

RW 500



DK

SAMLEVEJLEDNING - RW 500





Vigtige Anbefalinger og Sikkerhedsinstruktioner

Vores produkter er alle testede og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Denne kendsgerning gør det imidlertid ikke unødvendigt at overholde følgende principper strengt.

1. Montér maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de lukkede, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, om leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen og kartonens fuldstændighed mod monteringsstrinene i installations- og betjeningsvejledningen.

2. Kontroller fastholdelsen af alle skruer, møtrikker og andre tilslutninger, før du bruger maskinen første gang og med regelmæssige intervaller for at sikre, at træneren er i sikker tilstand.

3. Sæt maskinen op på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres ved passende forholdsregler og med de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke kommer nogen kontakt med fugt eller vand.

4. Placer en passende base (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være specielt beskyttet mod indryk, snavs osv.

5. Fjern alle genstande inden for en radius på 2 meter fra maskinen, inden du begynder at træne.

6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen og brug kun det medfølgende værktøj eller egnet værktøj, der er egnet til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter afsluttet træning.

7. ADVARSEL! Systemer med overvågning af hjertefrekvens kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlig helbreds-skade eller død. Konsulter en læge, inden du starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.), Som du kan udsætte dig selv og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider.

8. Tog kun på maskinen, når den er i ukorrekt funktionsdygtighed. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. **ADVARSEL!** Udskift delene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det er repareret.

9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du observere den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sørge for, at den nyligt justerede position er korrekt sikret.

10. Maskinen må kun bruges til træning af en person ad gangen, medmindre andet er beskrevet i instruktionerne. Træningstiden bør ikke overhales 60 minutter / dagligt.

11. Bær træningstøj og sko, der er egnede til konditionstræning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at de ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. Længde). Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder solidt og skal have skridsikre såler.

12. **ADVARSEL!** Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, sygdom, brystmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.

13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i henhold til deres formål og af passende informerede og instruerede personer.

14. Mennesker som børn, invalide og handicappede skal kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan yde hjælp og råd. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden tilsyn.

15. Sørg for, at den person, der leder træning, og andre mennesker aldrig bevæger sig eller holder nogen dele af kroppen i nærheden af bevægelige dele.

16. Efter endt levetid må dette produkt ikke bortskaffe det normale husholdningsaffald, men det skal gives til et samlingssted til genanvendelse af elektriske og elektroniske komponenter. Du finder muligvis symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen.

17. Materialerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Med genanvendelse, materialebrug eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration til det ansvarlige bortskaffelsessted.

18. For at beskytte miljøet må ikke bortskaffes emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen som husholdningsaffald. Læg disse i de passende opsamlingsbeholdere, eller før dem til et passende opsamlingssted.

19. Denne maskine er en hastighedsafhængig maskine, dvs. effekten øges med stigende hastighed og omvendt.

20. Maskinen er udstyret med 8-trins modstandsindstilling. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og dermed træningsanvendelsen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 1 reducerer bremsemodstanden og dermed træningsanvendelsen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 8 øger bremsemodstanden og dermed træningsanvendelsen.

21. Den maksimalt tilladte belastning (= kropsvægt) er specificeret som 125 kg. Denne maskine er testet og certificeret i overensstemmelse med EN ISO 20957-1 / 2013 og EN 957-5 / 2009 "H. C". Denne artikels computer svarer til de grundlæggende krav i EMV-direktivet fra 2014 / 30EU.

22. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Hvis der sælges eller videregives til en anden person, skal dokumentationen leveres med produktet.

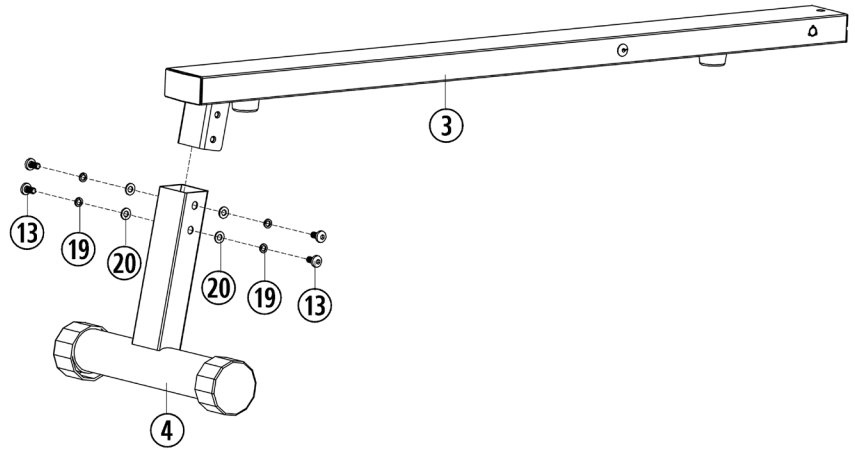
Samlevejledning

Fjern alle separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet, og kontroller, at alle er der på grundlag af pakkelisten i denne vejledning til montering og brug. Bemærk, at et antal dele er forbundet direkte til mainframe og forudmonteret. Derudover er der flere andre individuelle dele, der er knyttet til separate enheder. Dette gør det lettere og hurtigere for dig at samle udstyret. Samlingstid: 25 min.

TRIN 1:

Fastgør bagfoden (4) ved sædeskydet (3).

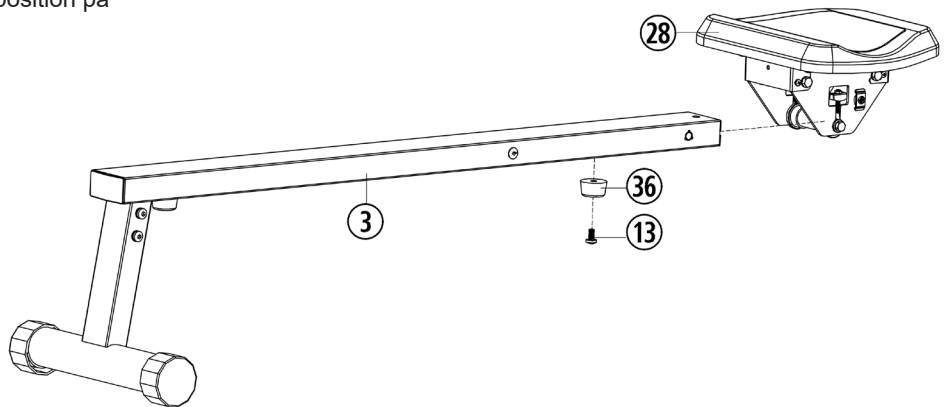
1. Sæt bageste fod (4) i holderen ved sædet ramme (3) og skru den tæt ved hjælp af 4 skruer M8x16 (13), skiver (20) og fjederskiver (19).



Trin 2:

Fastgør sædet (28) ved sædeskinnen (3).

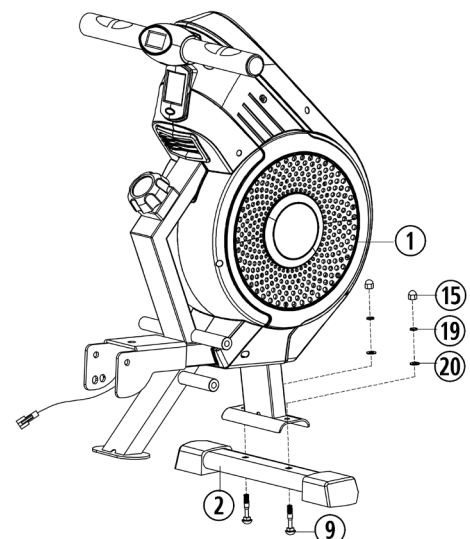
1. Fjern pudepuden (36) og skruen (13) fra sædeskinnen (3).
2. Skub sæderammen (3) gennem sædeskinnen (28) som vist, således at 4 remskiver kan rulle på oversiden og 2 remskiver kan rulle på bundsiden af sætammen (3).
3. Fastgør puderpuden (36) i den passende position på undersiden af sæderammen (28).



Trin 3:

Fastgør den forreste fod (2) ved hovedrammen (1).

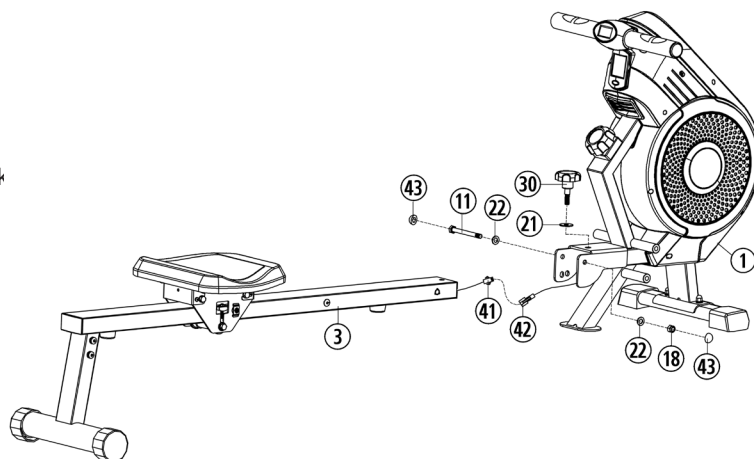
1. Placer den forreste fod (2) i holderen foran hovedrammen (1) og skru det tæt ved hjælp af 2 bolte M8x45 (9), skiver (20), fjederskiver (19) og hættetrækker (15).



Trin 4:

Fastgør sæderammen (3) ved hoveddrammen (1).

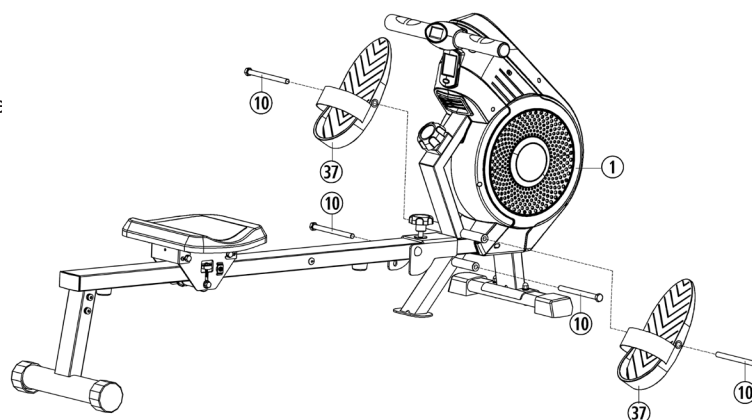
1. Sæt sæderammen (3) mod hoveddrammen (1), og tilslut sensorkablet (41) med tilslutningskablet (42).
2. Placer sæderammen (3) i holderen på hoveddrammen (1), så hullerne mønster og skru sæderammen (3) ved hoveddrammen (1) løst ved hjælp af skruen M10x105 (11), skive (22) og møtrik (18). (Sæderammen (3) skal let kunne klappes sammen.)
3. Fastgør sæderammen (3) under træning gennem en skru i stjernegrebskrue (30) med skive (21).



Trin 5:

Fastgør pedalerne (37) ved hoveddrammen (1).

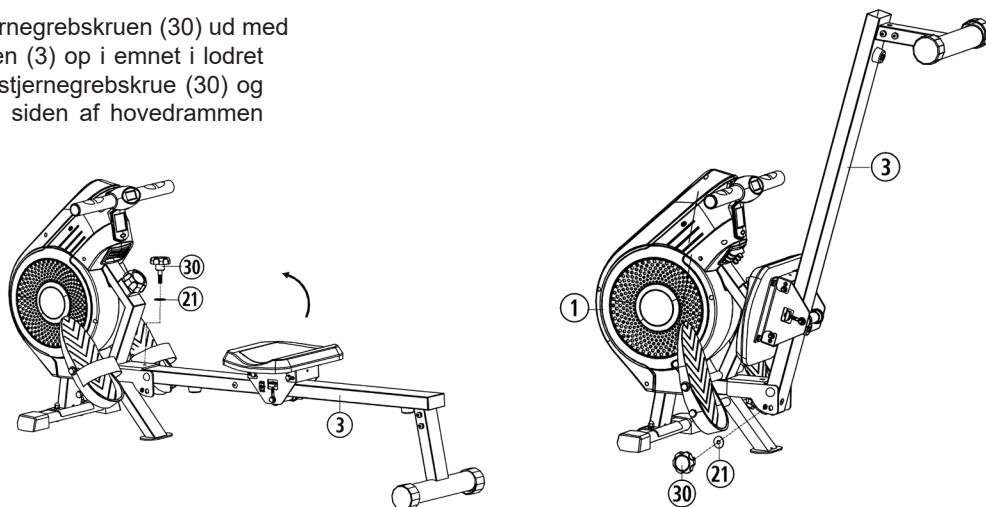
1. Sæt en pedal (37) på skruen (10), og spænd pedalerne (37) med hoveddramme (1) i passende position. Skru en skru (10) i hoveddrammen (1) i passende position.



Trin 6:

Sådan foldes op.

- 1 For at opbevare genstanden, skrues stjernegrebskrue (30) ud med spændeskive (21) og fold sæderammen (3) op i emnet i lodret position. Fastgør denne position med stjernegrebskrue (30) og skive (21) i den korrekte position ved siden af hoveddrammen (1).



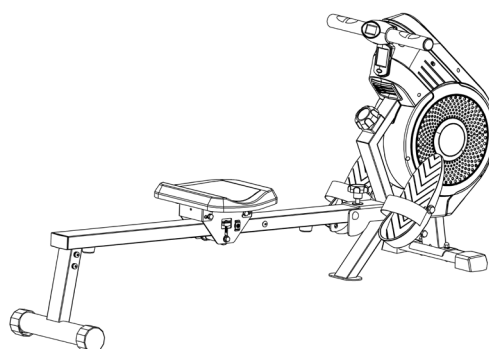
TRIN 7:

Checks

1. Kontroller den korrekte installation og funktion af alle skruede og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, skal du gøre dig bekendt med maskinen ved en lav modstandsindstilling og foretage dine individuelle tilpasninger.

Bemærk:

Opbevar værktøjssættet og instruktionerne på et sikkert sted, da det kan være nødvendigt for senere reparationer eller reservedelsbestillinger.



Computer Vejledning

Den medfølgende computer muliggør den mest praktiske træning. Hver værdi, der er relevant for træning, vises i et tilsvarende vindue. Fra begyndelsen af træningen vises den krævede tid, beats / minute, roer beats, det omtrentlige kaloriforbrug og beats Total. Alle værdier tælles fra nul og opad. Computeren tændes ved kort at trykke på tasten eller blot ved at begynde at træne. Computeren begynder at registrere og vise alle værdier. Slag pr. Minut vises på det øverste display. Alle andre værdier vises på det nederste display. For at stoppe computeren skal du bare stoppe træningen. Computeren stopper alle målinger og bevarer de sidst opnåede værdier. De sidst opnåede værdier i funktionerne TID, ROWER BEATS, CALORIES gemmes, og træningen kan fortsætte med disse værdier, når træningen genoptages. Computeren skifter automatisk ca. 4 minutter efter træning er stoppet. Alle værdier, der er opnået indtil det tidspunkt, gemmes og vises igen, når træningen genoptages. Det er derefter muligt at fortsætte træningen fra disse værdier.

Displays:

1. „Zeit“ display:

Den aktuelt krævede tid vises i minutter og sekunder. De sidst opnåede værdier med denne funktion gemmes.

2. „Ruderschläge“ display:

De aktuelle rodtakt vises. De sidst opnåede værdier med denne funktion gemmes

3. „Schläge/Minute“ (beats per minute) display:

Den aktuelle hastighed i slag pr. Minut vises. De senest nåede værdier kan ikke gemmes i denne funktion som beskrevet ovenfor. (Maks. Visningsgrænse er 199 slag pr. Minut)

4. „Kalorien“ display:

Den aktuelle status for de forbrugte kalorier (Kcal) vises. De sidst opnåede værdier med denne funktion gemmes.

5. „Schläge-Total“ display:

De aktuelle rodtakt for alle træningssessioner vises. De sidst opnåede værdier med denne funktion gemmes

6. „SCAN“ function:

Hvis denne funktion er valgt, vises de aktuelle værdier for alle funktioner successivt i en konstant sekvens ca. hvert 5. sekund.

1. Nøgle:

Et kort tryk på denne tast gør det muligt at skifte fra en funktion til en anden. Den aktuelt valgte funktion vises med et ikon i det respektive vindue.

Hvis tasten holdes længere (ca. 3 sekunder), slettes alle sidst opnåede værdier med undtagelse af værdierne i displayet "Schläge-Total".



Pulse-Display:

Viser faktisk pulsdataby. Pulsdisplayet har 2 batterier inde (batteritype 2x Micro "AAA").

Huset kan åbnes med skruer for at udskifte batterierne.



Drifts- og udøvelsesinstruktioner

Øvelse 1

- Begynd denne øvelse med dine ben lige, knæ sammen og den øverste del af din krop lodret.
- Bøj dig fremad uden at bøje knæene, greb håndtaget og træk tilbage, indtil den øverste del af din krop er lodret igen. Vigtigt: Årehåndtagene skal trækkes tilbage med armene (og ikke med kroppen), indtil dine hænder har nået din krop.
- Bræt styrestangen tilbage til startpositionen igen.
- Hvil et øjeblik, og udfør derefter øvelsen igen, gentag den roligt og kontinuerligt.

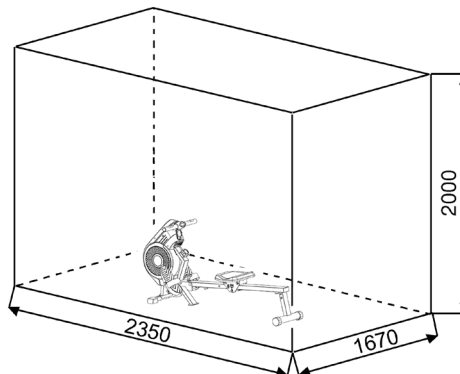
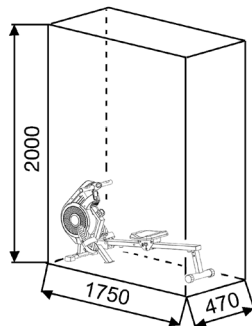
Øvelse 2

- Begynd denne øvelse med at sidde lodret med sædet så langt frem som muligt og knæene bøjede.
- Skub tilbage med benene, så knæene holdes sammen, og træk samtidig håndtagsstangen mod dig.
- Fortsæt med at trække, indtil dine ben er lige, og dine hænder har nået din krop.
- Slap af arme og ben, og lad sædet glide fremad, indtil du har nået startpositionen (a) igen, og gentag derefter øvelsen igen.



Træningsområde i mm
(til hjemmetræner og bruger)

Frit område i mm
(Træningsområde og
sikkerhedsområde (roterende 60 cm))



Rengøring, kontrol og opbevaring af cyklen:

1. Rengøring

Brug kun mindre våd klud til rengøring.

Forsigtig: Brug aldrig benzen, tyndere eller andre aggressive rengøringsmidler til rengøring af overfladen, da denne skade er forårsaget.

Enheden er kun til privat hjemmebrug og til brug egnet indendørs. Hold enheden ren og fugtighed fra enheden.

2. Opbevaring

Fjern batterierne fra computeren, mens du har tænkt enheden i mere end 4 uger for ikke at bruge. Fold sæderammen op, indtil den er låst. Vælg et tørt opbevaringsrum og sprøjt lidt olie på tråden på styret og på gevindet til hurtig frigørelse til foldning. Dæk cyklen for at beskytte den mod at blive misfarvet af sollys og beskidt gennem støvet.

3. Kontrol

Vi anbefaler hver 50 time at gennemgå skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i samlingen. Hver 100 driftstimer skal du sprøjte lidt olie på gevindet på styrestangboltene og på gevindet med hurtig frigørelse for foldbar funktion.

Fejlfinding

Hvis du ikke kan løse problemet med følgende oplysninger, skal du kontakte det autoriserede servicecenter.

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No Batteries insert or batteries empty	Check the position of batteries at battery compartment or replace batteries.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer and under the fold up construction.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Check the distance between magnet and sensor. The magnet which is positioned at seat slide should have only less than < 5mm distance against the sensor position.

Parts List – Spare Parts List RW 500 Order No. 1960

Technical data: Issue: 01.10.2019

**RW 500 is full body workout rowing machine.
Effective training of upper body, shoulders, back,
arms and legs.**

Great effect with little effort

- Ideal for hull exercises
- Integrated hand pulse measurement in the drawbar
- Exercise computer with pulse
- Magnet brake system
- 10-step manual resistance adjustment
- Padded comfort seat with ball bearing rollers
- foldable to save space after use
- Large LCD display with digital display of:
time, strokes, stroke per minute, strokes total,
calories consumption and scan.
- Stable design up to a body weight of max.120 kg

Dimension approx. (L x W x H): 175 x 47 x 76 cm

Dimension folded (L x W x H): 90 x 47 x 133 cm

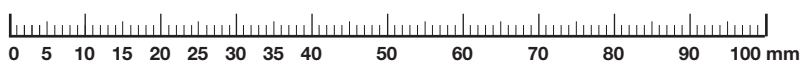
Product weight approx. 25 kg

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

Internet service- and spare parts data base:
www.christopeit-service.de

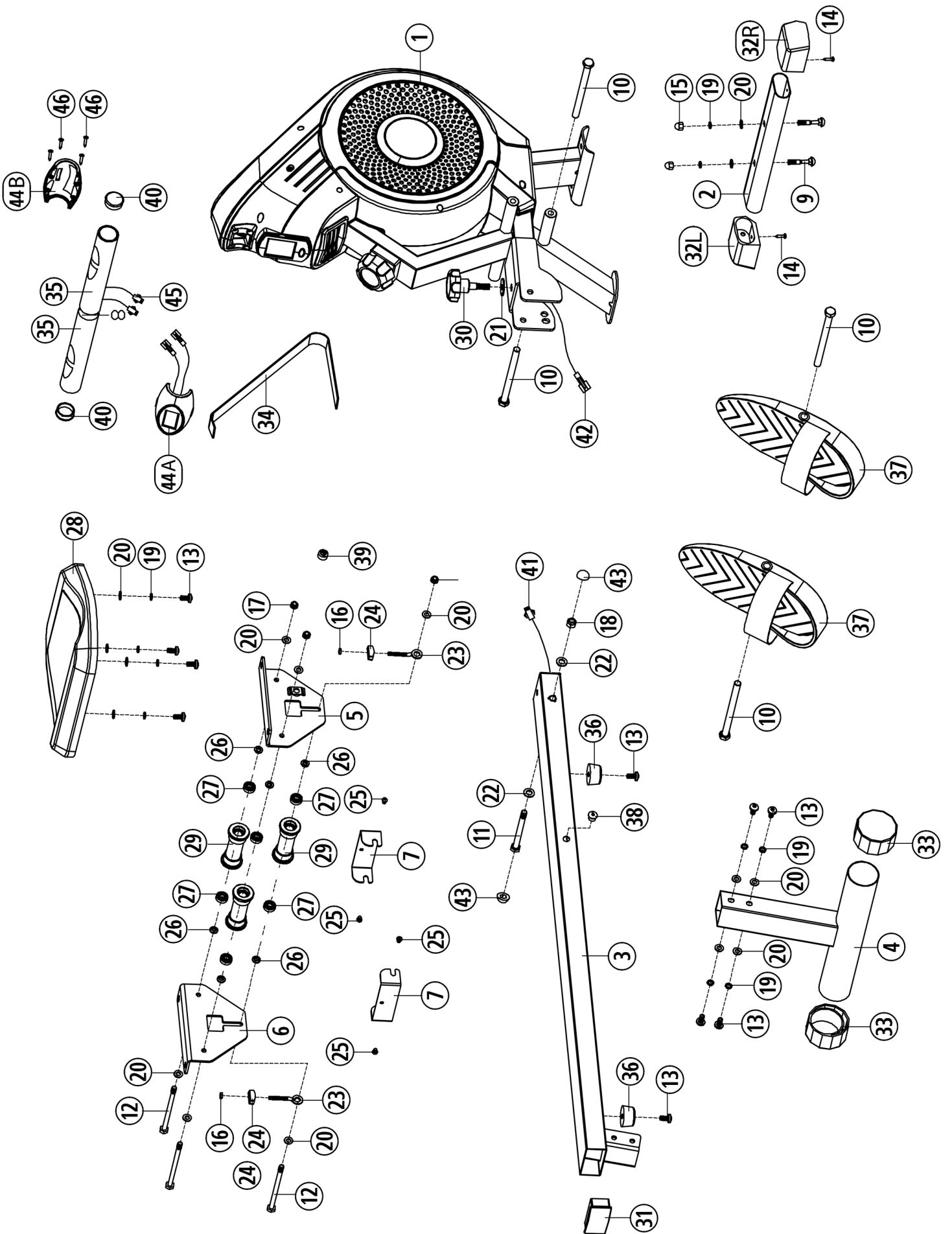
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

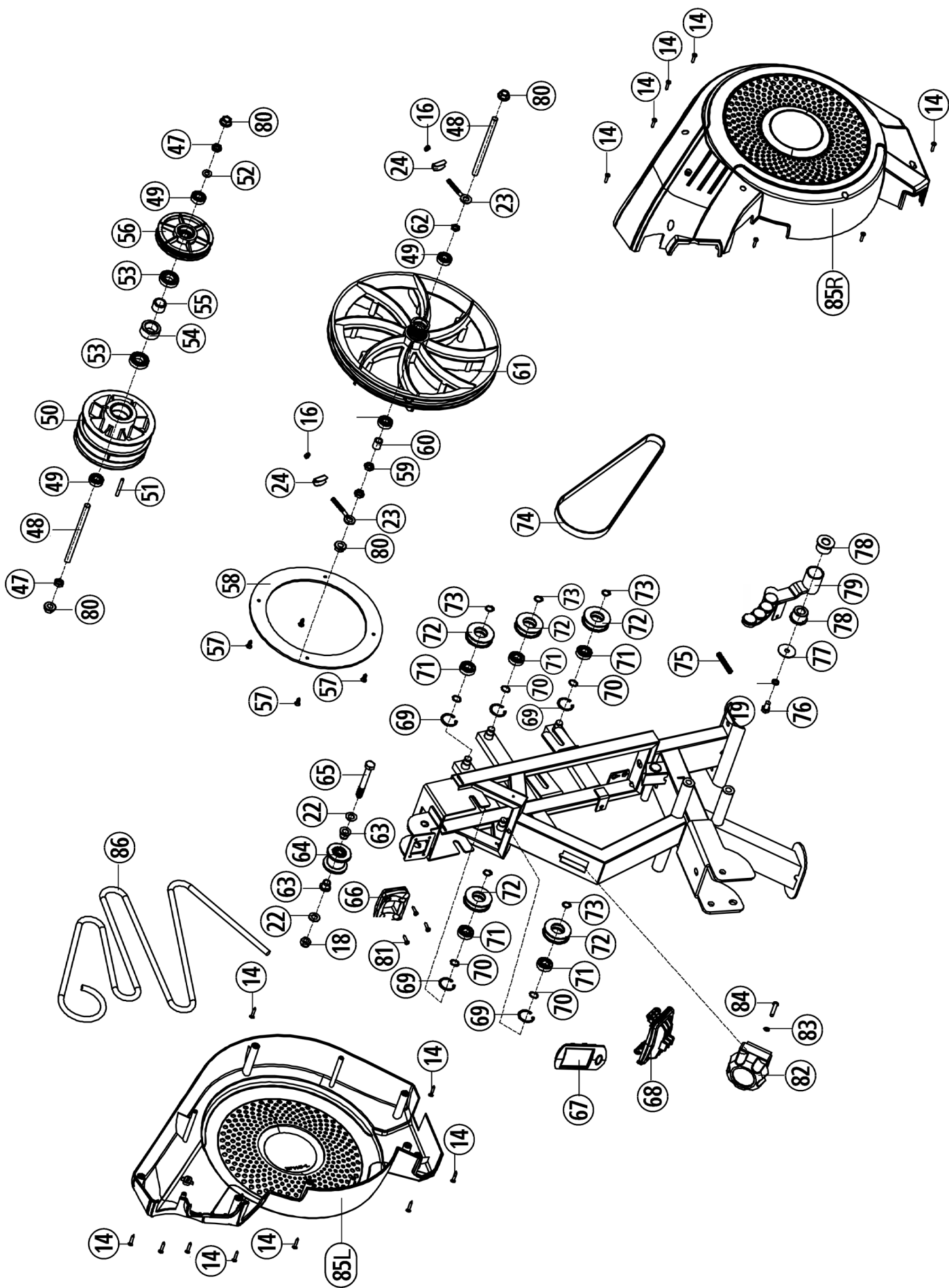
**This product is created only for private Home sports activity
and not allowed to us in a commercial or professional area.
Home Sport use class H/C**



Illu No.	Designation	Dimensions	Quantity mm	Attached to il- lustration No.	ET number
1	Main frame		1	3	33-1960-01-SW
2	Front bottom tube		1	1	33-1960-02-SW
3	Guide rail		1	1+4	33-1960-03-SW
4	Rear support frame		1	3	33-1960-04-SW
5	Right support frame		1	28	33-1960-05-SW
6	Left support frame		1	28	33-1960-06-SW
7	U baffle plate		2	5+6	33-1960-06-SW
8	Handlebar		1	1	33-1860-02-SW
9	Carriage bolt	M8x45	2	1+2	39-10124-VC
10	Hex bolt	M12x155	4	1+37	39-10331-CR
11	Hex bolt	M10x105	1	1+3	39-10154
12	Hex bolt	M8x125	3	5-6+29	39-10446
13	Hex socket pan head screw	M8x16	10	3-6+28-36	39-9823
14	Cross head screws	4.2x18	18	85L+85R	36-9111-38-BT
15	Cap nut	M8	2	1+2	39-9900-CR
16	Nylon nut	M6	4	5-6+61	39-9861-SW
17	Nylon nut	M8	3	5+6	39-9918-CR
18	Nylon nut	M10	2	1+3	39-9981
19	Spring washer	for M8	11	1-6+28	39-9864
20	Washer	8//16	16	1-6+28	39-9862-CR
21	Washer	10//32	1	1+30	39-10053
22	Washer	10//20	4	1+3	39-9989-CR
23	Eye bolt	M6x40	4	5-6+61	39-10000
24	U-shape washer		4	5-6+61	39-9713-56-BT
25	Cross head screw	M5x7	4	7	39-9944
26	Spacer		6	5+6	36-1960-04-BT
27	Bearing		6	5+6	36-1260-16-BT
28	Saddle		1	5+6	36-1960-05-BT
29	Wheel		3	5+6	36-1960-06-BT
30	Hand grip screw	M10x25	1	1+3	36-1260-06-BT
31L	Square tube plug left		1	3	36-1960-07-BT
32R	Front end cap left		1	1	36-1960-08-BT
32	Front end cap right		1	1	36-1960-09-BT
33	Rear end cap		2	4	36-9906310-BT
34	Fabric belt		1	61	36-1960-10-BT
35	Foam grip		2	8	36-1860-05-BT
36	Cushion		2	3	36-1960-11-BT

37	Pedal		2	1	36-1260-10-BT
38	Cable save		1	3	36-1660-15-BT
39	Round magnet with bracket		1	5+6	36-1960-14-BT
40	End cap		2	8	36-1260-21-BT
41	Sensor wire		1	42	36-1960-15-BT
42	Extension wire		1	41	36-1960-16-BT
43	Ball cap		2	3	36-9988108-BT
44a	Pulse display		1	44.b+45	36-1860-03-BT
44b	Pulse display housing		1	44.a+45	36-1860-04-BT
45	Pulse sensor		2	44a	36-1860-08-BT
46	Cross head screws	3.5x20	4	44a+44b	36-1860-07-BT
47	Nut	M10x1	2	50	39-9820
48	Flywheel axle		2	50+56	36-1960-17-BT
49	Bearing		4	48	36-1960-18-BT
50	Fabric belt wheel		1	45L-45R+48	36-1960-19-BT
51	Pin		1	50	36-1960-20-BT
52	Washer	10//14	1	56	36-1121
53	Bearing		2	48+50	36-1960-21-BT
54	Bearing seat		1	48+50	36-1960-22-BT
55	Free wheel bearing		1	48+50	36-1960-23-BT
56	Belt wheel		1	48	36-1960-24-BT
57	Cross countersunk head screw	4.2x15	4	58+61	39-9943
58	Aluminum ring		1	61	36-1960-25-BT
59	Nut	M10x1	2	48+61	39-9820-SI
60	Spacer		1	48+61	36-1960-26-BT
61	Fan wheel		1	85L-85R+48	36-1960-27-BT
62	Axle nut thin	M10x1	1	48+61	39-9820-SW
63	Sleeve 1		2	64	36-1960-28-BT
64	Pulley		1	1	36-1960-29-BT
65	Hex bolt	M10x105	1	64	39-1053
66	Grip storage		1	1	36-1960-30-BT
67	Computer		1	1	36-1960-03-BT
68	Air outlet		1	1	36-1960-31-BT
69	Secure ring		5	1	36-1960-32-BT
70	Spring washer		5	1	36-1260-30-BT
71	Bearing		5	1	36-1960-33-BT
72	Wheel		5	1	36-1960-34-BT
73	Snap spring		5	1	36-1960-35-BT
74	Belt		1	56+61	36-1960-36-BT
75	Spring		1	79	36-1960-37-BT
76	Hex bolt	M8x20	1	80	39-10095-SI
77	Washer	8//32	1	80	30-10166
78	Sleeve 2		2	80	36-1960-38-BT
79	Magnetic bracket		1	1	36-1960-12-BT
80	Axle Nut	M10x1	4	51+61	39-9820
81	Cross tapping Screw	M5x15	4	66	36-9329712-BT
82	Tension controller		1	1	36-1260-04-BT
83	Washer	5//20	1	82	39-10011
84	Cross tapping Screw		1	82	36-9329713-BT
85L	Chain cover left		1	1+85R	36-1960-01-BT
85R	Chain cover right		1	1+85L	36-1960-02-BT
86	Rope		1	8+50	36-1960-13-BT
87	Tool Set		1		36-1960-39-BT
88	Assembly and exercise instructions		1		36-1960-40-BT





Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de



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

Service:

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

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

