

WR 400
Rudergerät

WR 400
Rowing Machine

DE *Aufbau- & Benutzerhandbuch* **GB** *Assembly & User Manual*

Inhalt / Content

DE

GB

Kapitel

Seite

Section

Page

Allgemeines 4

General Information 4

Bevor Sie Beginnen 6

Before You Start 6

Sicherheit 7

Safety 7

Trainingsinformation 10

Exercise Information 10

Aufbau 17

Assembly 17





Allgemeines / General Information

DE

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (EN 957) entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUCT BRAND
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

GB

Quality

This exercise product has been designed and manufactured to comply with the latest (BS EN 957) British and European Safety Standards.

Questions

Should you encounter any difficulty with the assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, please DO NOT return it to your retailer but contact us first for help and advice, asking for CUSTOMER SUPPORT, by any of the following means.

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 5.00pm
from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW

Queries

If you do have any queries, please ensure that you have the following information ready for our Customer Support Staff:

YOUR NAME
YOUR ADDRESS
YOUR PHONE NUMBER
PRODUCT BRAND
PRODUCT MODEL
PRODUCT SERIAL NUMBER
DATE OF PURCHASE
NAME OF RETAILER
PART NUMBERS REQUIRED



Allgemeines / General Information

DE

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der HEIMBENUTZUNG. Die genaue Garantiedauer finden Sie auf der Garantiekarte, die mit Ihrem Produkt mitgeliefert wird. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren.
- c). das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

GB

Guarantee

Beny Sports Co. UK Ltd. guarantee's its product range for DOMESTIC USE ONLY for a period of 1 YEAR from the original certified date of purchase. During this period we have the right to: -

- a). Provide parts for the purchaser to effect repair.
- b). Repair the product, returned to our warehouse (at the purchaser's cost).
- c). Replace the product if it is deemed (by us) to be economical to do so.

This guarantee does not cover wear and tear on upholstery or consumables.
This guarantee does not cover abuse, defects caused by storage or use outside those intended.

If you need to advise us of a defect with your product and in order for us to service any requirement for replacement parts or repairs, we will ask for proof of purchase. Failure to do so will result in any claim for replacement parts or repairs being refused.

This guarantee, (both given and implied) applies to the original purchaser only, is not transferable and will be invalidated if used outside of the above criteria.

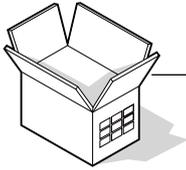
This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire. This does not affect your statutory rights as a consumer.

Customer Support

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW



Bevor Sie Beginnen / Before You Start

DE

Werkzeug

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.

Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammenfügen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

Auspacken der Teile

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teilliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden. Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.

GB

Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

Open the Carton.

Carefully open the carton that contains your product, taking note of the warnings printed on the carton to ensure that the risk of injury is reduced. Be aware of sharp staples that may be used to fasten the flaps as these may cause injury. Be sure to open the carton the right way up, as this will be the easiest and safest way to remove all the components.

Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully before contacting our CUSTOMER SUPPORT team. In any event, please do not return the product to your retailer before contacting us first.



Sicherheit / Safety

DE

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

* Halten Sie Kinder fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Gerät zu klettern oder darauf zu spielen, wenn es nicht benutzt wird.

* Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass in jede Richtung mindestens 1 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.

* Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.

* Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Sollten Sie Zweifel haben, benutzen Sie Ihr Reinigungsmittel nicht, sondern kontaktieren Sie unseren Kundenservice.

* Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern.

* Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.

GB

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

* Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use.

* For your own safety, always ensure that there is at least 1 Metre of free space in all directions around your product while you are exercising.

* Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.

* Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners. If you are in any doubt, do not use your product, but contact CUSTOMER SUPPORT by any of the means listed on the opposite page.

* Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping in use.

* Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.



Sicherheit / Safety

DE

Verstauung und Benutzung

Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:
120kg / 265lbs oder weniger.

GB

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Weight Limit

Your product is suitable for users weighing:
265LBS / 18.8 Stones / 120KG or less.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht wurden.



Warning

If any part of your product becomes damaged, broken or badly worn do not use the equipment until the defective parts have been replaced.

Sicherheit / Safety



DE

Der Workout Bereich

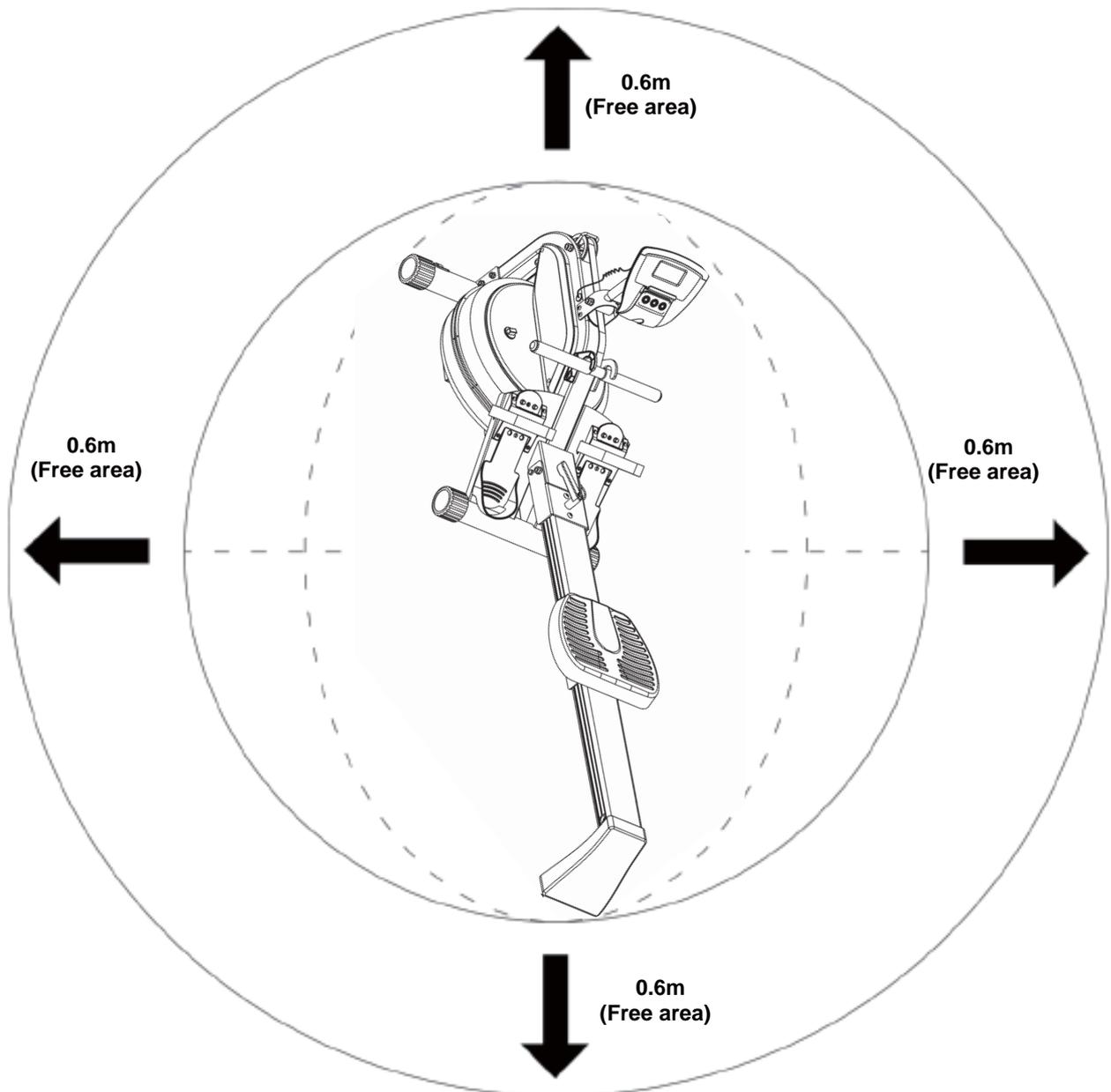
Aus Sicherheitsgründen stellen Sie Ihr Gerät immer auf eine ebene, stabile Oberfläche. Sie sollten mindestens 0,6 Meter Abstand um Ihr Gerät frei lassen, so dass Sie in einem Notfall leicht absteigen können. Sollten Sie mehr als ein Gerät aufstellen, können diese sich den Freiraum teilen.

GB

Workout area

Free area and training area.

The free area should be no less than 0.6m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.





Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche. Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer. Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

GB

Beginning

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week. Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease. Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks. Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun. Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen. Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.

Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können. Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren

Zielzone

Benutzen Sie die unten aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.



Warnung

Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

GB

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days. When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.

Exercising in your Target Zone

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or a proprietary independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply by six to get your pulse rate. This should be taken before you start to exercise for easy reference. People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.

Target Zone

To determine your target zone, see the chart opposite. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column.



Note

Incorrect or excessive training may damage your health. Please read the exercise information first.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone B
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 und mehr	105 - 125	115 - 135

GB

USERS AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE - A	CONDITIONED TARGET ZONE - B
(Years)	(Beats per Minute)	(Beats per Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 and over	105 - 125	115 - 135

Cool Down

Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.

Cool Down

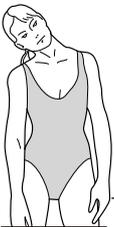
To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.

Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.

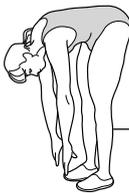


Kopffrolle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.

Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.



Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.

Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



DE

GB

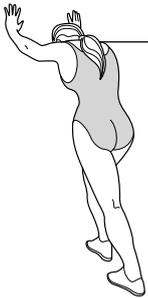


Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3 - 4 times.



Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.

Calf / Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2 - 3 times.



Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.

Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3 - 4 times.

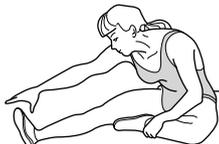


Innerer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3 - 4 times.



Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.

Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2 - 3 times.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

Wir schlagen die folgenden Aerobic Trainingsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenen Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 & 2 4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6 6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren
Wiederholen Sie den ganzen Zyklus zwei oder drei Mal.

Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

GB

Basic Aerobic Training Programme

For your basic Aerobic Exercise routine we suggest that you try the following. Remember, breathe correctly, exercise at your own pace and do not over-train as injury may result.

Week 1 & 2 Exercise 4 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute

Week 3 & 4 Exercise 5 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 3 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 2 minutes

Week 5 & 6 Exercise 6 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 4 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 3 minutes

Week 7 & 8 Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute
Exercise 4 minutes at 'A'
Exercise slowly 3 minutes

Week 9 & beyond Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute
Repeat entire cycle 2 or 3 times

This is only a suggested programme and may not suit every individual's needs.



Trainingsinformation / Exercising Information

Training mit Ihrem Rudergerät

Workout mit Rudergeräten hat mehrere Vorteile.

- 1) Steigert ihr Fitness-Level, stärkt ihr Herz-Kreislauffunktion und trainiert alle großen Muskelgruppen
- 2) Toned Ihre Muskeln und in Verbindung mit einer Diät hilft beim Abnehmen.

Training with your rowing machine

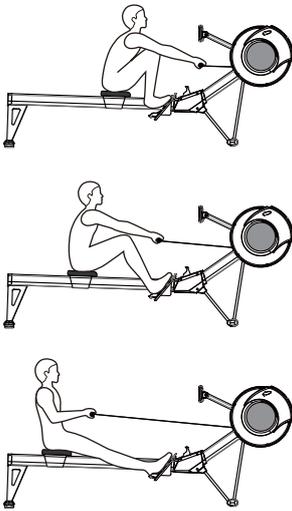
Workout with rowing machines has several advantages.

- 1) Increase your fitness level, strengthen your cardiovascular function and train every big muscle groups.
- 2) Training your muscles and in conjunction with a diet helps with weight loss.

Übung Nr. 1

Die komplette Ruderbewegung

FIG. 1



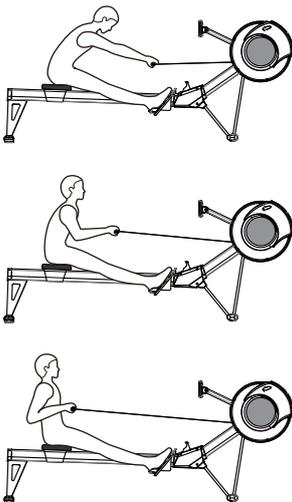
Diese Übung hilft Ihre Muskelgruppen in Ihren Beinen, Armen, Schultern, Rücken und Bauch zu stärken und in Form zu bringen. Beginnen Sie wie in Fig. 1 mit dem Rudergriff komplett eingezogen. Schieben Sie den Sitz nach vorne, beugen Sie die Knie und greifen Sie den Rudergriff. Bewegen Sie sich langsam rückwärts, den Rücken gerade, die Beine ausgestreckt und ziehen Sie den Rudergriff Richtung Brust. Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie.

EXERCISE No. 1

THE COMPLETE ROWING ACTION

This exercise will help tone and strengthen the muscle groups in your legs, arms, shoulders, back and stomach. Start as shown in Fig. 1 with the rowing-grip fully 'home'. Slide down on the seat, knees bent and grasp the rowing-grip. Slowly move backwards, keeping a straight back, extending the legs and pulling the rowing-grip towards your chest. Return to the start position and repeat.

FIG. 4



Übung Nr. 2

Rudern nur mit den Armen

Diese Übung trainiert Arm-, Schultern-, Rücken- und Bauchmuskeln.

Beginnen Sie wie in Fig. 4 mit gestreckten Beinen. Lehnen Sie sich nach vorne und greifen den Rudergriff. Richten Sie sich langsam und kontrolliert auf. Ziehen Sie den Rudergriff bis zum Anschlag Richtung Brust (entweder mit dem Handrücken nach oben, um den Trizeps zu trainieren, oder mit dem Handrücken nach unten, um den Bizeps zu trainieren). Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie.

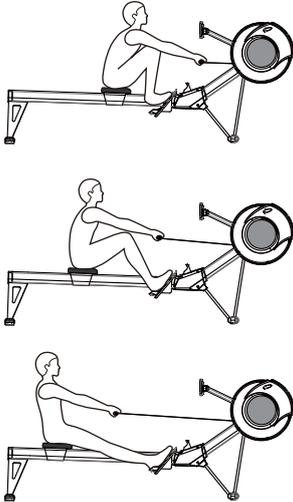
EXERCISE No. 2

ARMS ONLY ROWING

This exercise will help isolate the muscles in your arms, shoulders, back and stomach. Start as shown in Fig. 4 with your legs straight. Lean forward and grasp the rowing-grip. In a gradual and controlled manner, return to the fully upright position, curling, (overhand grip for Triceps muscle exercise) or pulling, (underhand grip for Biceps muscle exercise) the rowing-grip towards the chest until fully extended. Return to the start position and repeat.



FIG. 7



Übung Nr. 3 Rudern nur mit den Beinen

*IDiese Übung trainiert Ihre Bein- und Rückenmuskeln.
Beginnen Sie wie in Fig. 7 mit geradem Rücken und gestreckten Armen. Schieben Sie den Sitz nach vorne, beugen Sie die Knie und greifen Sie den Rudergriff.
Strecken Sie die Beine aus, Rücken und Arme gerade, und drücken Sie Ihren Körper nach hinten in Richtung Ende des Rudergerätes.
Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie.*

EXERCISE No. 3 LEGS ONLY ROWING

*This exercise will help tone and strengthen the muscles in your legs and back.
Start as shown in Fig. 7 with your back straight and arms outstretched. Slide down on the seat, knees bent and grasp the rowing-grip.
Extending your legs only and ensuring that you keep your back and arms straight, push your body back toward the end of the rower main rail. Return to the start position and repeat.*

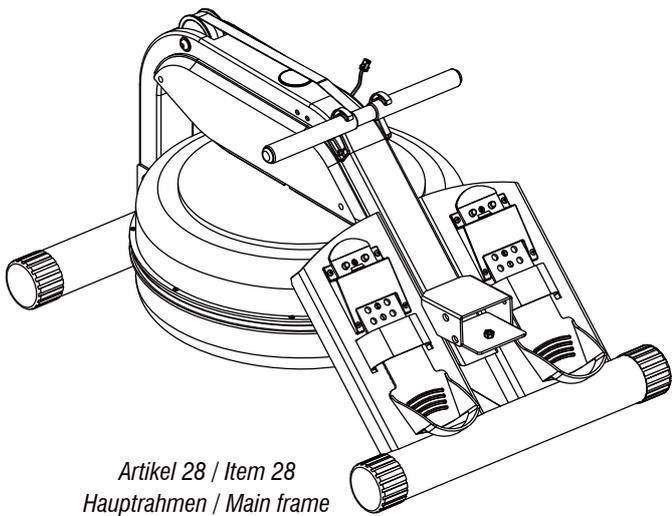
Aufbau / Assembly



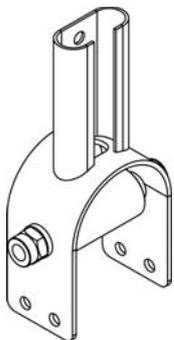
DE

Lieferumfang & Aufbau

Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres Produktes benötigen werden.
Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden.



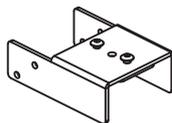
Artikel 28 / Item 28
Hauptrahmen / Main frame
1 Stk / Qty 1



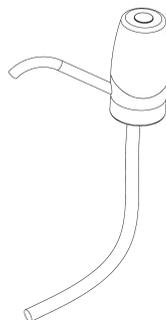
Artikel 104 / Item 104
Konsolenhalter / Console Bracket
1 Stk / Qty 1



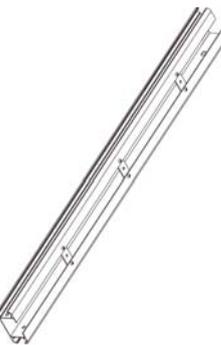
Artikel 1 / Item 1
Konsole / Computer
1 Stk / Qty 1



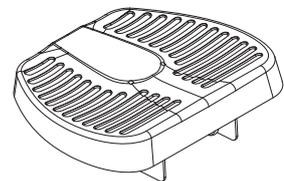
Artikel 37 / Item 37
Schieneverbindung / Rail Connection
1 Stk / Qty 1



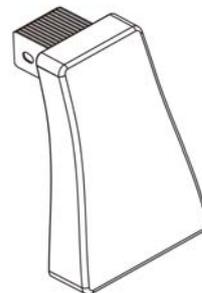
Kunststoff-Pumpe /
Plastic Pumpe
1 Stk / Qty 1



Artikel 40 / Item 40
Schiene / Main Rail
1 Stk / Qty 1



Artikel 44 / Item 44
Sitz / Seat
1 Stk / Qty 1

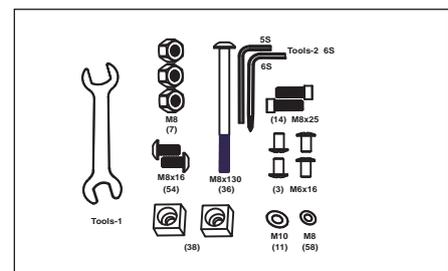


Artikel 55 / Item 55
Hinterer Stabilisator / Rear Stabilizer
1 Stk / Qty 1

GB

Components - Fixings

Please check you have all the parts listed below
Note : Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components. Please check carefully before contacting us regarding any missing components.



Werkzeugkarte /
Tools card
1 Stk / Qty 1

Aufbau / Assembly

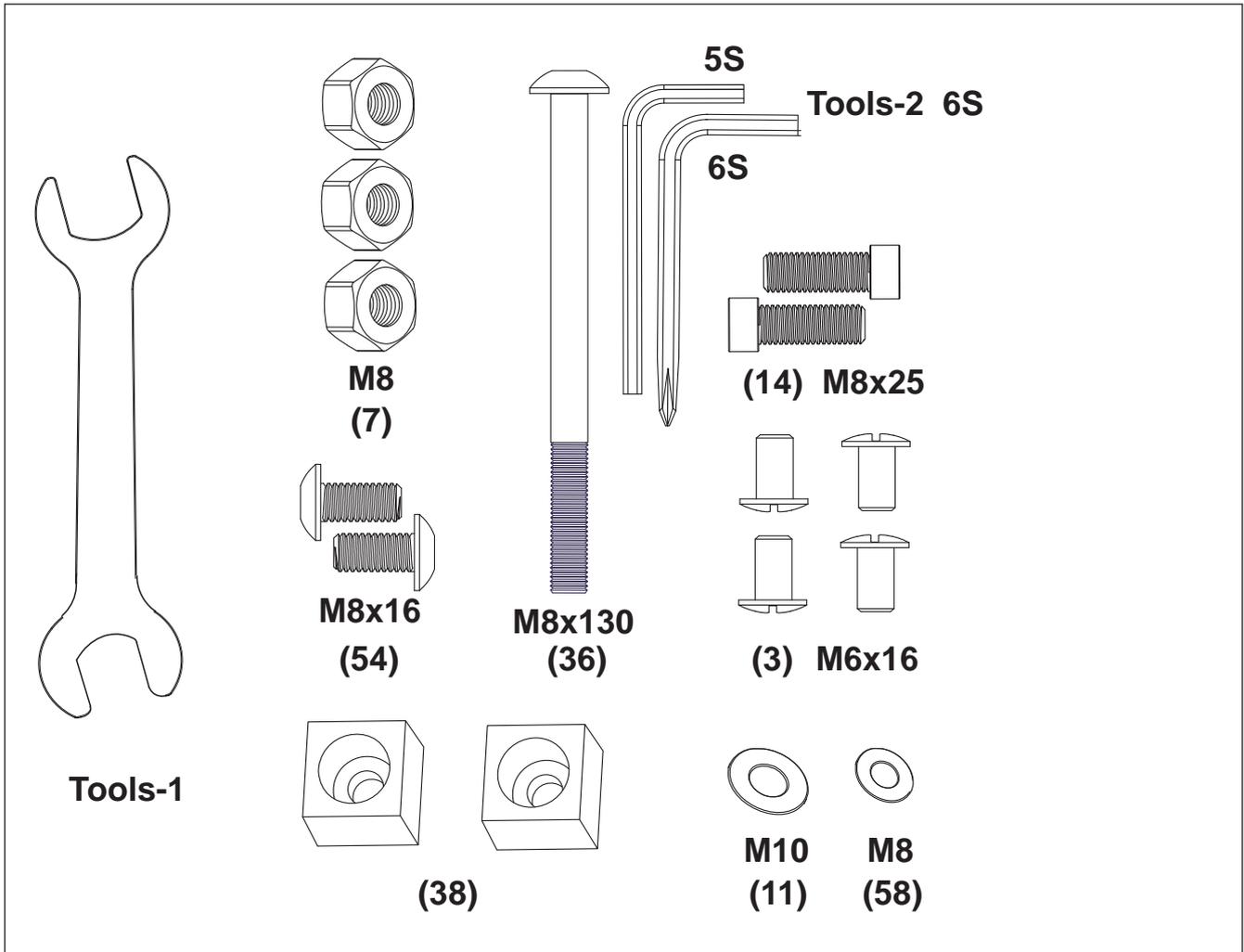


DE

Werkzeugkarte

GB

Tools card



Aufbau / Assembly



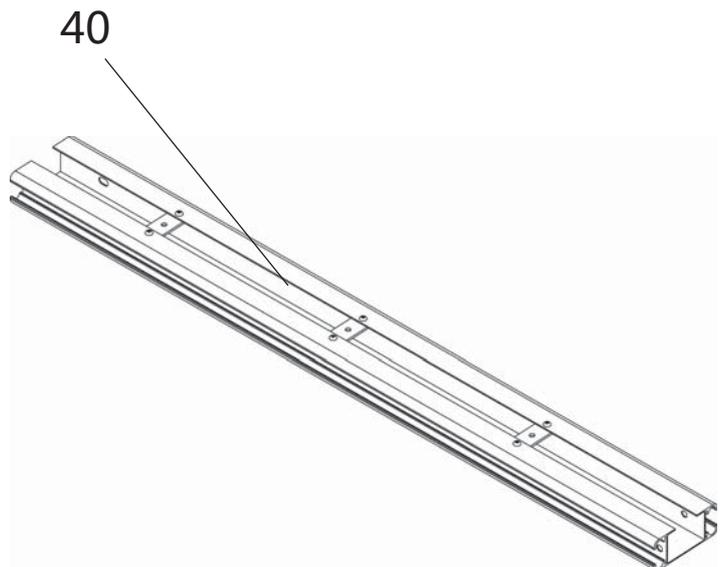
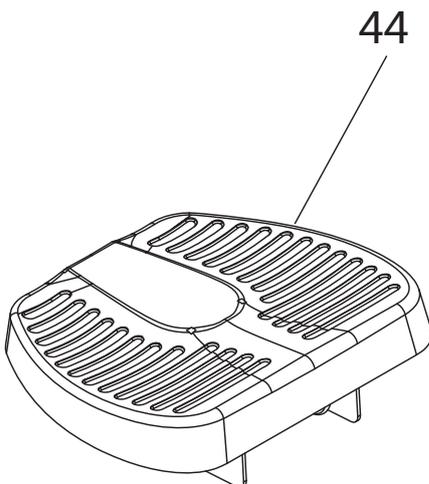
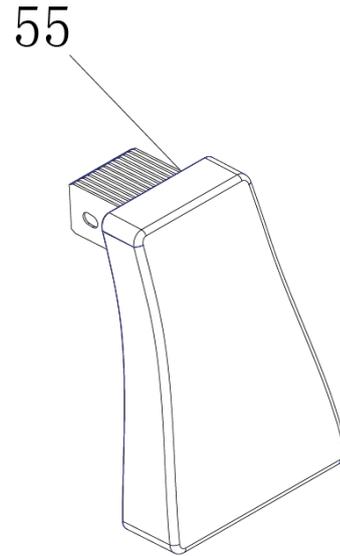
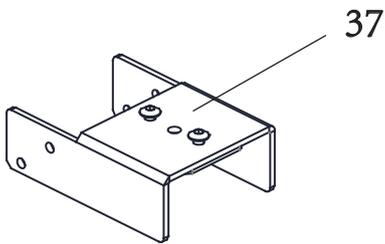
1.

DE

Der Schiene (40), Sitz (44), Schienenverbindung (37) und Hinterer Stabilisator (55) ihres Gerätes sollte wie folgt, aussehen, wenn Sie es auspacken.

GB

The Main Rail (40), Seat (44), Rail Connection (37) and the Rear Stabilizer (55) of your training equipment should look as below when removed from the carton.



Aufbau / Assembly



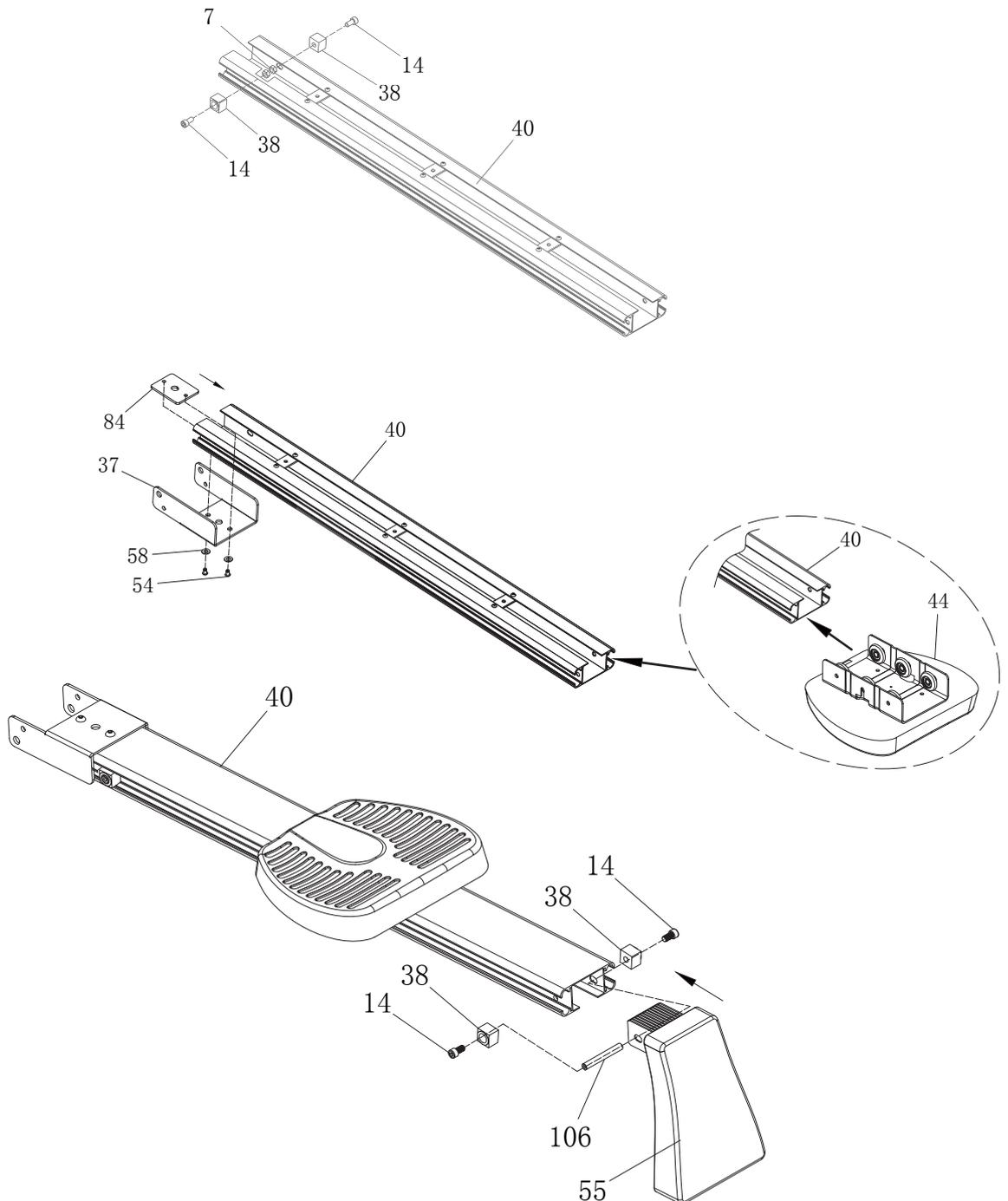
2.

DE

Drehen Sie die Hauptschiene (40) um und schieben Sie den Sitz (44). Dann Sie den hinteren Stabilisator (55) in die Halterung am ein Rückseite der Ruderschiene. Befestigen Sie 2 x Stopper (38) an den seitlichen Löchern an der Vorderseite der Ruderschiene, die mit 2 x M8 x 25 mm Schrauben (14) befestigt sind.

GB

Turn over the Main Rail (40) and slide the assembled Seat (44) onto it. Place the Rear Stabilizer (55) into the bracket at the back of the Rowing Rail. Fit 2 x Stoppers (38) to the side holes in the front of the Rowing Rail securing in place with 2 x M8 x 25mm Screws (14).



Aufbau / Assembly



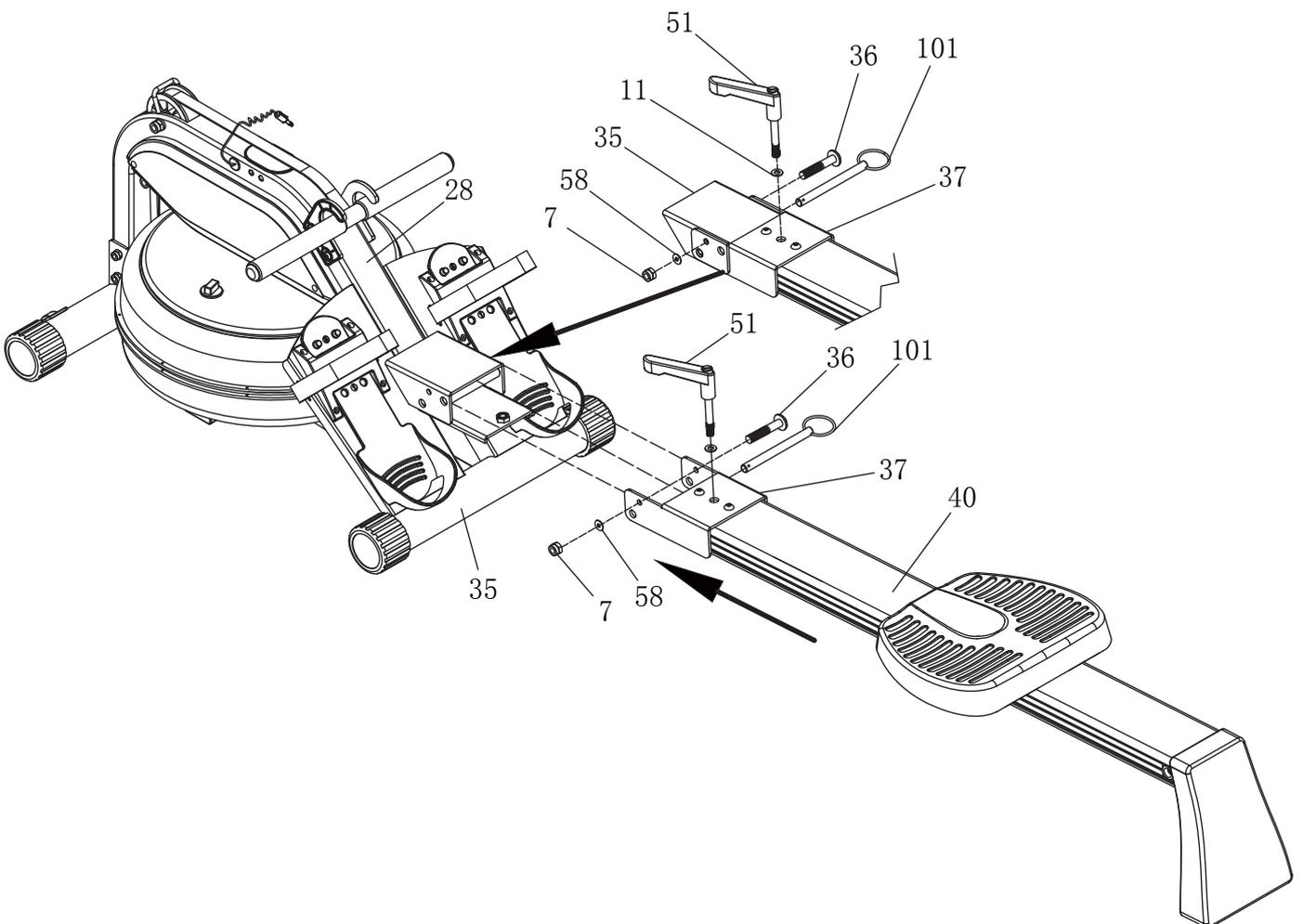
3.

DE

Verbinden Sie die Schiene (40) mit dem Hauptrahmen (28) wie unten abgebildet. Ziehen Sie die Schiene (40) mit Inbusschraube (36), Unterlegscheibe (58) und Nylonmutter (7). Endlich den Knopf (51) und die Unterlegscheibe (11) festziehen.

GB

Connect the Main Rail (40) to the Main Frame (28) from the side as the direction arrow. Then tighten the Main Rail (40) with the M8 x 130mm Allen bolt (36), M8 Flat Washer (58), and M8 Nylon Nut (7). At last tighten the Pivot Knob (51) and M10 Flat Washer (11).



Aufbau / Assembly



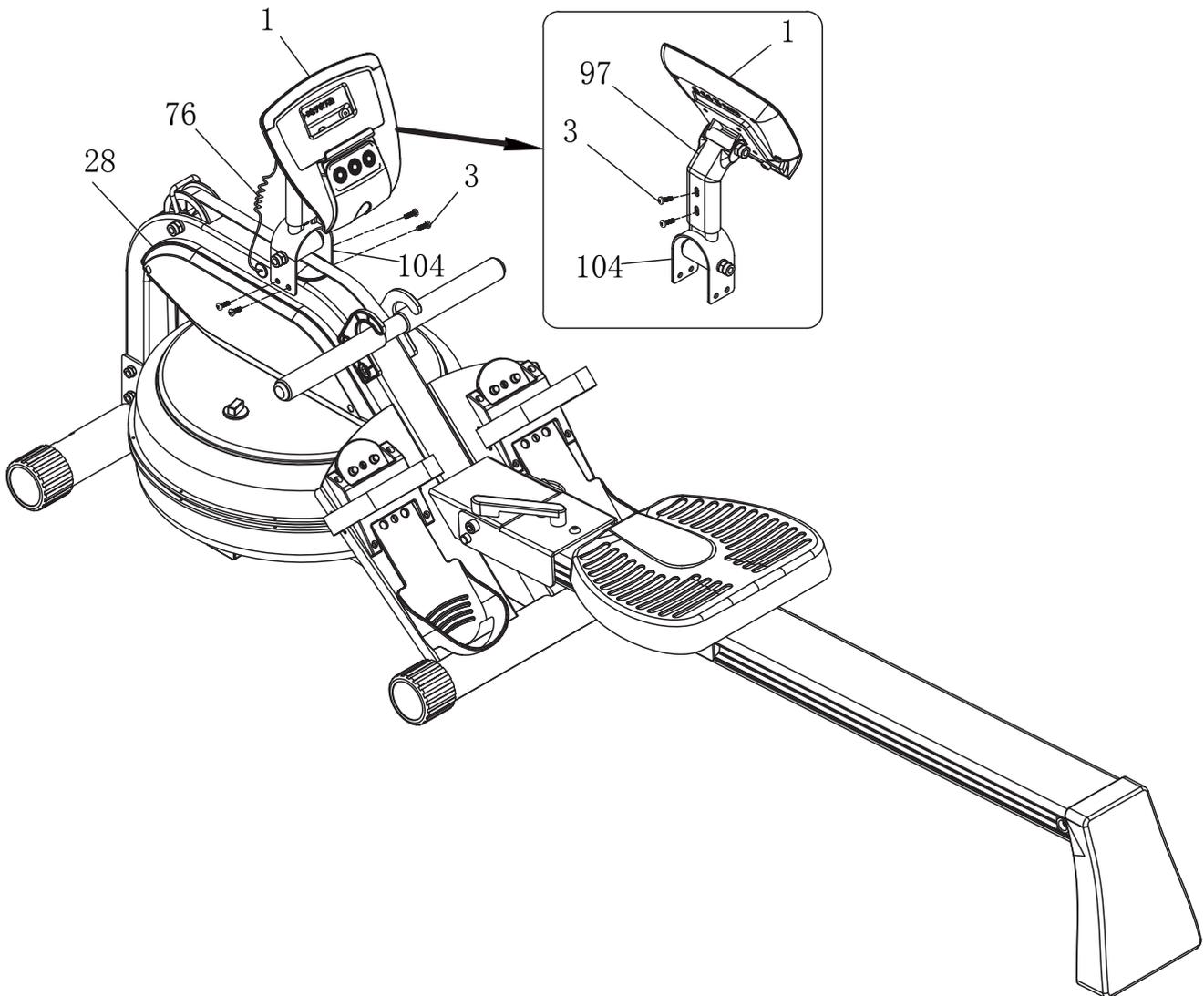
4.

DE

Verbinden Sie die Konsolenhalter (104) mit dem Hauptrahmen (28) als den Richtungspfeil. Und dann das Verbindungsteil mit den Schrauben (3) am Hauptrahmen (28) festziehen. Verbinden Sie das Verbindungskabel am der Konsole (1) mit dem Sensorkabel (76) am Hauptrahmen (28) und stellen Sie sicher, dass es mit einem Klicken einrastet.

GB

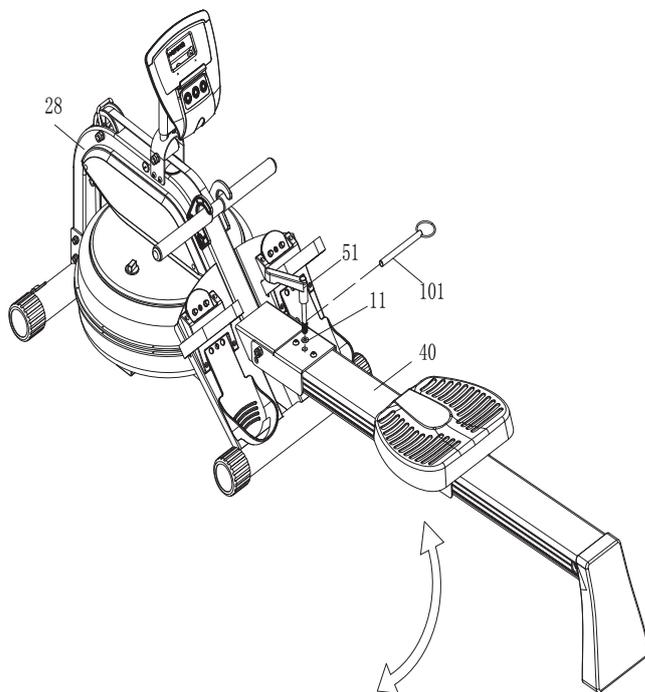
Connect the Console Bracket (104) to the Main Frame (28). And then tighten the Connection component to the Main Frame (28) with the M6 x 16mm Screws (3). Contact the Connection Wire of the Console (1) to the Sensor Wire (76) of the Main frame (28) ensuring those connects are pushed fully (You will hear 2 clicks indicating that contact has been made).



Aufbau / Assembly



Zusammenklappen zur Aufbewahrung / Storage Way



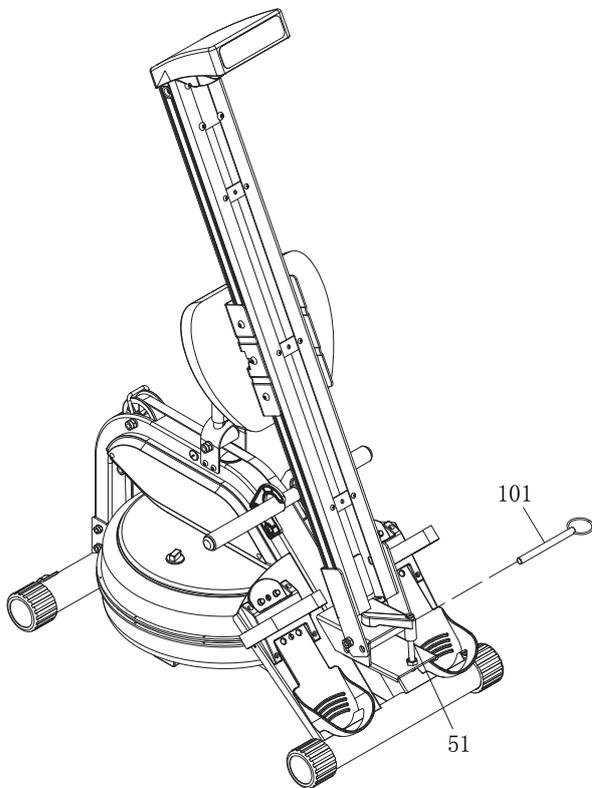
Zusammenklappen zur Aufbewahrung
Schieben Sie den Sitz nach vorne und entfernen Sie den Schienen-Drehknopf (51), Sicherungsstift (101) und M10 Unterlegscheiben (11). Heben Sie die Schiene (40) nun an, wie abgebildet.

Storage Way
Slide the Seat forwards then unscrew and remove the Rowing Rail Pivot Knob (51), Release Pin (101) and M10 Flat Washer (11). Then lift up the Rowing Rail to fold over the top of the Main Frame.

Rotieren Sie die Schiene (40) vorsichtig über den Hauptrahmen (28) bis der Sitz darüber ist. Befestigen Sie nun den Schienen-Drehknopf (51), Sicherungsstift (101) und M10 Unterlegscheiben (11) wieder an der Schiene. Das Rudergerät kippt nun nach vorne und steht auf den Stützen.

Carefully rotate the Main Rail (40) up over the top of the Main Frame (28). Lower gently so the Seat is positioned above the Main frame (28). Put the Pivot Knob (51), Release Pin (101) and M10 Flat Washer (11) back to the screw holes of Rowing Rail and tighten well.

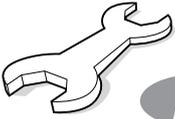
Note: The Front of the Rower will tip forward to rest on the floor.



Entfernen Sie den Schienen-Drehknopf (51), Sicherungsstift (101) und klappen Sie die hintere Stütze vorsichtig herunter auf die Schiene (40), wie abgebildet.

Unscrew the Release Pin (101) and Pivot Knob (51) and carefully lower the Stabilizer onto the Rowing Rail (40) as the diagram show.

Aufbau / Assembly



DE

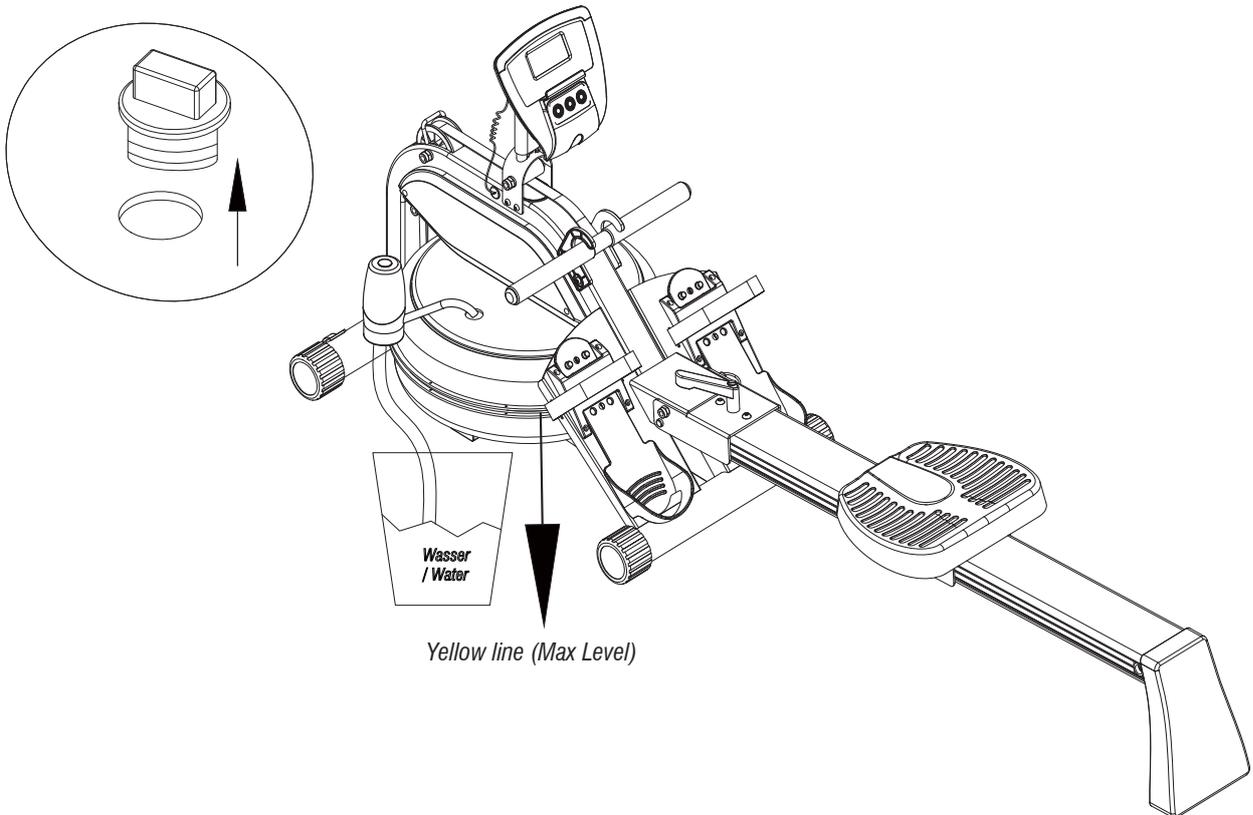
Widerstandseinstellung

Das Wasser-Rudergerät basiert auf den Prinzipien der Ergonomie des Ruderns und simuliert die natürliche Glätte und Flüssigkeit eines Ruderbootes. Gleichzeitig wird durch das einzigartige Design des Wasserrades der physikalisch dynamische Bewegungs-Prozess eines Wasserfahrzeuges akkurat imitiert, so dass ein Wasser-Widerstand-Rudergerät entstanden ist, dass Wassersport sehr realistisch simuliert.

GB

Tension Adjustment

The water rowing machines is based on the principles of ergonomics and rowing, through the design of water, to simulate the natural smoothness and fluency of the surface rowing boat. At the same time, through the unique design of the water wheel, the physical dynamic process during the movement of the watercraft is accurately reproduced, and a water resistance rowing machine that simulates the most realistic water-sport is designed.



DE

Basierend auf dem Prinzip eines Antriebsrad-Schlages kann der Widerstand des Rudergerätes über die Füllung des Wassertanks angepasst werden.

- 1) Öffnen Sie den den Verschluss oben am Tank
- 2) Das gerade Rohr der Wasserpumpe in ein Wasserbehälter wie oben gezeigt einbauen. Ein anderes Ende des Rohres ist mit einem Wasserbehälter verbunden.
- 3) Schritt 3: Um Wasser langsam in den Tank zu geben, drücken Sie die Pumpe wie oben gezeigt und das Wasser im Tank steigt an.und dann sollte der Stecker endlich zurückgestopft werden.

Hinweis:

1. Das Wasser könnte bis zu einer beliebigen Höhe im Tank erreicht werden. Aber die gelbe Linie Mark ist die am besten geeignete Ebene.
2. Wasserreinigungsmittel kann hinzugefügt werden, um faulen Geruch zu beseitigen

GB

Based on the design of principle of impeller stoke, the resistance of the Rowing Machine can be adjusted by how much water is in the tank. So please follow the steps as below:

- Step 1: Open the plug on the top of the tank.
- Step 2: To make the straight pipe of the Water pompe into the water container as the diagram show. Another end of the pipe is connected with a water container.
- Step 3: To adding water to the tank slowly by pushing the pompe as arrow shown above, and the water in the tank will rising up following.And then the plug should be stuffed back at last.

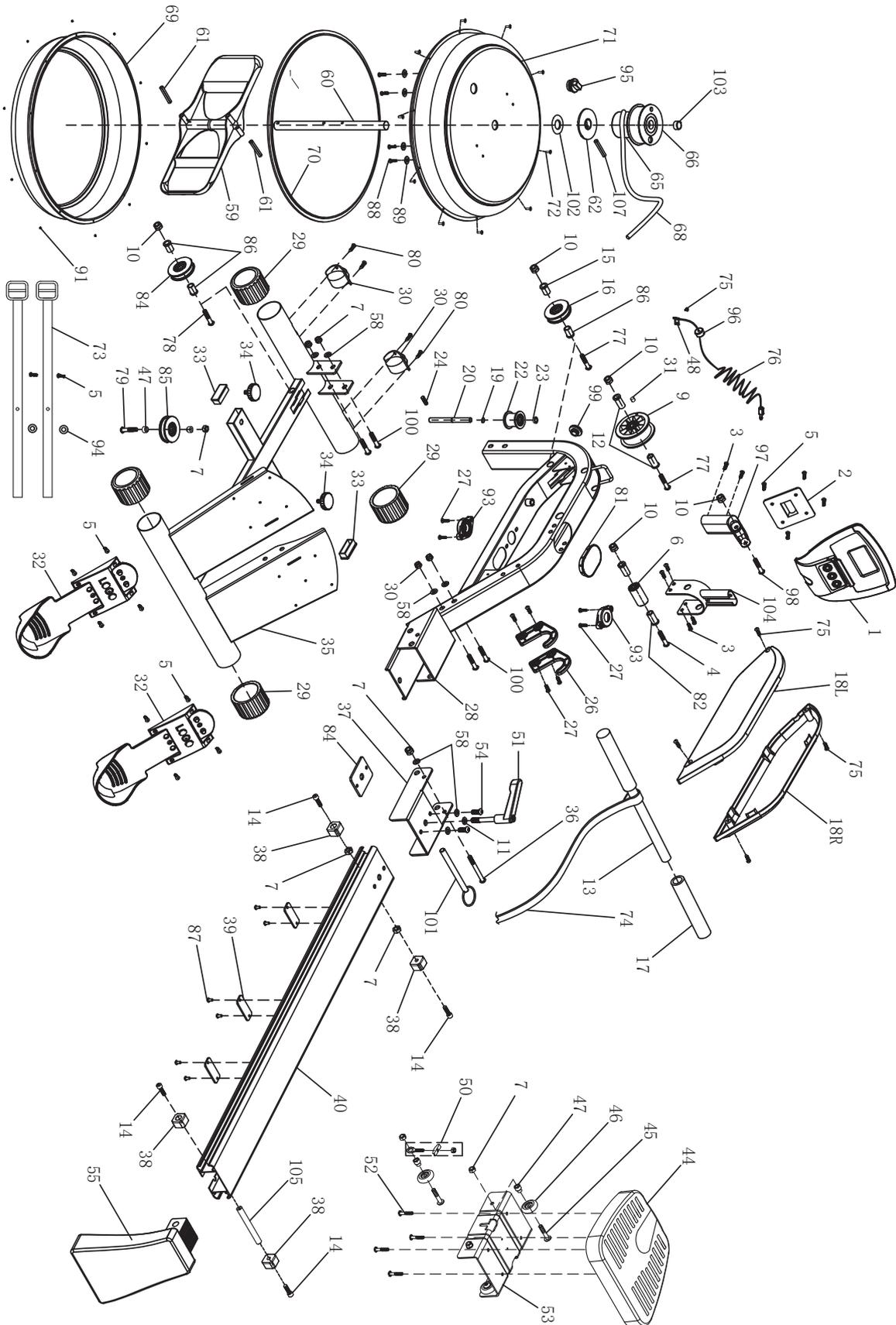
Note:

1. The Water could be reached to any level in the tank. But the Yellow Line Mark is the most suitable level.
2. Water Purfying Agent could be added to eliminate foul smell.

Aufbau / Assembly



Explosionszeichnung / Exploded drawing



Aufbau / Assembly



DE

Liste der Einzelteile

Schlüsselnr.	Beschreibung	ANZ
1	Cockpit	1
2	Halter	1
3	M6 x 16mm Schraube	6
4	M10 x 95mm Inbusschraube	1
5	M5 x 10mm Schraube	16
6	Cockpit Walze	1
7	M8 Nylonmutter	12
9	Riemenscheibe	1
10	M10 Nylonmutter	4
11	M10 Unterlegscheibe	1
12	M10 Buchse 16.5L	2
13	Lenker	1
14	M8 x 25mm Schraube	3
15	M10 Buchse 34L	1
16	Riemenscheibe #10	2
17	Handgriff	2
18L	Abdeckung L	1
18R	Abdeckung R	1
19	C-Clip	1
20	Schacht	1
22	Führungsrolle	1
23	Busch	1
24	M6 x 8mm Schraube	1
26	Lenkerhalterung	2
27	M6 x 20mm Schraube	8
28	Hauptrahmen	1
29	Runde Kappe	4
30	Walze zum Bewegen	2
31	Magnet	1
32	Verstellbare Fußplatte	2
33	Endkappe	2
34	Pegeleinsteller M8 x 20	2
35	Grundrahmen	1
36	M8 x 130mm Inbusschraube	1
37	Verbindung der Schienen	1
38	Pfropfen	4
39	Metallplatte	3
40	Hauptschiene	1
44	Sitz	1
45	M8 x 30mm Inbusschraube	6
46	Rolle für Sitz	6
47	Abstandsstück	8
48	Sensorkabelhalter	1
50	Walzenversteller	2
51	Drehknopf	1
52	M6 x 16mm Inbusschraube	4
53	Anziehungspunkt	1
54	M6 x 16mm Schraube	2
55	Hinterer Stabilisator	1
58	M8 Unterlegscheibe	7
59	Paddel	1
60	Durchmesser 20mm Spindel	1
61	Bolzen	2
62	Befestigung	1
65	AB Wheel	1
66	Seilklemme	1
68	Elatikseil	1
69	Unterer Tank	1
70	Gummiring	1

GB

Parts List

Key No.	Description	QTY
1	Console	1
2	Bracket	1
3	M6 x 16mm Screw	6
4	M10 x 95mm Allen Bolt	1
5	M5 x 10mm Screw	16
6	Console Roller	1
7	M8 Nylon Nut	12
9	Pulley	1
10	M10 Nylon Nut	4
11	M10 Flat Washer	1
12	M10 Bush 16.5L	2
13	Handlebar	1
14	M8 x 25mm Screw	3
15	M10 Bush 34L	1
16	Pulley #10	2
17	Handle Grip	2
18L	Left Cover	1
18R	Right Cover	1
19	Circlip	1
20	Shaft	1
22	Guide Pulley	1
23	Bush	1
24	M6 x 8mm Screw	1
26	Handlebar Holder	2
27	M6 x 20mm Screw	8
28	Main Frame	1
29	Round End Cap	4
30	Moving Roller	2
31	Magnet	1
32	Adjustable Footplate	2
33	End Cap	2
34	Level Adjuster M8 x 20	2
35	Base Frame	1
36	M8 x 130mm Allen Bolt	1
37	Rail Connection	1
38	Stopper	4
39	Metal Plate	3
40	Main Rail	1
44	Seat	1
45	M8 x 30mm Allen Bolt	6
46	Seat Roller	6
47	Spacer	8
48	Sensor Wire Holder	1
50	Roller Adjuster	2
51	Pivot Knob	1
52	M6 x 16mm Allen Bolt	4
53	Seat Bracket	1
54	M8 x 16mm Screw	2
55	Rear Stabilizer	1
58	M8 Flat Washer	7
59	Paddle	1
60	Dia 20mm Spindle	1
61	Bolt	2
62	Fixture	1
65	AB Wheel	1
66	Rope Clip	1
68	Elastic Rope	1
69	Lower Tank	1
70	Rubber Ring	1

Aufbau / Assembly



DE

Liste der Einzelteile

Schlüsselnr.	Beschreibung	ANZ
71	Oberbehälter	1
72	Schraube	12
73	Klettverschluss	2
74	Antriebsleiste	1
75	Selbstschneidende Schrauben 4 x 19mm	5
76	Sensordraht	2
77	M10 x 75mm Schraube	2
78	M10 x 70mm Schraube	1
79	M8 x 45mm Schraube	1
80	Selbstschneidende Schrauben 5 x 12mm	4
81	Dekorative Abdeckungen	1
82	Cockpit Bush	2
84	Riemenscheibe zur Verbindung	1
85	Riemenscheibe #8	8
86	Bush24	3
87	M6 x 10mm Schraube	10
88	M6 x 16mm Rostfreie Schraube	4
89	M6 Edelstahlplatte	4
91	Nuss M3	12
93	Lagerblock	2
94	Waschmaschine M5	2
95	Der Stecker	1
96	Kappe	2
97	Linker	1
98	M8 x 65mm Inbusschraube	1
99	Kissen	1
100	M8 x 80mm Schraube	4
101	Sicherungsstift	1
102	Wasserdichter Ring	1
103	Dichtung	1
104	Konsolenhalter	1
105	Schacht	1

GB

Parts List

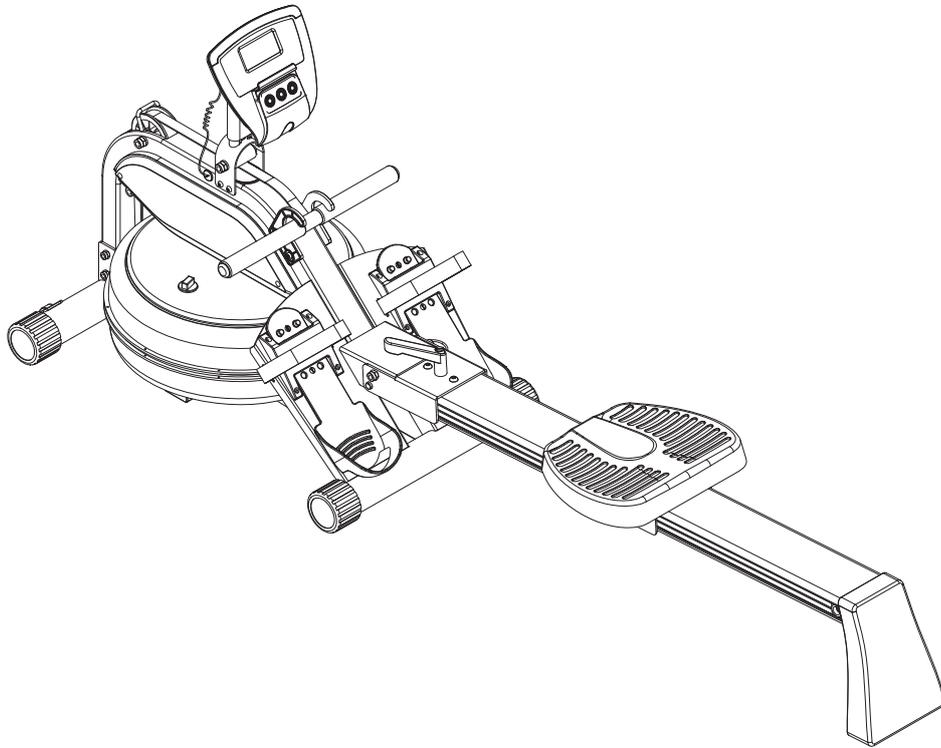
Key No.	Description	QTY
71	Upper Tank	1
72	Screw	12
73	Velco Strap	2
74	Drive Strap	1
75	Self-tapping Screw 4 x 19mm	5
76	Sensor Wire	2
77	M10 x 75mm Screw	2
78	M10 x 70mm Screw	1
79	M8 x 45mm Screw	1
80	Self-tapping Screw 5 x 12mm	4
81	Decorative Cover	1
82	Console Bush	2
84	Thread Plate	1
85	Pulley #8	8
86	Bush24	3
87	M6 x 10mm Screw	10
88	M6 x 16mm Stainless Screw	4
89	M6 Stainless Steel plate	4
91	M3 Nut	12
93	Bearing Block	2
94	M5 Washer	2
95	Plug	1
96	Cap	2
97	Linker	1
98	M8 x 65mm Allen Bolt	1
99	Cushion	1
100	M8 x 80mm Screw	4
101	Release Pin	1
102	Waterproof Ring	1
103	Gasket	1
104	Console Bracket	1
105	Shaft	1

ACHTUNG!

Manches des oben gelisteten Zubehörs ist direkt am Bauteil angebracht. Sie sind evtl. nicht separat verpackt.

ATTENTION!

Some of the above listed accessories are Directly on the component. They may be Not separately packaged.



DE



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

KUNDENDIENST

Erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

GB



Beny Sports Co. UK Ltd.

Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire
BD20 7BW

CUSTOMER SUPPORT

Open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday



Tel: **FREEPHONE** (in the UK) 0800 3 101 202
or
+44 (0) 1535 637711 (outside the UK)



E-mail: support@benysports.co.uk



Website: www.benysports.co.uk