumarkt, einzuölen.



Schnellanleitung: Persönliches Profil einrichten



Um Deine Workouts zu speichern, Trainingsverläufe anzusehen und Dein AUGLETICS Rudergerät zu einem Erlebnis für die ganze Familie zu machen, empfehlen wir Dir, möglichst früh ein persönliches Nutzerprofil anzulegen. Hierzu musst Du nur...

... eine WLAN Verbindung einrichten...

[siehe "Einstellungen" -> "Verbindungen" -> "WLAN einrichten", Seite 20]

... und, über den Nutzer-Icon auf dem Startbildschirm, ein Profil erstellen.

[siehe "Persönliches Nutzerprofil", Seite 24]

Viel Spaß beim Training wünscht Dir Dein AUGLETICS-Team!



AUGLETICS GmbH

Made in Germany

Betriebsanleitung AUGLETICS Eight Rudergerät



Vielen Dank, dass Du Dich für ein Sportgerät der AUGLETICS GmbH entschieden hast.

Lies Dir bitte vor der ersten Benutzung diese Betriebsanleitung aufmerksam durch. Die Betriebsanleitung dient Dir vor allem als Hilfe, um die Sicherheit zu garantieren. Zusätzlich wird in der Betriebsanleitung die korrekte Installation und Anwendung beschrieben, damit die optimale Leistung Deines Gerätes gewährleistet werden kann.

Um bei Bedarf darin nachschlagen zu können, empfehlen wir Dir, diese Betriebsanleitung aufzubewahren.

Bitte bediene Dein AUGLETICS Rudergerät ausschließlich nach den Anweisungen in dieser Betriebsanleitung.

Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.

Hauptfunktionen



Die Rudergeräte der Marke AUGLETICS GmbH ermöglichen hocheffektives Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining.

Zur Unterstützung der einwandfreien Funktion der Geräte werden nur Zukaufteile und Softwareentwicklungen von höchster Qualität verwendet.

Markenrechtliche Hinweise



Dieses Gerät beinhaltet Technologien zur Analyse von Trainingsparametern, die durch Patente geschützt sind.

Die in diesem Dokument erwähnten Produktnamen sind eventuell Marken und/oder eingetragene Marken ihrer jeweiligen Eigentümer.



Sicherheitshinweise

Bitte öffne aus Sicherheitsgründen niemals die Abdeckungen Deines Gerätes! Das Gerät kann und sollte nicht von Kunden gewartet werden. Lass Reparaturen nur von geschultem Fachpersonal durchführen.

Warnhinweise (RICHTLINIEN)



Dieses Produkt erfüllt die CE-Richtlinien für abgeschirmte Kabel und Anschlüsse zur Verbindung mit anderen Geräten. Um eine elektromagnetische Beeinflussung anderer Geräte zu vermeiden, verwende bitte nur die mitgelieferten Kabel und Anschlüsse oder die direkt vom Hersteller bezogenen Ersatzteile für die Stromversorgung.

Dieses Gerät wurde in einem unabhängigen Labor geprüft und erfüllt die "Radio Equipment Direktive", erlassen nach Richtlinie 2014/53/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 16. April 2014, sofern das Gerät ordnungsgemäß installiert und für den vorgesehenen Betrieb verwendet wird.

Das am Gerät angebrachte CE Zeichen bestätigt die Erfüllung der EU-Konformitätserklärung. Als Hersteller verpflichtet sich die AUGLETICS GmbH, Änderungen an der funktechnischen Anlage zu überprüfen und die Ergebnisse für einen Zeitraum von mindestens 10 Jahren zu lagern.

Bei Fragen hinsichtlich der EU-Konformität kannst Du Dich direkt an uns wenden:

AUGLETICS GmbH

Zur Heide 10

15712 Königs Wusterhausen

Germany

info@augletics.de

Tel.: +49 (0)30 555 799 63 1

Konformitätserklärung (vereinfacht)



Hiermit erklärt die AUGLETICS GmbH, dass der Funkanlagentyp "AUGLETICS Eight", "AUGLETICS Eight Style" der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

www.augletics.de/konformitaet

Warnung Magnetfeld



Das Sportgerät ist mit einer Wirbelstrombremse aus Neodym-Permanentmagneten ausgestattet. Magnete können Deine elektronischen Geräte beeinflussen oder beschädigen. Aus diesem Grund wird empfohlen KEINE Elektronik unmittelbar neben der runden Antriebseinheit aufzubewahren.



Magnete können die Funktion von Herzschrittmachern und implantierten Defibrillatoren beeinflussen. Die Magnete befinden sich auf der linken Seite der Bremstrommel. Betroffene Personen sollten diesen Bereich meiden.



Die verwendeten Magnete und elektrischen Komponenten entsprechen der europäischen RoHS-Richtlinie 2002/95/EG – RoHS Restriction of Hazardous Substances zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten.

Stromanschluss



Bitte prüfe vor (!) dem Anschluss an das Stromnetz, dass alle Geräteanschlüsse korrekt hergestellt sind. Die korrekte Art der Anschlüsse wird im Kapitel "Montageanleitung"->"Steckverbindung" dargestellt. Achte darauf, dass das Netzkabel nicht geknickt, gequetscht oder anderweitig beschädigt wird. Meide außerdem lockere Netzsteckdosen.

Erstickengefahr und Risiko ernster Verletzungen durch Zubehörteile und Verpackungsmaterial



Halte Zubehörteile und Verpackungsmaterial von Säuglingen, Kleinkindern und Tieren fern. Führe keine Zubehörteile und/oder Teile des Gerätes in Körperöffnungen wie Mund, Ohren oder Augen ein.

Bewegliche Teile



Achte im Betrieb, beim Transport und bei der Nutzung der Klappfunktion darauf, dass die beweglichen Teile (Rollsitz, Trägerrohr und Griff) nur im Rahmen der in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Möglichkeiten verwendet werden.

Eine unsachgemäße Nutzung der beweglichen Teile kann in Verletzungen von Personen oder Schäden am Gerät resultieren.

Um Verletzungen zu vermeiden, halte den Griff während der Nutzung mit beiden Händen fest. Nach der Benutzung solltest Du den Griff in die vorgesehene Griffhalterung ablegen.

Der Transport ist in dieser Anleitung unter "Bedienung" ->"Transport" beschrieben.

Für die Nutzung der Klappfunktion kannst Du unter "Bedienung"->"Klappfunktion" eine Anleitung finden.

Transport



Möchtest Du das Gerät anheben oder tragen, so belaste bitte ausschließlich die Teile des Gerätes, die für diese Belastung ausgelegt sind. Diese sind im Kapitel "Bedienung"->"Transport" aufgeführt.

Eine unsachgemäße Nutzung der beweglichen Teile kann in Verletzungen von Personen oder Schäden am Gerät resultieren.

Achtung: Bitte achte darauf, dass Minderjährige das Gerät nicht ohne Aufsicht nutzen, transportieren oder ein-/ausklappen.



Aufstellen und Lagerung



Achte beim Aufstellen des Gerätes und auch beim Hochklappen bitte darauf, dass genügend Platz zur Verfügung steht bzw. das Gerät freisteht.

Für die Nutzung der Klappfunktion kannst Du im Kapitel "Bedienung" -> "Klappfunktion" eine Anleitung finden.

Achtung: Lehne das Gerät nicht gegen Wände, Regale oder andere Gegenstände. Es ist möglich, dass das Gerät beim Umkippen Personen und Haustiere verletzt oder selbst beschädigt wird.

Aufstellort und Umwelteinflüsse



Nutze für den Aufstellort bitte einen ebenen und festen Untergrund. Unter den Aufstellflächen ist das Gerät mit Antirutschmatten (Regupol) ausgestattet. Dennoch kann es vorkommen, dass das Gerät im intensiven Trainingsbetrieb um einige Zentimeter verrutscht. Achte daher bitte auf einen ausreichend großen Freibereich, um deinen Übungsbereich herum (mindestens 60 cm).

Das Gerät ist nur für den Betrieb in Innenräumen ausgelegt. Es besteht kein Schutz vor Wettereinflüssen, wie z. B. Regen, Feuchtigkeit oder Blitzeinschlägen.

Ebenso wird die Lagerung außerhalb geschlossener Räume oder in Räumen mit übermäßig hoher Luftfeuchtigkeit nicht empfohlen. Eine Brand- oder Stromschlaggefahr sowie Schäden an der Elektronik, welche zum Geräteausfall führen, können die Folge sein.

Bitte betreibe das Gerät nicht in Umgebungen, in denen es aufgrund von zu hoher Luftfeuchtigkeit zu Kondenswasserbildung kommt.

Allgemein sollte jede Feuchtigkeit vom Gerät ferngehalten werden. Falls Du Dein Gerät reinigen möchtest, so schlage bitte den Punkt "Sicherheitshinweise" -> "Reinigung" auf.

Stelle Dein Gerät nicht näher als 3 m von einem WLAN Router auf, da dies die Kommunikation zwischen Deinem Rudergerät und Bluetoothfähigem Zubehör beeinflussen kann.

Achtung: Das Gerät sollte zu keinem Zeitpunkt einer Umgebungstemperatur von unter 0°C und über 40°C

Reinigung



Vor jeder Reinigung solltest Du das Gerät vom Strom trennen. Dies gilt insbesondere, wenn Du Wasser, Glasreiniger oder andere leitende Flüssigkeiten verwenden möchtest.

Reinigung von mechanischen Bauteilen:

Mit einem fusselfreien Tuch und Wasser oder Glasreiniger kannst Du die Oberflächen des Gerätes von Staub oder anderen Verschmutzungen befreien.

Reinigung von elektronischen Bauteilen:

Die äußeren Sichtflächen der elektronischen Bauteile kannst Du mit einem fusselfreien Tuch reinigen.

ACHTUNG: Bitte achte darauf, dass Du keine elektronischen Bauteile befeuchtest.



ACHTUNG: Bitte vergewissere dich, dass alle (!) Bauteile vollständig getrocknet sind, bevor Du den Netzstecker wieder einsteckst.



Gehäuse



Vermeide das Eindringen von Flüssigkeiten und Fremdkörpern in Dein Gerät, da diese die Funktion beeinträchtigen können. Besonders scharfkantige oder spitze Gegenstände können das Innenleben beschädigen. Metallische Gegenstände können gefährliche stromführende Bauteile berühren oder beschädigen.

Ersatzteile



Verwende bitte aus Sicherheitsgründen nur originale Ersatzteile, die Du über deinen Hersteller oder Händler bezogen hast. Speziell die Verwendung von nicht zugelassenen Netzteilen kann zu Brand- und Explosionsgefahr führen.

Montage



Achte bei der Montage darauf, dass Dein Fußboden oder andere Gegenstände nicht durch die Ecken und Kanten des Gerätes beschädigt werden. Wir empfehlen etwas unterzulegen, sobald Du Komponenten montierst oder demontierst.



Technische Daten



- Modellbezeichnung: Diese Betriebsanleitung bezieht sich auf die Modelle:
 - AUGLETICS Eight
 - AUGLETICS Eight Style
- Allgemeine Informationen
 - Gewicht:
 - AUGLETICS Eight: 38 kg
 - AUGLETICS Eight Style: 38 kg
 - Max. zulässiges Körpergewicht: 195 kg
 - Abmessungen im ausgeklappten Zustand
 - AUGLETICS Eight
 - Höhe: 100 cm; Sitzhöhe: 30 cm; Breite: 50 cm; Länge: 191 cm
 - AUGLETICS Eight Style
 - Höhe: 100 cm; Sitzhöhe: 30 cm; Breite: 50 cm; Länge: 191 cm
 - Standfläche des Trainingsgeräts:
 - 45 cm x 200 cm
 - Betriebstemperatur: Raumtemperatur
- Stromversorgung (Leistungsaufnahme im Betrieb 30-40 W, Standby ca. 10 W)
- Stromversorgung 110-240V Wechselspannung ~ 50/60 Hz
- Typ des Anschlusses 2,5 mm DC-Buchse 24 V (positiv innen liegend)
- Das Gerät entspricht der Gerätekategorie HB nach DIN EN 20957 und zählt zu den geschwindigkeitsunabhängigen Trainingsgeräten

Herstellergarantie (Europäische Garantiekarte)



Beginnend mit dem Erhalt von Produkten der AUGLETICS GmbH erhältst Du eine Garantie von drei Jahren. Weist Dein AUGLETICS Produkt innerhalb des Gewährleistungszeitraumes wider Erwarten einen Defekt auf, so kontaktiere bitte unseren Support.

Haftungsausschluss



Diese Gewährleistung erstreckt sich nicht auf Teile, bei denen aufgrund einer unsachgemäßen Anwendung und abweichend von den in dieser Bedienungsanleitung bereitgestellten Informationen ein Defekt auftritt.

Open Source Announcement



Einige Softwarekomponenten dieses Produkts enthalten durch die GNU General Public License (GPL), die GNU Lesser General Public License (LGPL), abgedeckten Quellcode.

Einige in dieser Anleitung und in der Software dieses Produkts enthaltene Icons wurden zur Verfügung gestellt von Freepic auf www.flaticon.com.

Entsorgung



WEEE Dieses Produkt darf nach seiner Betriebszeit nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden. Bitte entsorge dieses Gerät getrennt von den anderen Müllarten und lasse es verantwortungsvoll recyceln, damit die Materialressourcen nachhaltig wiederverwendet werden können. Dies hilft der Umwelt und bewahrt auch die Gesundheit vor möglichen Schäden, die durch eine unkontrollierte Müllentsorgung hervorgerufen werden könnten.

Private Anwender: Einzelheiten zu Sammelstellen und den möglichen umweltfreundlichen Recyclingverfahren erfährst Du bei dem Händler, bei dem Du dieses Produkt gekauft hast, oder von den Behörden vor Ort.

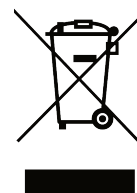
Gewerbliche Anwender: Wende Dich bitte an deinen Lieferanten und lies die allgemeinen Geschäftsbedingungen des Kaufvertrages. Auch hier gilt, dass die Entsorgung des Produkts nicht zusammen mit dem anderen gewerblichen Abfall geschehen darf.

Für alle eventuellen Fragen zur Entsorgung kannst Du Dich auch an folgende E-Mail-Adresse wenden: support@augletics.de

AUGLETICS GmbH
Zur Heide 10
15712 Königs Wusterhausen

Registergericht: Amtsgericht Cottbus
Registernummer: HRB 14040 CB
USt.-ID-Nummer: DE300138254

Telefon: +49 30 55579963
E-Mail: info@augletics.de



Über das Gerät



Durch den Kunden auswechselbare Bauteile

Sollten durch Umstände, die einen Garantiefall ausschließen, Teile Deines Rudergerätes kaputt gehen, so kannst Du in unserem Web-Store einige Teile zum selber Austauschen erwerben:

1. Ersatzgriff Aluminium/Eiche (AUG E 01/ AUG E 02)
2. Fußlaschen und Riemen (AUG E 03)
3. Monitor (AUG E 04)
4. Rollstuhl (AUG E 05)
5. Sitzsensor (AUG E 06)
6. USB Ersatzkabel (AUG E 07)
7. Netzteil Bremstrommel (AUG E 08)

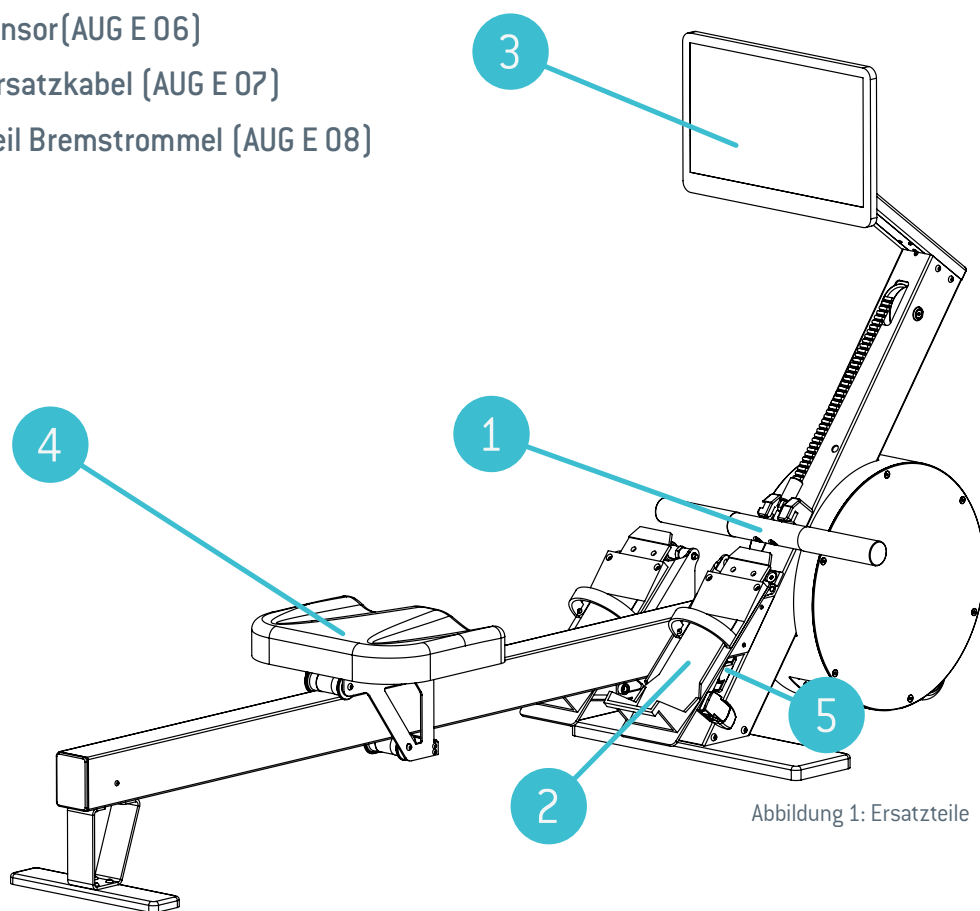


Abbildung 1: Ersatzteile



Hinweis

Bei den Teilen Griff, Rollstuhl und den Transportrollen handelt es sich um Verschleißteile, die einer eingeschränkten Gewährleistung unterliegen.



Bedienung



Inbetriebnahme

Bitte nimm Dein Gerät erst in Betrieb, wenn Du diese Bedienungsanleitung sorgfältig - insbesondere die Sicherheitshinweise- gelesen und Dich vergewissert hast, dass den Sicherheitshinweisen vollständig nachgekommen wird.

Gerät einschalten

- Sorge dafür, dass alle Stecker in den dafür vorgesehen Buchsen stecken. Diese Steckverbindungen werden in der Montageanleitung aufgeführt.
- Sobald der Monitor mit Strom versorgt ist (Netzteil an einer Steckdose, Stromanschluss an der Bremstrommel und USB-Kabel sowohl in Bremstrommel als auch im Monitor) fährt das Gerät hoch. Dies kann einige Momente dauern. Du solltest jedoch schon nach sehr kurzer Zeit das AUGLETICS Logo auf dem Bildschirm erkennen können.

Standby Modus

- Dein AUGLETICS Eight Rudergerät schaltet sich nach gewisser Zeit automatisch in den Standby Modus (das Display verdunkelt sich vollständig). Die Dauer bis es in den energiesparenden Standby Modus wechselt ist einstellbar. Wie Du diese Einstellung vornimmst, kannst Du im Kapitel "Einstellungen" -> "Display" in dieser Anleitung nachlesen.
- Alternativ kannst Du im Startbildschirm auf den "Standby" Knopf in der unteren linken Ecke drücken. Um den Bildschirm wieder aufzuwecken musst Du kurz an dem Griff ziehen oder den Bildschirm berühren.

Gerät ausschalten

- Um Dein Rudergerät vollständig auszuschalten musst du den Netzstecker ziehen.

Fußlaschen einstellen

- Um die Position Deiner Füße auf den Stembrettern anzupassen, kannst Du den oberen Teil der inneren Lasche anheben und über die Noppen schieben, bis die Laschen einrasten.
- Achte darauf, dass beide Fußlaschen in der selben Rastposition sind.



Transport

Bitte ziehe vor jedem Transport des Rudergeräts den Netzstecker an der Bremstrommel. Um Kabelbruch zu vermeiden, achte darauf, dass Du das Gerät nicht über die Kabel rollst oder ziehst.

Das Rudergerät kann auf folgende zwei Arten transportiert werden:

Rollen

Das Rudergerät verfügt über Rollen, die an der Unterseite der Bremstrommel befestigt sind. Um das Ergometer zu rollen, muss zunächst der Netzstecker gezogen werden. Achte darauf, dass der Rollsitz bis an das Stemmbrett vorgeschoben ist. Anschließend ist es möglich, das Rudergerät am Ende des Rollbahnträgers anzuheben und zu rollen.

Achtung: Das Rudergerät darf nur im komplett ausgeklappten Zustand sowie mit der Fixierung der Schnellspanner am Stemmbrett gerollt werden. Wie das Gerät korrekt ausgeklappt wird, ist in dieser Anleitung unter folgendem Punkt beschrieben:

"Bedienung" -> "Klappfunktion" -> "Ausklappen"

Korrektes Tragen

Bitte hebe das Rudergerät zum Schutz Deiner Gesundheit mit mindestens zwei Personen an. Zum Tragen muss das Rudergerät aufgeklappt und mit den Schnellspannern am Stemmbrett fixiert sein. Achte bitte darauf, dass die beweglichen Teile (speziell der Rollsitz) fixiert sind und keine Schäden an Personen (Quetschgefahr) oder am Gerät entstehen können.

Zur Vermeidung von Schäden am Rudergerät hebe es nur an folgenden Positionen an:

- Hinterfuß
- Rollbahnträger hinten
- Kipprohr

In keinem Fall sind die Geräte am Monitor selbst anzuheben!





Klappfunktion

Du kannst Dein Rudergerät für die Zeit, in der Du es nicht benutzen möchtest, einklappen. Da der Rollbahnträger aufrecht in der Höhe eingeklappt werden kann, nimmt es in diesem Zustand weniger Platz ein.

Einklappen

Als ersten Schritt klappst Du bitte den Monitor 90° zur Seite. Danach kannst Du die Schnellspanner an den Seiten der Stembretter lösen und den Rollstuhl bis zum Anschlag vorrollen. Stelle anschließend beide Fußlaschen auf Stufe 5 oder 6 ein.

Mit einer Hand hebst Du nun das Trägerrohr an, bis Du das Einrastgeräusch des Rastbolzens am Griffhalter wahrnimmst.



Warnung

Im eingeklappten Zustand ist Dein Rudergerät nur in abgeschlossenen Räumen sicher gelagert. Andernfalls könnte es beim Umfallen zu Sach- und Personenschaden kommen.

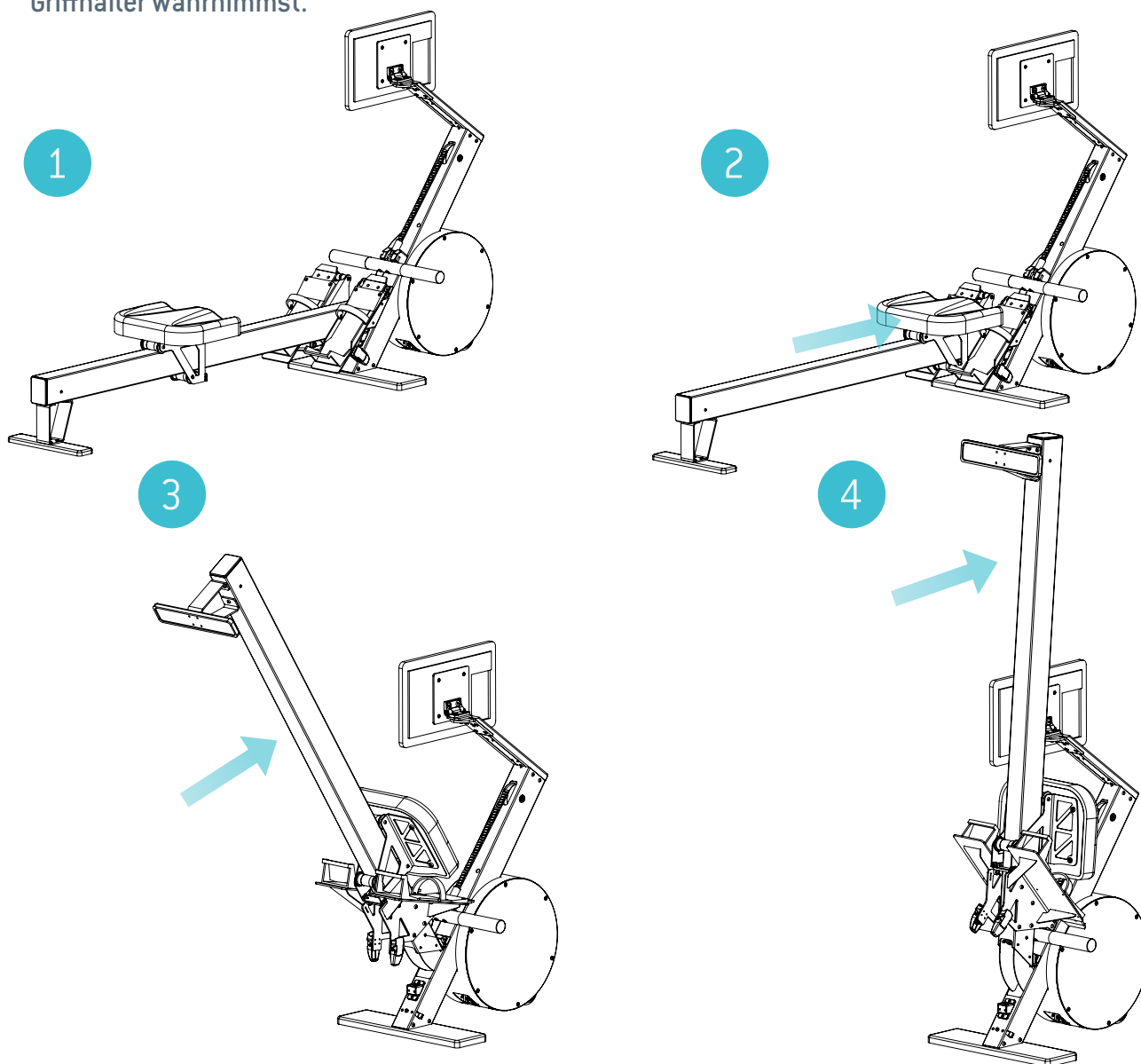
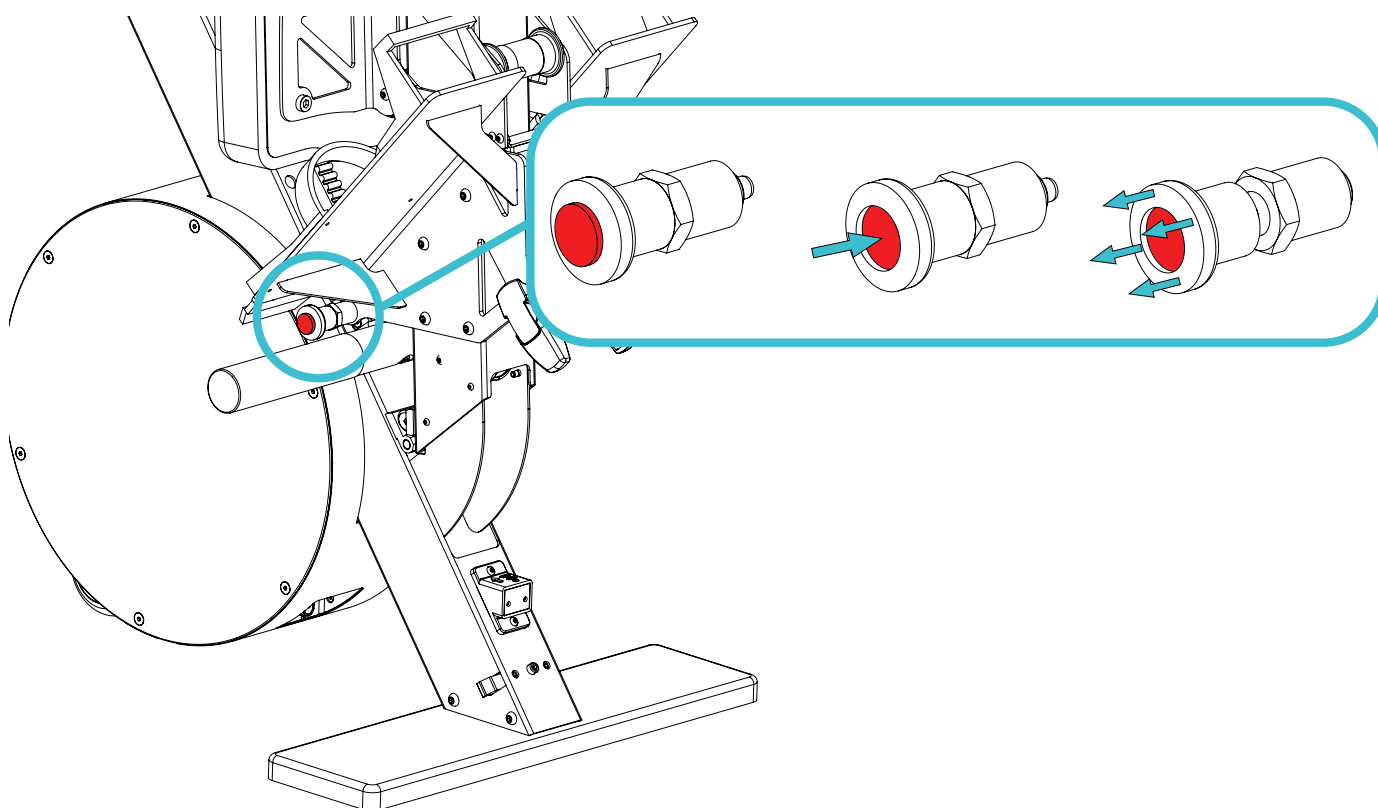


Abbildung 3: Klappmechanismus

Ausklappen

Halte das hochgeklappte Trägerrohr mit einer Hand fest während Du mit der anderen den Rastbolzen mit Hilfe des roten Knopfes löst. Dafür drückst Du zuerst den Knopf ein und ziehst bei gedrücktem Knopf das schwarze Bauteil heraus. Die Rastung ist damit gelöst und Du kannst das Trägerrohr vorsichtig herunterklappen.

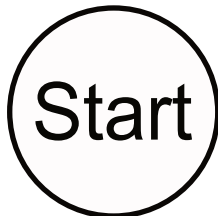


Menüführung



Startmenü

Start



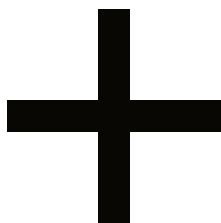
Durch Antippen auf das runde Symbol kannst Du ein freies Training starten. Das Training beginnt mit dem ersten Ruderschlag. Alternativ kannst Du ein freies Training direkt aus dem Startmenü mit einem Ruderschlag starten.

Workouts



Ein Klick auf "Workouts" führt Dich zu einem Menü, in dem Du aus einer Auswahl von festgelegten Workouts auswählen kannst oder Dir ein neues Training erstellen kannst (Abbildung 4). Dieses kannst Du im Anschluss als festgelegtes Workout definieren. Durch einfaches Antippen stellt sich Dein Gerät auf das ausgewählte Training ein.

Neues Training



Mit einem Klick auf "Neues Training" wechselst Du zu einem Menü, in dem Du ein neues Training einstellen kannst. Folgende Möglichkeiten stehen nach Belieben zur Auswahl:

- Zeit
- Distanz
- Intervall

Warmup



Diese Funktion stellt die Zeitvorgabe immer automatisch auf 8:00 Minuten ein. Damit kannst Du vor jedem weiterführenden Training sehr schnell ein gesundes Warmup durchführen. Sobald Du das Training beginnst, fängt die Zeit an herunter zu zählen.

Archiv



Du gelangst in das Archiv, in dem Du in den Einstellungen auf das Symbol "Workouts" tippst. Dort kannst Du Dir Deine letzten absolvierten Trainingseinheiten mit den zugehörigen Parametern auflisten lassen. Durch Antippen einzelner Workouts kannst Du Dir mehr Details anzeigen lassen. (Abbildung 5)

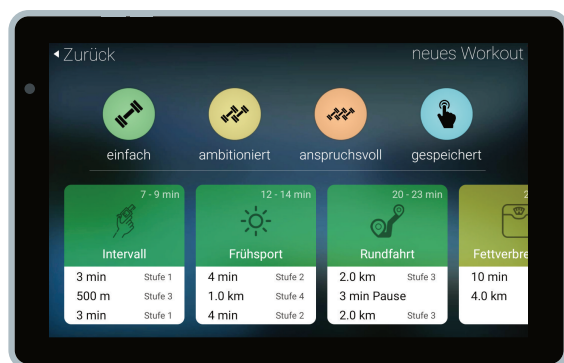


Abbildung 4: Ansicht Workouts

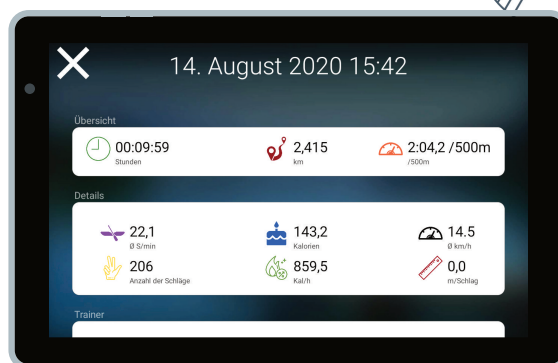


Abbildung 5: Ansicht Archiv

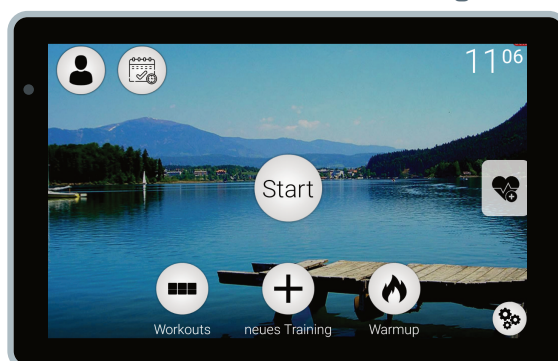


Abbildung 6: Startmenü

Ansichten im Betrieb



Während des Trainings gibt es grundsätzlich vier verschiedene Ansichten. Zwischen allen Ansichten kannst Du jederzeit leicht hin und her wechseln, indem Du die Bildmitte nach links oder rechts "wischst".

1. Kraft
2. Virtual Coach
3. Details
4. Puls

Nur bei aktiver Internetverbindung aktiviert sich die Einstellung "Karten aktivieren". Bei erfolgreicher Aktivierung kann die Karte unter "Einstellungen" -> "Features" -> "Stadtkarten" angepasst werden. Eine neue Erweiterungsansicht erscheint:

5. Karte

In jeder Ansicht werden im oberen Viertel die Basisdaten Deiner Leistung angezeigt.

Die Felder mit kleinen runden Punkten in der rechten unteren Ecke lassen sich durch einfaches Antippen durchschalten. Das obere mittige Feld lässt sich nicht verändern und wird immer die laufende Zeit anzeigen. Das rechte Feld Deiner Basisdaten zeigt immer die aktuelle Schlagfrequenz an.

Mit den Knöpfen "+" und "-" auf der rechten Seite schaltest Du zwischen den 15 Widerstandsstufen. Ein Druck auf die Stufe selber öffnet die Widerstandseinstellungen.

Um Dein Training zu beenden, musst Du den "zurück"-Knopf in der oberen linken Ecke antippen und das Trainingsende bestätigen.

Kraft



In Abbildung 7 ist eine beispielhafte Kraftkurve in einem Diagramm (Kraft in Newton) dargestellt. Die aktuelle Kraftkurve ist als weiße Linie, welche von links nach rechts verläuft, dargestellt. Um einen Vergleich von Ruderschlag zu Ruderschlag beobachten zu können, sind die letzten beiden Kraftkurven auch dargestellt. Diese werden mit jedem Schlag transparenter.



Abbildung 7: Kraftverlauf

Trainer (Virtual Coach)



In der Abbildung 8 siehst Du unseren "Virtual Coach", der Dich beim Training unterstützt. Zu Beginn einer Trainingseinheit ist ein aufgespanntes gleichseitiges Fünfeck zu sehen. Mit jedem Ruderschlag werden die Sensordaten ausgewertet und das Fünfeck wird sich dynamisch verändern. Die Zahl in der Mitte berücksichtigt Deine Leistung in allen fünf Kategorien mit einem Wert zwischen 0 und 100. Der Schalter "einfach | schwer" bestimmt hierbei die Strenge der Technikbewertung.



Abbildung 8: Virtual Coach

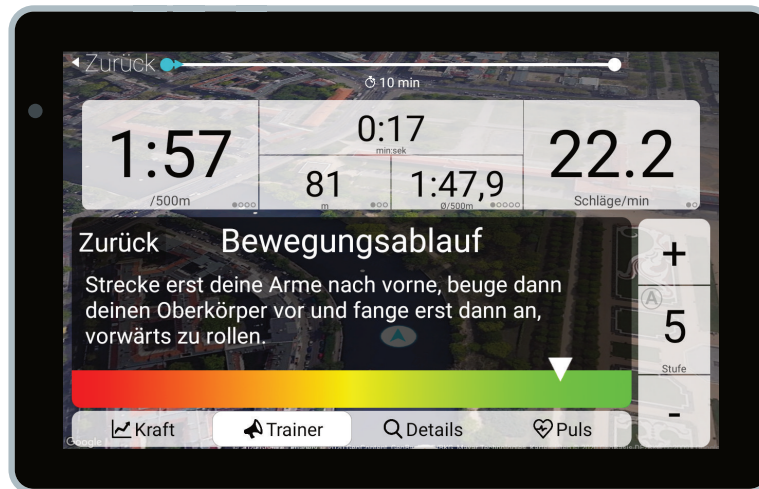


Abbildung 9: Virtual Coach -
Detailsansicht

Ausgewertet werden die nachstehenden rudertechnischen Merkmale:

1. **Rhythmus**
Das Gerät nimmt zwei Zeiten auf: die Durchzugszeit und die Vorrollzeit. In der Durchzugszeit wird die Zeit gemessen, die benötigt wird, um den Griff von vorne nach hinten zu bewegen. Analog dazu die Zeit für die Griffbewegung von hinten nach vorne in der Vorrollzeit. Mit einem idealen Verhältnis der beiden Zeiten von 1:2 kann ein Training im Kardibereich mit einem gesunden Rhythmus für das Herz-Kreislaufsystem erfolgen.
2. **Vorrollen**
Um eine gleichförmige Rollbewegung in der Entspannungsphase zu erreichen, wird die Bewegung des Rollsitzes mit einem Laser ausgewertet. Es ist nicht entscheidend, ob schnell oder langsam gerollt wird. Gesünder, und besonders für die Kniegelenke belastungsärmer, ist das Erreichen einer Gleichmäßigkeit in der Rollbewegung ohne Beschleunigungsspitzen.
3. **Schlaglänge**
Bei diesem Merkmal wird die absolute Bewegung des Griffes vom Gerät ausgewertet. Je weiter der Griff bewegt wird, desto mehr wird die Muskulatur beansprucht. Oft fällt es größeren Sportlern leichter, bessere Werte zu erreichen, als weniger großen Sportlern.
4. **Bewegungsablauf**
Hier wird die Arm-Oberkörperbewegung mit der Rollbewegung aus den Beinen in Relation gesetzt. Der optimale Bewegungsablauf wird im Kapitel "Richtig Rudern" auf Seite 25 beschrieben. Das Einhalten dieser Bewegungsfolge ist wichtig und wird von uns ausdrücklich zum Vorbeugen von Verletzungen empfohlen.
5. **Konstanz**
Bei der Konstanz werden die Sensordaten der anderen Merkmale gemittelt und mit den vergangenen acht Ruderschlägen verglichen.

Mit einem einfachen Touch auf eines der Schriftfelder (Rhythmus, Vorrollen, Schlaglänge, Bewegungsablauf, Konstanz) erhältst Du weitere Hinweise zu Deiner Rudertechnik inklusive einer grafischen Auswertung des letzten Ruderschlags. Mit einem Klick auf "zurück" gelangst Du wieder auf die Hauptansicht.

Details



In der Detailansicht werden Zusatzinformationen angezeigt. Du erhältst für jeden Ruderschlag Ergebnisse in folgenden Bereichen:

- Schlaglänge in m
- Durchzugsdauer in s
- Freilaufdauer in s
- Rhythmus
- Rollbahnlänge in m
- Leistung in W
- Maximalkraft des letzten Ruderschlags in N
- Anzahl der Schläge in diesem Training



Abbildung 10: Detailansicht

Puls



In dieser Ansicht wird für jeden Ruderschlag ein vertikaler Balken in weiß angezeigt. Falls Du einen Pulsgurt trägst, und dieser mit dem Gerät verbunden ist, kann Deine Herzfrequenz für jeden Ruderschlag visualisiert werden. Deinen Puls kannst Du dann als rote Linie erkennen. Wie Du deinen Pulsgurt mit dem Gerät verbinden kannst, ist unter "Einstellungen" -> "Puls" erklärt.



WARNHINWEIS!

Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Deine Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beende das Training sofort!

Abbildung 11: Pulsdarstellung

Karten



Die Kartenansicht steht Dir zur Verfügung, wenn Dein Rudergerät die aktuelle Software hat. Die Nutzung dieser Funktion ist nur mit aktiver Internetverbindung sinnvoll, da das dargestellte Kartenmaterial online geladen wird.

Wie Du bei deinem Ergometer die aktuelle und kostenfreie Software als Update herunterlädst und installierst, ist in dieser Anleitung unter "Einstellungen" -> "Software Aktualisierungen" beschrieben.

Nach dem Software Update kannst Du unter "Einstellungen" das Symbol mit dem Textfeld "Karten aktivieren" finden. Tippe es einmal an, sodass das runde Symbol einen grünen Rand erhält.

Beginnst Du nun ein Training, so befindest Du Dich automatisch in der Kartenansicht. In der linken oberen Ecke erscheint ein Städtename. Die Stadt, sowie weitere Einstellungen, kannst Du durch Antippen des Städtenamens anpassen.

Du kannst die Kartenansicht jederzeit erreichen, indem Du den aktiven Reiter noch einmal antippst oder nach ganz links wischst.

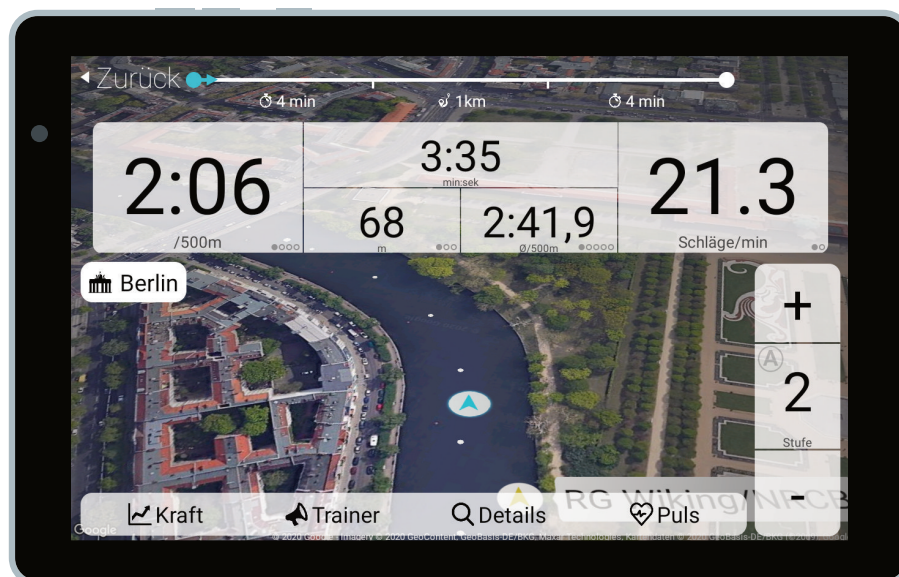
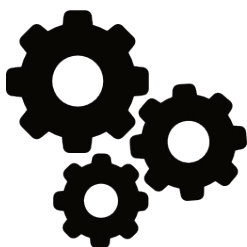


Abbildung 12: Kartenansicht

Einstellungen



In den Einstellungen kannst Du Dein Rudergerät nach Deinen persönlichen Bedürfnissen einstellen. Hier gelangst Du zu den nachfolgenden Bereichen. Nimm Dir für den Anfang die Zeit und entdecke alle Funktionen und Features von Deinem AUGLETICS Rudergerät.

Allgemein



Sprache, Widerstand zurücksetzen, Neukalibrierung, Software-Neustart, Uhrzeit & Datum, Display, Passwort, Über AUGLETICS GmbH

Sprachoptionen



Unter "Sprachoptionen" kannst Du die Sprache einstellen. Es ist immer die Sprache eingestellt, deren Landesflagge grün umrandet ist. Folgende Sprachen stehen Dir aktuell zur Auswahl:

- Englisch
- Deutsch
- Französisch
- Niederländisch

Sprachbutton anzeigen



Durch einfaches Antippen kannst Du einen Haken setzen, so dass auf dem Startbildschirm ein neuer Button zur Sprachauswahl erscheint.

* Symbole werden nur bei aktiver WLAN-Verbindung angezeigt

** Symbole werden nur bei aktiver WLAN-Verbindung und nach dem erfolgreichen Login angezeigt

Widerstand zurücksetzen



Solltest Du den Eindruck haben, dass Dein Widerstand zu stark oder zu schwach eingestellt ist, oder sich nicht verändert, tippe auf dieses Symbol. Daraufhin wirst Du aufgefordert ein paar Ruderschläge zur Kalibrierung des Widerstandes durchzuführen.

Automatische Neukalibrierung



Setzt Du hier einen Haken, so kalibriert sich das Gerät nach längerer Nutzung automatisch neu. Beim nächsten Training wirst Du aufgefordert, einige Ruderschläge zu machen.

Software-Neustart



Sollte Deine App einmal nicht ordnungsgemäß funktionieren, so kannst Du diese unter "Software-Neustart" jederzeit selbstständig neu starten.

Automatischer Neustart



Für den automatischen Neustart stehen Dir folgende vier Optionen zur Verfügung:

- App wird jede Nacht neugestartet ("Jede Nacht neu starten")
- App wird nur im Störfall neugestartet ("Immer, wenn notwendig")
- App wird nur tagsüber im Störfall neugestartet - Empfohlene Einstellung ("Wenn notwendig (tagsüber)")
- App startet nicht von alleine neu ("kein automatischer Neustart")

Automatischer Energiesparmodus



Setzt Du hier einen Haken, so geht Dein Bildschirm automatisch in den Energiesparmodus, sobald Du den Netzstecker ziehst.

Uhrzeit und Datum



Hier kannst Du Deine Zeitzone, Uhrzeit, sowie das Datum anpassen. (Zuerst Zeitzone -> Zeit -> Pfeil unten links)



Display



Unter dem Punkt "Display" kannst Du folgendes anpassen:

- Helligkeit
- selbstständiges Sperren des Bildschirms (1 min, 10 min, 2 h, 4 h)
- automatische Aktivierung des Displays bei Bewegung des Rollsitzes

Audio



Um für die Nutzung des Internet Browsers die Lautstärke ändern zu können, musst Du den Schieberegler durch Wischen auf die gewünschte Position schieben.

Hintergrund



Du kannst Deinen Hintergrund für den Startbildschirm ändern. Hierfür kannst Du einen von 12 Hintergründen durch Antippen auswählen.

Admin-Passwort ändern



Unter dem Punkt "Admin Passwort" kannst Du Dein Passwort festlegen bzw. neu vergeben. Dieses musst Du anschließend einmal wiederholen.

Bitte notiere Dir Dein Passwort gut, denn ein Zurücksetzen ist zwar möglich, aber sehr zeitaufwändig.

Über



Unter diesem Punkt findest Du Folgendes:

- Informationen über die AUGLETICS GmbH
- Firmenanschrift
- Kontaktinformationen
- Bildrechte
- insgesamt geruderte Distanz
- insgesamt geruderte Zeit

Weiterhin findest Du hier die "Support-Option". Diese benötigst du, wenn Du mit einem Techniker sprechen möchtest.

* Symbole werden nur bei aktiver WLAN-Verbindung angezeigt

** Symbole werden nur bei aktiver WLAN-Verbindung und nach dem erfolgreichen Login angezeigt



Verbindungen



WLAN, Pulsgurt, Internetbrowser, Android-Berechtigungen, AUGLETICS Heart Rate Monitor

WLAN einrichten



Tippe auf "WLAN einrichten", um das Gerät mit dem Internet zu verbinden bzw. den Router zu wechseln.

Bitte stelle vorher sicher, dass ein verfügbares WLAN Netzwerk existiert, mit dem Du Dein Gerät verbinden kannst. Hierzu benötigst Du Deine Zugangsdaten. Um WLAN zu verwenden, musst Du der Datenschutzvereinbarung zustimmen.

Internetbrowser starten



Tippe auf das Symbol "Browser-Konfiguration", um ein neues Browser-Fenster zu öffnen. Auch hierfür wird eine aktive Internetverbindung benötigt.

Bluetooth Pulsgurt verbinden



Tippe auf "Bluetooth-Pulsgurt verbinden", um Deinen Pulsgurt mit Deinem Ergometer zu verbinden. Das Gerät beginnt einen automatischen Scan und wird verfügbare Geräte in Deiner Nähe anzeigen. Sobald Dein Pulsgurt aufgelistet ist, kannst Du diesen durch Antippen mit dem Gerät verbinden.

Wird Dein Pulsgurt nicht gefunden, so stelle bitte sicher, dass dieser ausreichend geladen ist. Alternativ kann es helfen, das Gerät einmal neu zu starten.

Weiterhin werden Dir im unteren Bereich des Bildschirms die genauen Anforderungen an den Pulsgurt genannt, damit eine Verbindung hergestellt werden kann.

Eventuell benötigst Du extra Android-Berechtigungen, um Deinen Pulsgurt zu verwenden. Tippe dafür auf die darunter liegende Schaltfläche.

Pulsgurt automatisch verbinden



Wird hier ein Haken gesetzt, so wird sich das Rudergerät immer automatisch mit dem zuletzt verbundenen Pulsgurt verbinden, solange dieser angeschaltet und in der Nähe ist.

Persönlicher Account



Auto Login, RFID-Tag koppeln

Zu Schnell-Login hinzufügen **



Um das Profil, mit dem Du gerade angemeldet bist, zum "Schnell-Login" hinzuzufügen, musst Du diese Einstellung aktivieren.

Nutzername ändern **



Hier kannst Du den Nutzernamen des angemeldeten Profils im Nachhinein ändern.

Eingeloggt bleiben **



Damit Du mit Deinem persönlichen Profil immer automatisch eingeloggt bleibst, kannst Du dieses Feld antippen.

RFID/NFC Registrierung **



Durch Antippen des Symbols kannst Du die beiliegenden RFID/NFC Chips mit Deinem persönlichen Profil verbinden.

Eine genauere Anleitung findest Du im Kapitel "Persönliches Nutzerprofil".

* Symbole werden nur bei aktiver WLAN-Verbindung angezeigt

** Symbole werden nur bei aktiver WLAN-Verbindung und nach dem erfolgreichen Login angezeigt

Features



Karte, Profi-Diagramm, Maßeinheiten

Stadtkarten



Hier kannst Du kartenspezifische Einstellungen vornehmen. Zum Beispiel kannst Du "Pace-Boote" aktivieren, die Dich beim Rudern automatisch begleiten und den Startpunkt auf der Karte festlegen.

Workout-Nachrichten aktivieren



Aktivierst Du dieses Feld durch Antippen, so erhältst Du motivierende Zwischennachrichten während des Trainings.

Standard Einheiten



Mit einem Klick auf diesen Button kannst Du die Standardanzeigewerte festlegen, welche bei Trainingsstart erscheinen. Die zur Auswahl stehenden Einstellungen kannst Du auch jederzeit im Betrieb beliebig anpassen.

Post Workout Erinnerung



Wir empfehlen Dir, hier einen Haken zu setzen. Damit wirst Du nach dem Training ans Einloggen erinnert, solltest Du es vor dem Training vergessen haben. Hierfür beträgt das Zeitfenster 3 Minuten.

Experimentelle Features



Möchtest Du weitere Features freischalten, so aktiviere diese bitte unter "Experimentelle Features".

Möchtest Du ein pulsgesteuertes Training durchführen, musst Du diese Option hier aktivieren. Beim Rudern kannst Du nach Aktivierung Deinen Zielpuls mit einem Klick auf die Widerstandsstufe einstellen.

Möchtest Du ein Beta-User werden und neue Features testen, bevor diese veröffentlicht werden, so schicke uns bitte eine Mail an info@augletics.de.



Schnell-Login aktivieren



Mit dieser Einstellung können bis zu 5 Mitglieder Deines Haushalts mit eigenen Profilen rudern, ohne dass ein erneutes Anmelden notwendig ist. Setzt Du hier einen Haken, so erscheinen die Profilbilder aller angemeldeter Nutzer, wenn Du im Startmenü oben links den Login Knopf drückst.

Softwareupdate *



Softwareaktualisierung



Zur Installation eines Updates wähle den Punkt "Softwareaktualisierungen" an und wähle "Herunterladen" aus, sofern ein Update zur Verfügung steht. Wenn die neue Software geladen ist, tippe auf "Jetzt installieren" und anschließend unten rechts auf "Installieren". Nach erfolgreicher Installation tippe abermals unten rechts auf "öffnen".

Es empfiehlt sich, nach einem Update das Display komplett herunterzufahren, für 5 Sekunden den Strom zu trennen und anschließend das Display wieder zu starten. Nach den meisten Updates wird die Firmware auf der Bremstrommel ebenfalls installiert. Dies geschieht automatisch nach dem Softwareupdate und wird durch einen grünen Bildschirm und dem Text "Firmware wird installiert" angezeigt.

Das ist neu



Bitte überprüfe regelmäßig, ob Deine Software auf dem neuesten Stand ist. In den Updates werden neue Funktionen eingeführt und bestehende Fehler behoben, damit Deine Nutzungserfahrung verbessert wird.

Tippe hierzu auf "Nach Updates suchen". In der Mitte wird nun ein Kreuz-Symbol erscheinen. Tippe darauf, um die Suche zu starten.

* Symbole werden nur bei aktiver WLAN-Verbindung angezeigt

** Symbole werden nur bei aktiver WLAN-Verbindung und nach dem erfolgreichen Login angezeigt



Richtig Rudern



Um das meiste aus Deinem Rudergerät herauszuholen und Verletzungen vorzubeugen, ist eine korrekte Ausführung des Ruderschlags von hoher Wichtigkeit. Im Folgenden wird Dir der Bewegungsablauf grob erklärt - alles weitere übernimmt Dein Virtual Coach während des Ruderns.

Die Auslage



Beginnen wir den Ruderschlag mit der Auslageposition. Deine Arme und Schultern sind dabei vorne gestreckt, die Beine angewinkelt und der Oberkörper neigt sich etwas nach vorne. Achte darauf, dass Deine Unterschenkel ungefähr senkrecht zum Boden sind. Außerdem sollten Deine Handgelenke gerade sein und mit den Armen eine Linie bilden.

Der Durchzug



Drücke Dich nun mit beiden Beinen vom Stemmbrett ab und achte darauf, dass Du die Kraft mit dem Oberkörper überträgst. Wenn Deine Beine gestreckt sind, lehne den Oberkörper etwas nach hinten und ziehe den Griff an den Oberkörper heran. Diese Bewegung sollte möglichst flüssig verlaufen und dauert im normalen Training ca. eine Sekunde.

Die Rücklage



Wenn Du alles richtig gemacht hast, befindest Du Dich anschließend in der Rücklageposition. Die Beine sind vollständig gestreckt, der Oberkörper ist 5-10° nach hinten geneigt. Deine Bauchmuskeln sind dabei angespannt. Die Arme befinden sich am Körper und Deine Schultern sind nach hinten gezogen. Achte darauf, dass Du gerade sitzt und der Oberkörper nicht gekrümmt ist.

Das Vorrollen

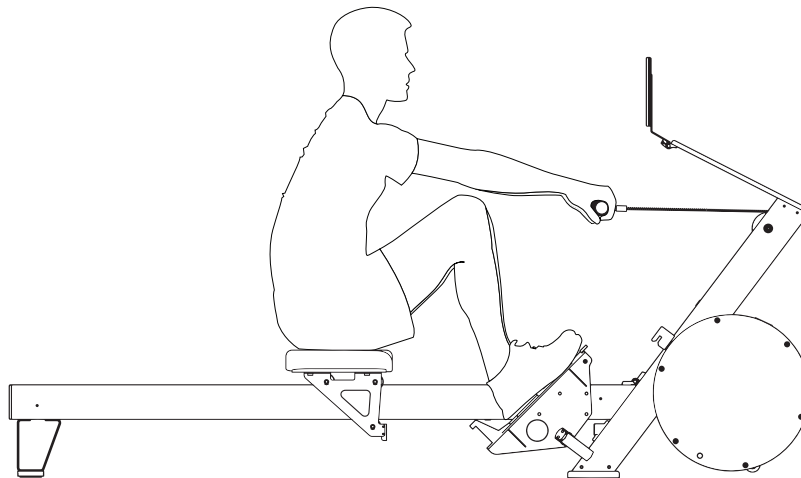


Um von dieser Position wieder in die Auslage zu gelangen, musst Du Dich entgegengesetzt zum Durchzug wieder nach vorne bewegen. Strecke dazu zunächst die Arme aus, bis sie vollständig gestreckt sind. Dann beugst Du den Oberkörper etwas nach vorne und ziehst Dich schlussendlich mit den Fußspitzen nach vorne, bis Du die Auslageposition erreichst. Im Gegensatz zum Durchzug solltest Du Dir beim Vorrollen Zeit lassen. Das Vorrollen beim normalen Training sollte ca. zwei Sekunden dauern.

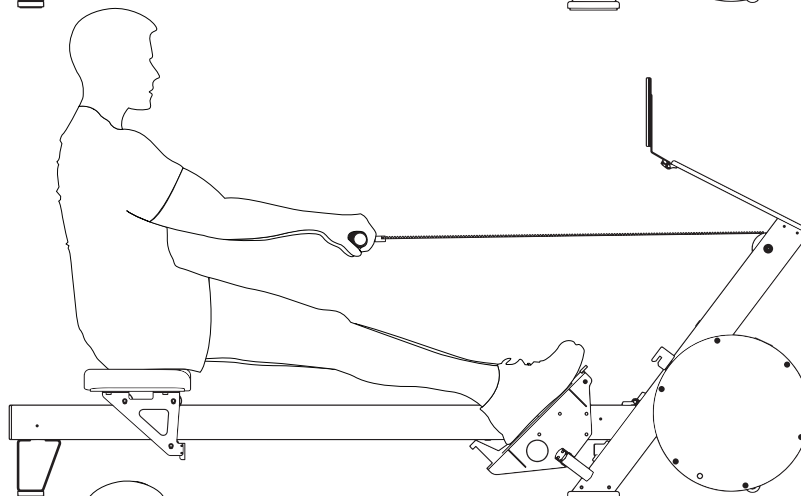
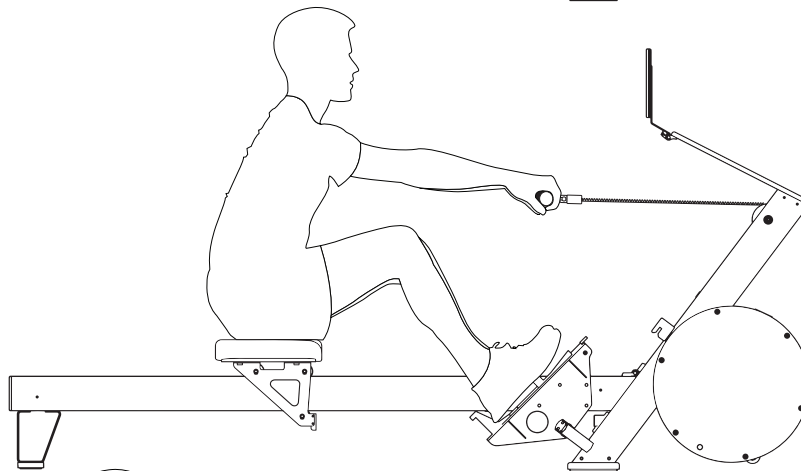
Du willst einen Profi auf dem AUGLETICS Eight rudern sehen? Dann gehe auf den folgenden Link und lasse Dir von Doppel-Olympiasieger Karl Schulze die richtige Technik in Videoform beibringen:

augletics.de/richtigrudern

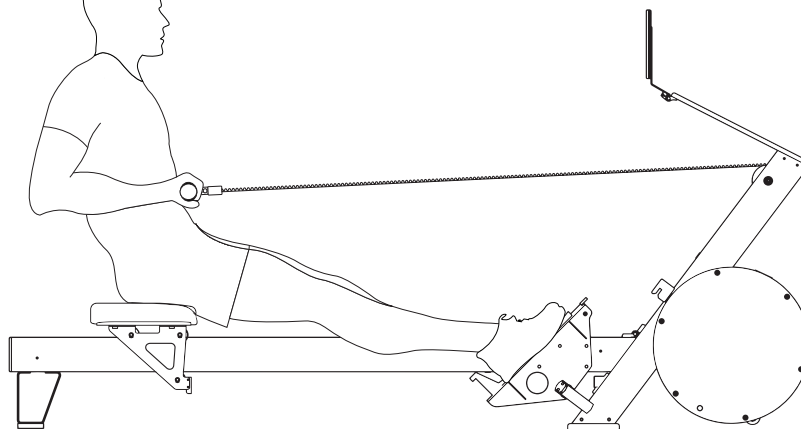
Auslage



Durchzug



Rücklage





FAQ (häufig gestellte Fragen)



Display und Einstellungen

Display bleibt schwarz, obwohl die Bremstrommel am Strom angeschlossen ist.

Überprüfe alle Steckverbindungen zwischen Netzteil und Bildschirm. Sitzen alle Stecker korrekt, trenne für ca. 5 Sekunden die Bremstrommel vom Strom und erzwinge somit einen Neustart von Trommel und Tablet.

Das Gerät hat sich aufgehängt und reagiert gar nicht mehr.

Ziehe zunächst den Stromstecker für 5 Sekunden und stecke ihn wieder ein.

Der eingestellte Widerstand stimmt nicht mit dem gefühlten Widerstand beim Rudern überein.

Gehe vom Startmenü aus in die Einstellungen (Button unten rechts) und gehe zu "Allgemein" -> "Widerstand zurücksetzen". Wenn das Problem weiterhin besteht, wende Dich bitte an den Kundenservice.

Der Coach zeigt auf einmal viel schlechtere Werte an.

Eventuell bist Du beim Virtual Coach auf die Einstellung "schwer" gekommen. Siehe auch Punkt "Ansichten im Betrieb" -> "Trainer (Virtual Coach)".

Falls das Problem weiterhin besteht, säubere vorsichtig die Scheibe am Sitzsensor mit einem Tuch und etwas Glasreiniger.

Das Display schaltet sich manchmal ohne Grund an.

Das Display schaltet sich durch die wahrgenommene Bewegung des Rollsitzes an. Durch Lichteinstrahlung etc. kann der Sensor ggf. falsche Werte liefern. Wenn dies bei Dir passiert, stelle diese Funktion einfach unter "Einstellungen" -> "Allgemein" -> "Display" aus. Nimm hierzu den Haken von "Display beim Bewegen des Rollsitzes" heraus.

Wenn dies noch immer passiert, gehe bitte in den Einstellungen zu "Allgemein" -> "Automatischer Neustart" und wähle hier "Kein Automatischer Neustart" aus.

Ich werde nach einem Admin-Passwort gefragt, kenne dieses aber nicht.

Du kannst das Gerät sperren, um z.B. im Fitnessstudio Nutzer daran zu hindern, Einstellungen vorzunehmen. Wenn Du aber Dein Passwort vergessen haben solltest, schreibe bitte eine Email an support@augletics.de und schicke Deine vierstellige Ergo-ID (siehe Montageanleitung, Seite 4) mit.



FAQ (häufig gestellte Fragen)



Hardware

Der Riemen gibt ein knackendes Geräusch beim Ziehen von sich.

Gib bitte, wie in den Pflegehinweisen (S. VI) beschrieben, etwas Silikonspray auf den Riemen.

Beim Zurückbewegen des Riemens reibt dieser extrem / macht starke Geräusche .

Eventuell ist die Trommel nicht ganz korrekt montiert. Klappe den Träger hoch, löse die zwei unteren Schrauben jeweils ca. 5 Umdrehungen. Klappe den Träger herunter, und löse ebenfalls die oberen beiden Schrauben zur Montage des Trägers ca. 5 Umdrehungen. Ziehe nun die oberen beiden Schrauben komplett fest und prüfe, ob der Riemen leiser geworden ist. Ziehe dann auch die unteren Schrauben wieder an.

Der Monitor ist sehr lose und wackelt stark.

Je nachdem in welche Richtung der Monitor Spiel hat, musst du entweder die Schraube seitlich im Kippscharnier, oder unten am Schwenkscharnier nachstellen. Für das Nachstellen des Schwenkscharniers reicht eine kleine Verstellung aus

Nach einigen Trainingseinheiten bilden sich zwei schwarze Striche auf der Rollbahn.

Das ist bei Rudergeräten völlig normal. Bitte säubere die Rollbahn regelmäßig mit einem Tuch und Glasreiniger. Mehr dazu findest Du unter "Pflegehinweise" auf Seite VI.

Die Bremsstrommel scheint lose obwohl alle Schrauben fest angezogen sind.

Es ist möglich dass die Spannverschlüsse an den Stremmbrettern nicht ganz fest sitzen. Zum Nachspannen wiederhole bitte die Anweisungen aus der Aufbauanleitung.



Pulsgurt

Mein Pulsgurt wird nicht angezeigt.

Verwendest Du einen kompatiblen Pulsgurt mit Bluetooth 4.0 / LE - Technologie (siehe auch "Pulsgurt verbinden")? Du kannst außerdem die Elektroden Deines Pulsgurtes mit ein wenig Wasser befeuchten, um den Kontakt zur Haut zu verbessern. Bei dem meisten Pulsgurten muss der Gurt außerdem angelegt sein, um eine Verbindung herzustellen.



WLAN

Die Online-Funktionen (Updates, Login, City Maps) gehen nicht.

Bitte überprüfe noch einmal die Internetverbindung. Gehe hierzu in den Einstellungen zu "Verbindungen" -> "WLAN" und prüfe, ob unter Deinem Netzwerk "verbunden" steht. Gehe weiterhin in den Einstellungen auf "Verbindungen" -> "Internetbrowser starten" und prüfe, ob die Seite korrekt lädt.



Kontakt/Technischer Support

Sollten Probleme auftreten, die Du nicht mit Hilfe des Kapitels "FAQ" beheben kannst, so wende Dich bitte an unseren technischen Support per E-Mail:

support@augletics.de

Oder telefonisch unter der
+49 (0)30 555 799 63 1

In der Regel erhältst Du innerhalb von 24 Stunden eine Antwort.

Möchtest Du einen AUGLETICS Techniker sprechen, so lasse uns das bitte ebenfalls per E-Mail wissen. Dazu benötigen wir folgende Informationen:

- Deinen Namen
- Deine Telefonnummer (für den Rückruf)
- den Betreff für den Rückrufgrund

Hältst Du die "Ergo ID" Deines AUGLETICS Rudergeräts bereit, so kann Dir der kostenlose technische Support schneller und besser helfen. Wo Du diese findest, ist im Kapitel "Ergo ID" in der Montageanleitung beschrieben.

AUGLETICS GmbH
Zur Heide 10
15712 Königs Wusterhausen
Germany
info@augletics.de
Tel.: +49 (0)30 555 799 63 1

augletics.de
