

# Anleitung

## T PRO Wasserrudergerät



### 1 Wichtige Hinweise bevor Sie beginnen:

1. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch!
2. Bewahren Sie die Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.
3. Trennen und zählen Sie alle Teile.
4. Lesen Sie sich jeden Schritt sorgfältig durch und befolgen Sie die richtige Reihenfolge.
5. Wir empfehlen, alle Teile nach Möglichkeit in der Nähe des zu montieren, um zu vermeiden, dass das Produkt nach der Montage unnötig bewegt wird, sobald es montiert ist.
6. Stellen Sie das Produkt immer auf eine flache, feste und stabile Oberfläche.
7. Halten Sie alle Kleinteile und Verpackungsmaterialien für dieses Produkt von Babys und Kindern fern, da sie eine ernsthafte Erstickungsgefahr darstellen können.

### 2 Sicherheitshinweise:

1. Installieren Sie das Gerät unter strikter Beachtung der Anleitung. Überprüfen Sie nach Abschluss der Montage, ob alle Schrauben, Dichtungen und anderes Zubehör fest sitzen.
2. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt fragen, welche Häufigkeit, Zeit und Stärke für Ihr Alter und Ihren Zustand geeignet sind.
3. Wenn Sie sich krank, kurzatmig, schwindelig, Kopfschmerzen, Schmerzen, Bruststau oder andere Beschwerden fühlen, hören Sie bitte sofort auf zu trainieren.
4. Bitte halten Sie Kinder während Ihres Trainings von diesem Produkt fern. Dieses Produkt ist speziell für Erwachsene entwickelt worden. Lassen Sie es nicht von Kindern benutzen.
5. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie das Sicherheitssystem der beweglichen Teile regelmäßig warten. Bitte achten Sie darauf, dass 5 m Platz um das Gerät herum eingehalten wird.
6. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie die Sicherheit aller Teile dieses Produkts überprüfen, bevor Sie es zum Trainieren verwenden.
7. Bitte benutzen Sie das Gerät vorsichtig. Wenn Sie ungewöhnliche Geräusche oder andere Probleme feststellen, hören Sie bitte sofort mit dem Training auf.
8. Bitte tragen Sie keine weiten Kleidungsstücke, um zu vermeiden, dass diese sich in Teilen des Geräts verfangen.
9. Dieses Produkt ist nur für den Innenbereich geeignet. Seine maximale Belastbarkeit beträgt 120kg. Wenn das Gewicht des Benutzers diesen Wert überschreitet, hören Sie bitte auf, es zu benutzen.
10. Bitte seien Sie vorsichtig und vermeiden Sie Verletzungen während des Transports.
11. **Warnhinweis:** Bitte konsultieren Sie vor jeder Übung Ihren Arzt, insbesondere bei Personen, die bereits gesundheitliche Probleme hatten. Es ist sehr wichtig. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie ein Gerät benutzen. Bitte bewahren Sie sie gut auf, um sie nachzuschlagen.

### 3 Warnhinweis:

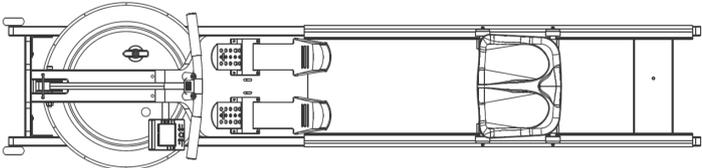
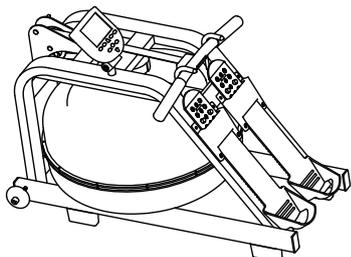
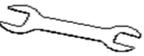
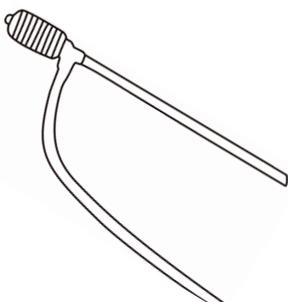
Bitte konsultieren Sie vor jeder Übung Ihren Arzt, insbesondere bei Personen, die bereits gesundheitliche Probleme hatten. Es ist sehr wichtig. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie ein Gerät benutzen. Bitte bewahren Sie sie gut auf, um sie nachzuschlagen.

# Anleitung

## T PRO Wasserrudergerät



### 4 Paketinhalt:

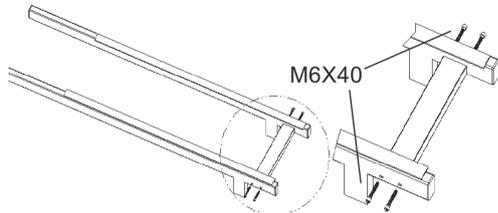
 <p>Hauptrahmen des Rudergeräts</p>			
<p>1</p>  <p>x 1</p>	<p>2</p> <p>M6x40mm</p>  <p>x 4</p>	<p>3</p> <p>M8x40mm</p>  <p>x 2</p>	<p>4</p> <p>M8x110mm</p>  <p>x 2</p>
<p>5</p>  <p>x 1</p>		<p>6</p>  <p>x 1</p>	
<p>7</p>  <p>x 1</p>		<p>9</p>  <p>5#</p> <p>x 1</p>	<p>10</p>  <p>4#</p> <p>x 1</p>
<p>8</p>  <p>x 1</p>			
<p>11</p>  <p>x 2</p>		<p>12</p> 	

# Anleitung

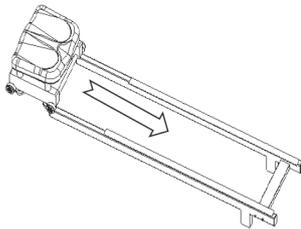
## T PRO Wasserrudergerät



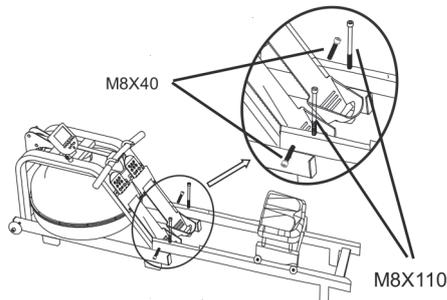
### 5 Aufbauanleitung:



1. Verbinden Sie die Teile 7 und 11 mit vier Innensechskantschrauben (M6X40) unter Verwendung eines 4er Inbusschlüssels.



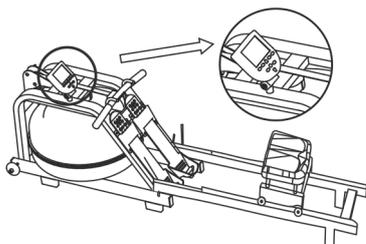
2. Installieren Sie den Schiebesitz (Teil 1).



3. Installieren Sie den Wassertank und die Fußstütze (Teil 5). Ziehen Sie die zwei M8X40-Schrauben und die zwei M8X110-Schrauben mit einem 5er Inbusschlüssel und einem Maulschlüssel fest.

**HINWEIS:**

Sollten bei der Installation von Schritt 3 die Position der Schraubenlöcher nicht übereinstimmen und die Schrauben nicht eingesetzt werden können, lösen Sie bitte die auf dem Bild gezeigten Schrauben und versuchen Sie es erneut.



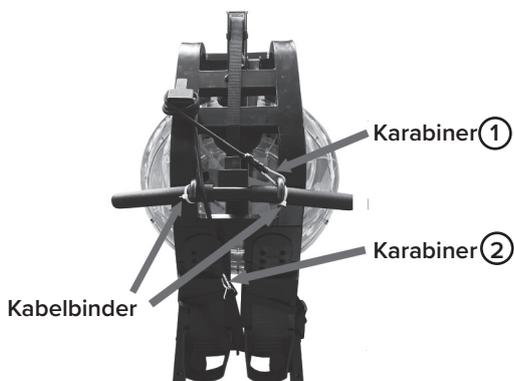
4. Installieren Sie das Display (Teil 6).

# Anleitung

## T PRO Wasserrudergerät



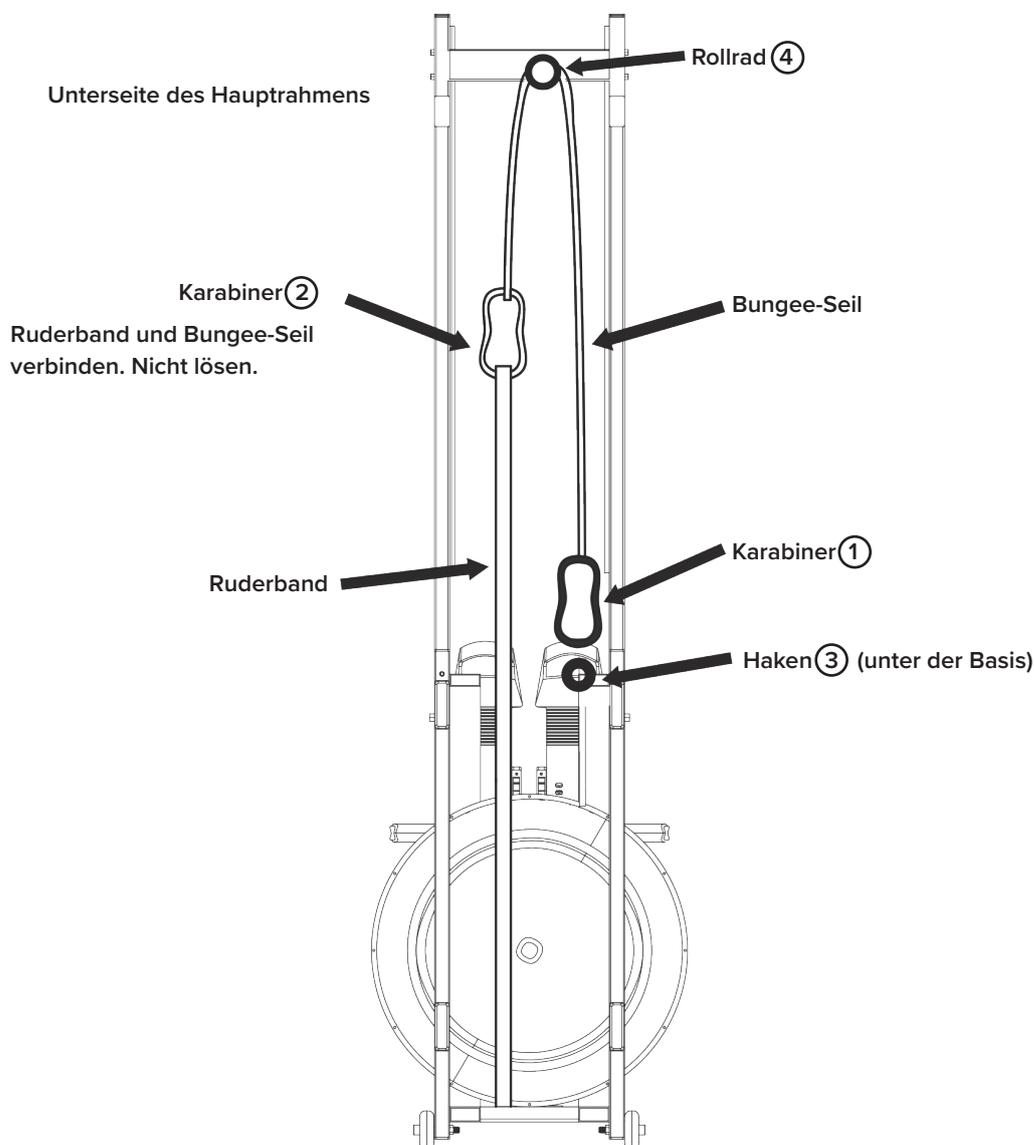
### 5 Aufbauanleitung:



5. Bringen Sie das Ruderband und das Bungee-Seil an. Nehmen Sie den Karabiner ① heraus und legen Sie das Bungee-Seil um das Rollrad ④ unter der Unterseite am Ende des Hauptrahmens. Befestigen Sie den Karabiner 1 an dem Haken ③ unter der Basis.

**HINWEIS:**

Bitte schneiden Sie die 2 Kabelbinder erst nach der Installation ab!

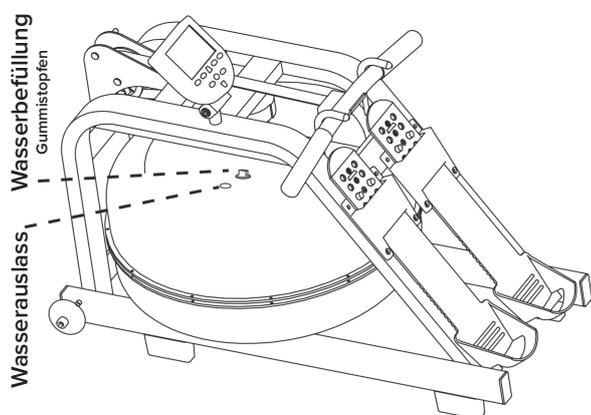
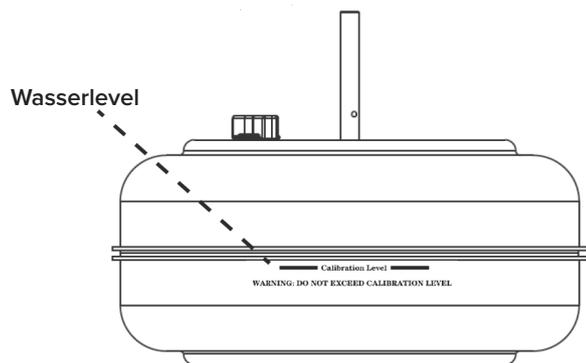
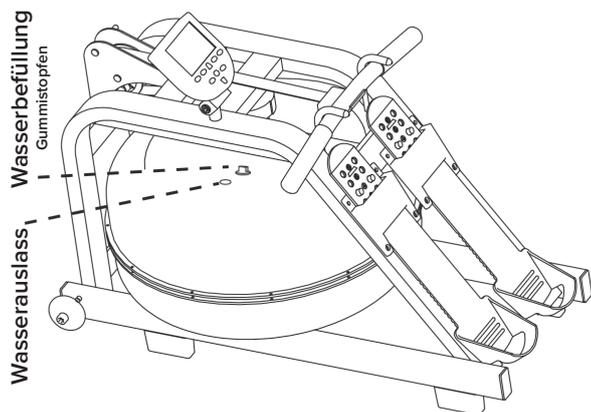


## Anleitung

### T PRO Wasserrudergerät



#### 6 Wasserbefüllung und Wasseraustausch:



#### BEFÜLLUNG:

1. Bereiten Sie mindestens 15L Wasser vor;
2. Entfernen Sie den oberen Stopfen des Wassertanks;
3. Bereiten Sie einen Eimer mit Wasser vor, legen Sie den harten Teil des Siphons in den Eimer und den weichen Teil in den Wassertank.

HINWEIS: a) Das Ventil am oberen Ende des Siphons sollte während des Einfüllens von Wasser geschlossen sein.

b) Es wird empfohlen, Wasser von hoher Qualität (z.B. destilliertes Wasser) zu verwenden.

4. Den Siphon zusammendrücken und mit der Wassereinspritzung bis zu einem angemessenen Niveau beginnen (KALIBRIERUNGSNIVEAU NICHT ÜBERSTIEGEN!).
5. Entfernen Sie den Siphon aus dem Tank.
6. Stecken Sie den Stopfen wieder in das Loch an der Oberseite des Wassertanks.

Tipps: Wenn Sie den Eimer höher als den Wassertank stellen, kann das Wasser im Eimer natürlich in den Wassertank fließen.

HINWEIS: Wenn die Wasserqualität zu schlecht ist, wird empfohlen, destilliertes Wasser anstelle von Leitungswasser zu verwenden.

#### WASSERAUSTAUSCH:

1. Entfernen Sie den Tankverschluss (Gummipropfen).
2. Stecken Sie den unteren Schlauch der Wasserpumpe in den Ruderwassertank und stecken Sie den Wasserauslass der Wasserpumpe in den Eimer.
3. Verwenden Sie die Wasserpumpe zur Entwässerung.

HINWEIS: Bitte tauschen Sie das Wasser regelmäßig aus.

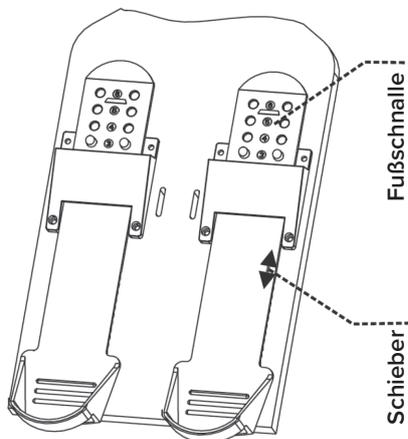
Bei Verfärbung des Wassers oder bei Bakterien- oder Algenvermehrung das Wasser umgehend austauschen. Wenn das Wasser destilliert ist, ist es nicht notwendig, das Wasser häufig zu wechseln.

# Anleitung

## T PRO Wasserrudergerät



### 7 Pedale:



1. Das Pedal kann sich an die verschiedenen Größen der Füße anpassen, es ist sehr bequem zu bedienen.
2. Zum Einstellen heben Sie den oberen Teil des aktiven Pedals an und ziehen es nach oben/unten. Sie können die passende Länge aus den 6 Stufen auswählen. Drücken Sie fest nach unten, um den Fuß am Niet zu befestigen.
3. Binden Sie die Riemen fest und beginnen Sie mit dem Training.

**Achtung!** Vergewissern Sie sich vor dem Training mit dem Rudergerät, dass der Fuß auf dem Pedal und der Pedalschieber auf der Schnalle befestigt ist.

### 8 Bedienungsanleitung für das elektronische Display:

#### Funktionsbeschreibung des LCD-Displays:

1. Funktion Uhrzeit (TIME):  
Der Bereich „TIME“ zeigt die aktive Zeit an. Die Zeit wird von 00:00 bis 99:00 eingestellt.
2. Funktion Entfernung (DIST):  
Der Bereich „DIST“ zeigt den aktiven Kilometerstand (Entfernung in km) an und der Einstellbereich der Entfernung ist 0,000-9999 km.
3. Paddelfrequenz (SPM) Funktion:  
Der Bereich „SPM“ zeigt die Häufigkeit des Paddelns in Einheiten von Zeiten/Minute an.
4. Mittelwert (AVG)-Funktion:  
Der Bereich „AVG“ zeigt die Geschwindigkeit (KM/H), die Kalorienstunden (CAUH) und die 500-Meter-Zeit (1500M) an. Die drei Funktionen werden im Bereich „AVG“ umgeschaltet.

#### Funktionsbeschreibung der Tasten:

1. ON/OFF (Ein-/Ausschalttaste):  
Drücken Sie diese Taste, um das Gerät einzuschalten, wenn es ausgeschaltet ist. Drücken Sie diese Taste 3 Sekunden lang, um das Gerät auszuschalten, wenn es eingeschaltet ist.
2. MODE (Modustaste):  
Schaltet die Einstellungsfunktion in den Einstellungszustand oder schaltet die drei Funktionen des „AVG“-Bereichs in den Arbeitszustand.
3. UP (Aufwärtstaste):  
Erhöht den Einstellwert für die eingestellte Funktion.
4. DOWN (Einstellungstaste nach unten):  
Verringern des Einstellwerts für die eingestellte Funktion.
5. RECOVERY (Erkennung der Herzfrequenzerholung):  
Erkennung der Erholung der Herzfrequenz des Benutzers innerhalb einer Minute nach Beendigung des Trainings, Anzeige des Erholungszustands der Herzfrequenz des Benutzers. (Hinweis: Diese Taste funktioniert nicht ohne die Funktion zur Überwachung der Herzfrequenz)

#### Betrieb des LCD-Displays:

1. Einschalten  
Mit der Taste ON/OFF schalten Sie das Gerät ein und aus. Drücken Sie die EIN/AUS-Taste, um das Gerät einzuschalten, wenn es ausgeschaltet ist. Halten Sie die EIN/AUS-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät auszuschalten.
2. Funktionseinstellungen  
Halten Sie das Training an, bevor Sie einen Wert für eine Trainingsfunktion einstellen. Drücken Sie die UP-Taste und die aktuell eingestellte Funktion blinkt. Verwenden Sie die MODE-Taste, um die einzustellende Funktion zu wechseln. Wenn die einzustellende Funktion blinkt, können Sie mit der UP- oder DOWN-Taste die Einstellung erhöhen oder verringern. Nach der Einstellung können Sie nach Zielwert trainieren. Wenn der Zielwert erreicht ist, ertönt ein blinkender und piepender Alarm. (Nur Zeit TIME, Entfernung DIST können eingestellt werden)

#### Hinweise:

Wenn die elektronische Uhr eine abnormale Anzeige hat oder abstürzt, öffnen Sie bitte die Batterieabdeckung, um die Batterie zu entfernen und setzen Sie die Batterie wieder ein. Wenn die Anzeige der elektronischen Uhr verblasst und die Herzfrequenzfunktion nicht normal verwendet werden kann, öffnen Sie bitte den Batteriefachdeckel und ersetzen Sie die Batterie. Spezifikationen der Batterie: Elektronische Uhrenbatterie; LR6 SIZE AA 1.5V x 4 (5. Alkalibatterie 4 Teile)

# Anleitung

## T PRO Wasserrudergerät



### 9 Aufwärmen:

Das Aufwärmen (Warm-Up) ist sehr wichtig, da es den Körper aufwärmt, die Muskeln dehnt, die Blutzirkulation erhöht, die Herzfrequenz verbessert und mehr Sauerstoff zu den Muskeln transportiert. Nach dem Training können Sie diese Maßnahmen wiederholen, um Ihre Herzfrequenz zu verlangsamen und Muskelkater zu vermeiden. Die von uns vorgeschlagenen Maßnahmen sind wie folgt:



#### Oberschenkeldehnung

Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Fußsohlen der beiden Füße einander gegenüber. Halten Sie Ihre Knie nach außen und versuchen Sie, Ihre beiden Füße mit den Händen nach innen zu beugen, indem Sie die Knie allmählich in Richtung Boden drücken.



#### Wadendehnung

Stützen Sie sich mit den Händen an der Wand oder an Ihrem Partner ab und stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auseinander, wobei ein Fuß vor dem anderen steht. Das zweite Bein sollte in den Knien gestreckt und das vordere Bein angewinkelt sein. Der Körper befindet sich in einem 45-Grad-Winkel. Drücken Sie die hintere Ferse fest auf den Boden.



#### Hüftbeuger-Stretch

Knien Sie sich mit dem linken Bein auf den Boden, während das andere Bein die „Mabu“ genannte Bewegung ausführt. Legen Sie Ihre Hände auf die Hüften und drücken Sie die Hüften nach vorne. Danach wechseln Sie das andere Bein.



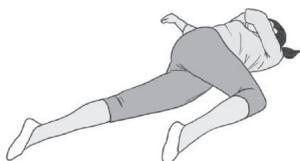
#### Rückenstreckung im Stehen

Bleiben Sie stehen und machen Sie die Beine etwas schmaler als schulterbreit. Legen Sie Ihr Kinn auf die Brust und beugen Sie den Oberkörper. Beugen Sie die Beine nicht und halten Sie sie gestreckt. Nachdem Sie die Beine so gerade wie möglich gedehnt haben müssen Sie langsam und sicher aufstehen.



#### Bauchdehnung

Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden und legen Sie die Hände unter die Schultern. Drücken Sie die Hände nach unten und machen Sie so etwas wie Liegestütze, aber heben Sie die Hüften und Beine nicht vom Boden ab. Lassen Sie Ihre Hüften den Boden nicht verlassen, strecken Sie Ihre Arme so weit wie möglich und dehnen Sie Ihren Bauch und Oberkörper.



#### Rückenstreckung

Legen Sie sich mit dem Rücken zum Boden auf den Boden, strecken Sie die Hände aus und stellen Sie den ganzen Körper wie ein Kreuz auf. Heben Sie ein Bein zu einer Seite des Körpers (z. B. das rechte Bein zuerst) und heben Sie den Fuß so weit wie möglich von der gegenüberliegenden Hand.

# Anleitung

## T PRO Wasserrudergerät



### 10 Wie man rudert:

#### Grundlegende Maßnahmen

1. Entspannen Sie sich und bewegen Sie sich vorwärts, halten Sie Arme und Rücken gerade und spannen Sie die Beine an.
2. Der Arm wird über das Knie hinaus nach hinten gezogen, bis die Position des Beckens erreicht ist und die Paddelaktion durch eine Drehung des Beckens abgeschlossen ist.
3. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Aktion.
4. Weitere Paddeltechniken finden Sie im Internet.

#### Trainingszeit

1. Von der täglichen 5-Minuten-Trainingseinheit gleiten Sie auf 500 Metern 2 Minuten 30 bis 2 Minuten 45. Halten Sie den Wasserkreislauf zwischen den Zügen ununterbrochen aufrecht.
2. Steigern Sie die Trainingszeit jeden Tag, bis Sie sich leicht an eine Trainingszeit von 3-4 Mal pro Woche, jeweils 30-45 Minuten, anpassen können.
3. So können Sie Ihre aerobe Ausdauer und Ihren Muskeltonus effektiv steigern, Kalorien verbrennen und Gewicht verlieren.



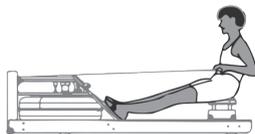
#### Den Griff fassen

Rücken und Arme gerade, entspannen und nach vorne gleiten lassen.



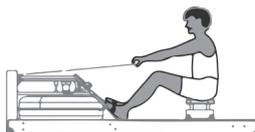
#### Rudern

Die Beine treiben an, schieben Sie sich nach hinten, Rücken und Arme gerade halten.



#### Beenden

Mit den Armen und Beinen weiter in die Beckenposition zurückgehen.



#### Zurück zum Start

Der Oberkörper kippt im oberen Teil des Beckens und bewegt sich nach vorne.



#### Rudern

Greifen Sie den Starter und beginnen Sie erneut.

### 11 Problembehebung:

Wasserverfärbung oder Trübung

Im Rudergerät ist zu wenig oder kein Wasser oder die lokale Wasserqualität ist schlecht.

Ändern Sie den Standort, um direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden. Wechseln Sie das Wasser gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch. Erwägen Sie, destilliertes Wasser zum Nachfüllen zu verwenden.

Gas Gummirad geht ab

Das Spannseil ist nicht straff genug und der Rückstoß ist nicht stark.

Reinstallieren Sie das Rudergeräts entsprechend der Aufbauanleitung und ziehen Sie das Spannseil fest.

Das Display ist nach der Installation nicht beleuchtet

Die Batterie ist falsch installiert oder muss ausgetauscht werden.

Versuchen Sie es noch einmal und setzen Sie die Batterie wieder richtig ein. Wenn es immer noch nicht funktioniert, senden Sie bitte eine Mail an den Kundendienst: [info@teamsportbedarf.de](mailto:info@teamsportbedarf.de).