

HAMMER

ANLEITUNG/MANUAL

Pro Force II

ART.NR. / ITEM NO. 4541

ID: 01072023

Inhaltsverzeichnis

Index

1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2.	General	02
2.1	Verpackung	2.1	Packaging	03
2.2	Entsorgung	2.2	Disposal	03
3.	Montage	3.	Assembly	03
3.1	Montageschritte	3.1	Assembly Steps	04
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	09
5.	Computer	5.	Computer	10
5.1	Computertasten	5.1	Computer buttons	10
5.2	Computeranzeige	5.2	Computerdisplay	10
5.3	Benutzer-Programme	5.3	USER-Programs	11
5.4	Manuelles Programm/ Trainingsprogramme	5.4	Manual Program/Fitnessprograms	11
5.5	Herzfrequenzprogramme	5.5	Heart rate controll Program	12
5.6	Pulsobergrenze	5.6	Target Heartrate	12
5.7	Erholungspulsmessung	5.7	Recovery	12
6.	Rudertechnik	6.	Rowing guide	13
7.	Trainingsanleitung	7.	Training manual	15
8.	Explosionszeichnung	8.	Explosiondrawing	17
9.	Teileliste	9.	Parts list	19
10.	Garantie	10.	Warranty (Germany only)	21
11.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	11.	-	22

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- ⌘ Es handelt sich bei diesem Rudergerät um ein Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach DIN EN 957-1/7 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- ⌘ Max. Belastbarkeit 120 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.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/7 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU 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.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- ⌘ The rower is produced according to EN 957-1/7 class HC, and cannot be used for physical exercise.
- ⌘ Max. user weight is 120 kg.
- ⌘ The rower should be used only for its intended purpose.
- ⌘ Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for 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. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/7 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU 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 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

2.2 Entsorgung



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

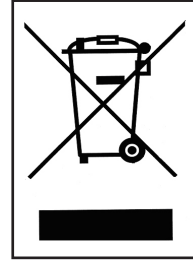
Entsorgungsstelle.

2.1 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

1



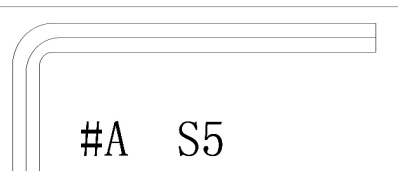
#13 M8*70*20*S5 2PCS



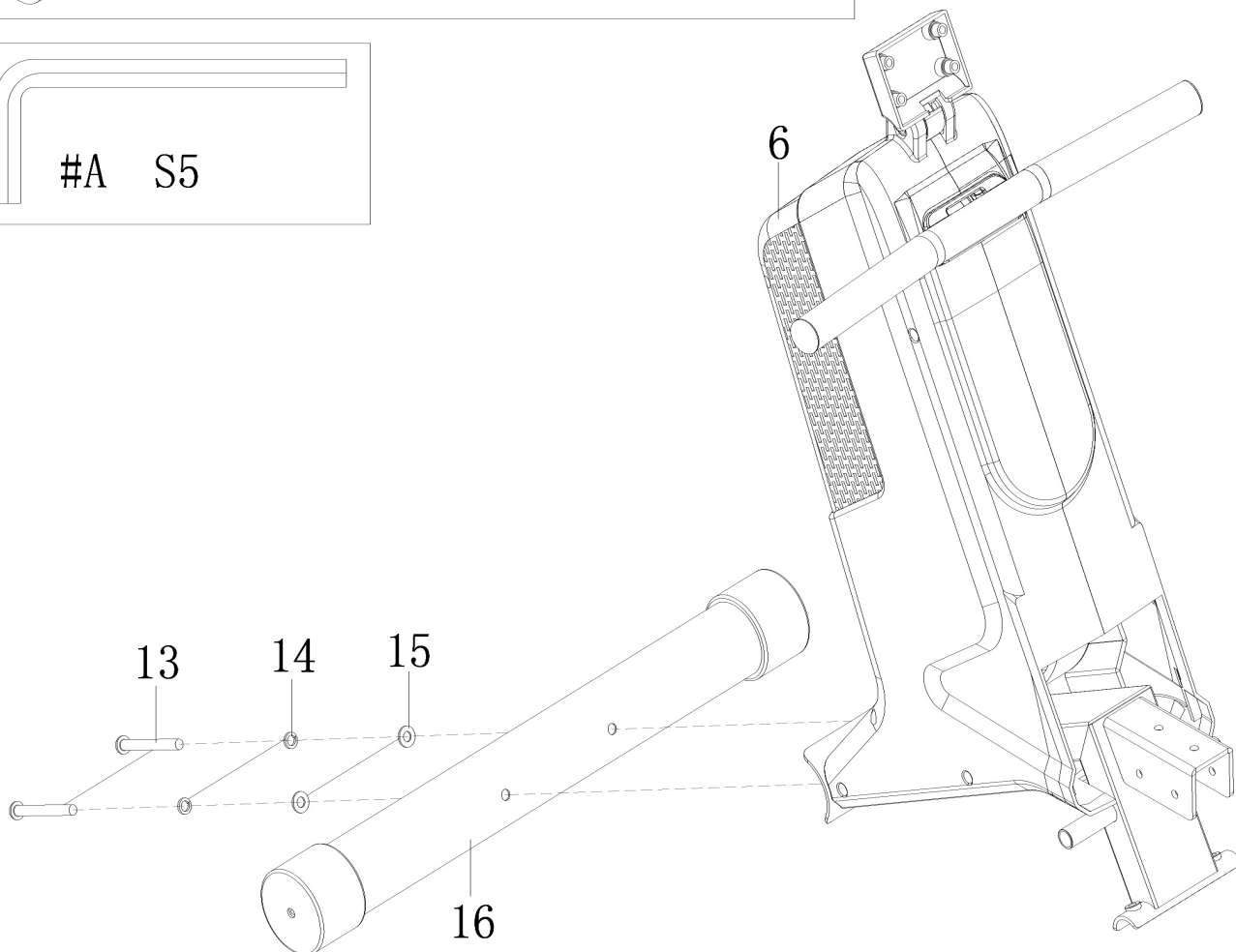
#14 d8 2PCS

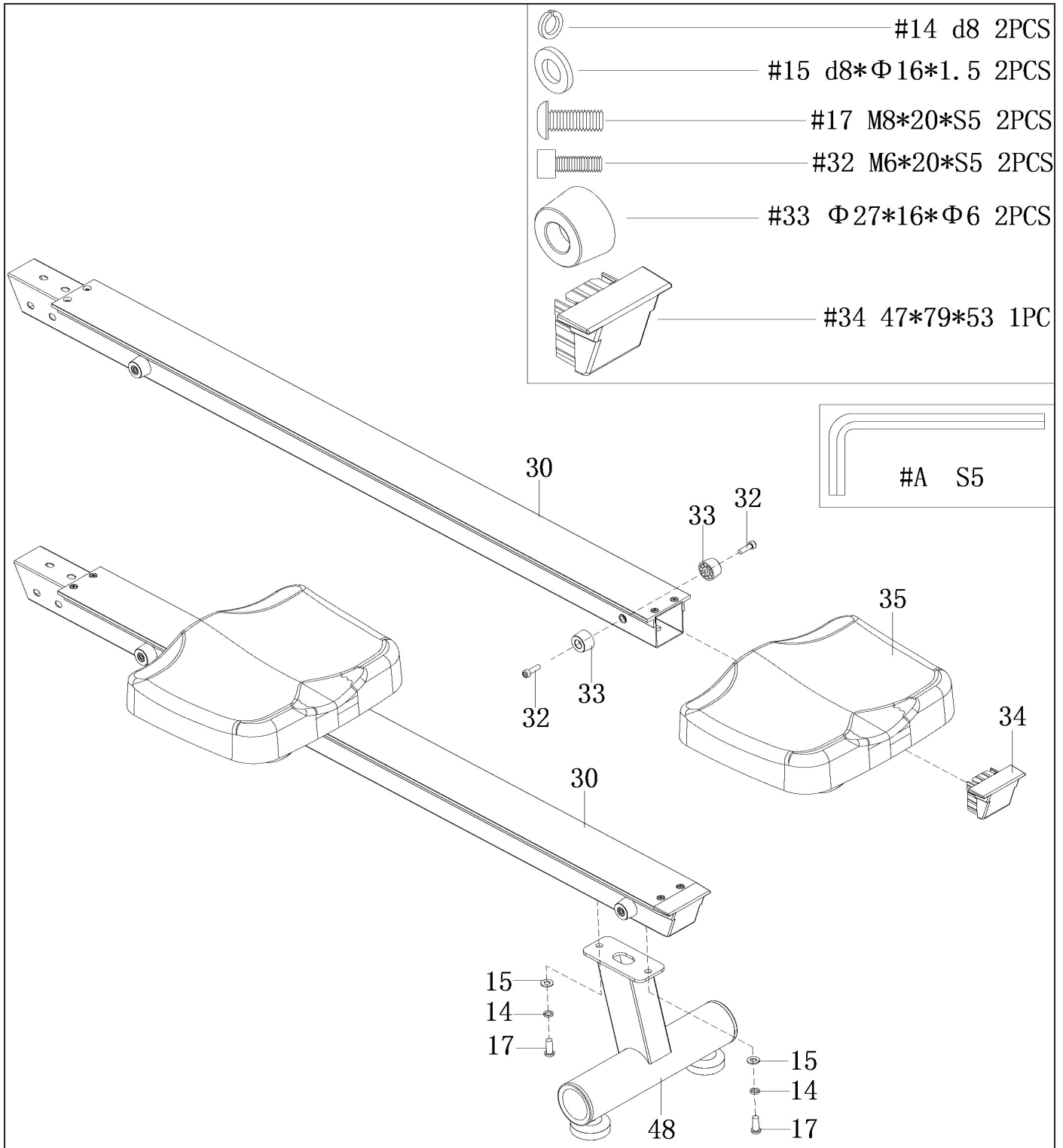


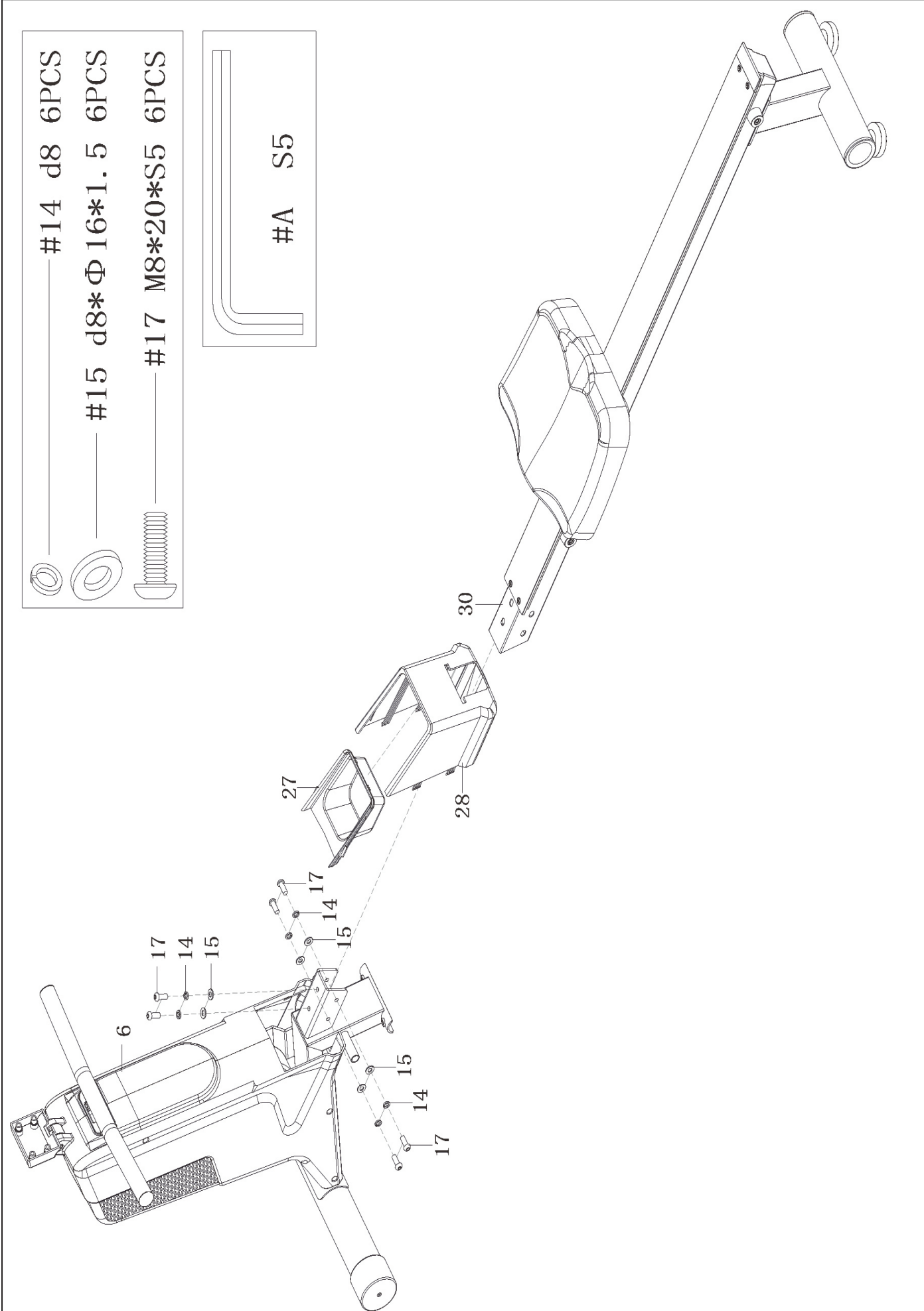
#15 d8*Φ16*1.5 2PCS

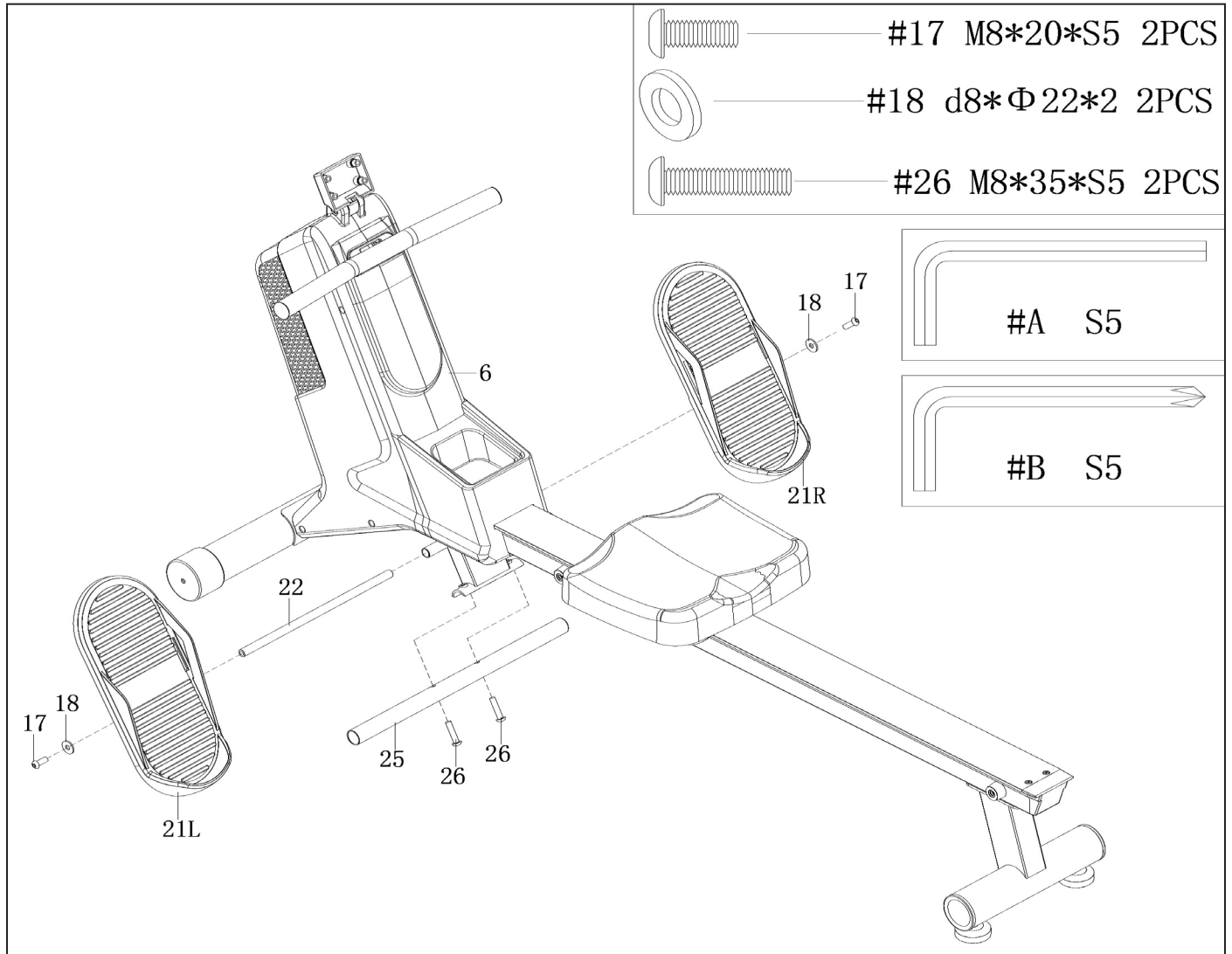


#A S5

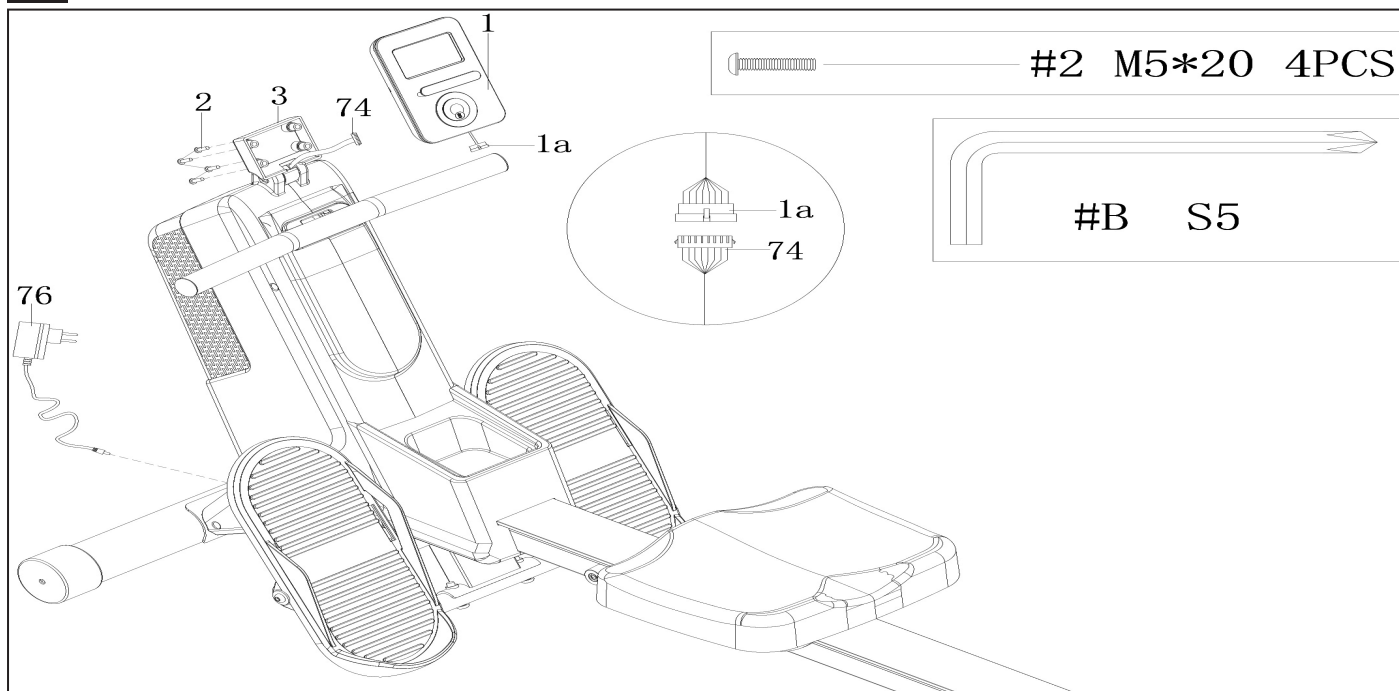




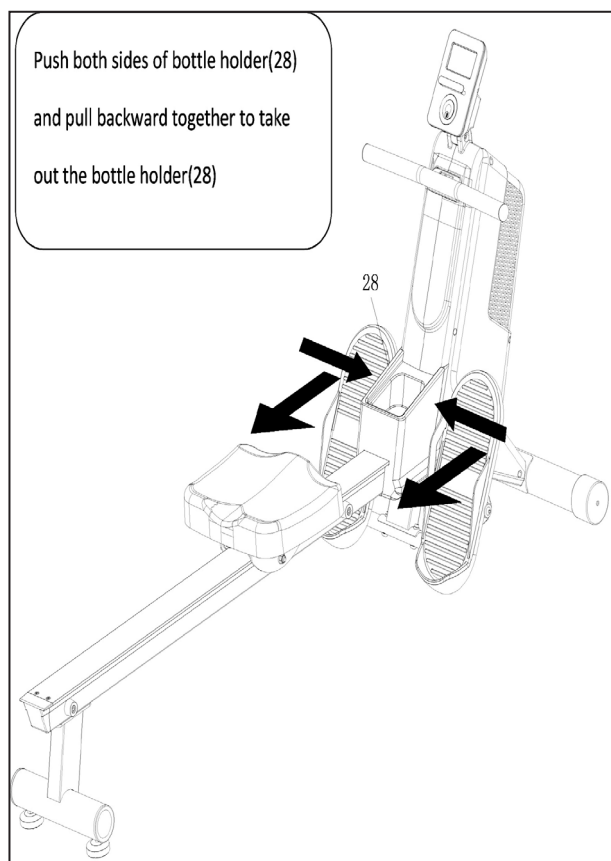
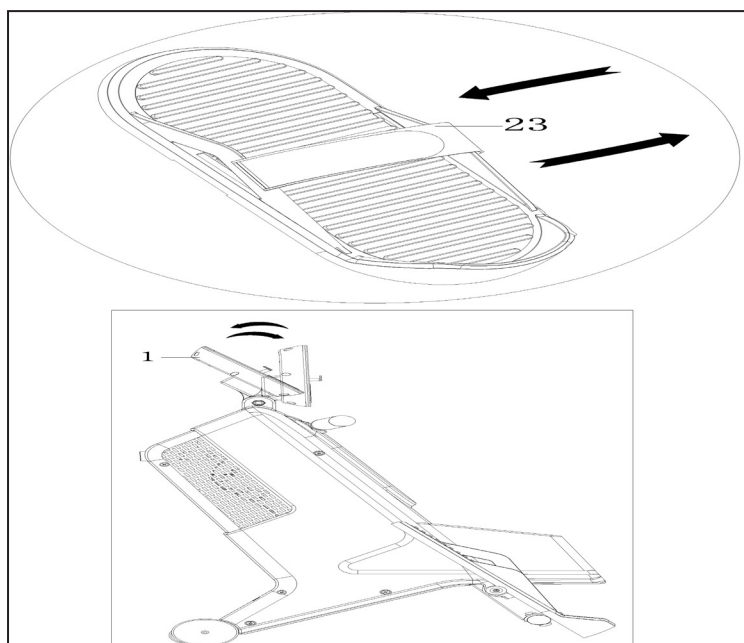


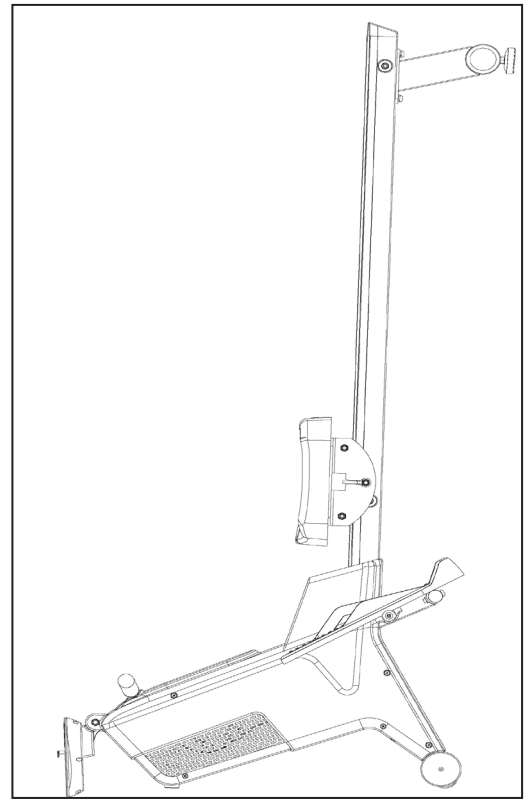
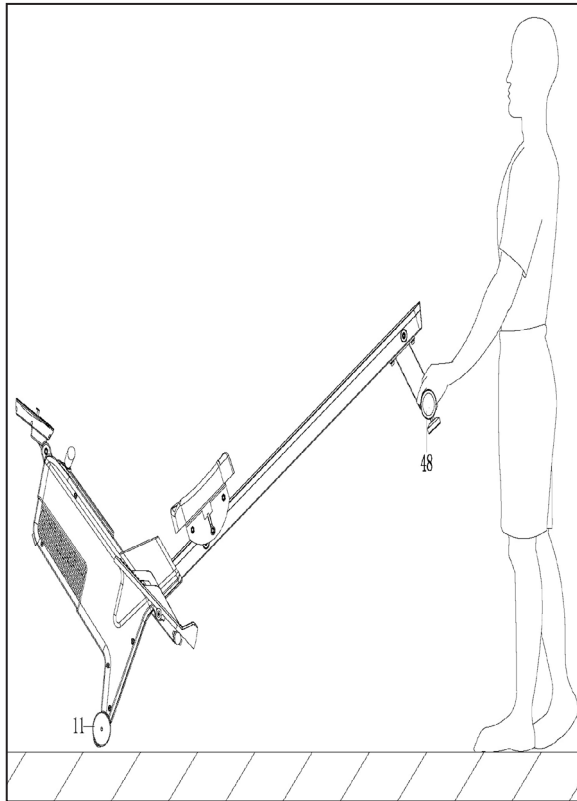


5



6





4. Pflege und Wartung

Wartung:

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

Pflege:

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

4. Care and 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.



5.1 Computer-Tasten

RECOVERY: Bei Trainingsende „RECOVERY“drücken und mit Rudern aufhören. Der Computer misst 60 Sekunden lang Ihren Puls. Durch erneutes drücken verlassen Sie das Programm.

ENTER: Im Ruhemodus wird das ausgewählte Programm bestätigt. Zusätzliche werden die einzugebenen Werte bestätigt.

(+): Erhöht die einzugebenen Werte. Während des Trainings wird durch drehen der Widerstand erhöht.Im Stopp Modus kann durch das Drehen Programme ausgewählt werden und Trainingsparameter erhöht werden.

(-): Verringert die einzugebenen Werte. Während des Trainings wird durch drehen der der Widerstand verringert. Im Stopp Modus kann durch das Drehen Programme ausgewählt werden und Trainingsparameter verringert werden.

START/STOP: Startet oder beendet das Training. Durch halten der taste von 2 Sekunden wird der Computer zurückgesetzt.

RPM: Zeigt die Umdrehungen pro Minute.

5.2 Computeranzeige

PROGRAM: Zeigt die auszuwählenden Programme an.

Time: "0:00" blinkt, die Trainingszeit kann eingestellt werden. Im manuelle Programm 1:00 to 99:00 Minuten, bei den Programmen 2-16 von 5:00 to 99:00 Minuten. Wird nichts vorgegeben dann zählt die Zeit aufwärts bis 99:59.

LEVEL: Zeigt das aktuelle Trainingslevel von 1-16.

Pulse: Es muss ein 5kHz Brustgurt verwendet werden. Der Empfang des Pulssignales wird mit einem blinkenden Herzsymbol signalisiert. wird kein Brustgurt verwendet erscheint ein „P“. Die Herzfrequenz von „90“ blinkt. Mit den +/- Tasten kann der maximale Wert vorgegeben werden.

5.1 Computer buttons

RECOVERY: After you finished your exercise press RECOVERY and stop. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. When you are in pulse recovery mode press again to exit.

ENTER: In STOP mode, press to select a program from and confirm. Press to confirm the function values for TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES, and PULSE.

(+): Turn to increase the preset values. Press to increase the level of the workload when running a program. In stop mode and the dot matrix character flash, press Agreeable hour hand turns this revolve button to select the program up.

(-): Turn to decrease the preset values. Press to decrease the level of the workload when running a program. In stop mode and the dot matrix character flash, press negative hour hand turns this revolve button to select the program down

START/STOP: Press to start the selected program. Press the START / STOP button to stop the program. During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

RPM: Showing the current rotate per minute.

5.2 Computerdisplay

PROGRAM: Displays programs.

Time: Displays flashing "0:00" for presetting the program time during setup, from 1:00 to 99:00for Program 1 (manual program), from 5:00 to 99:00 for P2 to P16 and U1 to U4, and counts down from the preset value. If no value is preset, displays the time during exercise, from 1 second up to 99:59 minutes.

LEVEL: Showing level. Range:1-16

Pulse: Displays flashing "90" for presetting the heart rate limit of your workout during setup, from 90 to 220 beats per minute. When you reach to the heart rate limit during exercise, the pulse readout will flash on the display to warn you. Displays the heart rate, from 40 to 240 beats per minute during exercise. To use this function, you must wear a chestbelt.

COUNT: zeigt die aktuellen Ruderschläge an.

DISTANCE: Es kann die maximale Entfernung von 100m bis 9.9km vorgegeben werden. Wird kein Wert vorgegeben, dann zählt der Wert bis 9.999km aufwärts.

CALORIES: Es kann die maximal zu verbrennende Kalorienanzahl von 1-999 Kcal vorgegeben werden. Wird kein Wert vorgegeben, dann zählt der Wert bis 999.9 Kcal aufwärts.

5.3 BENUTZER-Programme (P11-P15)

Drehen Sie UP (+), DOWN (-), um den Benutzer auszuwählen. Drücken Sie ENTER um die Auswahl zu bestätigen. Die Zeitanzeige blinkt drehen Sie dann die Drehtaste UP (+), DOWN (-) um die gewünschte Zeit einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

Die Entfernung blinkt und drücken Sie dann UP (+), DOWN (-), um den gewünschten Entfernungswert einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

Die Kalorien blinken, und drücken Sie dann UP (+), DOWN (-), um den gewünschten Kalorienverbrauch einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

Die erste Widerstandsstufe blinkt, und drücken Sie dann die Taste UP (+), DOWN (-), um den gewünschten Widerstand einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung ENTER. Wiederholen Sie dann den obigen Vorgang, um den Widerstand von 2 auf 10 einzustellen. Drücken Sie START und das Training beginnt.

5.4 Manuelles Programm, und Trainingsprogramme P1-P10

Der Computer hat ein Manuelles Programm und 10 verschiedene Trainingsprogramme mit unterschiedlichen Belastungsspitzen.

P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: MOUNTAIN
P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY

COUNT: Showing your current speed. Range

DISTANCE: Displays flashing "0" for presetting the distance during setup, from 100 meter to 9.9 kilometer, and counts down from the preset value. If no value is preset, displays the distance you are traveling during exercise, from 1 meter up to 9.999 kilometers.

CALORIES: Displays flashing "0:0" for presetting the calories burned during setup, from 1 to 999 Kcal, and counts down from the preset value. Displays the calories burned, from zero up to 999.9 Kcal. NOTE: The calorie readouts are an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit.

5.3 USER-Programs (P11-P15)

Press UP(+), DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to select the user.

Press ENTER to confirm your choice, and enter into time setting window.

The time display will flash, and then press UP(+), DOWN(-) revolve button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.

The distance will flash, and then press UP(+), DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.

The calories will flash, and then press UP(+), DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

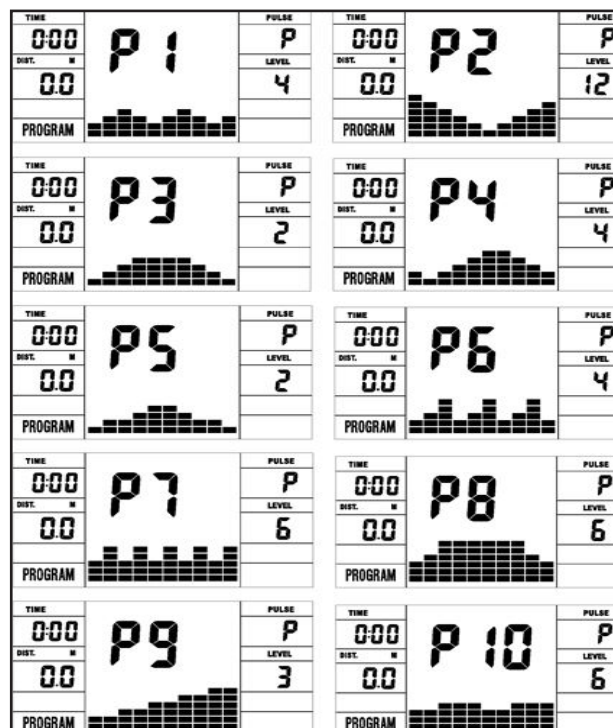
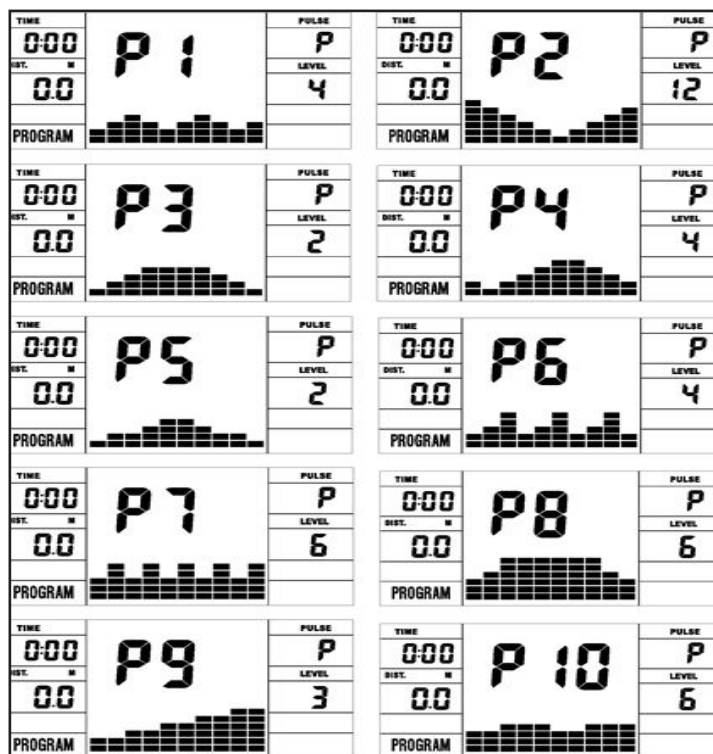
The first resistance level will flash, and then press UP(+), DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 2 to 10.

Press start to begin exercise

5.4 Manual Program and Fitness Programs P1-P10

The computer has a manual program and 10 different training programs with different load peaks.

P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: MOUNTAIN
P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY



Drehen Sie UP (+), DOWN (-), um ein Programm auszuwählen. Drücken Sie ENTER um das Programm zu bestätigen. Die Zeitanzeige blinkt drehen Sie dann die Drehtaste UP (+), DOWN (-) um die gewünschte Zeit einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

Die Entfernung blinkt und drücken Sie dann UP (+), DOWN (-), um den gewünschten Entfernungswert einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

Die Kalorien blinken, und drücken Sie dann UP (+), DOWN (-), um den gewünschten Kalorienverbrauch einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen. Drücken Sie START und das Training beginnt.

Press UP(+), DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to select the Program.

Press ENTER to confirm your choice, and enter into time setting window.

The time display will flash, and then press UP(+), DOWN(-) revolve button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.

The distance will flash, and then press UP(+), DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.

The calories will flash, and then press UP(+), DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value. Press start to begin exercise.

5.5 Herzfrequenz Programm P16-P18

Der Computer hat die Möglichkeit, den Widerstand so zu steuern, dass Sie nicht über einen vorgegebene Pulswert komme und sich überfordern.
Bitte benützen Sie dafür einen Brustgurt.

Sie haben nun die Möglichkeit zwischen folgenden Pulsfrequenzen zu wählen 55% (Regeneration), 75% (Fat Burn), 95% (Anaerobe Ausdauerfähigkeit)
Die maximale Herzfrequenz hängt vom unterschiedlichen Alter und diesem Programm ab.

Drehen Sie UP (+), DOWN (-), um das gewünschte Pulsprogramm auszuwählen.
Drücken Sie ENTER, um das Pulsprogramm zu bestätigen.
Das AGE-Einstellungsfenster erscheint.

Die Zeitanzeige blinkt drehen Sie dann die Drehtaste UP (+), DOWN (-) um die gewünschte Zeit einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

Die Entfernung blinkt und drücken Sie dann UP (+), DOWN (-), um den gewünschten Entfernungswert einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

Die Kalorien blinken, und drücken Sie dann UP (+), DOWN (-), um den gewünschten Kalorienverbrauch einzustellen.

Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

Das Alter blinkt. Stellen Sie mit UP (+), DOWN (-) das gewünschte Alter ein.

Die aktuelle Pulsobergrenze anhand von Ihrem Alter wird angezeigt.

Drücken Sie START und das Training beginnt

5.6 Pulsobergrenze/Target Heartrate Programm P19

Der Computer hat die Möglichkeit, den Widerstand so zu steuern, dass Sie nicht über einen vorgegebene Pulswert komme und sich überfordern .

Drehen Sie UP (+), DOWN (-), um das Pulsprogramm auszuwählen..
Drücken Sie ENTER um zu bestätigen. Das Zeit-Einstellungsfenster erscheint.

Die Zeitanzeige blinkt drehen Sie dann die Drehtaste UP (+), DOWN (-) um die gewünschte Zeit einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

Die Entfernung blinkt und drücken Sie dann UP (+), DOWN (-), um den gewünschten Entfernungswert einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

Die Kalorien blinken, und drücken Sie dann UP (+), DOWN (-), um den gewünschten Kalorienverbrauch einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

Die Pulsobergrenze blinkt. Stellen Sie mit UP (+), DOWN (-) ihre gewünschte Pulsobergrenze ein und bestätigen Sie mit ENTER.

Drücken Sie START und das Training beginnt

HINWEIS: Während des Trainings hängt der Herzfrequenzwert des Benutzers von der Widerstandsstufe und den Ruderschläge ab.
Das Herzfrequenz-Kontrollprogramm soll sicherstellen, dass Ihre Herzfrequenz innerhalb der voreingestellten Pulsobergrenze liegt.
Wenn der Computer feststellt, dass Ihre aktuelle Herzfrequenz höher als voreingestellt ist, wird der Widerstandswert automatisch verringert, oder Sie können das Training verlangsamen. Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz niedriger als voreingestellt ist, erhöht der Computer den Widerstand.

5.7 Erholungspulsmessung/Recovery

Erholungspulsmessung mit Erteilung einer Fitnessnote.

Bei Trainingsende „RECOVERY“ drücken und mit rudern aufhören.

Der Computer misst 60 Sekunden lang Ihren Puls.

F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor

5.5 Heartrate control Program P16-P18

According to your max heartrate level, the Computer can adjust the resistance by himself, so you will not overtrain you.
Please use for the heart rate programs a chest belt.

You have the option to select 55% (regeneration), 75% (fat burn), 95% aerob endurance

The maximum heart rate depends on different age and this program.

Press UP(+) , DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to choose the heart rate control program.

Press ENTER to confirm the heart rate control program, and enter into AGE setting window.

The time display will flash, and then press UP(+), DOWN(-) revolve button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.

The distance will flash, and then press UP(+), DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.

The calories will flash, and then press UP(+), DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

The age will flash, and then press UP(+), DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to set the user's age. Press ENTER to confirm the value.

When the target heart rate control program flash, the computer will display the user's target heart rate according to user's age.

Press start to begin exercise

5.6 Target Heartrate Program P19

According to your max heartrate level, the Computer can adjust the resistance by himself, so you will not overtrain you.

Press UP(+) , DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to choose the target heart rate control program.

Press ENTER to confirm and enter into time setting window.

The time display will flash, and then press UP(+), DOWN(-) revolve button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.

The distance will flash, and then press UP(+), DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.

The calories will flash, and then press UP(+), DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

The target heart rate will flash, and then press UP(+), DOWN(-) greeable hour hand turns this revolve button to set target heart rate. Press ENTER to confirm the value.

Press start to begin exercise.

NOTE: During exercise, the user's heart rate value depends on resistance level and count. The heart rate control program is to ensure your heart rate within the preset value. When the computer detect your current heart rate is higher than preset, it will decrease the resistance level automatically or you may slow down exercise. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance and you may count up.

5.7 Recovery

Recovery pulse measurement with assignment of a fitness score.

After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds.

F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor

6. Rudertechnik



ÜBERSTRECKUNG NACH VORNE

Falsch:

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

Richtig:

Gerader Rücken, Schultern befinden über dem Gesäß.

6. Rowing guide



OVER REACHING FORWARD

Wrong:

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

Correct:

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



HANDPOSITION

Falsch:

Zu Beginn des Rudervorganges beginnen Sie mit dem Armzug.

Richtig:

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



BENT WRIST

Wrong:

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

Correct:

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



ARMHALTUNG

Falsch:

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

Richtig:

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



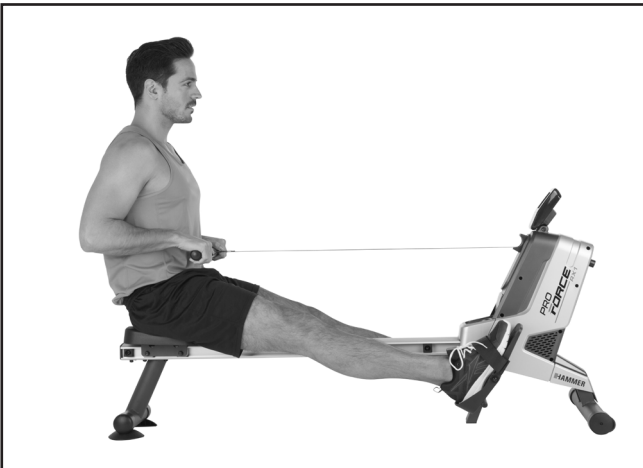
ROWING WITH ARMBEND

Wrong:

The user bends his wrists at any time during the stroke

Correct:

Always row with flat wrists through the entire stroke



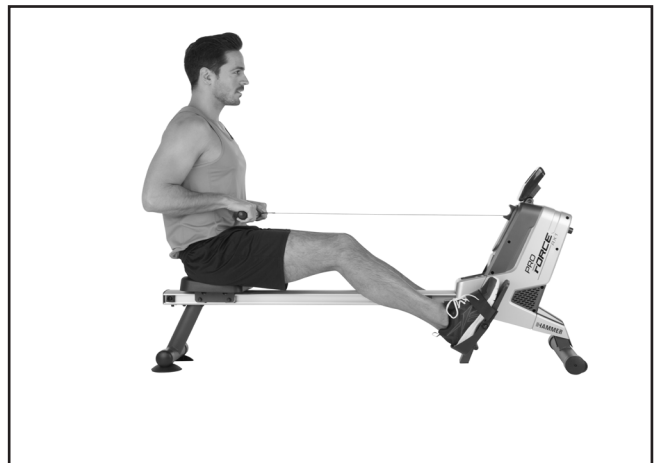
BEINSTRECKUNG

Falsch:

Am Ende der Ruderbewegung sind die Kniegelenke ganz durchgestreckt.

Richtig:

Kniegelenke leicht gebeugt lassen und nicht ganz durch- strecken.



LOCKING THE KNEES

Wrong:

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

Correct:

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

7. Trainingsanleitung

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

Allgemeine Hinweise zum Training

Trainingshäufigkeit

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

Trainingsintensität

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

Pulsorientiertes Training

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

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

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

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

Anmerkung:

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

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

Trainings-Kontrolle

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

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

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

7. Training manual

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

General notes for Training

Training frequency

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

Training intensity

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

Heart rate orientated training

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

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

In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse, meaning an improvement of your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Note:

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

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

Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

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

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

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

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

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

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

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

$220 \text{ Pulsschläge pro Minute} - \text{Alter} = \text{persönliche, max. Herzfrequenz (100\%)}$.

Trainingspuls
Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$
Obergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

Trainingsdauer
Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärm- phase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten langsames Einrudern.

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

Abkühlen:
5 bis 10 Minuten langsames Ausrudern.

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

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

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

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

Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächlich Energie lieferant.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

During the first weeks, it is recommended that training is done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

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

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

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

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

Calculation of the training / working pulse:

$220 \text{ pulse beats per minute} - \text{age} = \text{personal, maximum heart rate (100 \%)}$.

Training pulse
Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$
Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

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

Warm-up:
5 to 10 minutes of calisthenics or stretching (also slow rowing).

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

Cool-down:
5 to 10 minutes of slow rowing,

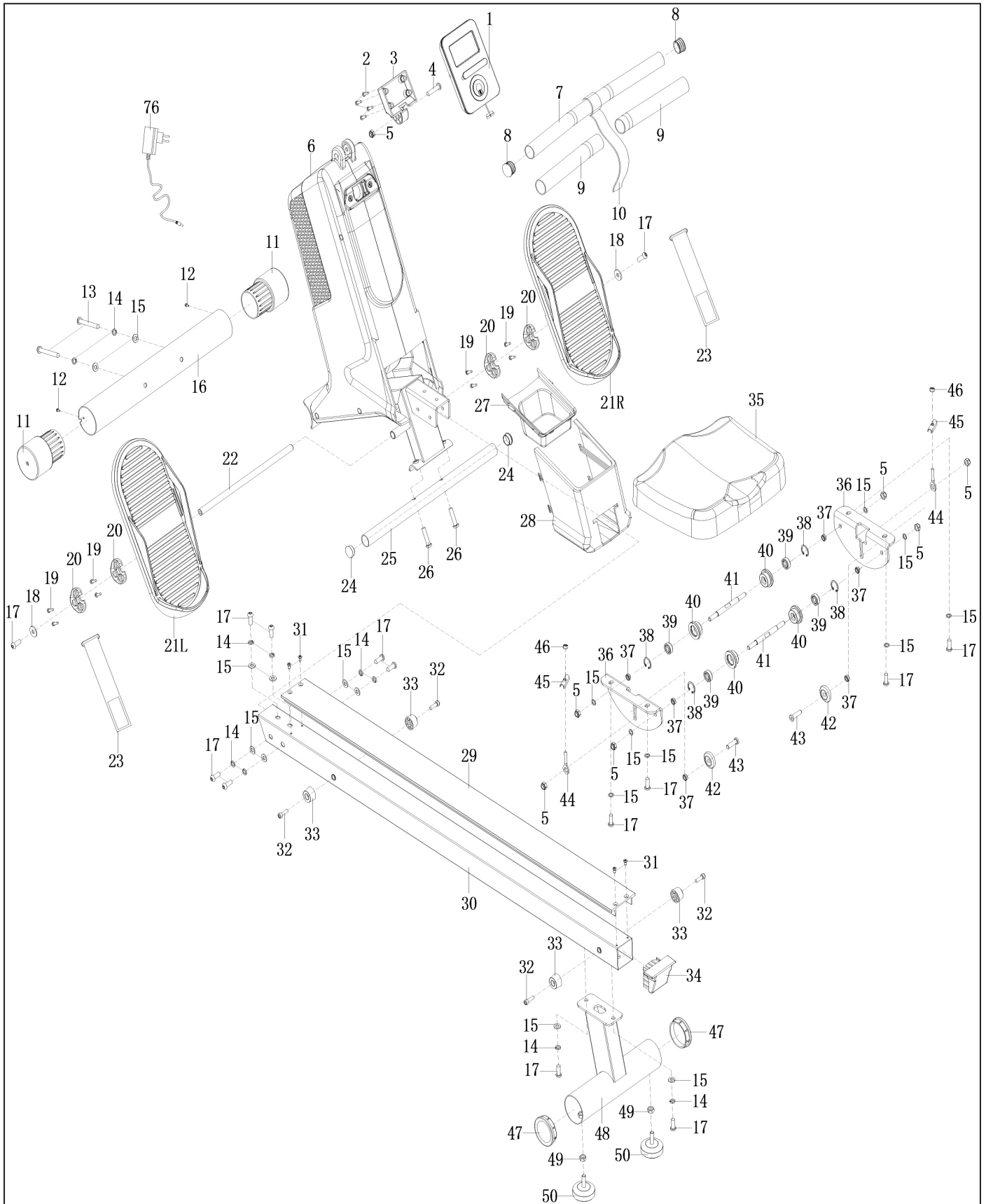
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

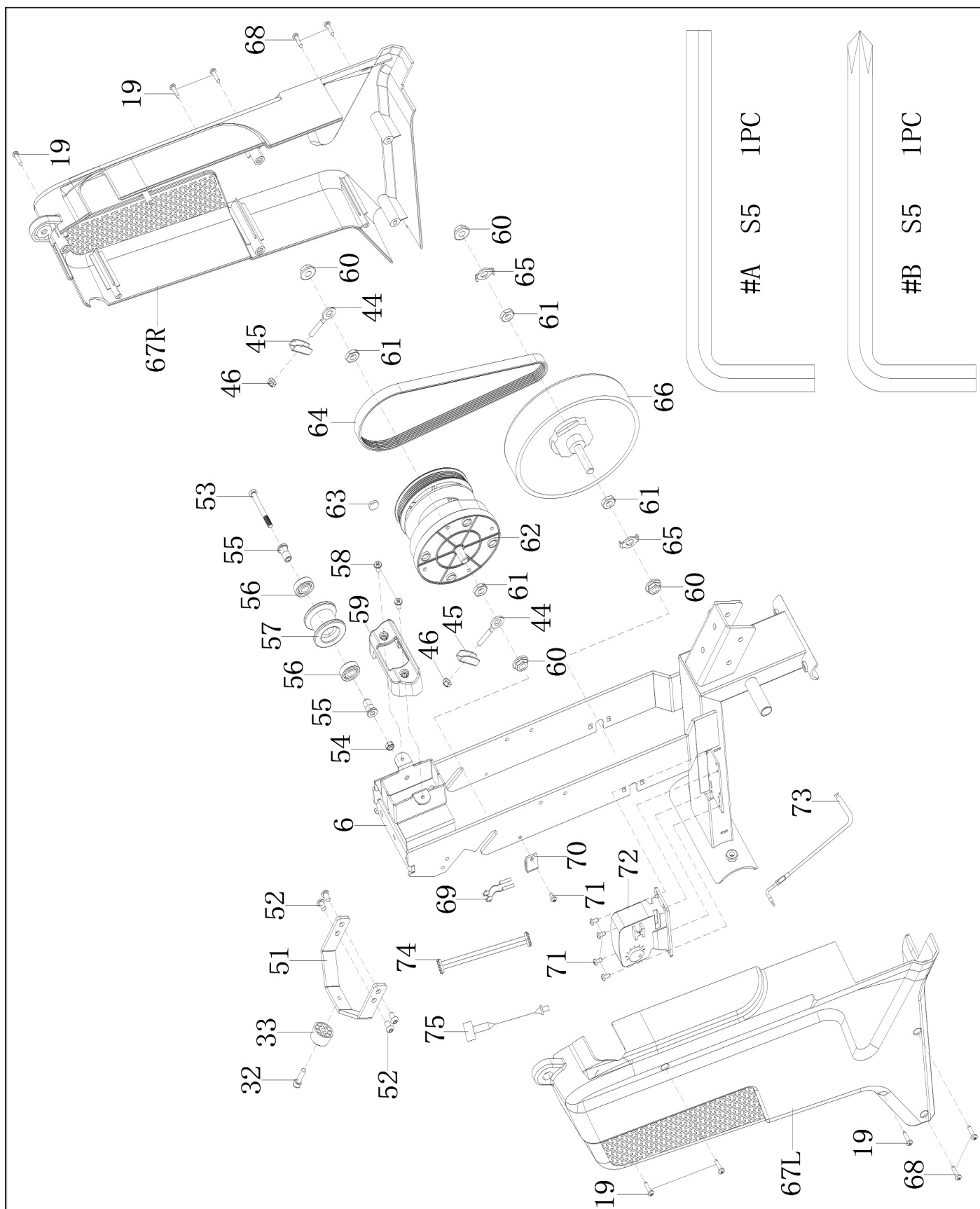
Alterations of metabolic activity during training:

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

After about 10 minutes fat is burned in addition.

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





9. Teileliste

9. Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4541	-1 Computer	Computer		1
	-2 Kreuzschlitzschraube	Crosshead Screw	M5x20	4
	-3 Computer Halterung	Computer Holder		1
	-4 Innensechskantschraube	Bolt	M8x35	1
	-5 Mutter	Safety nut	M8	7
	-6 Hauptrahmen	Main Frame		1
	-7 Griff	Handlebar		1
	-8 Kunststoffkappe	End cap		2
	-9 Schaumstoff	Foam		2
	-10 Gurt	Strap		1
	-11 Kunststoffkappe	Endcap for front stabilizer		2
	-12 Kreuzschlitzschraube	Screw	ST3x10	2
	-13 Sechskantschraube	Bolt	M8x70	2
	-14 Federscheibe	Spring washer	Ø8	10
	-15 Unterlegscheibe	Washer		18
	-16 Standfuß, vorn	Front stabilizer		1
	-17 Innensechskantschraube	Screw	M8x20	1
	-18 Unterlegscheibe	Washer		2
	-19 Kreuzschlitzschraube	Screw	ST4.2	14
	-20 Halterung	Shaft holder		4
	-21L Trittplatte, links	Left pedal		1
	-21R Trittplatte, rechts	Right pedal		1
	-22 Pedalrohr	Pedal tube		1
	-23* Gurt	Strap		2
	-24 Kunststoffkappe	End cap		2
	-25 Pedalstützrohr	Pedal tube		1
	-26 Innensechskantschraube	Screw	M8x35	2
	-27 Obere Abdeckung, Trinkflaschenhalterung	Bottle holder, upper Cover		1
	-28 Untere Abdeckung, Trinkflaschenhalterung	Bottle holder, bottom Cover		1
	-29 Alu, Platte	Aluminium plate		1
	-30 Schiene	Rail		1
	-31 Kreuzschlitzschraube	Screw	ST4.8x13	4
	-32 Kreuzschlitzschraube	Screw	M6x20	5
	-33 Abstandshalter	Limiter		5
	-34 Abdeckung	Cover		1
	-35 Sitz	Seat		1
	-36 Halterung für Sitz	Seat plate		2
	-37 Abstandshalter	Spacer		6
	-38 Unterlegscheibe	Washer		4
	-39* Kugellager	Ball bearing		4
	-40* Rolle für Sitzschlitten	Roller for seat slider		4
	-41 Achse	Axle		2
	-42 Rolle	Roller		2
	-43 Innensechskantschraube	Screw	M8x28	2
	-44 Sechskantschraube	Screw		4
	-45 U-Bracket	U-Bracket		4
	-46 Mutter	Safety nut	M6	4
	-47 Kunststoffkappe	End cap		2
	-48 Standfuß hinten	Rear support tube		1
	-49 Mutter	Nut	M8	2
	-50 Einstellkappen	Adjustable Pad		2
	-51 Halteplatte	Support Plate		1
	-52 Sechskantschraube	Bolt	M6x10	4
	-53 Sechskantschraube	Bolt	M6x55	1
	-54 Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
	-55 Abstandshalter	Spacer		2
	-56 Kugellager	Ball bearing		2
	-57 Rolle	Pulley		1
	-58 Innensechskantschraube	Allen screw	M5x10	2
	-59 Gurtauslass	Handlebar base		1
	-60 Mutter	Nut	M10	4
	-61 Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	4
	-62 Riemenscheibe	Belt wheel		1
	-63 Magnet	Round magnet		1
	-64* Riemen	Belt		1
	-65 Halteplatte	Fixed plate		2
	-66 Schwungrad	Flywheel		1
	-67L Gehäuse, links	Housing left side		2

-67R	Gehäuse, rechts	Housing right side		1
-68	Schraube	Crosshead screw	ST4.2x16	4
-69*	Sensor	Sensor		2
-70	Sensor Halterung	Sensor holder		1
-71	Kreuzschlitzschraube	Screw	ST4.2x8	5
-72	Motor	Motor		1
-73	Widerstandsverstellkabel	Resistancecable		1
-74	Kabel	Trunk wire		1
-75	Kabel	Trunk wire		1
-76	Netzgerät	Adapter	9V 1000mA	1
-A	Inbusschlüssel	Wrench	S5	1
-B	Kreuzschlitz Schraubenzieher	Spanner	S5	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.

10. 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 bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

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

11. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



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

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@hammer.de

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

Art.-Nr.:4541 Pro Force II
Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: Gekauft bei Firma:
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

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

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

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

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse).....
(Firma).....
(Ansprechpartner).....
(Strasse, Hausnr.).....
(PLZ, Wohnort).....
(Telefon, Fax).....
(E-Mail-Adresse).....