

WRT2000

HOLZ-WASSER RUDERGERÄT

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2296

Seite: 2-12

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2296

Page: 13-22

GB



INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
3	Garantiebestimmungen
4	Inbetriebnahme
5	Transport und Lagerung
5	Einstellung der Fussauflagen
5	Reinigung und wartung
6	Computer
6	Kinomap App
7	Trainingsanleitung Allgemein
8	Trainingsanleitung Rudern
9-11	Stückliste - Ersatzteilliste
23	Explosionszeichnung



SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir gratulieren Dir zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Dir viel Vergnügen damit. Bitte beachte und befolge die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Du irgendwelche Fragen hast, kannst Du dich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

Unser Ziel ist es, Dir nicht nur neue und großartige Sportgeräte für Dein Homestudio anzubieten, sondern Dich auch bei Deinem täglichen Workout motivierend und abwechslungsreich zu unterstützen. Werde ein Teil unserer Christopeit-Sport Community.

CHRISTOPEIT-GYM

In unserem Christopeit GYM findest Du zu Deinem Trainingsgerät verschiedene Programme mit unterschiedlichen Herausforderungen. Wir wünschen Dir viel Freude bei Deinem täglichem Training.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:
<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/christopeit-gym/>



CHRISTOPEIT-BLOG

Finde viele spannende Themen rund um Fitness und Gesundheit bei uns im Blog.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:
<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/blog/>



SOCIAL-MEDIA

Folgen uns auf Facebook, Instagram und Youtube.

Scanne den QR-Code oder suche auf den jeweiligen Plattformen nach: Christopeit-Sport




Mit freundlichen Grüßen,
 Deine Top-Sport Gilles GmbH

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Unsere Produkte sind grundsätzlich TÜV-GS geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet Sie aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Führen Sie eine Sichtprüfung beim Wassertank nach dem Training durch um evtl. Undichtigkeiten am Tank frühzeitig zu erkennen und weitere Schäden zu vermeiden.
3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Nässe, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Bodenschutzmatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
7. **Achtung!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **Achtung!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.
10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.
11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein

Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. **Achtung!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.
15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.
16.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.
18. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/C geprüft worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30EU .
19. Überfüllen Sie den Wassertank nicht und achten Sie auf die max. Markierung des Wasserstandes. Bei Überfüllung des Tanks kann Wasser beim Training oder durch Transport des Gerätes austreten und Beschädigungen verursachen. Verwenden Sie normales Leitungswasser da dies bereits über Zusätze verfügt, welche das Algenwachstum hemmen. Nach ca. 6-12 Monaten (je nach Nutzung) ist ein Austausch des Wassers sinnvoll, da die Zusätze aufgebraucht sind. Alternativ kann man 1 Chlortablette verwenden um das Wasser aufzubereiten und den Tank vor Ablagerungen zu schützen. Ein Reinigungsprozess des Innentanks mit allen dort befindlichen Teilen geschieht dann automatisch durch das Training.
20. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.
21. Holz ist ein Naturprodukt und unterliegt einem natürlichen Alterungsprozess. Somit können Verfärbungen, sowie Risse und Oberflächenveränderungen auftreten.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die

ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:

Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert

INBETRIEBNAHME

Bevor Sie mit der Inbetriebnahme beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!
Das Produkt ist 100% vormontiert.

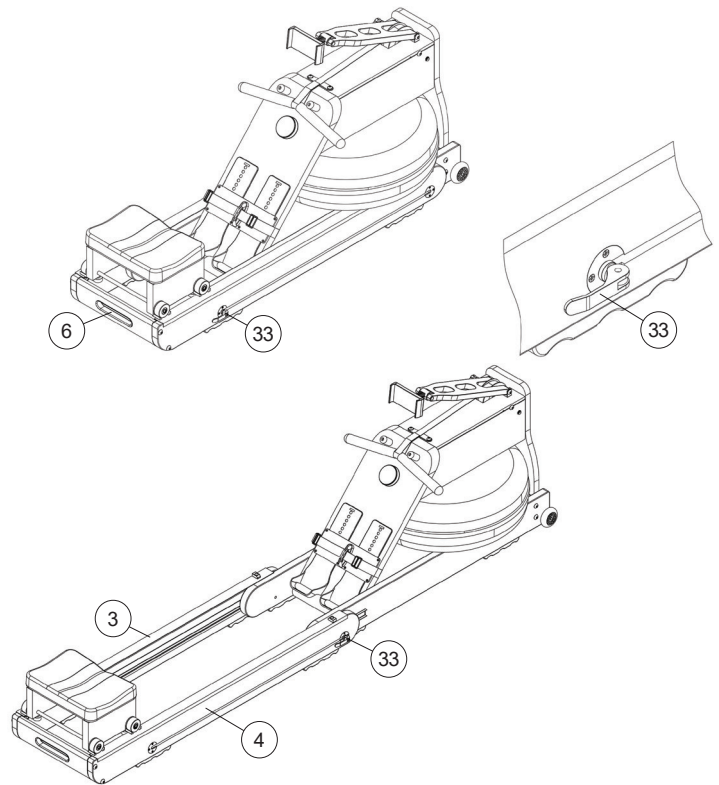
AUSKLAPPEN

1. Entnehmen Sie das Rudergerät mit Hilfe einer zweiten Person aus dem Karton und legen Sie es auf eine ebene Fläche.

2. Öffnen Sie die Schnellverschlüsse (33) links und rechts, um die Schlittenfixierung zu lösen. Danach ziehen Sie den Griff (6) nach hinten bis zum Anschlag und schließen die Schnellverschlüsse (33) wieder.

Achtung! Die Schnellverschlüsse (33) können vom Werk aus fest eingeschraubt sein. In diesem Fall stellen Sie die Schnellverschlüsse (33) lockerer durch Drehen nach links. Die Schnellverschlüsse (33) sollten so eingestellt sein, dass im geöffneten Zustand die Sitzschlitten L+R (3+4) einfach verschoben werden können und im geschlossenen Zustand fest fixiert sind.

3. Klappen Sie die Smartphone-/Tablethalterung hoch bis diese einrastet und klemmen Sie das Endgerät in die Halterung ein. Richten Sie diese wie gewünscht aus und sichern Sie diese Position.

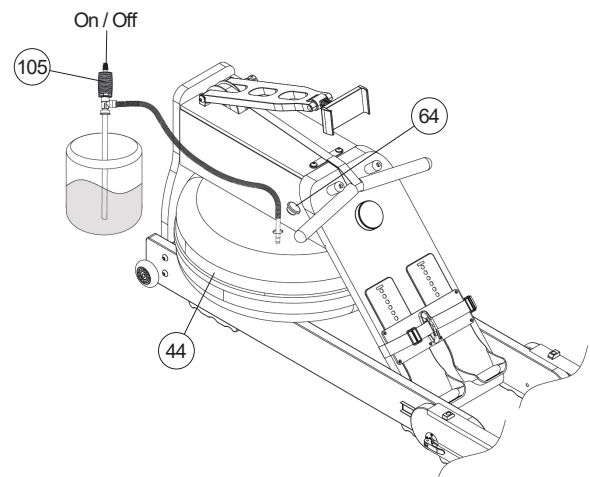


WASSER EINFÜLLEN.

1. Verwenden Sie kaltes Leitungswasser aus einem Eimer zum Auffüllen des Wassertanks (44). Entnehmen Sie den Füllstopfen (64) vom Wassertank, stecken Sie das flexible Rohrende der Wasserpumpe (105) ca. 10cm tief in den Wassertank (44) und das starre Rohrende in den Eimer mit Wasser.

2. Drehen Sie die Verschlusskappe zu (on) und pumpen Sie durch Drücken auf den Handbalg das Wasser in den Tank (44). (Wenn der Wassereimer höher als der Wassertank positionieren wird, dann läuft nach kurzem Anpumpen das Wasser selbstständig in den Tank. Drehen Sie die Verschlusskappe auf (off) um den Wasserfluss zu stoppen.) Der Tank führt eine Markierung für den max. Wasserstand. Diese Maximalgrenze darf nicht überschritten werden.
Achtung! Bei Überfüllung des Tanks (44) kann Wasser beim Transport des Gerätes als auch beim Training austreten und dies kann zu Beschädigungen führen.

3. Wir empfehlen den Wasserstand bis etwas unterhalb der max. Grenze aufzufüllen, da hierdurch der optimale Wasserwiderstand gegeben ist. Die gewünschte Intensität beim Training ist durch die Geschwindigkeit des Ruderns und der Einstellung der Widerstandsstufen am Computer frei wählbar.



NETZGERÄT ANSCHLIESEN

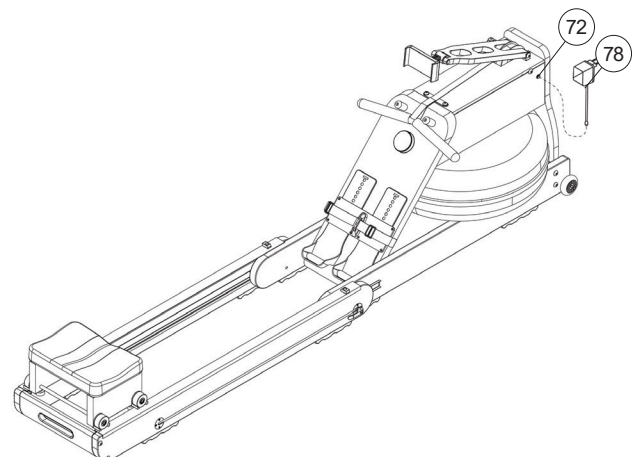
1. Stecken Sie das Netzgerät (78) in die Netzanschlussbuchse (72) und in eine vorschriftsmäßig angeschlossene Steckdose (230V~50Hz). Der Computer geht an und der Widerstand stellt sich automatisch auf die erste Stufe ein.

KONTROLLE

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen.

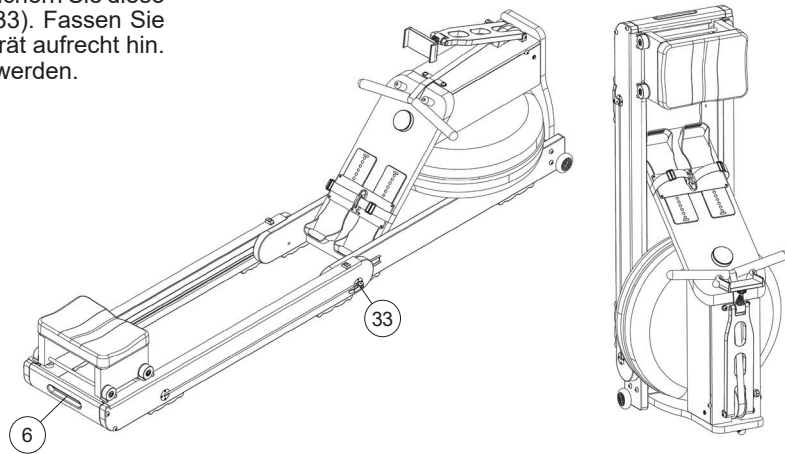
2. Wassermenge und Dichtigkeit prüfen.

3. Wenn alles in Ordnung ist, ist das Rudergerät einsatzbereit.



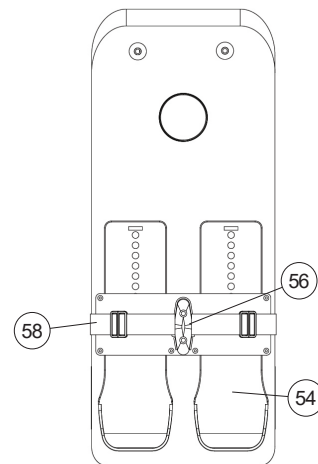
TRANSPORT UND LAGERUNG

Das Rudergerät kann liegend oder stehend verstaut werden. Lösen Sie dazu die Schnellverschlüsse (33), schieben Sie den Sitzschlitten bis zum Anschlag nach vorne und sichern Sie diese Position wieder mit den Schnellverschlüssen (33). Fassen Sie dann den Griff (6) und stellen Sie das Rudergerät aufrecht hin. Nun kann das Rudergerät einfach verschoben werden.



EINSTELLUNG DER FUSSAUFLAGEN

Setzen Sie sich auf den Sitz. Schieben Sie Ihre Füße zwischen Gurt (58) und Fußauflage (54), sodass die Ferse unten an der Kante anliegt. Stellen Sie ggf. die Fußauflage (54) passend zu Ihrer Schuhgröße ein. Dazu halten Sie die mittlere Taste (56) gedrückt, während Sie die Fußauflagen (54) nach oben oder unten schieben, bis die gewünschte Position erreicht ist. Lassen Sie die Taste (56) los um die Fußauflage (54) zu fixieren.



REINIGUNG UND WARTUNG

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung!** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

Entlernen Sie den Wassertank bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Klappen Sie es zusammen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort Im Haus. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz und die Dichtigkeit des Tankes.

COMPUTER



Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Alle ermittelten Werte werden im zweizeiligem Display im Wechsel (Scan) oder einzeln angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten. Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und im Wechsel anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte (außer Geschwindigkeit, Zeit pro 500m und Ruderschläge pro Min.) für 3 Min. gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings innerhalb dieser 3 Min. kann von diesen Werten aus weiter trainiert werden. Der Computer schaltet sich ca. 3 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab, in den StandBy-Modus. Alle bis dahin erreichten Werte werden gelöscht.

BEDIENUNG

Durch Drücken auf das Display schaltet sich die Anzeige ein. Jedes weitere Drücken wechselt von einer Funktion in die Nächste. Durch Drehen des Außenringes am Computer kann man die Widerstandstufe erhöhen oder verringern. (16 Stufen)

PULSMESSFUNKTION

Optional können Sie für die Pulsmessung einen kompatiblen Bluetooth-Pulsgurt verwenden (Christopeit-Sport Pulsgurt 2209). Der gemessene Pulswert wird durch ein Herzsymbol und Pulswert in der oberen Anzeige im Wechsel angezeigt. Reaktionsdauer beträgt bis 60 sec.

Achtung! Die Pulsmessung ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.

Kinomap

Das Produkt kann mit der Kinomap App verwendet werden. Dies ermöglicht mit Android oder IOS Endgeräten unterhaltsam und interaktiv zu trainieren und Trainingsdaten abzuspeichern.

Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlüsselwörter der Kinomap App. Diese beinhaltet viele Kilometer reales Filmmaterial um drinnen zu trainieren, als wären Sie draußen; Verfolgungstrecken und Analysen Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer-Modus; täglich neue Beiträge; Offizielle Indoor-Rennen und mehr... Somit beinhaltet die APP ca. 100.000 Videos von Sportlern aufgezeichnet und 200.000 km von kumulierten Spuren zum Radfahren, Laufen oder Rudern für derzeit ca. 270.000 Mitglieder aus aller Welt.

Herunterladen der APP und Verbindung

Scannen Sie den nebenstehenden QR Code mit Ihrem Smartphone / Tablet oder Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder APP Store (IOS) um die Kinomap APP herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen der APP. Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der APP über das Menü den Gerätemanager aus und dann dort die Kategorie „Ruderggerät“, an. Wählen Sie dann über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport“, Ihre Typbezeichnung aus um das Sportgerät zu verbinden.








OBERE ANZEIGE

Alle angezeigten Werte in der oberen Anzeige wechseln automatisch.

- LEVEL **Level:** Zeigt die eingestellte Widerstandsstufe an.
- TEMPO **Tempo:** Zeigt dein Tempo in Ruderschlägen pro Min (spm) an.
- bpm **Bpm:** Zeigt den aktuellen Pulswert an, wenn ein kompatibler Pulsgurt getragen wird.

UNTERE ANZEIGE

Alle angezeigten Werte in der unteren Anzeige wechseln automatisch wenn die Scan Funktion aktiviert ist oder zeigen eine ausgewählte Funktion dauerhaft an.

-  **Scan:** Dieses Symbol leuchtet, wenn die Werte im Wechsel angezeigt werden
-  **Geschwindigkeit:** Zeigt die Geschwindigkeit in Km/h an.
-  **Zeit:** Zeigt die Trainingszeit in Minuten an.
-  **Entfernung:** Zeigt die Entfernung in Kilometer an.
-  **Kalorien:** Zeigt die ca. verbrauchten Kalorien in Kcal an.
- SPLIT **Split:** Zeigt die Ruderschläge an
- /500M **Zeit pro 500m:** Zeigt die Zeit in Min. für 500m an.

Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen über Bluetooth von der APP erfasst, bzw. Daten ausgetauscht. Der Computer zeigt durch ein Bluetooth-Symbol die Verbindung an.

Achtung! Die Kinomap APP bietet eine kostenlose Testversion für 14 Tage. Danach fallen Gebühren an welche auf der Homepage von Kinomap aufgeführt sind. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.kinomap.com/en/>



TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

Um spürbare, körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes folgende Faktoren beachtet werden.

INTENSITÄT

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte man die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

TRAININGSPULS

Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um die Richtwerte handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer.

01 Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = $220 - \text{Lebensalter}$). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsportprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die Sally Edwards-Formel. Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

Sally Edwards-Formel

Männer:

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

Frauen:

Maximalpuls = $210 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

02 Trainingspuls-Berechnen

Der optimale Trainingspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. Dafür wurden Trainingszonen definiert.

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.

Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

Ziel: Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2.

Geeignet für: Anfänger und Vortgeschrittene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktatoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

Achtung! Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

Männlich, 30 Jahre alt und wiege 80 Kg. Ich bin Anfänger und möchte etwas Abnehmen und meine Ausdauerleistung steigern.

01: Maximal Puls - Berechnung

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen

Durch meine Ziele und Trainingsgrad passt für mich die Fettstoffwechsel-Zone am besten.

Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls

Trainingspuls = $190 \times 0,6$ [60%]

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a. Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

b. Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Messgeräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

c. Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

HÄUFIGKEIT

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

GESTALTUNG DES TRAININGS

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training „Trainings-Phase“ beginnen. Die Trainingsbelastung sollte nach dem Trainingspuls gestaltet werden. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm- und Abkühl-Phasen

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.



Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.



Setzen Sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.



Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

MOTIVATION

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

TRAININGSANLEITUNG RUDERN

Die richtige Ausführung der Ruderbewegung ist der Schlüssel zum erfolgreichem Rudertraining. Die Anleitung der Ruderausführung finden Sie unten. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um einen Vorschlag handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer. Die Ruderbewegung lässt sich sehr gut mit dem Spiegel oder einem Partner üben.



ANROLLEN

ZUG



Start/ Endposition

- gerader Rücken
- ausgestreckte Beine
- eingezogene Arme



4. Knie durchstrecken

- gerader Rücken
 - ausgestreckte Arme
 - gebeugter Oberkörper
- Beine werden ausgestreckt und der Sitz wird nach Hinten bewegt.



1. Arme ausstrecken

- gerader Rücken
- ausgestreckte Beine

Arme werden ausgestreckt.



5. Oberkörper beugen

- gerader Rücken
- ausgestreckte Beine
- ausgestreckte Arme

Oberkörper wird leicht nach hinten gebeugt.



2. Oberkörper beugen

- gerader Rücken
- ausgestreckte Beine
- ausgestreckte Arme

Oberkörper wird aus der Hüfte nach vorne gebeugt.



6. Arme anziehen

- gerader Rücken
- ausgestreckte Beine

Die Arme werden eingezogen bis unter die Brust.



3. Körper positionieren

- gerader Rücken
- ausgestreckte Arme
- gebeugter Oberkörper

Beine werden gebeugt und der Sitz wird nach vorne bewegt.

Grundsätzlich:

- Die Füße sollten immer in den Fußauflagen festgezurt sein.
- Der Kopf sollte immer geradeaus schauen.
- Der Rücken sollte immer gerade bleiben. (Bauchspannung halten)
- Die Oberkörperbeugung wird aus der Hüfte, nicht aus dem Rücken ausgeführt!
- Knie- und Ellenbogengelenke in den ausgestreckten Positionen leicht angewinkelt lassen, um Verletzungen vorzubeugen.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

Artikel: **WRT2000**
 Art.-Nr.: **2296**
 Stand der technische Daten: **12.08.2022**

Stellmaß [cm]: L 213 x W 55 x H 60 cm
 Stellmaß geklappt [cm]: L 60 x W 55 x H 138 cm
 Trainingsplatzbedarf [m²]: 2,5
 Gerätegewicht [kg]: 35
 Benutzergewicht von max. [kg] 150

EIGENSCHAFTEN

- **Rudergerät aus Holz mit Hybrid-Widerstandssystem aus Wasser- und Magnetbremse**
- Hochwertige Konstruktion aus massivem Holz
- Wasserwiderstand und 16-stufiges Magnetbremssystem
- Bequemer Sitz mit kugelgelagerten Rollen für eine sanfte und effektive Ruderbewegung
- LED-Display mit Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Ruderschläge, Zeit/500m, Widerstandstufe, Ruderschläge/ min, Herzfrequenz, Scan und Bluetooth-Status
- Bluetooth-Verbindung für Kinomap App (für iOS und Android)
- Integrierter Bluetooth-Herzfrequenzempfänger
- Platzsparend zusammenklappbar
- Transportrollen für einen einfachen Standortwechsel
- Halterung für Tablet + Smartphone

HINWEISE

Nach Öffnen der Verpackung bitte grob kontrollieren, ob alle Teile vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

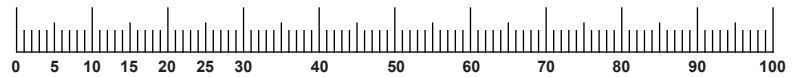
Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsportnutzung Klasse H.

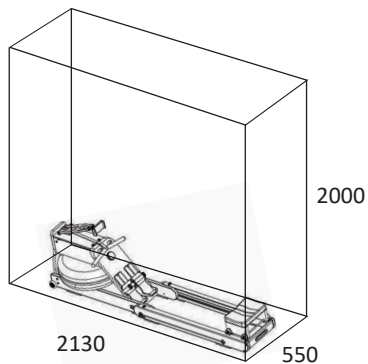
Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Seitenrahmen-Links		1	5+14	36-2265-01-HZ
2	Seitenrahmen-Rechts		1	5+14	36-2265-02-HZ
3	Sitzschlitten-Links		1	1	36-2265-03-HZ
4	Sitzschlitten-Rechts		1	2	36-2265-04-HZ
5	Rahmen-Vorne		1	14+15	36-2296-01-HZ
6	Griff		1	3+4	36-2265-06-HZ
7	Sitzschlitten		2	53	36-2265-07-HZ
8	Trittrahmen		1	13	36-2265-08-HZ
9	Rahmen-Unten		1	15+16	36-2265-09-HZ
10	Rahmen-Oben		1	15+16	36-2265-10-HZ
11	Tablethalter		1	21	36-2265-11-HZ
12	Teleskopschiene		2	1-4	33-2265-01-SI
13	Trittrahmenträger		1	1,2+8	33-2265-02-SW
14	Rahmenträger		1	1,2+5	33-2265-03-SW
15	Technikhalterung-Vorne		1	5,9+10	33-2265-04-SW
16	Technikhalterung-Links		1	9+10	33-2265-05-SW
17	Technikhalterung-Rechts		1	9+10	33-2265-06-SW
18	Zugstange		1	62	33-2265-07-SI
19	Tablethalterfixierung		2	11	33-2265-08-SW
20	Schwungradwellenaufnahme		1	10	33-2265-09-SW
21	Tablethalteraufnahme		2	10+11	33-2265-10-SW
22	Magnethalter		1	25	33-2265-11-SW
23	Verbindungsplatte		1	25	33-2265-12-SW
24	Seilzughalter		1	38	33-2265-13-SW
25	Schwungradwelle		1	9+22	33-2265-14-SI
26	Riemenrad		1	71	36-2265-18-BT
27	Schwungrad		1	25	33-2265-15-SI
28	Ruderblattachse		1	46+59	33-2265-16-SI
29	Achsrohr		2	7+30	33-2265-17-SI
30	Sitzachse		2	29+51	33-2265-18-SI
31	Rollenachse		1	48+102	33-2265-19-SI
32	Verschluss Platte		4	3+4	33-2265-20-SW
33	Schnellverschluss		2	3+4	33-2265-21-SW
34	Distanzstück		12	80+86	36-2265-19-BT
35	Kugellager	6000Z	10	47,50+51	39-9998
36	Kugellager	608Z	10	48+52	36-1260-16-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
37	Kugellager	6700	2	27	36-2265-20-BT
38	Halterung für Magnethalter		1	22+25	33-2265-22-SI
39	Feder für Magnethalter		1	25+38	36-2265-21-BT
40	Feder für Fußauflageneinstellung		1	56+57	36-2265-22-BT
41	Feststellschraube		1	11+19	36-2265-23-BT
42	Sicherungsring	C16	1	25	36-2265-24-BT
43	Gleitschiene		2	3+4	36-2265-43-BT
44	Wassertankhälfte-Oben		1	45	36-2265-15-BT
45	Wassertankhälfte-Unten		1	44	36-2265-16-BT
46	Ruderblatt		1	28	36-2265-17-BT
47	Große Umlenkrolle		1	62	36-2265-13-BT
48	Kleine Umlenkrolle		1	31	36-2265-14-BT
49	Flachriemen	170J	1	26+27	36-2265-09-BT
50	Transportrolle		2	1+2	36-2265-08-BT
51	Sitzrolle	43x18	4	7+30	36-2265-10-BT
52	Führungsrolle	43x12	4	7+80	36-2265-11-BT
53	Sitz		1	7	36-2265-12-BT
54	Fußauflage		2	8	36-2265-25-BT
55	Fußauflagen Halterung		1	8+54	36-2265-26-BT
56	Taste Fußauflagenverstellung		1	57	36-2265-27-BT
57	Aufnahme für Fußauflagenverstellung		1	8	36-2265-28-BT
58	Fußauflagen-Gurt		1	54	36-2265-29-BT
59	Rückholeinheit		1	28	36-2265-35-BT
60	Tabletaufnahme		1	11	36-2265-31-BT
61	Griffpolster		2	18	36-2265-32-BT
62	Zugband		1	18+59	36-2265-30-BT
63L	Verkleidung-Links		1	9+10	36-2265-01-BT
63R	Verkleidung-Rechts		1	9+10	36-2265-02-BT
64	Wasserfüllstopfen	22	1	44	36-2265-33-BT
65	Zugstangenablage		2	8	36-2265-34-BT
66	Lenk-Transportrolle		1	5	36-2265-36-BT
67	Dämpfer hinten		2	6	36-2265-37-BT
68	Gummifuss		8	1-4	36-2265-38-BT
69	Dämpfer vorne		2	1+2	36-2265-39-BT
70	Rollenabdeckung		4	51	36-2265-40-BT
71	Buchse oben		1	10+26	36-2265-41-BT
72	DC-Netzanschlusskabel mit Buchse		1	63+74	36-2265-07-BT
73	Computer		1	8+74	36-2265-03-BT
74	Verbindungskabel		1	73	36-2265-04-BT
75	Sensor		1	9+74	36-2265-05-BT
76	Stellmotor		1	9,74+77	36-2265-06-BT
77	Seilzug		1	38+76	36-2265-42-BT
78	Netzgerät	9V=DC/1000mA	1	72	36-1420-17-BT
79	Innensechskantschraube	M10x140	1	10+47	39-10123-SW
80	Innensechskantschraube	M8x140	4	7+53	39-10126-SW
81	Innensechskantschraube	M8x65	2	50	39-9814-SW
82	Innensechskantschraube	M8x45	4	3,4+6	39-10128-SW
83	Innensechskantschraube	M8x40	10	1,2,5,14+15	39-10132-SW
84	Innensechskantschraube	M8x20	12	1,2,9+13	39-10454-SW
85	Innensechskantschraube	M6x80	2	65	39-10064-SW
86	Innensechskantschraube	M6x20	11	11,19,21,25+51	39-9978-SW
87	Innensechskantschraube	M8x35	1	20	39-10133-SW
88	Innensechskantschraube	M6x40	2	20	36-10452-SW
89	Innensechskantschraube	M6x30	2	56	36-10451-SW
90	Innensechskantschraube	M4x10	4	38	39-10142-SW
91	Kreuz-Senkkopfschraube	4x15	4	66	39-10253-SW
92	Kreuz-Senkkopfschraube	4.2x20	40	68	39-10253-VC
93	Kreuz-Senkkopfschraube	4.2x16	28	12,55,67,69+76	39-10253-SW
94	Kreuzschlitz-Schraube	4.2x12	8	43+66	39-10137-SW
95	Kreuzschlitz-Schraube	2.9x12	28	32,63+75	39-10138-SW
96	Unterlegscheibe	10//20	2	79	39-9989-SW
97	Unterlegscheibe	8//16	41	80-84	39-9917-SW

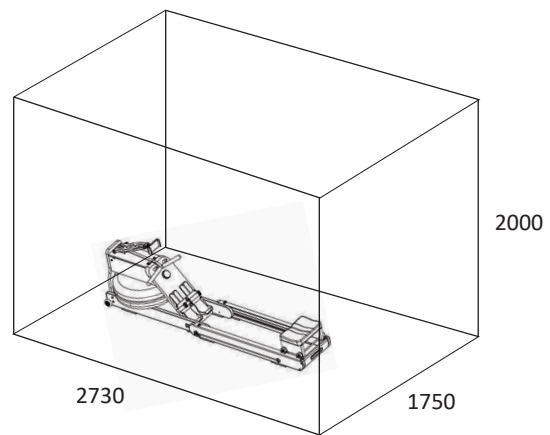
Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
98	Unterlegscheibe	6//12	7	41,86+88	39-10013-SW
99	Hutmutter	M10	1	79	39-10021-SW
100	Selbstsichernde Mutter	M8	12	81+83	39-9818-SW
101	Selbstsichernde Mutter	M6	4	86+89	39-9816-SW
102	Buchse unten		1	9+31	36-2265-44-BT
103	Sicherungsring	C8	2	31	36-2265-46-BT
104	Gewindeeinsatz	M8	2	1+2	36-2265-45-BT
105	Wasserpumpe		1		36-1965-46-BT
106	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2296-01-BT



TRAININGSPLATZBEDARF



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche umlaufend 600mm)

NOTIZEN

CONTENTS

Page	Contents
13	Important Recommendations and Safety Instructions
14	How to start
15	Transport and Storage
15	Adjusting the pedals
15	Cleaning, checks and storage
16	Computer
16	Kinomap App
17	General training instructions
18	Rowing-Training guide
19-21	Parts List – Spare Parts List
23	Exploded drawing

DEAR CUSTOMER,


we congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use. Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sport Gilles GmbH



IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

Our products are all TÜV-GS tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition. Carry out a visual inspection of the water tank after training in order to detect any leaks in the tank at an early stage and to avoid further damage.
3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, floor mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against pressure marks, wetness and dirt or etc.
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. **Attention!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **Attention!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.
9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.
10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.
11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.
12. **Attention!** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.
13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.
14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.
15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.
16.  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing. The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.
17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.
18. This machine has been tested in compliance with EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/C. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30EU .
19. Do not overfill the water tank and pay attention to the max. marking of water level. If the tank is overfilled, water can escape during training or when the device is transported and cause damage. Use normal tap water as this already has additives that do inhibit algae growth. After about 6-12 months (depending on usage), it makes sense to replace the water, as the additives have been used up. Alternatively, you can use 1 chlorine tablet to treat the water and protect the tank from sedimentations. A cleaning process of the inner tank with all parts located there is then done automatically by the training.
20. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.
21. Wood is a natural product and is subject to a natural aging process. Discoloration, as well as cracks and surface changes, can therefore occur.

HOW TO START

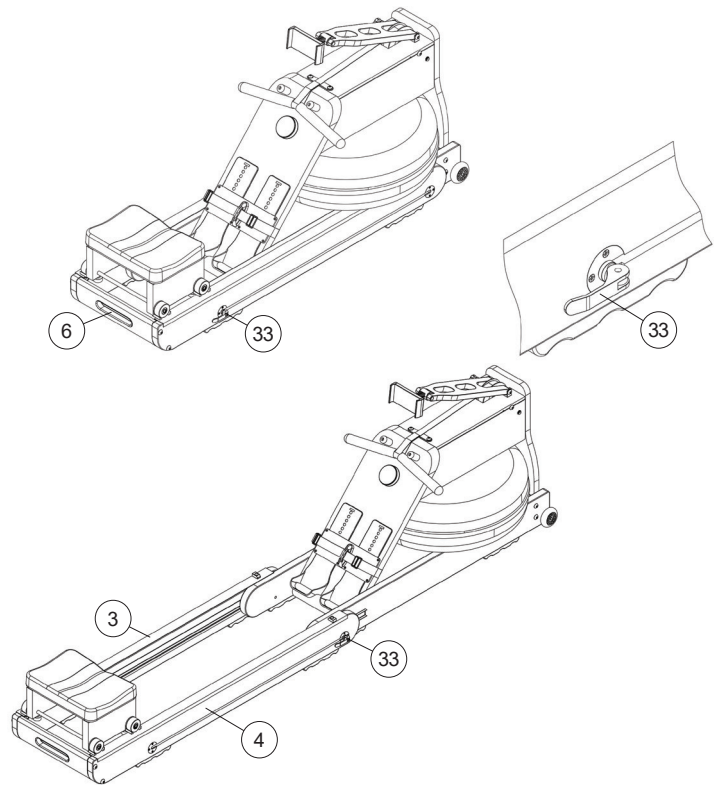
Before you start, please read our recommendations and safety instructions! The product is 100% pre-assembled.

UNFOLD

1. Put the rowing machine with the help of a second person out of the box and place it on a flat surface.
2. Open the quick pins (33) on the left and right sides to release the fixation. Then pull the grip (6) back to the end and close the quick pins (33) again.

Attention! The quick pins (33) can be tightly screwed from factory. In this case, loosen the quick pin (33) by turning it to the left. The quick pin (33) should be adjusted so that the seat slides L+R (3+4) can be easily moved when open and are tightly fixed when closed.

3. Fold up the smartphone/tablet holder until it clicks into place and clamp the device in the bracket. Align them as desired and secure this position.

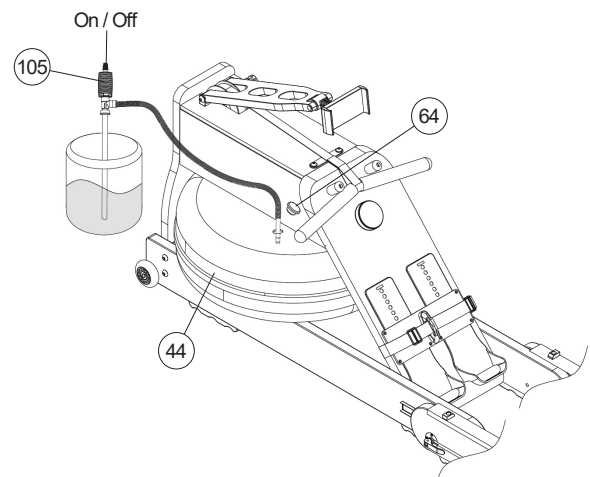


FILL WITH WATER.

1. Use tap water from a bucket to refill water tank (44). Remove the water plug (64) from the water tank, insert the flexible pipe end of the water pump (105) approx. 10 cm into the water tank (44) and the rigid pipe end into the bucket with water.

2. Turn on the screw cap into (on) and press the hand bellows to pump the water into the water tank (44). (If the bucket position is higher than the tank the water will flow automatically into the tank after pressing some hand bellows. Turn the screw cap to (off) to interrupt the waterflow.) The tank has a mark for the max. water level. This maximum limit may not be exceeded. **Attention!** If the water tank (44) is overfilled, water will spill out during transport and during training and may cause damage.

3. We recommend refill the water level slightly below max. level, as this is the optimal rowing resistance given. The desired intensity during training can be freely adjusted by rowing speed and setting the resistance levels at the computer.

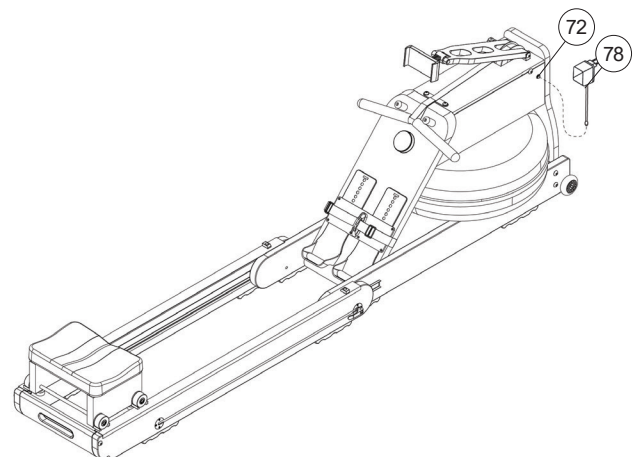


CONNECT POWER SUPPLY

1. Plug the mains AC adapter (78) into the mains connection socket (72) and into a properly connected wall socket (230V~50Hz). The computer turns on and the resistance automatically adjusts to the first level.

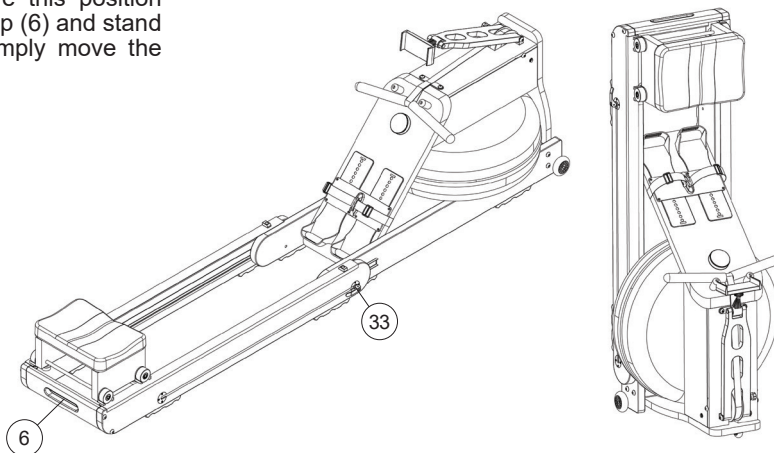
CONTROL

1. All screw connections and plug connections check correct assembly and function.
2. Check water volume and water tank sealing.
3. If everything is in order, the rowing machine is ready for use.



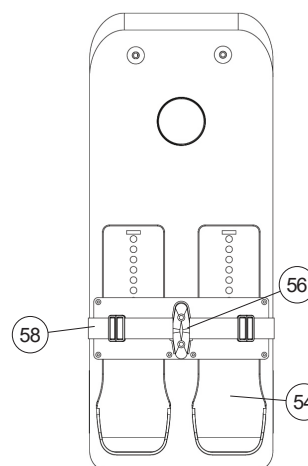
TRANSPORT AND STORAGE

The rowing machine can be stored in lying and standing positions. To do this, loosen the quick pins (33), push the seat slides forward as far as it will go and secure this position again with the quick pins (33). Then grasp the grip (6) and stand the rowing machine upright. Now you can simply move the rowing machine.



ADJUSTING THE PEDALS

Take place on the seat. Slide your feet between the pedal strap (58) and the pedal (54) so that your heel is lay against the bottom edge of the pedal (54). If necessary, adjust the pedal (54) to suit your shoe size. To do this, hold down the adjustment knob (56) while sliding the pedals (54) up or down until the desired position is reached. Release the adjustment knob (56) to fix the pedals (54).



CLEANING, CHECKS AND STORAGE

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. **Attention!** Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused. The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage

Empty the water tank if you intend not to use the device for longer than 4 weeks. Fold it up. Choose a dry indoor location for storage. Cover the device to protect it from discoloration caused by sunlight and dust.

3. Checks

We recommend checking the tightness of the screw connections and the sealing of the tank every 50 operating hours.

COMPUTER



The supplied computer offers the greatest training comfort. All determined values are displayed alternately (scan) or individually in the two-line display. All values count up from zero. The computer switches on with a short press or simply by starting a workout. The computer begins to record all values and display them alternately. To stop the computer, simply end the workout. The computer stops all measurements and saves the achieved values (except speed, time per 500m and rowing strokes per minute) for 3 minutes. If you resume training within these 3 minutes, you can continue training from these values. The computer switches off automatically about 3 minutes after the end of the training session, in stand-by mode. All values reached up to that point will be deleted.

HOW TO USE

Pressing the display turns the display on. Each additional press changes from one function to the next. By turning the outer ring on the computer you can increase or decrease the resistance level. (16 levels)

HEART RATE MEASUREMENT FUNCTION

Optionally, you can use a compatible bluetooth heart rate belt to measure your heart rate (Christopeit-Sport heart rate belt 2209). The measured pulse value is shown alternately by a heart symbol and pulse value in the upper display. Response time is up to 60 seconds.

Attention! The heart rate measurement is not suitable for medical purposes.

Kinomap

The product can be used with the Kinomap app. This enables entertaining and interactive training with Android or IOS devices and saving training data.

Sport, coaching, gaming and eSport are the keywords of the Kinomap app. This contains many kilometers of real film material to exercise inside as if you were outside; Tracking routes and analysis of your performance; Coaching content; Multiplayer mode; new posts daily; Official indoor races and more ... The APP thus contains approx. 100,000 videos recorded by athletes and 200,000 km of accumulated tracks for cycling, running or rowing for currently approx. 270,000 members from all over the world.

Download the app and connect

Scan the adjacent QR code with your smartphone / tablet or use the search function at the Playstore (Android) or APP Store (IOS) to download the Kinomap APP. Register and follow the instructions in the APP. Activate Bluetooth on the smartphone or tablet and select the device manager via the menu in the APP and then select the „Rowing machine“ category. Then select your type designation via the manufacturer logo „Christopeit Sport“ in order to connect the sports equipment. Depending on the sports equipment, different functions are recorded by the APP via Bluetooth or data is exchanged.








UPPER DISPLAY

Change all displayed values in the upper display automatically.

- LEVEL **Level:** Shows the set resistance level.
- TEMPO **Tempo:** Shows your tempo in strokes per minute (spm).
- bpm **Bpm:** Shows the current heart rate value when compatible pulse belt is on.

LOWER DISPLAY

Change all displayed values in the lower display automatically when the scan function is activated or display a selected function permanently.

-  **Scan:** This symbol lights up when the values are displayed alternately
-  **Speed:** This symbol lights up when the display shows the speed in km/h.
-  **Time:** This symbol lights up when the display shows the training time in minutes.
-  **Distance:** This symbol lights up when the display shows the distance in kilometers.
-  **Calories:** This symbol lights up when the display shows the approx. consumed calories in Kcal.
- SPLIT **Split:** Shows the strokes.
- /500M **Time /500m:** Shows the time in minutes for 500m.

The computer indicates the connection with a Bluetooth symbol.

Attention! The Kinomap APP offers a free trial version for 14 days. After that, fees will apply which are listed on the Kinomap homepage. Further information can be found at: <https://www.kinomap.com/en/>



 **Kinomap**
IOS AND ANDROID APP

GENERAL TRAINING INSTRUCTIONS

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits.

INTENSITY

The level of physical exertion during training must exceed the point of normal exertion, without going beyond the point of breathlessness and/or exhaustion. A suitable reference value can be the pulse. With each training session, the condition increases and therefore the training requirements should be adjusted. This is possible by extending the duration of the training, increasing the level of difficulty or changing the type of training.

TRAINING HEART RATE

To determine the training heart rate, you can proceed as follows. Please note that these are guide values. If you have health problems or are unsure, consult a doctor or fitness trainer.

01 Maximum heart rate calculation

The maximum pulse value can be determined in many different ways, since the maximum pulse depends on many factors. You can use the main-formula for the calculation (maximum heart rate = 220 - age). This formula is very general. It is used in many home sport products to determine the maximum heart rate. We recommend the Sally-Edwards-formula. This formula calculates the maximum heart rate more precisely and takes gender, age and body weight into account.

Sally-Edwards-formula:

Men:

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Women:

Maximum heart rate = $210 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

02 Training heart rate calculation

The optimal training heart rate is determined by the goal of the training. Training zones were defined for this.

Health - Zone: Regeneration and Compensation

Suitable for: Beginners

Type of training: very light cardio training

Goal: recovery and health promotion. Building the basic condition.

Training heart rate = 50 to 60% of the maximum heart rate

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1

Suitable for: beginners and advanced users

Type of training: light cardio training

Goal: activation of fat metabolism (calorie burning). improvement in endurance performance.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2

Suitable for: beginners and advanced

Type of training: moderate cardio training.

Goal: Activation of the fat metabolism (calorie burning), improving aerobic performance, Increase in endurance performance.

Training heart rate = 70 to 80% of the maximum heart rate

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2

Suitable for: advanced and competitive athletes

Type of training: moderate endurance training or interval training

Goal: improvement of lactate tolerance, maximum increase in performance.

Training heart rate = 80 to 90% of the maximum heart rate

Competition - Zone: Performance / Competition Training

Suitable for: athletes and high-performance athletes

Type of training: intensive interval training and competition training /

Goal: improvement of maximum speed and power.

Attention! Training in this area can lead to overloading of the cardiovascular system and damage to health.

Training heart rate = 90 to 100% of the maximum heart rate

Sample calculation

Male, 30 years old and weighs 80 kg. I am a beginner and would like to lose some weight and increase my endurance.

01: Maximum pulse - calculation

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times 30) - (0.11 \times 80)$

Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation

Due to my goals and training level, the fat metabolism zone suits me best.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Training heart rate = 190×0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

After you have set your training heart rate for your training condition or Once you have identified goals, you can start training. Most of our endurance training equipment have heart rate sensors or are heart rate belt compatible. So you can check your heart rate on the monitor during the workouts. If the pulse rate is not shown on the computer display or you want to be on the safe side and want to check your pulse rate, which could be incorrectly displayed due to possible application errors or similar, you can use the following tools:

- Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).
- Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).
- Heart rate measurement with other products such as heart rate monitors, smartphones....

FREQUENCY

Most experts recommend the combination of a health-conscious diet, which must be adjusted according to the training goal, and physical exercise three to five times a week. A normal adult needs twice a week exercise to maintain its current condition. To improve his condition and change his body weight, he needs at least three training sessions per week. Ideal of course is a frequency of five training sessions per week.

TRAINING PLAN

Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After that you start with actual training “training phase”. The training load should be adapted according to the training heart rate. In order to support the circulation after the training phase and to preventaching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

Example - stretching exercises for the warm-up and cool-down phases

Start your warm up by walking on the spot for at least 3 minutes and then perform the following gymnastic exercises to the body for the training phase to prepare accordingly. The exercises do not overdo it and only as far run until a slight drag felt. This position will hold a while.



Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.



Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.



Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.



Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

MOTIVATION

The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.

ROWING TRAINING GUIDE

Correct rowing movement is the key to successful rowing training. The rowing instructions you can find below. Please note that this is a suggestion. If you have health problems or are unsure, consult a doctor or fitness trainer. The rowing movement can be practiced very well with the mirror or a partner.



ROLL IN



Start/ end position

- straight back
- outstretched legs
- bent arms



1. Stretching the arms

- straight back
- outstretched legs

Stretch out your arms.



2. Bending the upper body

- straight back
- outstretched legs
- outstretched arms

Bend your upper body to the front.



3. Positioning the body

- straight back
- outstretched arms
- bent upper body

Bend your legs and move the seat forward.

PULL



4. Straightening the legs

- straight back
- outstretched arms
- bent upper body

Stretch your legs and push the seat backward.



5. Bending the upper body

- straight back
- outstretched legs
- outstretched arms

Bend your upper body to the back.



6. Bending the arms

- straight back
- outstretched legs

Pull the handle below your chest.

Basically:

- The feet should always be strapped into the footrests.
- The head should always look straight ahead.
- The back should always remain straight. (keep abdominal tension)
- The upper body bend is performed from the hips, not from the back!
- Keep your knees and elbows slightly bent in the extended positions to prevent injury.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type: **WRT2000**
 Order-Nr.: **2296**
 Date of technical data: **12.08.2022**

Dimensions approx. [cm]: L 213 x W 55 x H 60 cm
 Dimensions folded approx. [cm]: L 60 x W 55 x H 138 cm
 Space requirements [m²]: 2,5
 Weight approx. [kg]: 35
 Load max. (User weight) [kg]: 150

FEATURES

- **Innovative hybrid resistance system, combining water with a magnetic-breaking-system**
- High quality construction made of massive wood
- Waterresistance and computer controlled adjustment of resistance with 16 levels.
- Comfortable seat with ball bearings supported rollers for a smooth and effective rowing movement
- LCD Display showing: speed, time, distance, ca. calories, strokes, time / 500m, strokes per min, resistance level, heart rate, scan and bluetooth-status
- Kinomap App compatible
- Integrated bluetooth heart rate receiver
- Foldable to save space
- Transport wheels for easy stow away
- Holder for Smartphone or Tablet

NOTE

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future.

Top-Sports Gilles GmbH

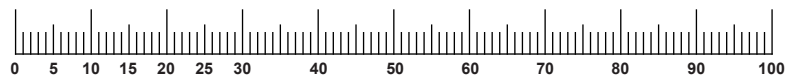
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H.

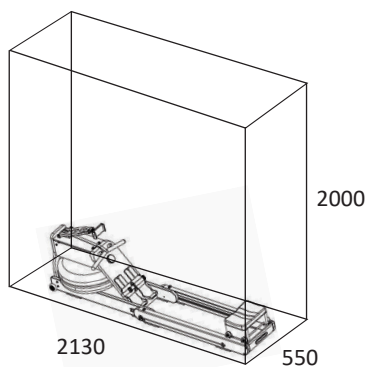
Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Side frame left		1	5+14	36-2265-01-HZ
2	Side frame right		1	5+14	36-2265-02-HZ
3	Seat slide left		1	1	36-2265-03-HZ
4	Seat slide right		1	2	36-2265-04-HZ
5	Front frame		1	14+15	36-2296-01-HZ
6	Grip		1	3+4	36-2265-06-HZ
7	Seat holder		2	53	36-2265-07-HZ
8	Step frame		1	13	36-2265-08-HZ
9	Lower frame		1	15+16	36-2265-09-HZ
10	Top frame		1	15+16	36-2265-10-HZ
11	Tablet holder		1	21	36-2265-11-HZ
12	Teleskopic rail		2	1-4	33-2265-01-SI
13	Stepframe support		1	1,2+8	33-2265-02-SW
14	Frame support		1	1,2+5	33-2265-03-SW
15	Front technology bracket		1	5,9+10	33-2265-04-SW
16	Left technology bracket		1	9+10	33-2265-05-SW
17	Right technology bracket		1	9+10	33-2265-06-SW
18	Pull rod		1	62	33-2265-07-SI
19	Tablet fixation		2	11	33-2265-08-SW
20	Flywheel axle holder		1	10	33-2265-09-SW
21	Tablet holder bracket		2	10+11	33-2265-10-SW
22	Magnetic holder		1	25	33-2265-11-SW
23	Connection plate		1	25	33-2265-12-SW
24	Tension cable holder		1	38	33-2265-13-SW
25	Flywheel axle		1	9+22	33-2265-14-SI
26	Belt wheel		1	71	36-2265-18-BT
27	Flywheel		1	25	33-2265-15-SI
28	Rowing blade axle		1	46+59	33-2265-16-SI
29	Axle tube		2	7+30	33-2265-17-SI
30	Seat axle		2	29+51	33-2265-18-SI
31	Roller axle		1	48+102	33-2265-19-SI
32	Quick pin plate		4	3+4	33-2265-20-SW
33	Quick pin		2	3+4	33-2265-21-SW
34	Distance ring		12	80+86	36-2265-19-BT
35	Ball bearing	6000Z	10	47,50+51	39-9998
36	Ball bearing	608Z	10	48+52	36-1260-16-BT

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
37	Ball bearing	6700	2	27	36-2265-20-BT
38	Bracket for magnet holder		1	22+25	33-2265-22-SI
39	Spring for magnet holder		1	25+38	36-2265-21-BT
40	Spring for pedal adjustment		1	56+57	36-2265-22-BT
41	Small knob		1	11+19	36-2265-23-BT
42	Safety clip	C16	1	25	36-2265-24-BT
43	Slide rail		2	3+4	36-2265-43-BT
44	Upper half water tank		1	45	36-2265-15-BT
45	Lower half water tank		1	44	36-2265-16-BT
46	Rower blade		1	28	36-2265-17-BT
47	Big pulley		1	62	36-2265-13-BT
48	Small pulley		1	31	36-2265-14-BT
49	Flat belt	170J	1	26+27	36-2265-09-BT
50	Transportation roller		2	1+2	36-2265-08-BT
51	Seat roller	43x18	4	7+30	36-2265-10-BT
52	Leading roller	43x12	4	7+80	36-2265-11-BT
53	Seat		1	7	36-2265-12-BT
54	Pedal		2	8	36-2265-25-BT
55	Pedal holder		1	8+54	36-2265-26-BT
56	Front Pedal adjustment knob		1	57	36-2265-27-BT
57	Rear pedal adjustment support		1	8	36-2265-28-BT
58	Pedal strap		1	54	36-2265-29-BT
59	Return unit		1	28	36-2265-35-BT
60	Tablet holder		1	11	36-2265-31-BT
61	Grip foam		2	18	36-2265-32-BT
62	Pull belt		1	18+59	36-2265-30-BT
63L	Cover left		1	9+10	36-2265-01-BT
63R	Cover right		1	9+10	36-2265-02-BT
64	Water plug	22	1	44	36-2265-33-BT
65	Pull rod storage		2	8	36-2265-34-BT
66	Rotation wheel		1	5	36-2265-36-BT
67	Rear bumper		2	6	36-2265-37-BT
68	Rubberen foot		8	1-4	36-2265-38-BT
69	Front bumper		2	1+2	36-2265-39-BT
70	Seat roller cover		4	51	36-2265-40-BT
71	Top bushing		1	10+26	36-2265-41-BT
72	DC connection cable with socket		1	63+74	36-2265-07-BT
73	Computer		1	8+74	36-2265-03-BT
74	Connection cable		1	73	36-2265-04-BT
75	Sensor		1	9+74	36-2265-05-BT
76	Serve motor		1	9,74+77	36-2265-06-BT
77	Tension cable		1	38+76	36-2265-42-BT
78	AC adapter	9V=DC/1000mA	1	72	36-1420-17-BT
79	Innerhex screw	M10x140	1	10+47	39-10123-SW
80	Innerhex screw	M8x140	4	7+53	39-10126-SW
81	Innerhex screw	M8x65	2	50	39-9814-SW
82	Innerhex screw	M8x45	4	3,4+6	39-10128-SW
83	Innerhex screw	M8x40	10	1,2,5,14+15	39-10132-SW
84	Innerhex screw	M8x20	12	1,2,9+13	39-10454-SW
85	Innerhex screw	M6x80	2	65	39-10064-SW
86	Innerhex screw	M6x20	11	11,19,21,25+51	39-9978-SW
87	Innerhex screw	M8x35	1	20	39-10133-SW
88	Innerhex screw	M6x40	2	20	36-10452-SW
89	Innerhex screw	M6x30	2	56	36-10451-SW
90	Innerhex screw	M4x10	4	38	39-10142-SW
91	Cross head countersunk screw	4x15	4	66	39-10253-SW
92	Cross head countersunk screw	4.2x20	40	68	39-10253-VC
93	Cross head countersunk screw	4.2x16	28	12,55,67,69+76	39-10253-SW
94	Cross head screw	4.2x12	8	43+66	39-10137-SW
95	Cross head screw	2.9x12	28	32,63+75	39-10138-SW
96	Washer	10//20	2	79	39-9989-SW
97	Washer	8//16	41	80-84	39-9917-SW

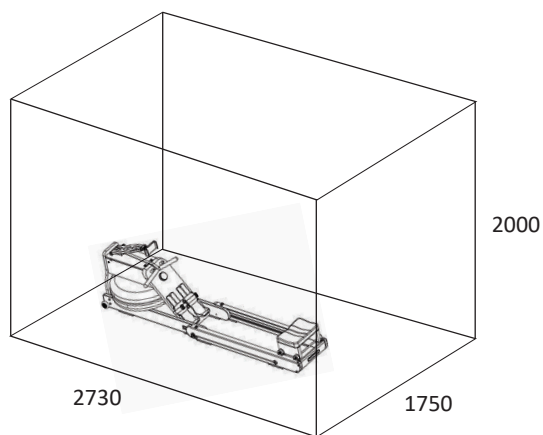
Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
98	Washer	6//12	7	41,86+88	39-10013-SW
99	Cap nut	M10	1	79	39-10021-SW
100	Nylon nut	M8	12	81+83	39-9818-SW
101	Nylon nut	M6	4	86+89	39-9816-SW
102	Lower Bushing		1	9+31	36-2265-44-BT
103	Safety clip	C8	2	31	36-2265-46-BT
104	Threaded insert	M8	2	1+2	36-2265-45-BT
105	Water pump		1		36-1965-46-BT
106	Assembly and exercise instruction		1		36-2296-01-BT



TRAINING SPACE REQUIREMENT

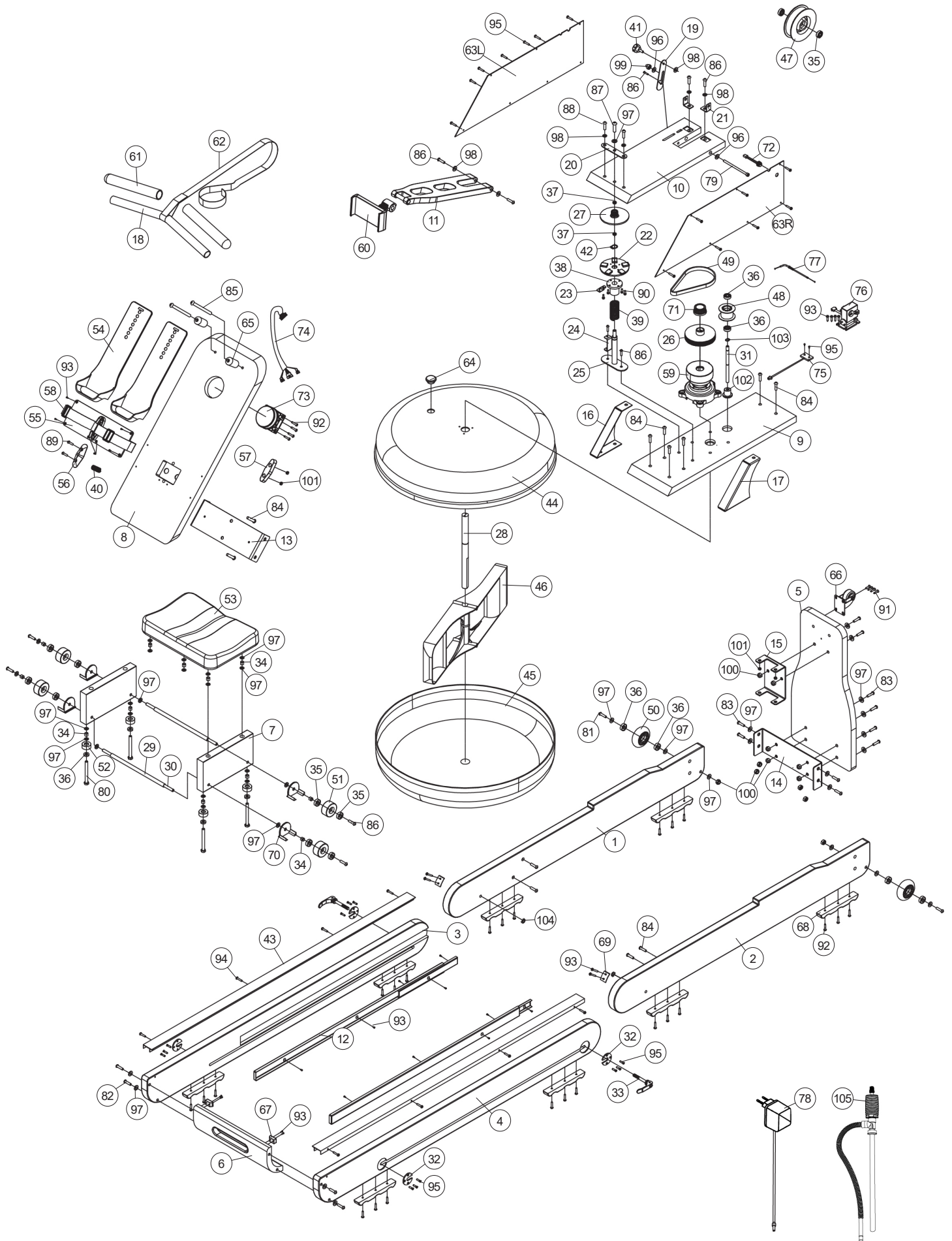


Training area in mm
(for home trainer and user)



Free area in mm
(Training area and security area (circulating 600mm))

NOTES



Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

<http://www.christopeit-sport.com>

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

info@christopeit-sport.com



© by Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Germany)