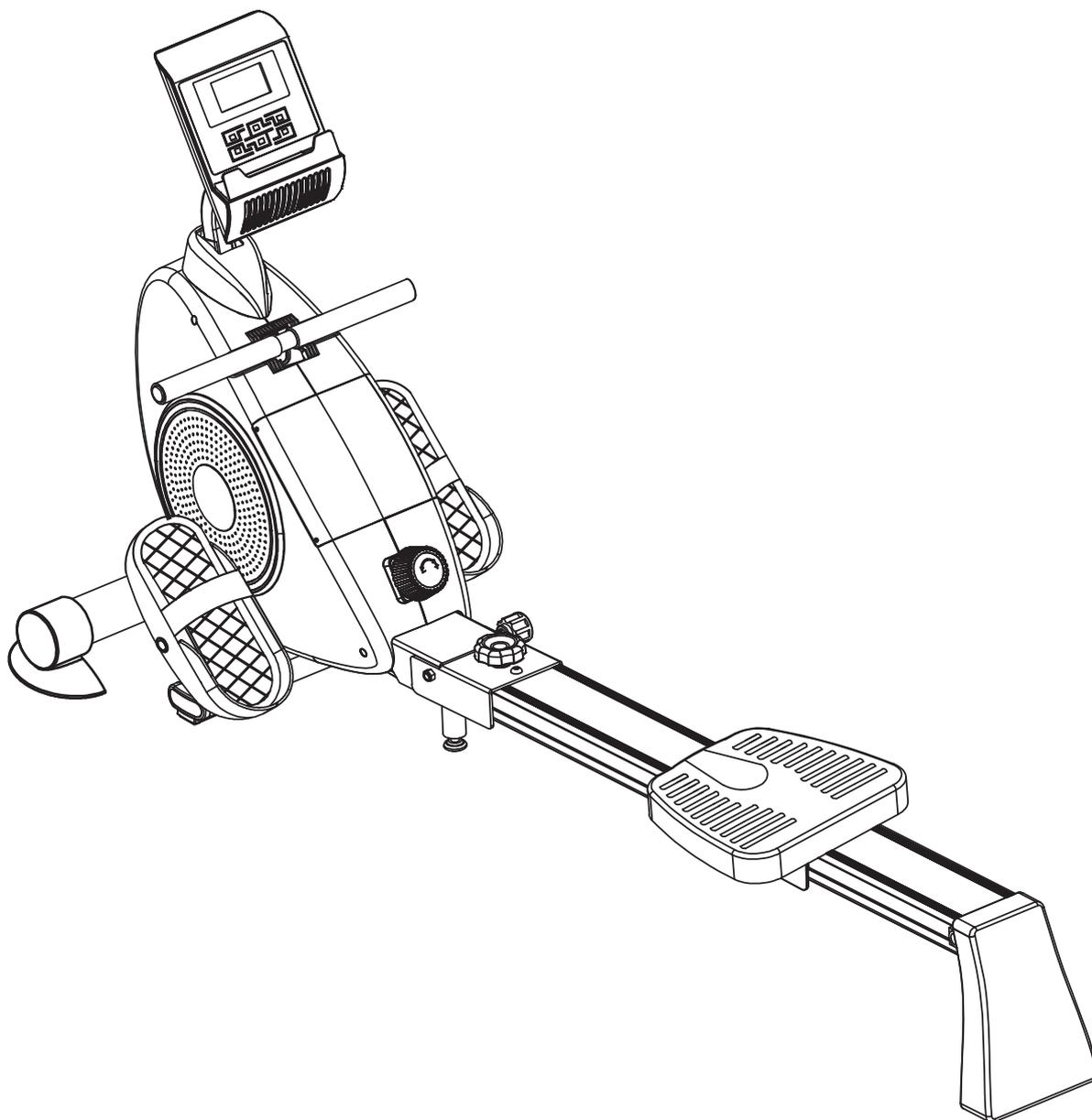


# virtu~~fit~~fit

*Row 600i Rudergerät*

## Benutzerhandbuch



SICHERHEITSHINWEISE	3 - 4
CHECKLISTE	5 - 7
MONTAGEANLEITUNGEN	8 - 13
ANLEITUNG ZUM FALTEN UND ENFALTEN	14
WARTUNG DES RUDERGERÄTS	15 - 16
PROBLEM LÖSEN	17
BEDIENERFÜHRUNG	18 - 19
APP-ANLEITUNG	20
TECHNISCHE ZEICHNUNG	21
LISTE DER EINZELTEILE	22 - 23
TRAININGSRICHTLINIEN	24

## WARNUNG:

***Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Rudergerät benutzen. VirtuFit übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Produkts verursacht werden. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Rudergerät zusammenbauen und/oder verwenden.***

## BEACHTUNG

- Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Gerät richtig zusammengebaut ist und alle Muttern und Schrauben richtig angezogen sind.
- Es wird empfohlen, dieses Rudergerät mit zwei Personen zusammenzustellen.
- Es wird empfohlen, alle beweglichen Teile jährlich mit Vaseline (ohne Säuren) oder Silikonspray zu schmieren.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um ein Verfangen in beweglichen Teilen zu vermeiden.
- Stellen Sie dieses Rudergerät auf einem festen, ebenen Untergrund auf.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Rudergeräts immer Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Betriebs vom Gerät fern.
- Achten Sie darauf, das Gleichgewicht zu halten, während Sie das Rudergerät benutzen.
- Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile.
- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, um die Trainingshäufigkeit, -zeit und -intensität zu bestimmen, die für Ihr spezifisches Alter und Ihren Zustand geeignet sind. Beenden Sie das Training sofort bei Übelkeit, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Schmerzen, Engegefühl in der Brust oder Beschwerden.
- Halten Sie das Rudergerät beim Bewegen nicht am Sitz fest.

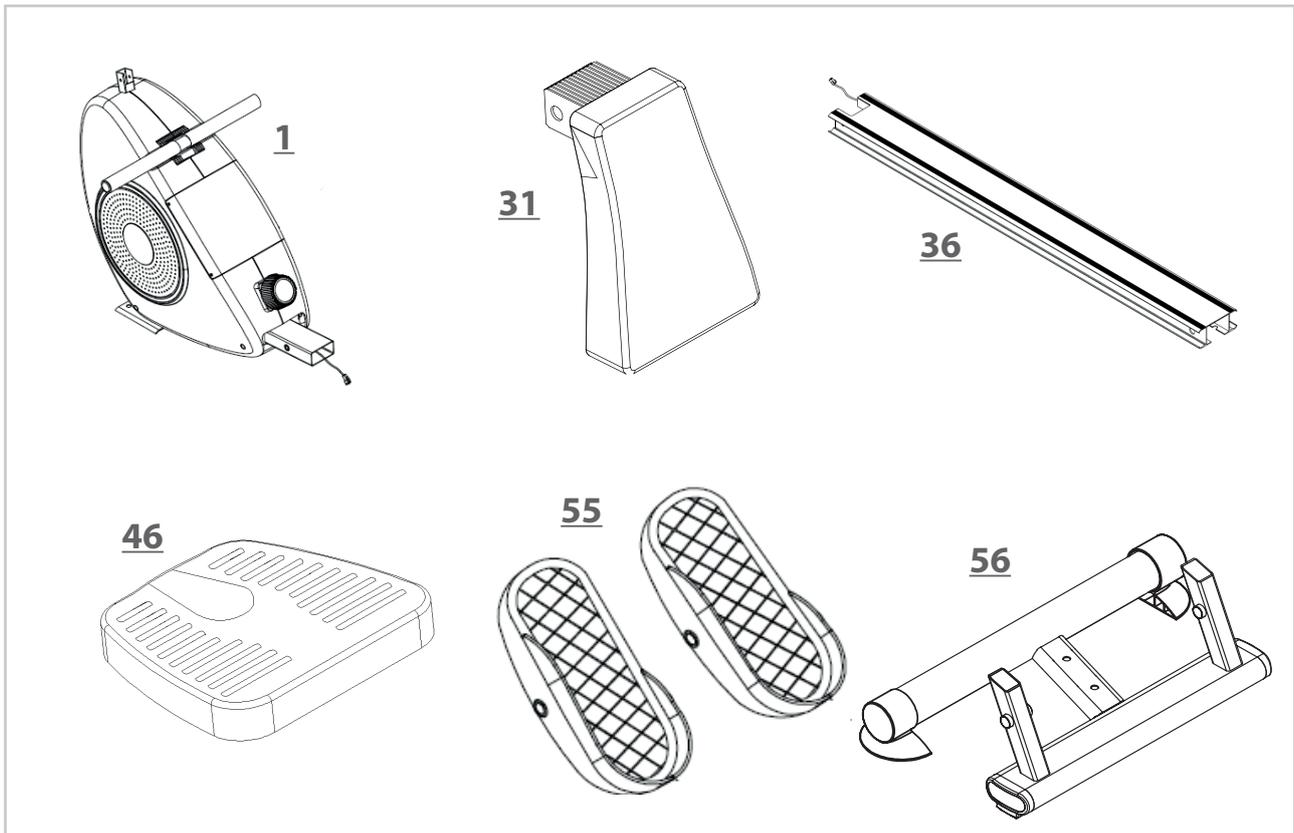
- Dieses Rudergerät sollte immer nur von einer Person benutzt werden.
- Das Rudergerät ist für den Heimgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 130 kg.
- Lassen Sie hinten 1 bis 2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere und ebene Fläche. Stellen Sie das Rudergerät nicht auf einen dicken Teppich, der die Belüftung behindern könnte. Stellen Sie das Rudergerät nicht außerhalb oder in der Nähe von Wasser auf.
- Das Gerät ist für den Innenbereich und nicht für den Außenbereich bestimmt, um Schäden zu vermeiden. Halten Sie den Lagerbereich trocken, sauber und flach. Es ist verboten, das Gerät für andere Zwecke als für das Training zu verwenden.
- Verwenden Sie das Gerät nur in einer Umgebung mit einer Umgebungstemperatur zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur bei einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.

**Gewährleistungsansprüche sind ausgeschlossen, wenn die Fehlerursache auf folgende Ursachen zurückzuführen ist:**

- Wartungs-, Installations- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem autorisierten Händler durchgeführt wurden.
- Bei unsachgemäßem Gebrauch, Vernachlässigung und/oder fehlender Wartung.
- Nichtbeachten der Fitnessgeräte gemäß den Anweisungen des Herstellers.

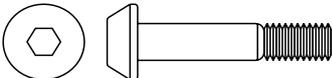
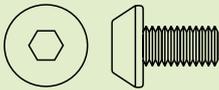
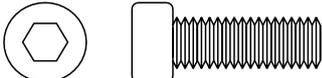
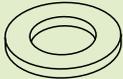
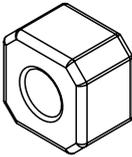
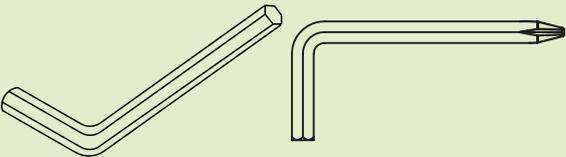
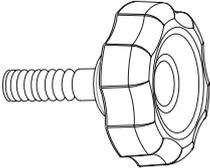
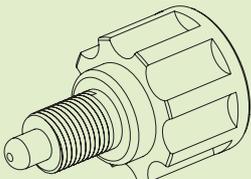
## KOMponenten

Öffnen Sie den Karton und nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und legen Sie ihn auf den Boden.

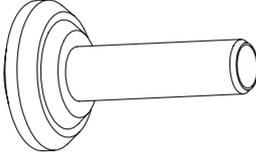
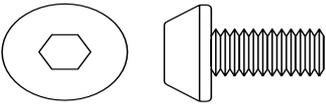
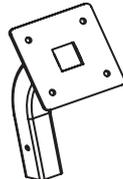
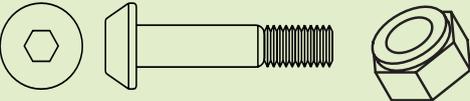
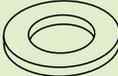


NUMMER	BENUTZERHANDBUCH	NUMMER
1	Hauptrahmen	1
31	Heckstabilisator	1
36	Hauptschiene	1
46	Sattel	1
55	Pedal	2
56	Frontstabilisator	1

## KOMponenten

NUMMER	ERLÄUTERUNG	FORM	NUMMER
D	Achse Ø 13*126		2
G	Achse Ø 13*66		1
A	Bolzen M8*38		2
C	Bolzen M8*15		4
F	Bolzen M8*25		2
B	Ring ID8.2		5
E	Gummikissen 23*23*19		2
H	Schraubenschlüssel 6S		2
I	Knopf M8*35		2
J	Knopf M8*20		2

## KOMponenten

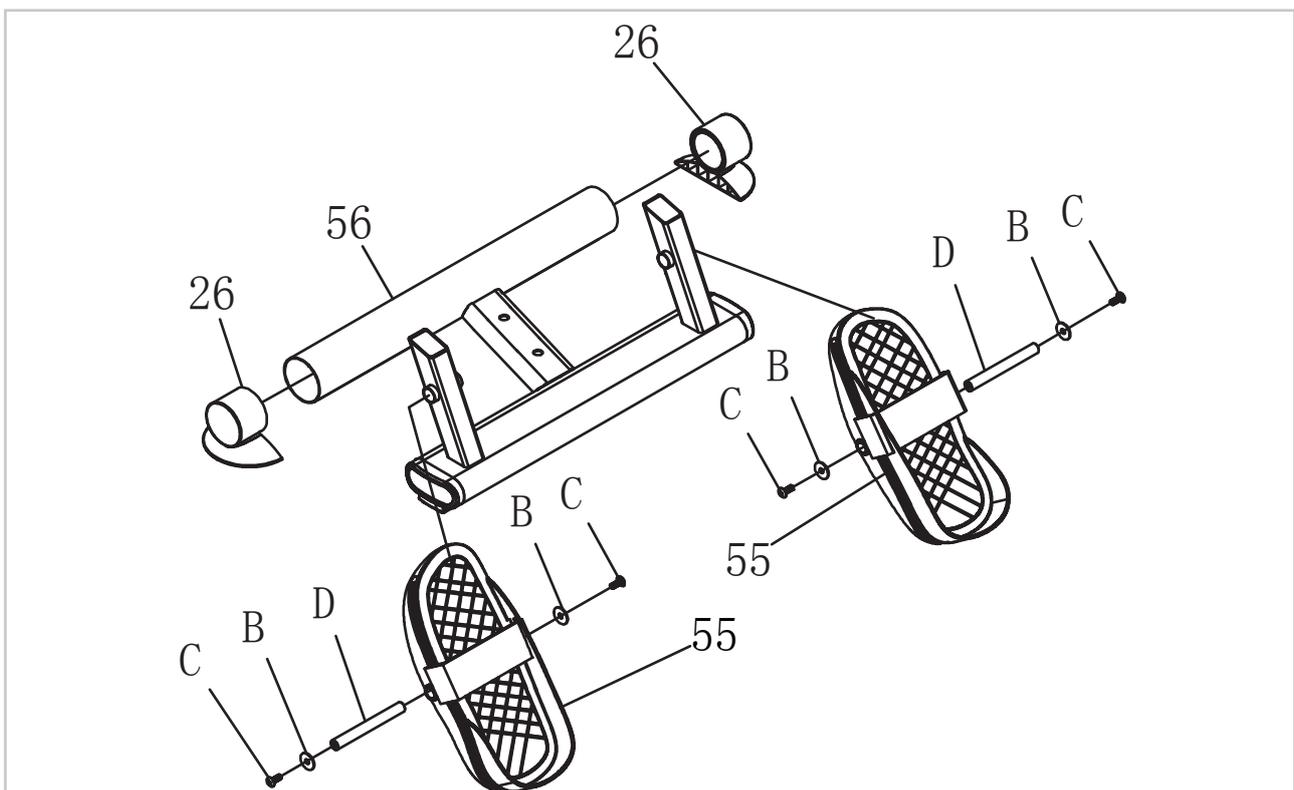
NUMMER	ERLÄUTERUNG	FORM	NUMMER
K	Anschlussplatte 140*33*4		1
N	Schlüssel		1
M	Bolzen M6*10		2
14	Schutzkappe		1
16 + 17	Konsolenunterstützung		1
O	Bolzen M8*130		1
W	Ring 10.2		1

**Fehlende Teile:** Wenn Sie glauben, dass in Ihrer Verpackung bestimmte Teile fehlen, überprüfen Sie das Styropor und das Gerät selbst sorgfältig. Einige Teile (Bolzen, Schrauben etc.) sind bereits am/im Gerät befestigt.

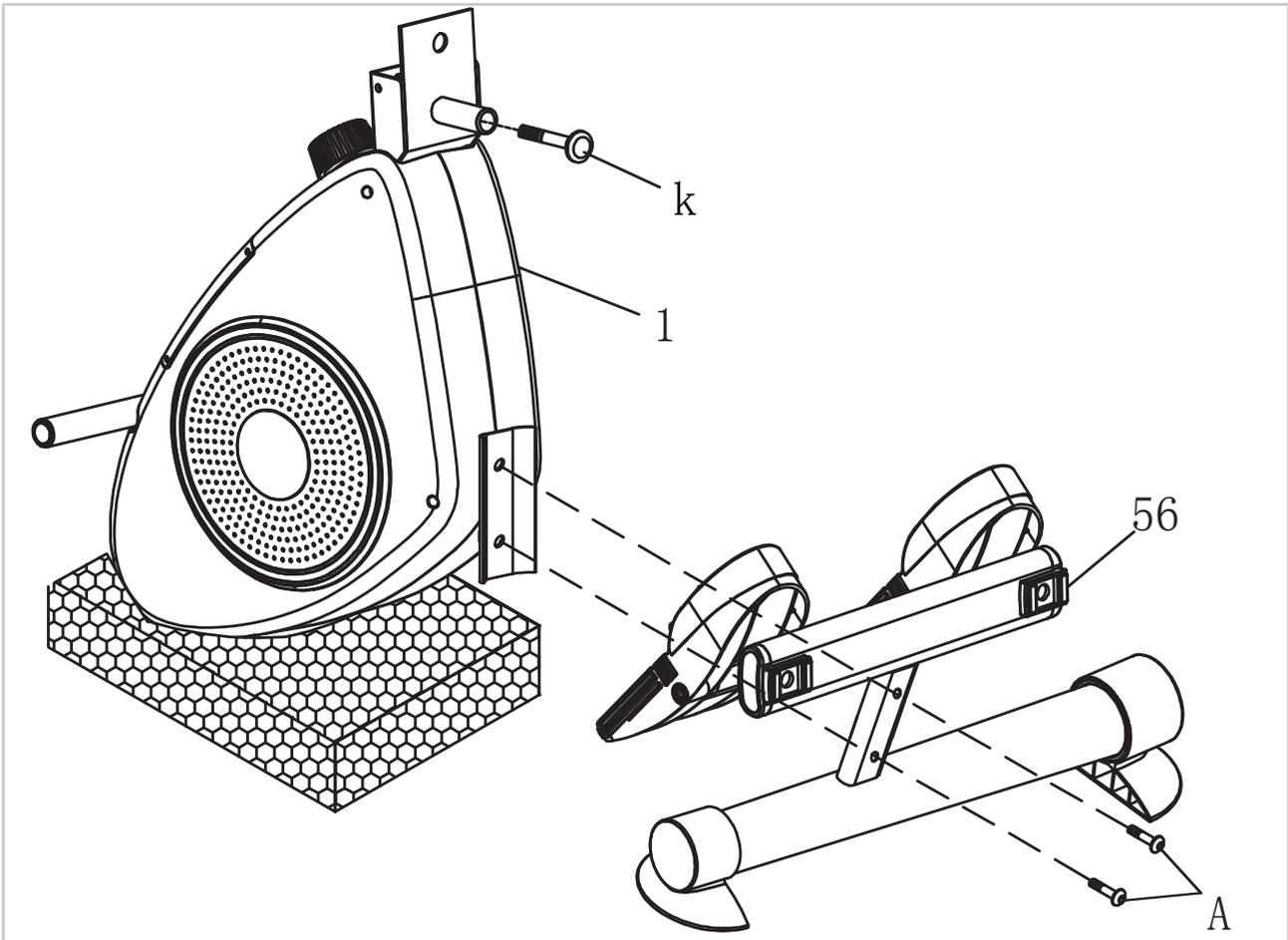
**Fehlermeldung:** Stellen Sie sicher, dass alle Kabel sorgfältig angeschlossen sind. Die Aluminiumfüße sind sehr empfindlich und müssen gerade bleiben. Erhalten Sie nach der Montage Ihres Rudergeräts eine Fehlermeldung? Dann sollten Sie diese Alu-Füße wieder gerade biegen, dadurch kann die Fehlermeldung verschwinden.

**Inbusschrauben:** Stellen Sie sicher, dass der Inbusschlüssel richtig in der Schraube sitzt, bevor Sie Kraft auf den Schraubenschlüssel ausüben. So verhindern Sie, dass der Kopf der Inbusschraube verdreht wird.

## SCHRITT 1

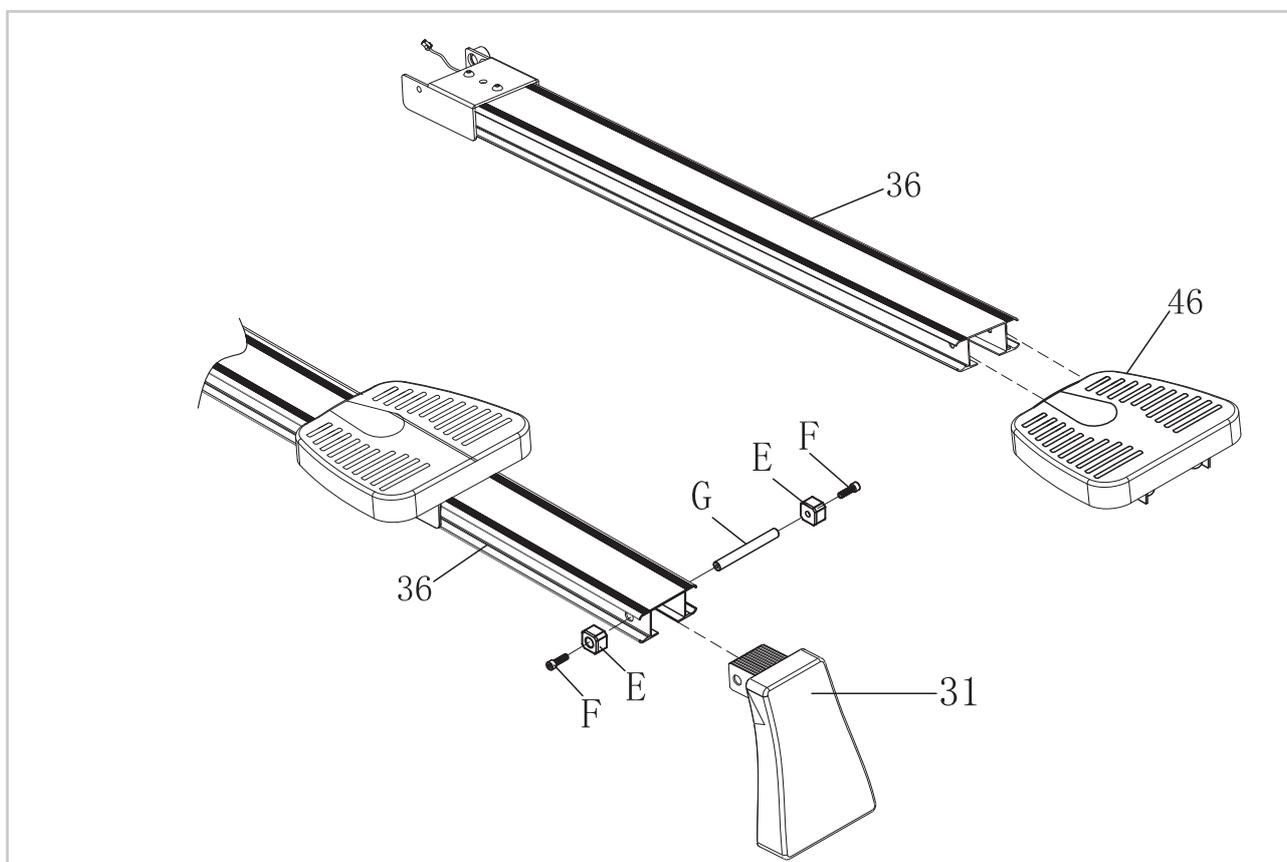


## SCHRITT 2



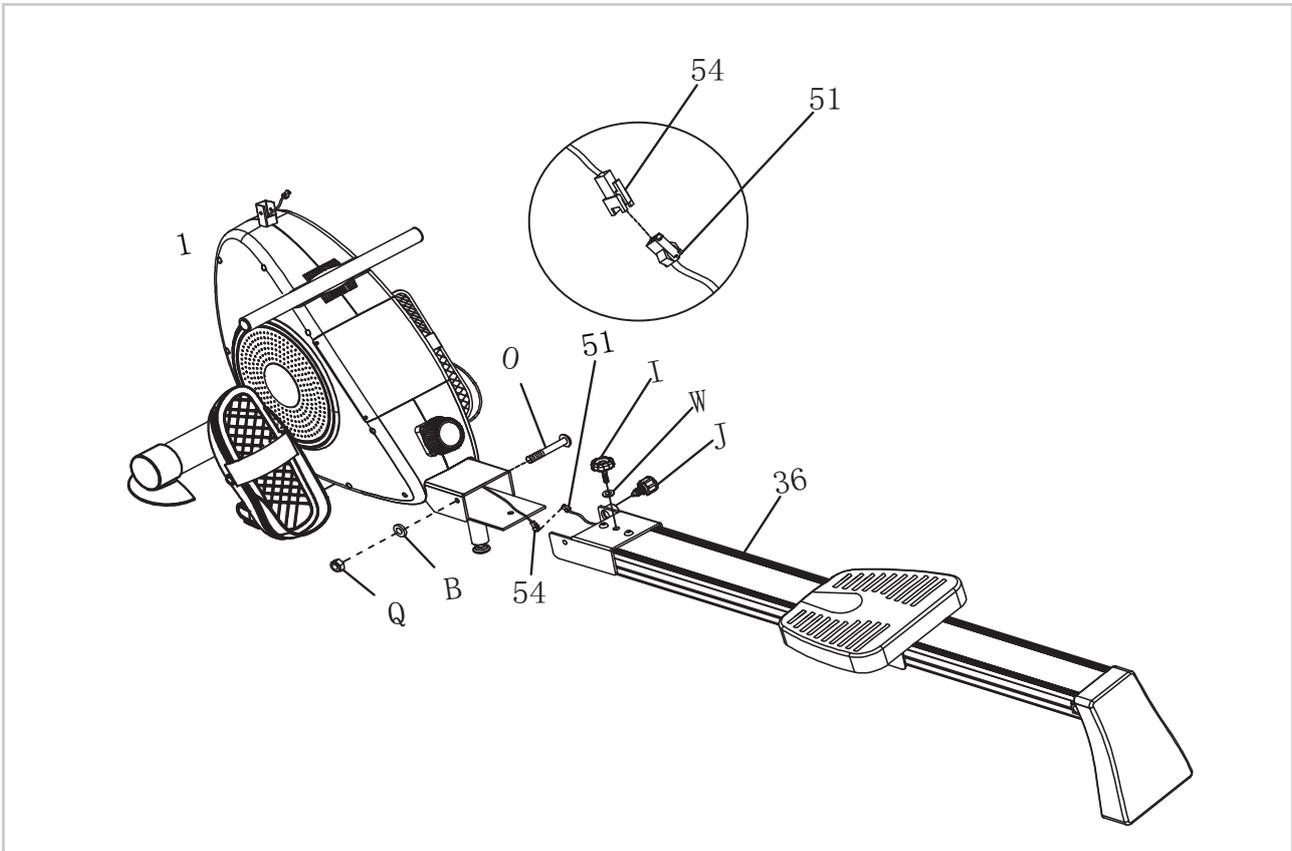
- Stellen Sie den Hauptrahmen aufrecht gegen das Styropor, um Kratzer zu vermeiden, wenn Sie den Stabilisator an der Vorderseite des Hauptrahmens montieren.
- Knopf (K) am Hauptrahmen (1) platzieren.

## SCHRITT 3



- Sattel (46) auf Schienen (36) aufsetzen.
- Heckstabilisator (31) an Schienen (36) befestigen.
- Heckstabilisator (31) mit Gummipuffer (E), Achse (G) und Schraube (F) an den Schienen (36) befestigen.

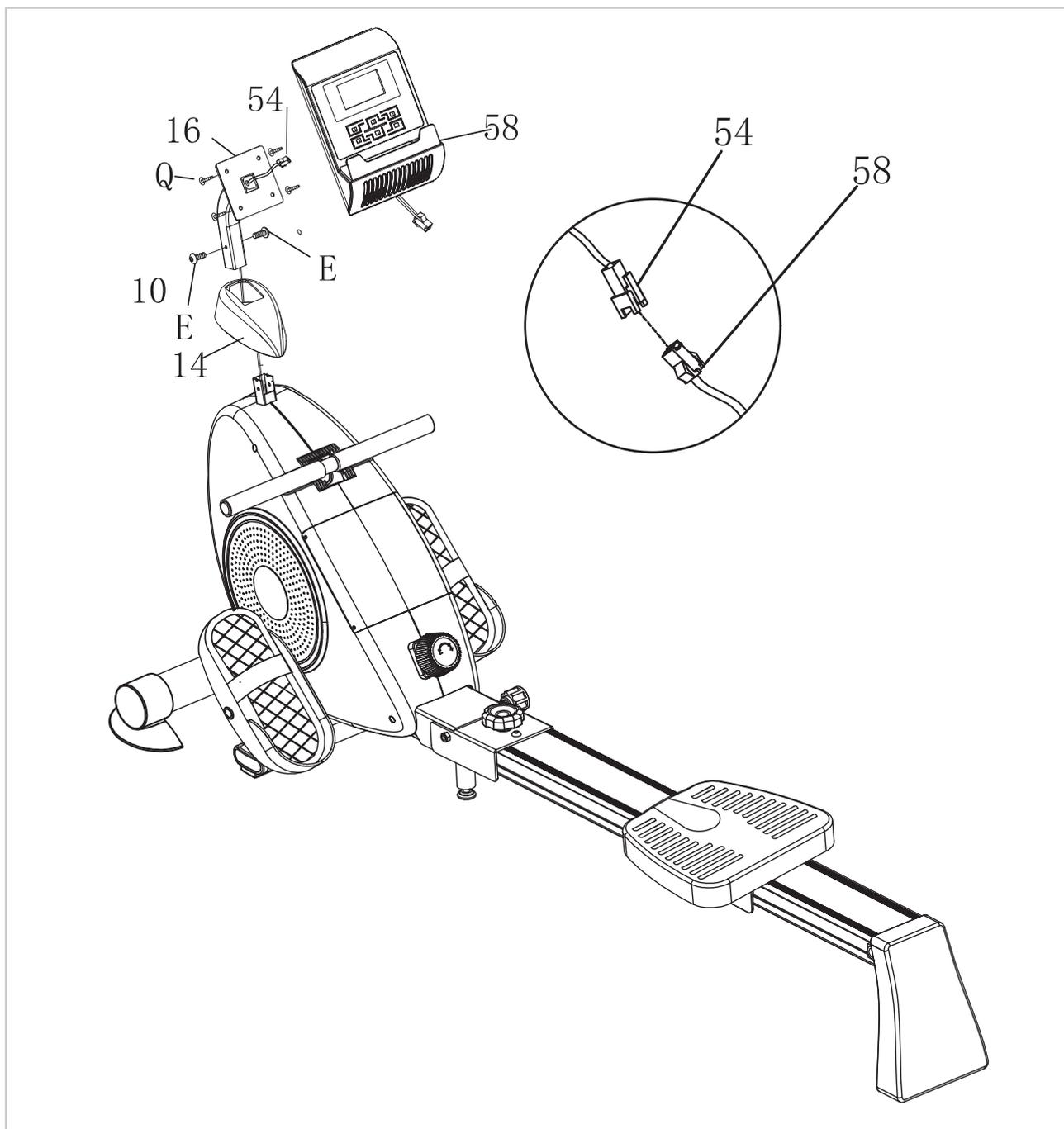
## SCHRITT 4



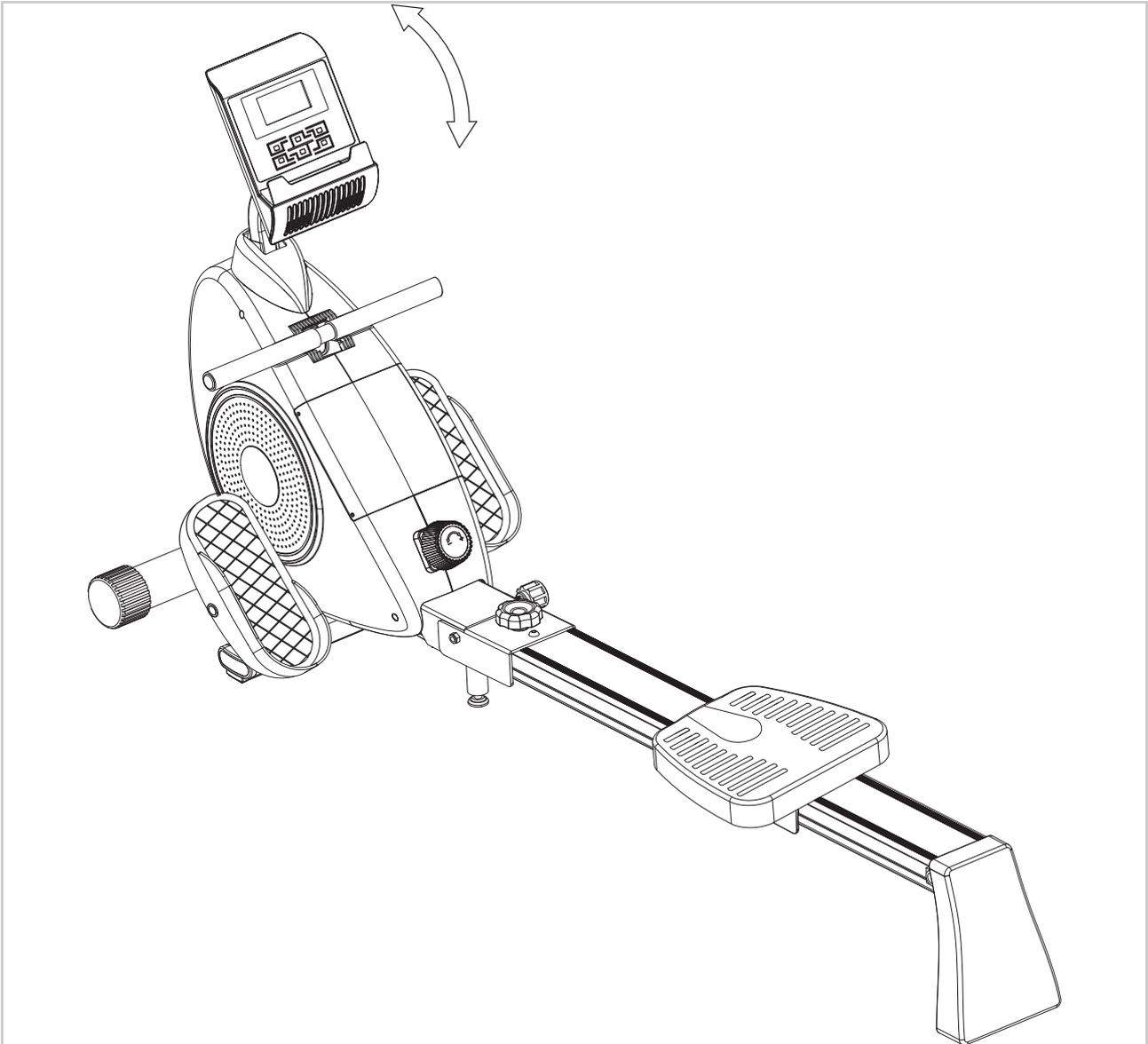
**WARNUNG:** Es wird empfohlen, diesen Schritt mit 2 Personen durchzuführen.

- Setzen Sie die Schiene weiter auf den Hauptrahmen. Schließen Sie das Sensorkabel (51) und den Sensor (54) an (das Kabel kann in der Schiene versteckt sein). Jetzt alles festziehen.
- Schienen (36) mit Knöpfen (I) + (J) und Unterlegscheibe (W) am Hauptrahmen (1) befestigen.
- Bolzen (O) durch die Schienen (36) und den Hauptrahmen (1) stecken und mit Unterlegscheibe (B) und Kontermutter sichern.

SCHRITT 5



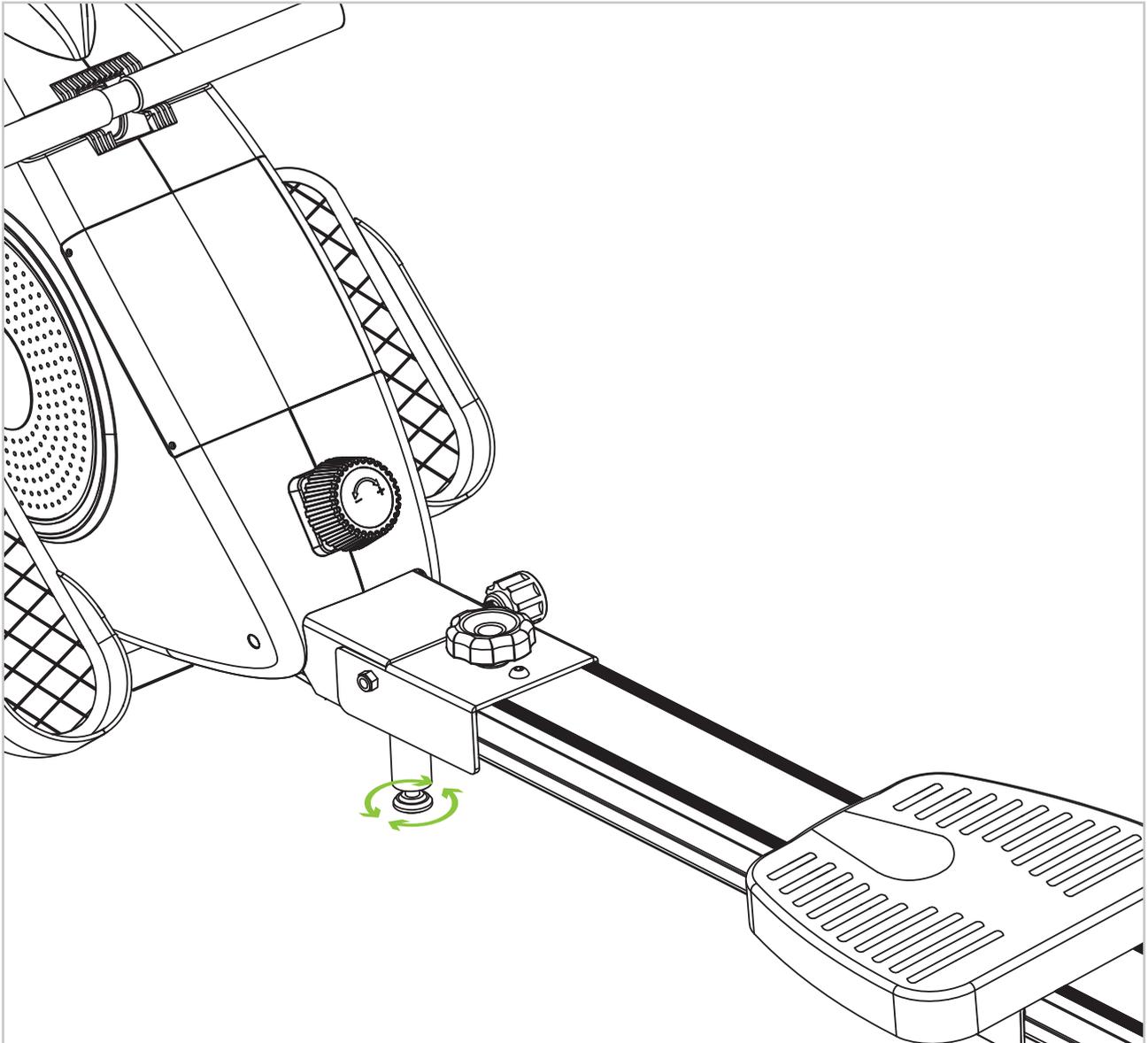
## SCHRITT 6



- Ziehen Sie das Kabel leicht zu sich heran und entfernen Sie das Pappröhre. Dann wieder loslassen. Das Kabel verschwindet nun vollständig im Gehäuse.
- Das Rudergerät ist vollständig installiert und betriebsbereit.

***Die Konsole (Display) ist verstellbar, sodass Sie jederzeit in der richtigen Position trainieren und das Display sehen können.***

## SCHRITT 7

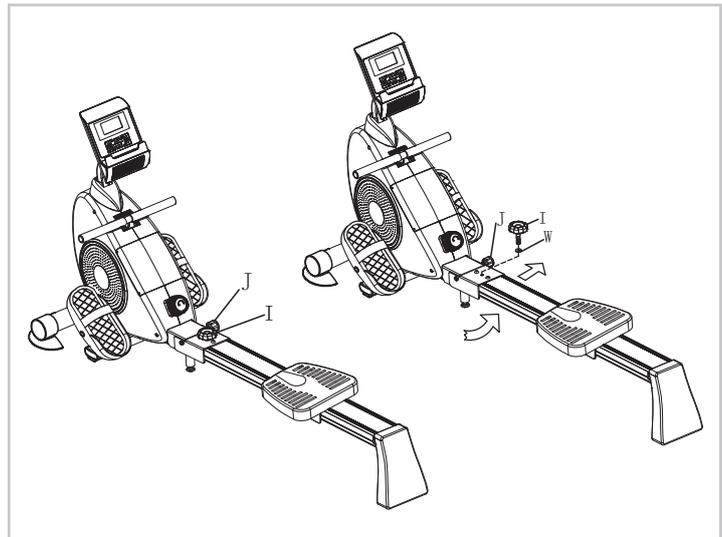


- Stellen Sie den Stabilisator so ein, dass er 3 mm über dem Boden steht.

**PASST AUF:** BEWAHREN SIE DAS RUDERGERÄT WIE IN DER ABBILDUNG GEZEIGT AN EINEM TROCKENEN ORT AUSSERHALB DER REICHWEITE VON KINDERN AUF. STELLEN SIE SICHER, DASS DAS RUDERGERÄT STABIL UND SICHER STEHT, DAMIT DAS RUDERGERÄT NICHT AUF TIERE ODER KINDER UMFALLEN KANN.

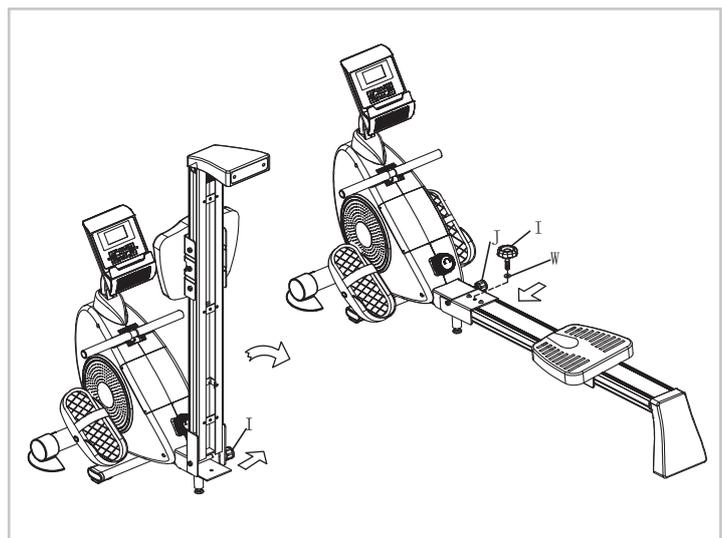
## FALTEN

Den Knauf (I) abschrauben, dann den Knauf (J) entfernen, gleichzeitig die Schienen zum Hauptrahmen hochklappen, bis Sie ein Klickgeräusch hören.



## ENTFALTEN

Ziehen Sie den Knopf (J) in Pfeilrichtung wie in der Abbildung gezeigt, klappen Sie gleichzeitig die Schienen in Richtung Boden aus. Ziehen Sie dann den Knopf (I) mit der Unterlegscheibe (W) fest und ziehen Sie den Knopf (J) zuletzt fest.



*Ein sicherer und effektiver Einsatz kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert und gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die Geräte regelmäßig gewartet werden. Bereits benutzte und/oder beschädigte Teile müssen vor der weiteren Verwendung des Gerätes ersetzt werden. Das Gerät sollte nur in Innenräumen verwendet und gelagert werden. Längere Witterungseinflüsse und Temperatur-/Feuchtigkeitsänderungen können die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile des Ruderers ernsthaft beeinträchtigen.*

## TÄGLICHE WARTUNG

- Reinigen und entfernen Sie Schweiß/Feuchtigkeit nach jedem Gebrauch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel und achten Sie darauf, dass das Gerät frei von Feuchtigkeit bleibt.
- Prüfen Sie, ob die Schiene und die Räder unter dem Sitz frei von Staub und Schmutz sind.

## HALBJÄHRLICHE WARTUNG

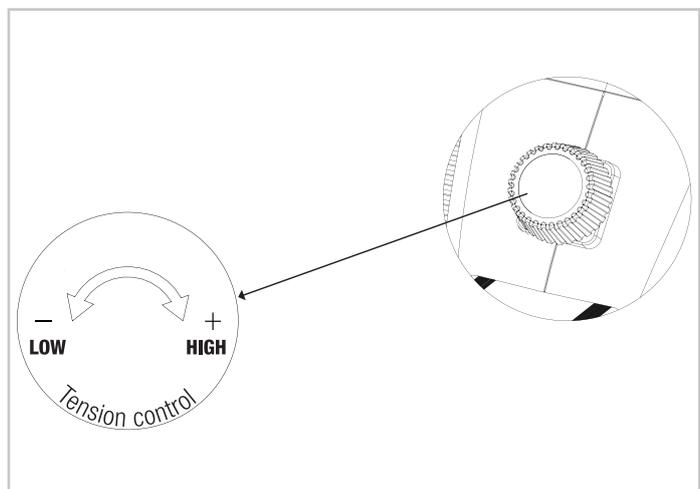
- Alle Schrauben und Muttern der beweglichen Teile des Geräts überprüfen und nach Bedarf festziehen.
- Beweglichkeit beweglicher Teile und Gerätekomponenten prüfen, ggf. Silikonspray verwenden.

## WIDERSTANDSKNOPF (SPANNUNGSKNOPF)

### EINSTELLEN DER SPANNUNG MIT DEM DREHKNOPF

Die Spannung kann in verschiedenen Widerstandsstufen eingestellt werden, wie in der Abbildung gezeigt.

**HINWEIS:** *Es wird empfohlen, Ihr Training auf einem Niveau zu beginnen, das Ihren Bedürfnissen entspricht. Denken Sie daran, langsam und einfach zu beginnen und dann auf das gewünschte Niveau aufzubauen.*

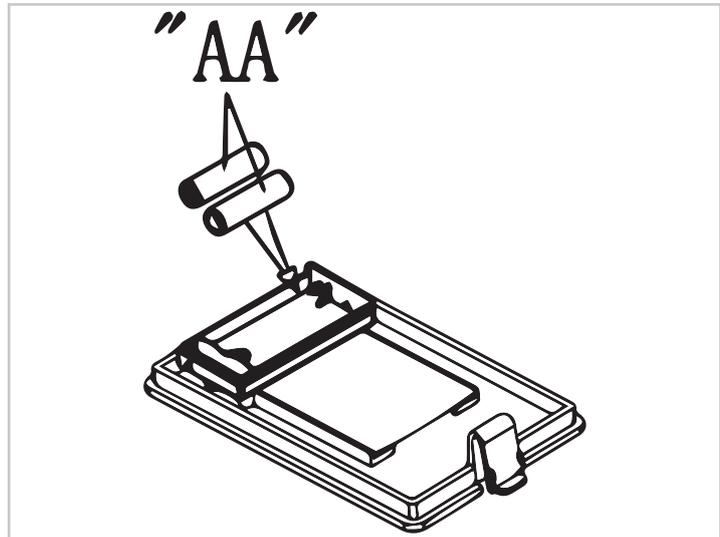


## BATTERIEN

**AA-BATTERIEN**

Der Bildschirm verwendet AA-Batterien, die Sie auf der Rückseite des Bildschirms austauschen können.

Die Batterien müssen richtig eingelegt sein. Wenn der Bildschirm nicht lesbar ist oder nur Teile des Bildes funktionieren, befolgen Sie den nächsten Schritt: Entfernen Sie die Batterien und warten Sie 15 Sekunden, dann legen Sie die Batterien richtig ein.



## HINWEISE ZUM BATTERIEGEBRAUCH

1. Entfernen Sie die Batterien aus dem Display, wenn sie leer sind oder das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
2. Akkus nicht aufladen, zerlegen oder ins Feuer werfen.
3. Achten Sie beim Einlegen der Batterien genau auf + und -. Beim Austauschen der Batterien wird empfohlen, alle Batterien auszutauschen, alte und neue Batterien nicht zu mischen.
4. Es wird empfohlen, Alkalibatterien zu verwenden, sie haben eine längere Lebensdauer als normale Batterien.
5. Die Batterien müssen ersetzt werden, wenn der Bildschirm dunkler wird oder überhaupt nicht angezeigt wird.

## AUSTAUSCH DER BATTERIEN

1. Wenn Sie eine falsche Anzeige auf dem Bildschirm sehen, wird empfohlen, die Batterien zu ersetzen.
2. Verwenden Sie 2 Stück 1,5 AA-Batterien als Stromversorgung (siehe Schritt 5).

### **Zeige funktioniert nicht**

Sollte das Display nicht mehr funktionieren, können Sie die Batterien austauschen. Diese befinden sich auf der Rückseite des Displays.

### **Display zeigt keine Werte an**

Wenn das Display keine Werte anzeigt, können Sie versuchen, die Sensorkabel und die Kabel auf der Rückseite des Displays zu überprüfen. Wenn dies immer noch nicht funktioniert, können Sie den Sensor leicht bewegen.

### **Rudergerät piept**

Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Bei Bedarf Silikonspray aufsprühen. Überprüfen Sie auch die Räder unter dem Sitz.

## KONSOLE



KNOPF	FUNKTION
<b>RESET</b>	Drücken der Reset-Taste für 3 Sek. gedrückt halten können Sie die Einstellung löschen. Mit dieser Schaltfläche können Sie die Werte auch auf 0 zurücksetzen.
<b>MODE</b>	Drücken Sie „MODE“, um eine gewünschte Funktion auszuwählen.
<b>SET</b>	Stel de waarden in voor: „TIME“, „DISTANCE“ en „CALORIES“.

## FUNKTIONEN

KNOPF	ERKLÄRUNG ZU DEN KNOPFEN
<b>SCAN</b>	Die Position SCAN zeigt folgende Funktionen an: ZEIT, ANZAHL, GESAMTZAHL, KALORIEN, ANZAHL/MIN.
<b>TIME</b>	Zählt die Ruderzeit vom Beginn der Übung bis zum Ende.
<b>CALORIES</b>	Zählt die Gesamtkalorien vom Anfang bis zum Ende der Reihe.
<b>RPM</b>	Zählt die Anzahl der Ruderschläge pro Minute.
<b>COUNT</b>	Zählt die Ruderschläge von Anfang bis Ende.
<b>DISTANCE</b>	De Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Distanz an.
<b>PULSE (PUL)</b>	Herzfrequenz während Ihres Trainings 40 ~ 240 BPM.

## ANLEITUNG

1. Um den QR-Code mit einem Android- oder IOS-Telefon oder -Tablet zu scannen, ist eine QR-Code-Scanner-App erforderlich. Diese App kann im App Store oder Google Play Store heruntergeladen werden.
2. Scannen Sie einen der untenstehenden QR-Codes, um direkt zu der Stelle im App Store oder Google Play Store zu gelangen, an der sich die App befindet und heruntergeladen werden kann.
3. Scannen Sie den QR-Code rechts, um zum Handbuch der App zu gelangen. Das Handbuch beschreibt Schritt für Schritt, wie die App mit dem Gerät verbunden werden soll, wie die App funktioniert und welche Optionen zur Verfügung stehen.

## KINOMAP



**APP STORE**  
KINOMAP

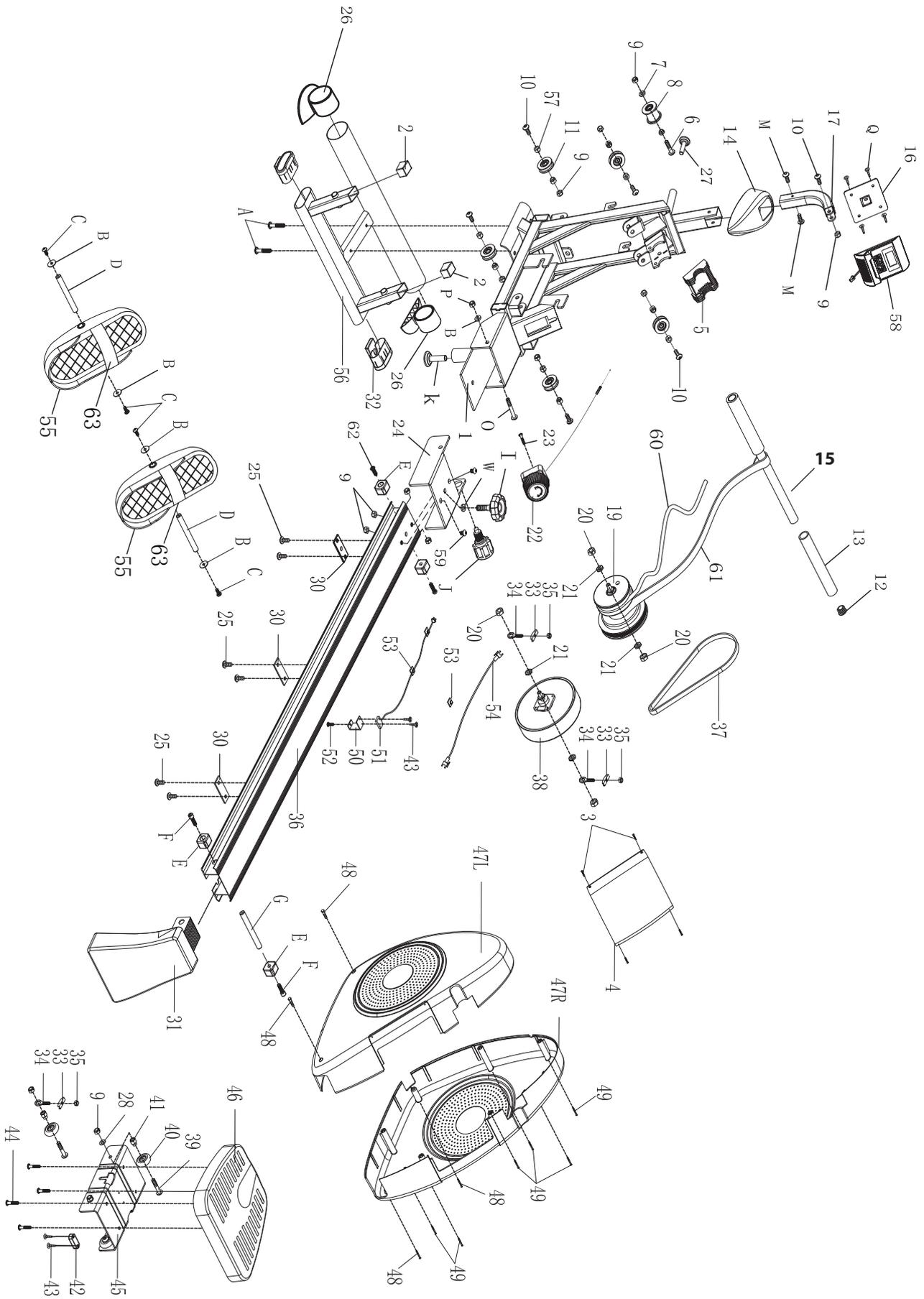


**GOOGLE PLAY**  
KINOMAP



**ANLEITUNG**  
KINOMAP

*VirtuFit bietet keinen Service für Fitness-Apps von Drittanbietern wie Kinomap, iConsole, FitShow etc. an. Bei Problemen mit einer Fitness-App eines Drittanbieters wenden Sie sich bitte an den jeweiligen App-Entwickler.*



#	BESCHREIBUNG	NUMMER
A	Bolzen M8*38	2
B	Ring	4
C	Bolzen M8*15	4
D	Asche	2
E	Pad	4
F	Bolzen M8*25	2
G	Asche	1
H	Schraubenschlüssel S6	2
I	Taste M8*35	2
J	Taste M8*20	2
K	Anschlussplatte 140*33*4	1
L	Inbusschlüssel 4S	1
M	Schraube M6*10	2
N	N-Schlüssel	1
O	Schraube M8*130	1
P	Nylon-Kontermutter	2
Q	Mutter M8	4
W	Schraubenschlüssel 5S	1
1	Hauptrahmen	1
2	Endkappe	1
3	Schraube	2
4	Kunststoffabdeckung	1
5	Gummi	12
6	Bolzen M8*55	5
7	Bus	5
8	Kunststoffrad	2
9	Mutter M8	2
10	Bolzen M8*35	1
11	Riemenscheibe	1
12	Endkappe	1
13	Griff	1

#	BESCHREIBUNG	NUMMER
14	Schutzkappe	1
15	Griff	4
16	Quadratische Platte	4
17	Quadratische Trägerplatte	1
19	Magnetschwungrad	4
20	Mutter	4
21	Mutter	1
22	Widerstandsknopf und Kabel	1
23	Schrauben M5*15	1
24	Schienenträger	1
25	Bolzen M6*15	6
26	End kappe	2
27	Taste	1
30	Befestigungsplatte	3
31	Heckstabilisator	1
32	End kappe	3
33	U-Stück	4
34	Bolzen M6*20	4
35	Mutter M6	4
36	Hauptschiene	1
37	Gürtel	1
38	Magnetschwungrad	1
39	Bolzen M8*30	6
40	Rad	6
41	Bus	6
42	Magnet	1
43	Schrauben M3*10	2
44	Bolzen M6*12	4
45	Sitzstützrahmen	1
46	Sitz	1
47R	Schutzkappe rechts	1

#	BESCHREIBUNG	NUMMER
47L	Linker Schutzkappe	1
48	Schraube M4*20	4
49	Schraube M4*12	5
50	Sensorbefestigung	1
51	Sensor	1
52	Schraube M5*10	1
53	Kabelklemme	3
54	Sensorkabel	1
55	Pedal	2
56	Frontstabilisator	1
57	Bus	10
58	Computer	1
59	Mutter M8	1
60	Zugseil	1
61	Streifen	1
62	Bolzen	2

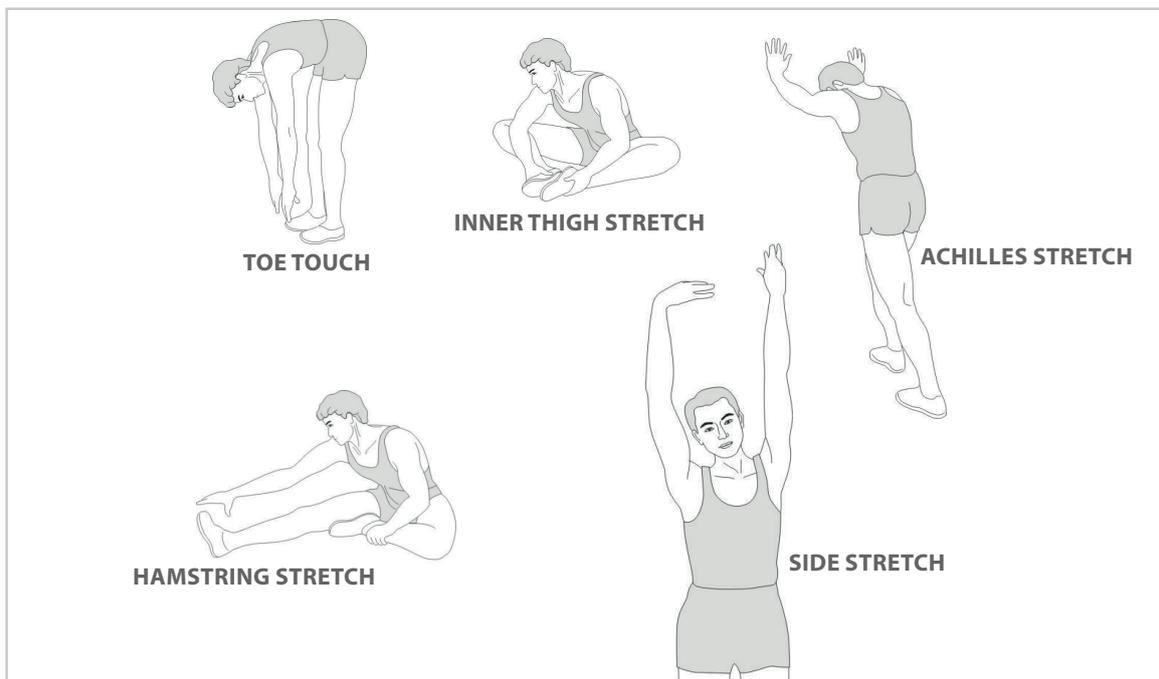
**Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einem Warm-Up, dem Training selbst und einem Cool Down. Führen Sie das gesamte Programm mindestens zwei- bis vorzugsweise dreimal pro Woche durch und ruhen Sie sich einen Tag zwischen den Trainingseinheiten aus. Nach einigen Monaten können Sie Ihre Trainingsintensität auf beispielsweise vier- oder fünfmal pro Woche steigern.**

## AUFWÄRMEN

Das Aufwärmen dient dazu, Ihren Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärmen Sie Ihren Körper zwei bis fünf Minuten auf, bevor Sie mit einem Cardio- oder Krafttraining beginnen. Machen Sie Aktivitäten, die Ihre Herzfrequenz erhöhen und die arbeitenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für diese Arten von Aktivitäten sind zügiges Gehen, Joggen, Hampelmänner, Seilspringen und Laufen auf der Stelle.

## DEHNUNG

Das Dehnen bei warmen Muskeln ist nach einem guten Aufwärmen und Abkühlen sehr wichtig, da es das Verletzungsrisiko verringert. Dehnübungen sollten 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden. Nachfolgend einige Beispiele:



## ABKÜHLUNG

Der Zweck der Abkühlung besteht darin, den Körper am Ende jeder Trainingseinheit in seine normale oder nahezu normale Ruheposition zurückzubringen. Eine gute Abkühlung senkt langsam Ihre Herzfrequenz und fördert die Erholung.

# virtuafit

*Bei Fragen oder fehlenden Teilen  
wenden Sie sich bitte an Fitness  
Benelux.*



**Nederland**

**T** +31 (0)74-7600219

**E** [service@fitnessbenelux.nl](mailto:service@fitnessbenelux.nl)

**W** [www.fitnessbenelux.nl](http://www.fitnessbenelux.nl)