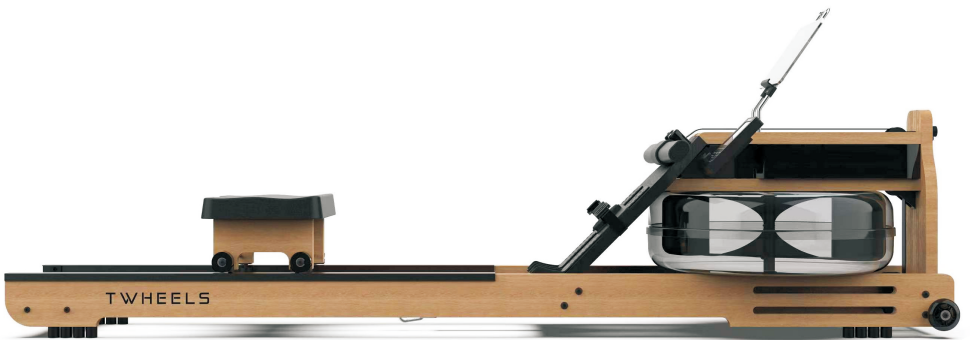




TWHEELS



Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Liste der Einzelteile
- 06 Aufbauanleitung
- 10 Wassertank befüllen/entleeren
- 11 Auf- und abwärmung
- 12 Computer-Bedienungsanleitung
- 14 Batterien einsetzen/wechseln
- 14 Benutzung eines Brustgurtes
- 15 Verwendung der Apps FitShow und Kinomap
- 18 Übungsanleitung
- 18 Fehlerbehebung
- 19 Garantiebedingungen

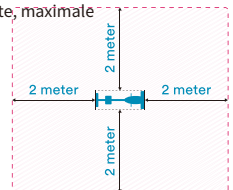


ACHTUNG

Um die Verletzungsgefahr zu verringern, muss diese Anleitung vor der Benutzung vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch im Haushalt gemäß den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung bestimmt. Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Benutzung des Gerätes sorgfältig durch und bewahren Sie die Bedienungsanleitung für den späteren Gebrauch auf.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 180 kg.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/ oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstreining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden. Grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.

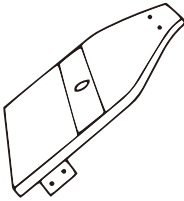


HINWEIS

Das Gerät wird in zwei Kartons geliefert - bitte überprüfen Sie, ob das Gerät vollständig ist. Sollte ein Teil fehlen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

Fußbrett

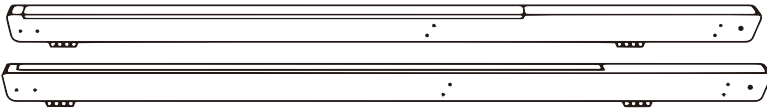
1 Stück

**Fußstützen**

2 Stück

**Hinterer Abstandshalter**

1 Stück

**Schienen**

2 Stück

**Schrauben A**

8 Stück

**Schrauben B**

4 Stück

**Schrauben C**

2 Stück

**Stopper**

2 Stück

**Sechskantschlüssel**

1 Stück

**Sitz**

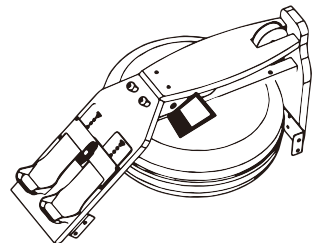
1 Stück

**Siphonpumpe**

1 Stück

**Rollen**

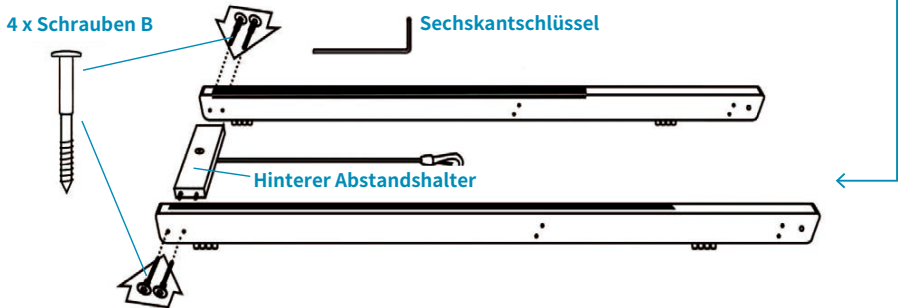
2 Stück

**Wassertank**

2 Stück

1

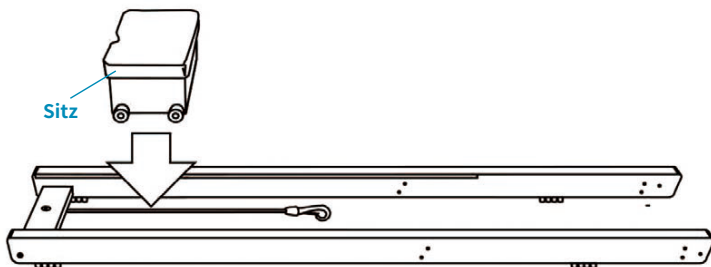
Wir empfehlen, den Aufbau des Gerätes mit 2 Personen durchzuführen, um Beschädigungen und Verletzungen zu vermeiden. Verbinden Sie den **hinteren Abstandshalter** und die **Schienen** mit 4 **Schrauben Typ B** wie abgebildet.



2

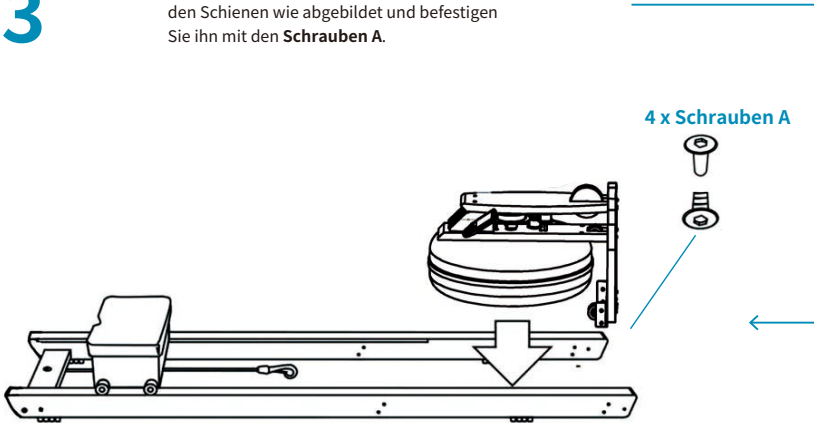
Platzieren Sie den **Sitz** auf den Schienen wie in der Zeichnung dargestellt.

Achten Sie darauf, dass die größeren, vertikal montierten Rollen (die Lastrollen) auf der Oberseite der Aluschienen aufliegen und die kleineren, horizontal montierten Rollen (die Führungsrollen) zwischen den Schienen laufen.



3

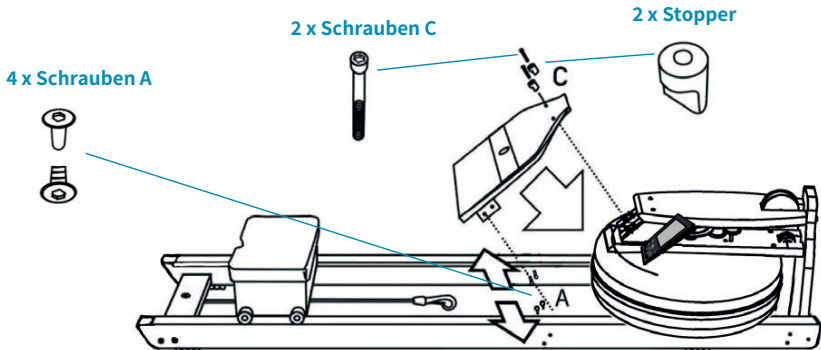
Platzieren Sie den **Wassertank** zwischen den Schienen wie abgebildet und befestigen Sie ihn mit den **Schrauben A**.



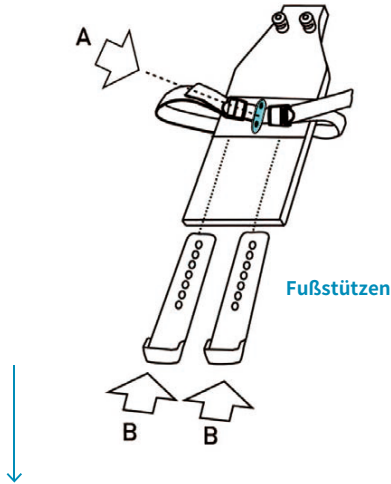
4

Das Fußbrett wird zwischen den Schienen angebracht – bringen Sie die beiden oberen Bohrungen mit den Bohrungen im Tank in Übereinstimmung und befestigen Sie dann das Fußbrett mit den **Schrauben A**. Die beiden **Stopper** werden anschließend mit den **Schrauben C** wie abgebildet befestigt.

Sollten Sie Probleme bei der korrekten Ausrichtung der Einzelteile haben, lösen Sie alle bestehenden Verbindungen ein wenig und justieren Sie die Teile. Befestigen Sie alle Teile anschließend wieder kraftschlüssig.



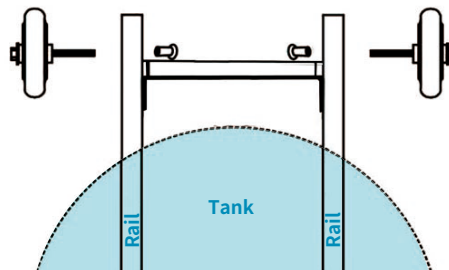
5



Drücken Sie den **Knopf A** herunter und setzen Sie die **Fußstützen** unter die **Fußbrett-Abdeckung B** ein. Lassen Sie den Knopf wieder los, um die Fußstützen anzuhalten. Sie können die Position der Fußstützen später Ihren individuellen Erfordernissen anpassen, damit Sie den Füßen optimalen Halt geben.

6

Befestigen Sie die beiden Rollen an der Außenseite der Schienen (in der Zeichnung mit **Rail** bezeichnet).



7

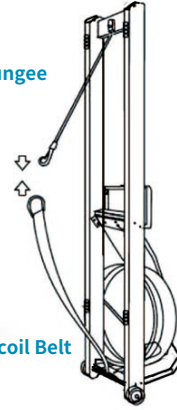


Bringen Sie das Gerät in eine aufrechte Position. Platzieren Sie den Gurt (**Recoil Belt**) korrekt über allen Führungsrollen und hängen Sie den Ring in den Haken des **Bungee-Seils** ein.



Bungee

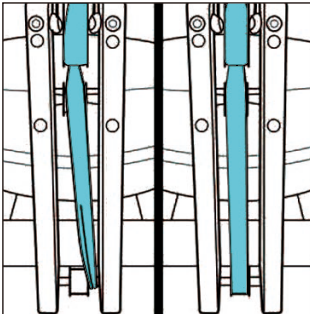
Recoil Belt

**FALSCH**

positionierter Gurt

RICHTIG

positionierter Gurt

**WICHTIG**

Der Gurt muss korrekt über den Führungsrollen liegen!

Prüfen Sie vor der Benutzung, ob alle Schrauben und Muttern festgezogen sind!

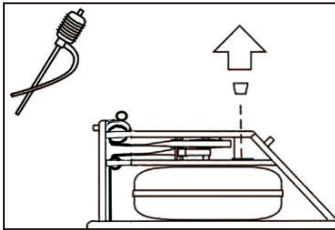


Abb. A

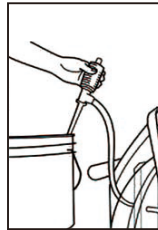


Abb. B

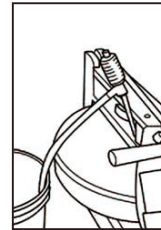


Abb. C

Abb. A) Öffnen Sie den Tank und drehen Sie das Ventil der Siphonpumpe im Uhrzeigersinn, um es zu Schließen. Nutzen Sie eine Wasserquelle, die höher liegt als der Tank.

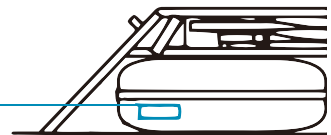
Beachten Sie **Abb. B)** für die Befüllung und **Abb. C)** für die Entleerung des Tanks. Drücken Sie die Pumpe 4- bis 5-mal, bis das Wasser richtig fließt. Drehen Sie anschließend das Ventil entgegen dem Uhrzeigersinn, damit wieder Luft in die Siphonpumpe gelangt.

DIE KORREKTE FÜLLMENGE

An der Seite des Tanks finden Sie eine Befüllungsskala. Der Tank darf maximal bis zur Markierung 19 befüllt werden. Der Tank darf nicht überfüllt werden, da dies zur Beschädigungen und zum Geratieverlust führen könnte. Wir empfehlen, Wasser bis zur **Markierung 17** einzufüllen.
Anmerkungen:

- Wechseln Sie das Wasser regelmäßig, um Bakterienbefall vorzubeugen
- Sollte die örtliche Wasserqualität zweifelhaft sein, benutzen Sie destilliertes Wasser
- Sollten Sie beabsichtigen Wasserreinigungstabletten zu benutzen, so verwenden Sie bitte ausschließlich Leitungswasser

NEIN	19	ÜBERSTIEGEN
	18	
	17	
	16	
	15	
	14	
	13	



Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Cool-down-Phase. Die Trainingshäufigkeit für Anfänger sollte auf 2 bis 3 Mal pro Woche festgelegt werden, wobei zwischen den einzelnen Trainingseinheiten mindestens eine Pause eingelegt werden sollte. Nach ein paar Monaten kann die Trainingshäufigkeit auf 4 bis 5 Mal pro Woche erhöht werden.

AUFWÄRMEN

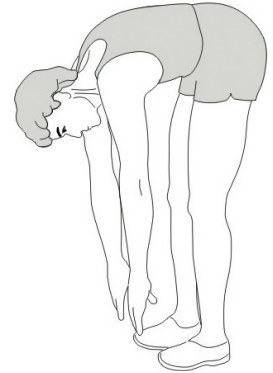
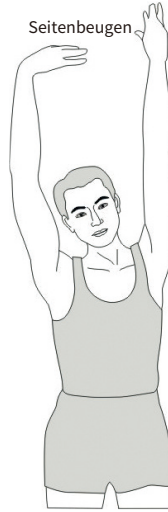
Diese Phase verbessert die Durchblutung und hilft den Muskeln, richtig zu arbeiten. Das Aufwärmen verringert das Risiko von Krämpfen oder Muskelverletzungen. Es werden einige Dehnungsübungen empfohlen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden lang ohne Kraftaufwand oder übermäßigen Druck gehalten werden - hören Sie sofort auf, wenn Schmerzen auftreten! Zu den Aufwärmübungen können auch Gehen, Joggen, Weite Sprünge, Seilspringen oder Laufen auf der Stelle.

STRETCHING

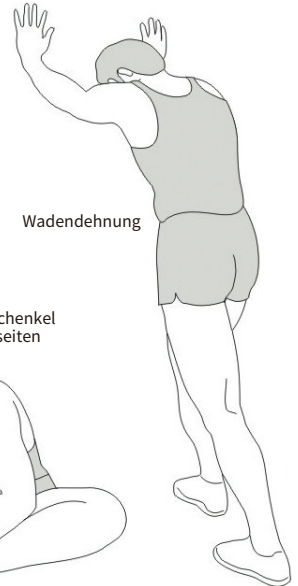
Die Muskulatur kann einfacher gedehnt werden, wenn sie warm ist. Dies reduziert das Verletzungsrisiko.

Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

Seitenbeugen



Vorwärtsbeugen



Wadendehnung



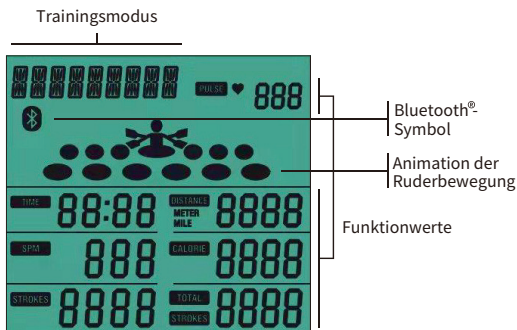
Oberschenkel
Innenseiten



Oberschenkel

COOL-DOWN (ABKÜHLEN)

Diese Phase dient dazu, das Herz-Kreislauf-System und die Muskeln wieder zu entspannen. Sie könnten zum Beispiel das Tempo reduzieren und weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase - auch hier sollten Sie sich nicht zu stark dehnen.



TASTENBEZEICHNUNGEN

MODE	Funktions- bzw. Werteauswahl. Wenn Sie die Taste zusammen mit UP für ca. 2 Sekunden drücken und halten, wird die Maßeinheit für die Distanz (Meter bzw. Meilen) gewechselt.
UP	Erhöht Funktionswerte bei der Eingabe von Trainingsvorgaben.
RESET	Drücken Sie diese Taste, um Standardwerte zu löschen, zur Funktionsauswahl zurückzukehren oder in den Standby-Modus zu wechseln. Halten Sie die Taste ca. 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen und den Computer neu zu initialisieren.
RECOVERY	Drücken Sie diese Taste, um die Herzschlagratenmessung zu starten.
START/STOP	Training beginnen oder beenden.
BLUE-TOOTH	Schaltet die Bluetooth-Funktion ein bzw. aus.
INTERVAL CUSTOM	Schaltet in den INTERVALL-Trainingsmodus mit individuellen Vorgaben. Diese müssen sodann am Computer eingegeben werden.

Der Computer verfügt über eine automatische Ein- und Ausschaltfunktion. Er schaltet sich ein, wenn Sie sich bewegen oder eine Taste drücken, und schaltet sich nach etwa 4 Minuten ohne Signal wieder aus.

DIE FUNKTIONSWERTE

TIME (ZEIT)	Zeigt die Trainingszeit an (max. 99 Minuten)
DISTANCE (DISTANZ)	Zeigt die zurückgelegte (geruderte) Entfernung an (max. 9999 km oder Meilen)
CALORIES (KALORIEN)	Zeigt die verbrauchten Kalorien an (max. 9990 kcal). Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen (medizinischen) Kalorienverbrauch abweichen.
SPM STROKES	Zeigt die Ruderschläge je Minute (Schlagfrequenz) an (max. 999). Zeigt die Anzahl der Ruderschläge (Strokes) im aktuellen Trainingsmodus an (max. 9999).
TOTAL STROKES	Zeigt die Gesamtzahl der Ruderschläge (Total Strokes) mit dem Gerät an (max. 9999). Nach einem Reset (Neuinitialisierung des Computers) oder einem Batteriewechsel wird die Gesamtzahl wieder auf null gesetzt.
PULSE (PULSFREQUENZ)	Zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an (Anzeigebereich 30 bis 230 Schläge je Minute). Voraussetzung für die Nutzung dieser Funktion ist die Verwendung eines kompatiblen Brustgurtes. Wird kein Pulssignal empfangen, erscheint P .

SCHNELLSTART

Beginnen Sie einfach mit dem Training. Der Computer schaltet sich automatisch im manuellen Modus ein und zeigt alle relevanten Funktionswerte an. Für eine Trainingspause drücken Sie auf **START/STOP** (**STOP** erscheint dann im Display). Wenn Sie das Training fortsetzen möchten, drücken Sie erneut auf **START/STOP**.

AUSWAHL EINES TRAININGSMODUS

Schalten Sie den Computer durch einfachen Druck auf **MODE** ein. Mit der **UP**-Taste können Sie nun einen der drei Trainingsmodi **MANUAL** (Manuell, wie bereits oben beschrieben), **INTERVAL** (Intervall) oder **TARGET** (Zielvergabetraining) auswählen. Drücken Sie dann erneut **MODE**, um mit diesem Modus zu trainieren.

RECOVERY (HERZ-ERHOLUNGSRATEN-MESSUNG)

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso "fitter" ist der Sportler. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte den kompatiblen Brustgurt an. Jetzt drücken Sie die Taste **RECOVERY**. Warten Sie 60 Sekunden, während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 **F1** bis 6.0 **F6**, wobei **F1** sehr gut ist und **F6** = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßige Training am besten auf **F1**!

INTERVAL

Das Gerät bietet Ihnen 3 unterschiedliche Intervall-Trainingsmodi. Nach Bestätigung von **INTERVAL** mit **MODE** können Sie zwischen 10/20, 20/10 oder Custom auswählen. Für das Custom-Intervallprogramm gibt es sogar eine Extra Taste, damit Sie schneller zu dieser Auswahl gelangen.

10/20	Hierbei trainieren Sie 8 Runden mit jeweils 10 Sekunden Training (Ruderzeit) und 20 Sekunden Pause.
20/10	Hierbei trainieren Sie 8 Runden mit jeweils 20 Sekunden Training (Ruderzeit) und 10 Sekunden Pause.
CUSTOM	Hierbei geben Sie die Runden sowie die jeweilige Trainings- und Pausenzeit je Runde vor. Stellen Sie die Werte entsprechend mit UP und MODE ein.

Nach der Auswahl des jeweiligen Modus und Betätigung von **MODE**, zeigt der Computer **READY** an und zählt 3 Sekunden bis zum Trainingsbeginn herunter. Anschließend beginnt das Intervalltraining. Während der Pausenzeiten gibt der Computer jede Sekunde ein akustisches Signal aus und es erscheint **REST xx/xx**. Während der Trainingszeiten erscheint hingegen **WORK xx/xx**. Am Trainingsende erscheint **STOP** und der Computer piept 3-mal. Um den jeweiligen Modus vorher zu verlassen, drücken Sie **START/STOP** und dann **RESET**. Damit gelangen Sie zum Standby-Modus. Drücken Sie nun **MODE**, um erneut einen Trainingsmodus mit **UP** auswählen zu können.

TARGET

In diesem Modus können Sie eine Zielvorgabe eingeben. Drücken Sie **MODE** zur Auswahlbestätigung des Modus und wählen Sie denn mit **UP** einen beliebigen Funktionswert (Sie können jedoch immer nur einen Wert für eine Zielvorgabe auswählen) aus.

Drücken Sie die **MODE**-Taste und geben Sie dann mit den Tasten **UP** und **MODE** den gewünschten Wert ein. Die angegebenen Werte müssen während der folgenden Trainingseinheit erreicht werden (Countdown für Zeit, Distanz, Kalorien und Ruderzeiten: wenn der Wert 0 ist, ist die Trainingseinheit beendet). Wenn Sie die Herzfrequenz einstellen (nur möglich, wenn Sie den Brustgurt verwenden), piept der Computer einmal pro Sekunde, wenn die Herzfrequenz während der Trainingseinheit den eingestellten Wert überschreitet.

Am Trainingsende erscheint **STOP** und der Computer piept 3-mal. Um den Modus vorher zu verlassen, drücken Sie **START/STOP** und dann **RESET**. Damit gelangen Sie zum

BATTERIEN EINSETZEN/WECHSELN

Der Computer benötigt 4 x 1.5V Batterien der Größe AA (Mignon). Legen Sie diese in das Batteriefach auf der Computerrückseite ein. Sollte die Anzeige schwach werden oder Aussetzer haben, wechseln Sie alle Batterien aus.

BATTERIE-ENTSORGUNG

Batterien gelten nicht als Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können gebrauchte Batterien bei einer öffentlichen Sammelstelle in Ihrer Gemeinde oder bei einem Händler zurückgeben.

BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES

Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels eines optionalen Brustgurtes (Frequenz: 5,3 kHz, nicht im Lieferumfang enthalten). Empfohlene Reichweite: 100- 150 cm.

Wenn Sie Ihre Herzfrequenz über den Brustgurt übertragen möchten, befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Vergewissern Sie sich, dass die richtige Batterie (Knopfzelle Typ CR-2032, 3 V) in den Brustgurt (Sender) eingelegt ist. So tauschen Sie die Batterien aus: Entfernen Sie die Abdeckung auf der Rückseite des Senders (ggf. mit einer Münze). Nehmen Sie die Batterien heraus und legen Sie neue Batterien ein, wobei das Pluszeichen (+) nach oben zeigen muss. Vergewissern Sie sich, dass der Dichtungsring richtig positioniert ist. Bringen Sie nun die Abdeckung wieder an.
2. Feuchten Sie die Elektroden an der Rückseite des Transmitters leicht an! Dies erhöht die Kontaktsensibilität und ermöglicht eine bessere Funk-Übertragung an den Empfänger.
3. Legen Sie den Brustgurt so an, dass die Elektroden auf der Innenseite direkt an der Brust anliegen. Sie können den Brustgurt mit Hilfe des Elastikbandes auf eine angenehme Weite einstellen. Die Elektroden müssen dabei aber Kontakt zu Ihrer Brust haben, um eine Pultfrequenz messen zu können.
4. Der 5,3 kHz-Brustgurt kommuniziert mit dem integrierten Empfänger des Computers. Die korrekte Übertragung und Anzeige der Herzfrequenz kann bis zu einer Minute dauern.

SICHERHEITSHINWEIS

Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, sollten Sie den Brustgurt erst nach Rücksprache mit dem Hersteller Ihres Herzschrittmachers und/oder Ihrem Arzt verwenden.

VERWENDUNG DER APPS FITSHOW UND KINOMAP

Der Computer kann über Bluetooth® verbunden werden, um mit den Apps FitShow oder Kinomap zu kommunizieren.

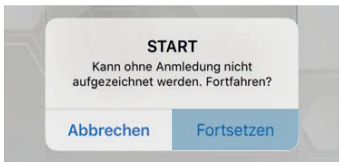
1. FITSHOW

Aktivieren Sie **Bluetooth®** auf Ihrem Mobilgerät, laden Sie die App herunter und installieren Sie diese auf Ihrem iOS- oder Android-Gerät. Sie können sie über die App-Suchfunktion Ihres Gerätes finden. Nach erfolgreicher Installation können Sie die App auf Ihrem Mobilgerät starten.

Um Trainingsdaten aufzeichnen zu können, müssen Sie sich in der App registrieren. Ein einfaches Training ohne dauerhafte Datenaufzeichnung ist allerdings auch ohne Registrierung möglich.

Um ein Training mit der App zu starten, müssen Sie zunächst die Bluetooth®-Funktion des Gerätecomputers aktivieren (Taste **Bluetooth** drücken) - das Bluetooth®-Symbol erscheint auf der Anzeige.

Sind Sie nicht registriert, erhalten Sie ggf. die Meldung:



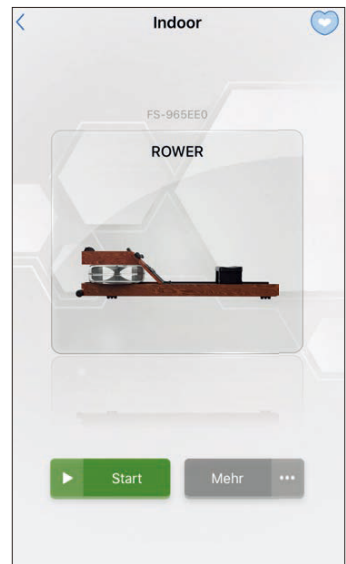
Klicken Sie zur Bestätigung auf Fortsetzen. Sie können nun mit dem Training beginnen und die entsprechenden Daten werden in der App angezeigt (siehe Abbildung auf der nächsten Seite), während der Gerätecomputer nur das Bluetooth®-Symbol anzeigt.

Wenn Sie den Trainingscomputer des Geräts nicht finden können, überprüfen Sie, ob die Bluetooth®-Funktion sowohl auf dem Gerätecomputer als auch auf dem mobilen Gerät

Tippen Sie in der App auf **Sport** und **Indoor**



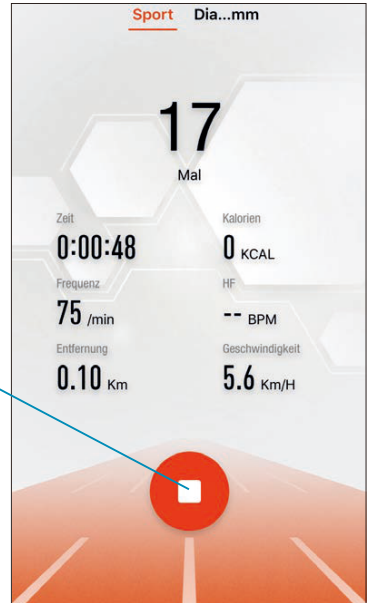
Tippen Sie auf **Start**



APP-DISPLAY WÄHREND DES TRAININGS

Wenn Sie das Training beenden möchten, tippen und halten Sie den roten **STOPP-Knopf** in der App gedrückt.

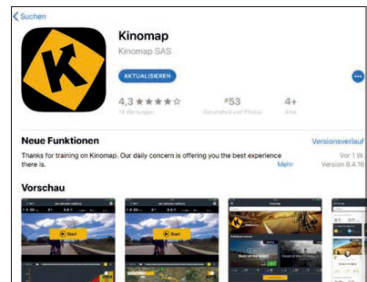
STOPP-
Knopf

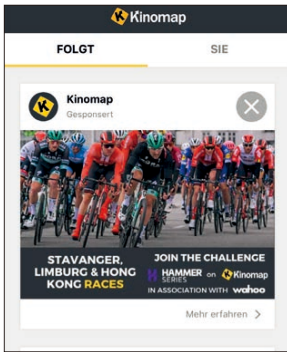


2. KINOMAP

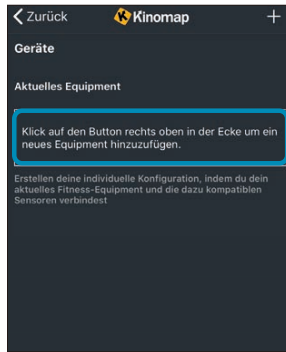
Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training. deee Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt. Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach **Kinomap**.

Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth® ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:





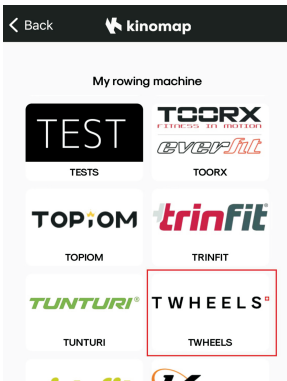
1.



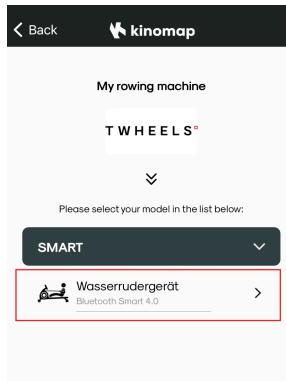
2.



3. Rowing machine

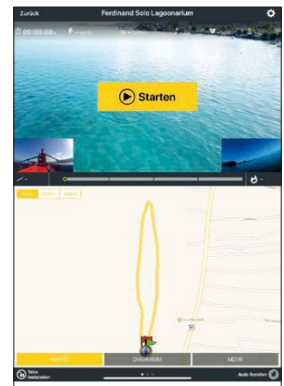
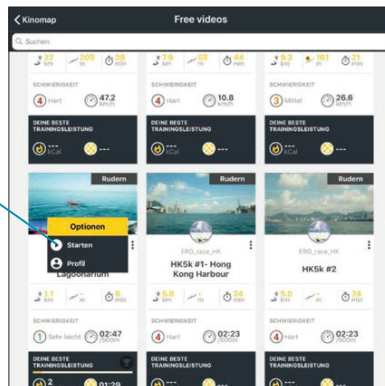


4. TWHEELS



5. Antippen

Sie können nun eine Strecke für Ihr Training auswählen (abhängig vom Account-Typ ggf. nur bestimmte, freie Strecken). Tippen Sie auf starten.



DIE RUDERBEWEGUNG

Setzen Sie sich auf den Sitz und bringen Sie diesen in die ganz vordere Position (gebeugte Kniegelenke), die Füße auf dem Fußbrett. Ergreifen Sie den Mittelzuggriff von oben. Achten Sie auf einen geraden Sitz (Rücken gerade halten). Beginnen Sie nun zunächst langsam mit einer Streckung der Beine und wenn diese schon etwas gestreckt sind bewegen Sie auch die Arme mit den erfassten Griffen nach hinten, bis Ihre Beine fast vollständig gestreckt sind (bitte nicht ganz strecken sondern einen ganz leicht gebeugten Zustand behalten!). Führen Sie nun den Mittelzuggriff wieder nach vorn und beugen Sie die Beine wieder bis zur Ausgangsposition.



TRAININGSHÄUFIGKEIT

Starten Sie mit 5 Minuten Training am Tag zweimal die Woche. Steigern Sie die Häufigkeit und die Dauer kontinuierlich nach einigen Wochen. Als Fortgeschrittener können Sie 3- bis 4-mal die Woche für 30 bis 45 Minuten je Trainingstag trainieren.

Achtung: Konsultieren Sie ihren Arzt, bevor Sie ein Training beginnen und stoppen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindlig oder unwohl fühlen.

FEHLERBEHEBUNG

Problem: Das Wasser wechselt die Farbe oder wird trüb.

Lösung: Stellen Sie das Gerät nicht direkt in die Sonne. Benutzen Sie destilliertes Wasser.

Möglicher Grund: Direkte Sonneneinstrahlung oder schlechte Wasserqualität.

Problem: Der Gurt bleibt nicht auf den Rollen.

Lösung: Positionieren Sie den Gurt neu und rudern Sie in korrekter Weise.

Möglicher Grund: Zu hohe Spannung oder zu wenig Kraftaufwand beim Rudern.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Wir garantieren unsere Geräte unter den folgenden Bedingungen:

1. Vorbehaltlich der folgenden Bedingungen (Punkte 2-5) werden Schäden oder Mängel am Gerät, die eindeutig auf einen Fabrikationsfehler zurückzuführen sind, uns gemeldet, sobald sie entdeckt werden, und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endverbraucher repariert. Die Garantie erstreckt sich nicht auf zerbrechliche Teile wie Glas oder Kunststoff. Von der Garantie ausgeschlossen sind: geringfügige Abweichungen von der Sollqualität, die den Wert und die Nutzbarkeit des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen; Schäden durch chemische und elektrochemische Einwirkungen; Wassereintrich und Schäden durch höhere Gewalt im Allgemeinen.
2. Während der Garantiezeit werden wir defekte Teile kostenlos reparieren oder gegebenenfalls nicht defekte Teile ersetzen. Die Kosten für Material und Arbeit werden von uns übernommen. Die Reparaturen dürfen nicht am Aufstellungsort durchgeführt werden müssen. Ein Kaufnachweis mit Kaufdatum und/oder Lieferdatum muss vorgelegt werden. Austauschteile sind unser Eigentum.
3. Die Garantie erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen durchgeführt werden, die nicht von uns autorisiert sind, oder wenn Zusatzteile oder Zubehör an unseren Geräten angebracht werden, die nicht mit unseren Geräten kompatibel sind. Darüber hinaus erlischt die Garantie, wenn das durch Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört wird, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wertung 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 eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.



HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ

Am Ende seiner Nutzungsdauer darf dieses Produkt nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern muss zu einer Recyclingstelle für elektrische und elektronische Geräte gebracht werden. Das Produkt, die Gebrauchsanweisung oder die Verpackung sind entsprechend beschriftet. Die Materialien können entsprechend ihrer Kennzeichnung recycelt werden. Indem Sie alte Elektrogeräte wiederverwenden, zurückgewinnen oder anderweitig recyceln, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: info@twheels.ch. Der Service erfolgt durch: TWHEELS GmbH, Dorfstrasse 49, 8873 Amdon, Schwoiz



Vertrieb & Service durch

TWHEELS GmbH
Dorfstrasse 49
8873 Amden
Schweiz