

HAMMER

ANLEITUNG/MANUAL
WATEREFFECT 3D

ART.NR. / ITEM NO. 4543

ID: 010322



H PREMIUM QUALITY
GERMAN BRAND

Inhaltsverzeichnis		Index		Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	2
2.	Allgemeines	2.	General	3
2.1	Verpackung	2.1	Packaging	3
2.2	Entsorgung	2.2	Disposal	3
2.3	Batterieentsorgung	2.3	Battery disposal	3
3.	Aufbau	3.	Assembly	4
3.1	Befüllen des Tanks und Wasserbehandlung	3.1	Tankfilling and water treatment	9
3.2	Wechseln des Wassers	3.2	Changing tank water	10
4.	Einstellungen	4.	Setting up	11
5.	Rudertechnik	5.	Rowing guide	12
6.	Pflege und Wartung	6.	Care and Maintenance	17
7.	Computer	7.	Computer	19
7.1	Computertasten	7.1	Computer keys	19
7.2	Computerfunktionen/ Anzeigen	7.2	Computer function/ display	20
7.2.1	Sofort-Start-Funktion	7.2.1	Immediate-Start function	20
7.2.2	Programme	7.2.2	Programs	20
8.	Trainingsanleitung	8.	Training manual	22
8.1	Trainingshäufigkeit	8.1	Training frequency	22
8.2	Trainingsintensität	8.2	Training intensity	22
8.3	Pulsorientiertes Training	8.3	Heartrate orientated training	22
8.4	Trainingskontrolle	8.4	Training control	23
8.5	Trainingsdauer	8.5	Trainings duration	24
9.	Explosionszeichnung	9.	Explosion drawing	26
10.	Teileliste	10.	Parts list	28
11.	Garantie	11.	Warranty (Germany only)	31
12.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	12.	-	32

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

Es handelt sich bei diesem Rudergerät um ein Trainingsgerät der Klasse HC, nach DIN EN 957-1/7.

Max. Belastbarkeit 150 kg.

Das Rudergerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!

Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5 m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse oder den Rahmen.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z. B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

The rower is produced according to DIN EN 957-1/7 class HC.

Max. user weight is 150 kg.

The rower should be used only for its intended purpose.

Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damages or injuries caused by improper use of the equipment.

The rower has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting to set up the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself be examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment should not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing or the frame.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain, that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/7 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

Außenverpackung aus Pappe
Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS) Folien und Beutel aus Polyethylen (PE)
Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung

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. 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.



2. General

This training equipment is for home use. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/7 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

External packaging made of cardboard
Molded parts made of foam CFS-free polystyrene (PS)
Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



2.3. Batterieentsorgung

Bitte entsorgen Sie die leeren Batterien über den Elektrofachhandel oder über die dafür vorgesehenen Entsorgungsbehälter.

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden. Dabei müssen diese Batterien/Akkus entladen, oder gegen Kurzschluss gesichert werden.

2.3. Battery disposal

Please dispose batteries properly at authorised shops, e.g. electronic shops. Do not put it into the normal house hold rubbish bin.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei
Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg = Batterie enthält Quecksilber



Pb



Cd



Hg

3. Aufbau

3. Assembly

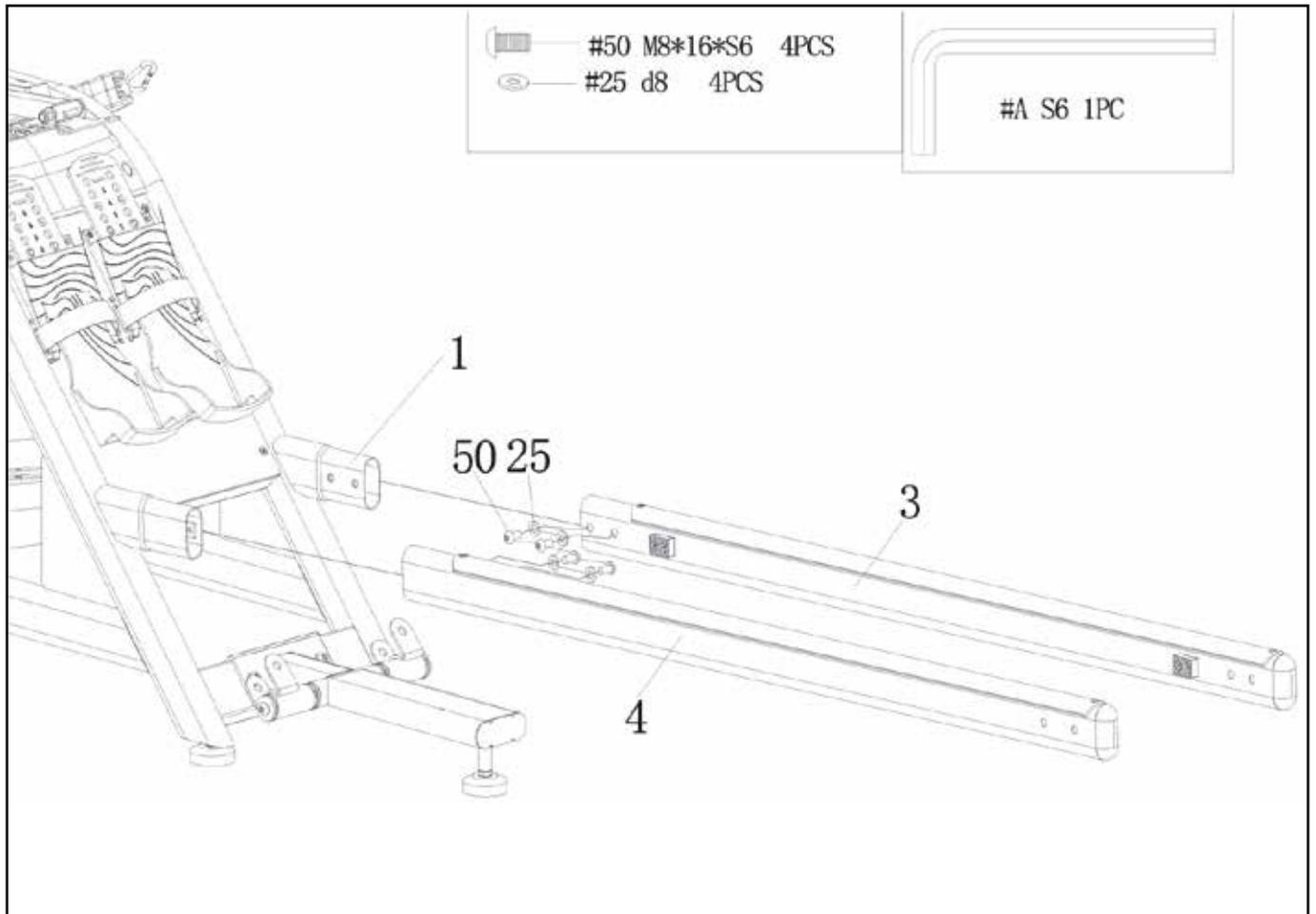
Hardware Package

<p>Step 1</p> <p>#83 M8*50*20*S6 2PCS #69 d8 2PCS #25 d8*Φ 16*1.5 2PCS #27 M4*10*Φ 8 2PCS</p>	<p>Step 4</p> <p>#143 M8*45*20*S6 4PCS #25 d8*Φ 16*1.5 4PCS</p>	<p>Step 5</p> <p>#27 M4*10*Φ 8 4PCS</p>	<p>#D S5 1PC #A S6 1PC #B S13-14-15 1PC</p>
<p>Step 7</p> <p>#42 M6*12*S5 2PCS #109 d6*Φ 12*1.2 2PCS</p>	<p>Step 8</p> <p>#27 M4*10*Φ 8 3PCS #152 M4*20*Φ 7.4 1PCS</p>	<p>#C S17-19 1PC</p>	

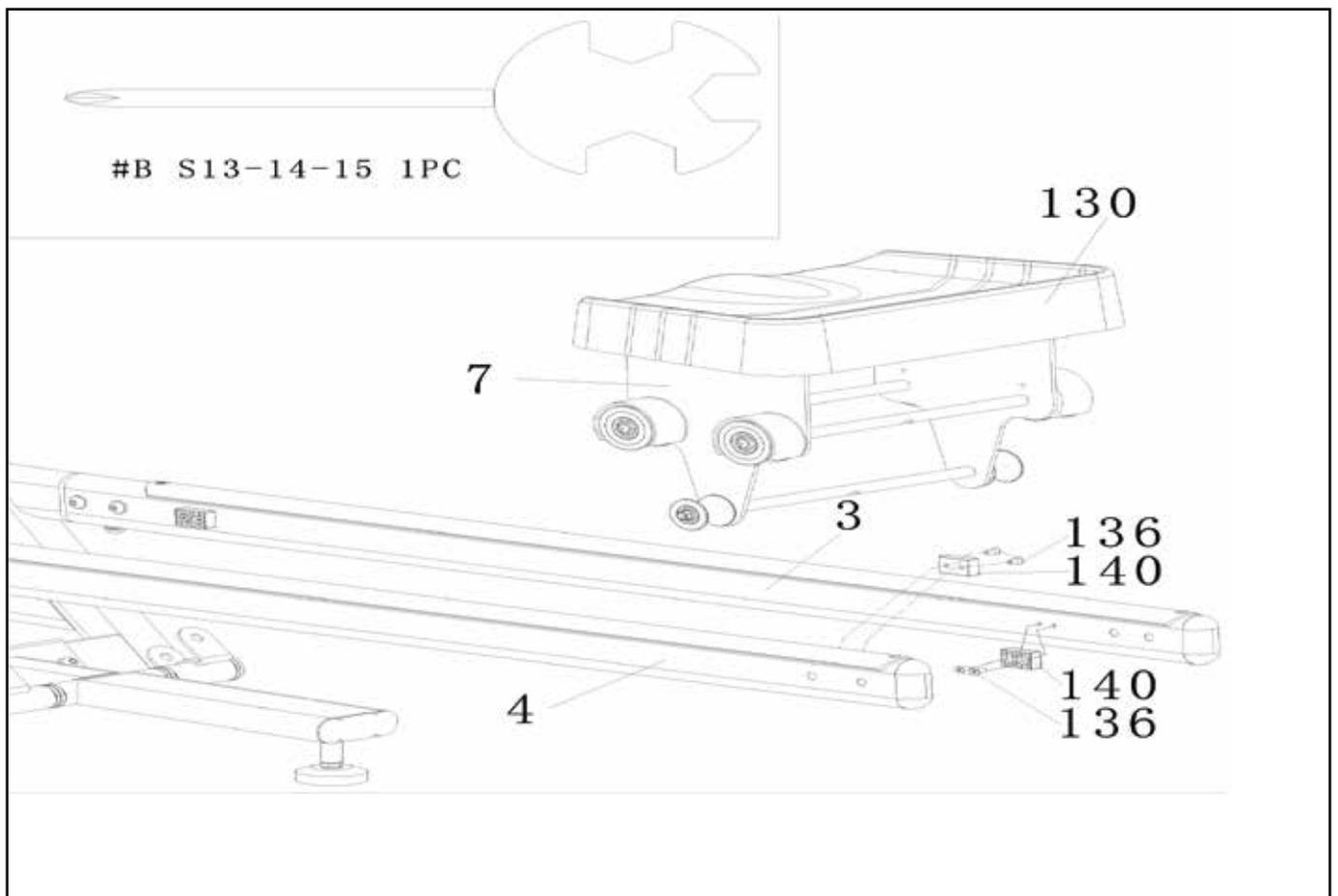
Schritt / Step 1

#83 M8*50*20*S6 2PCS
#69 d8 2PCS
#25 d8*Φ 16*1.5 2PCS
#27 M4*10*Φ 8 2PCS
#A S6 1PC
#B S13-14-15 1PC

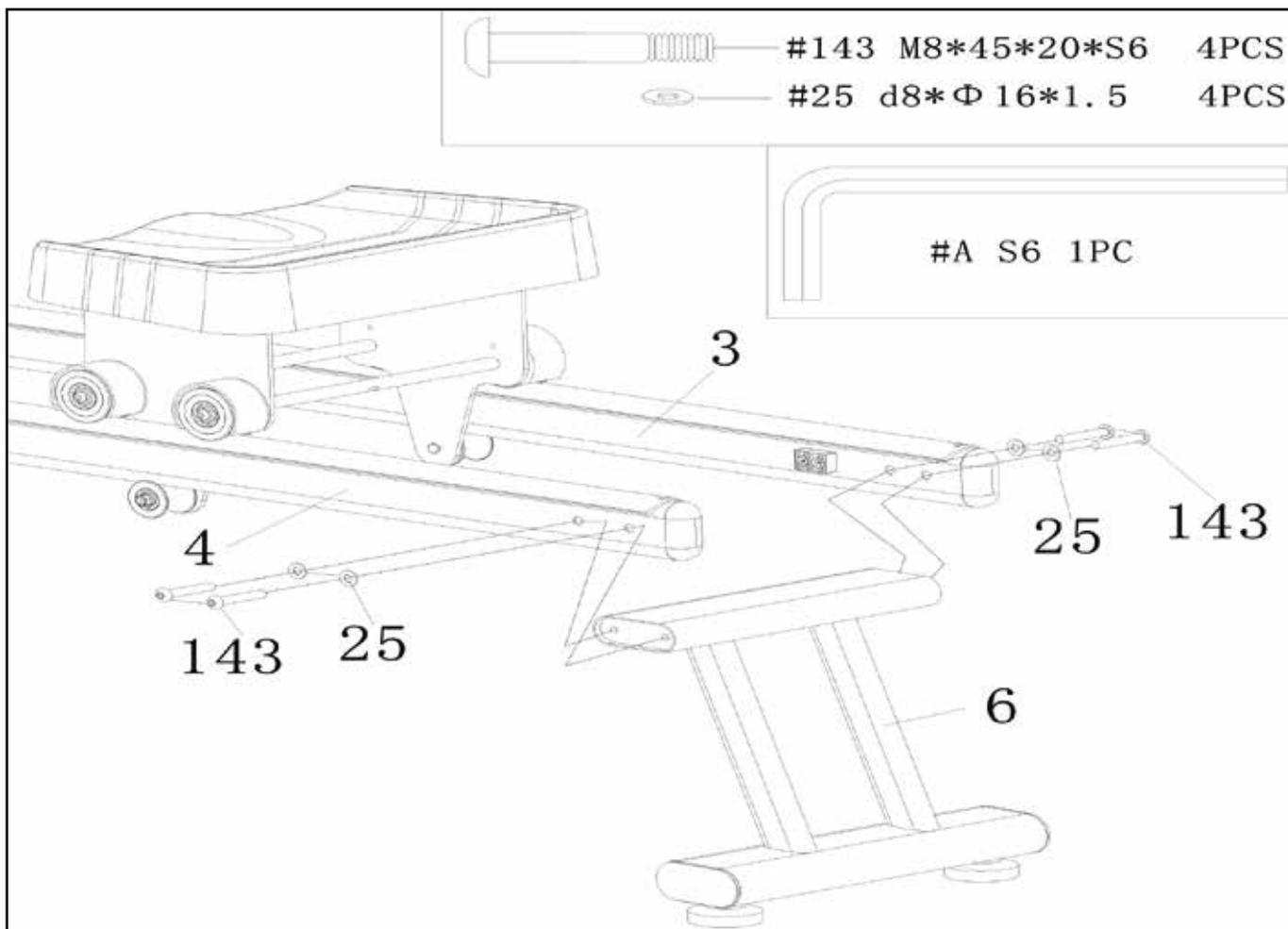
Schritt / Step 2



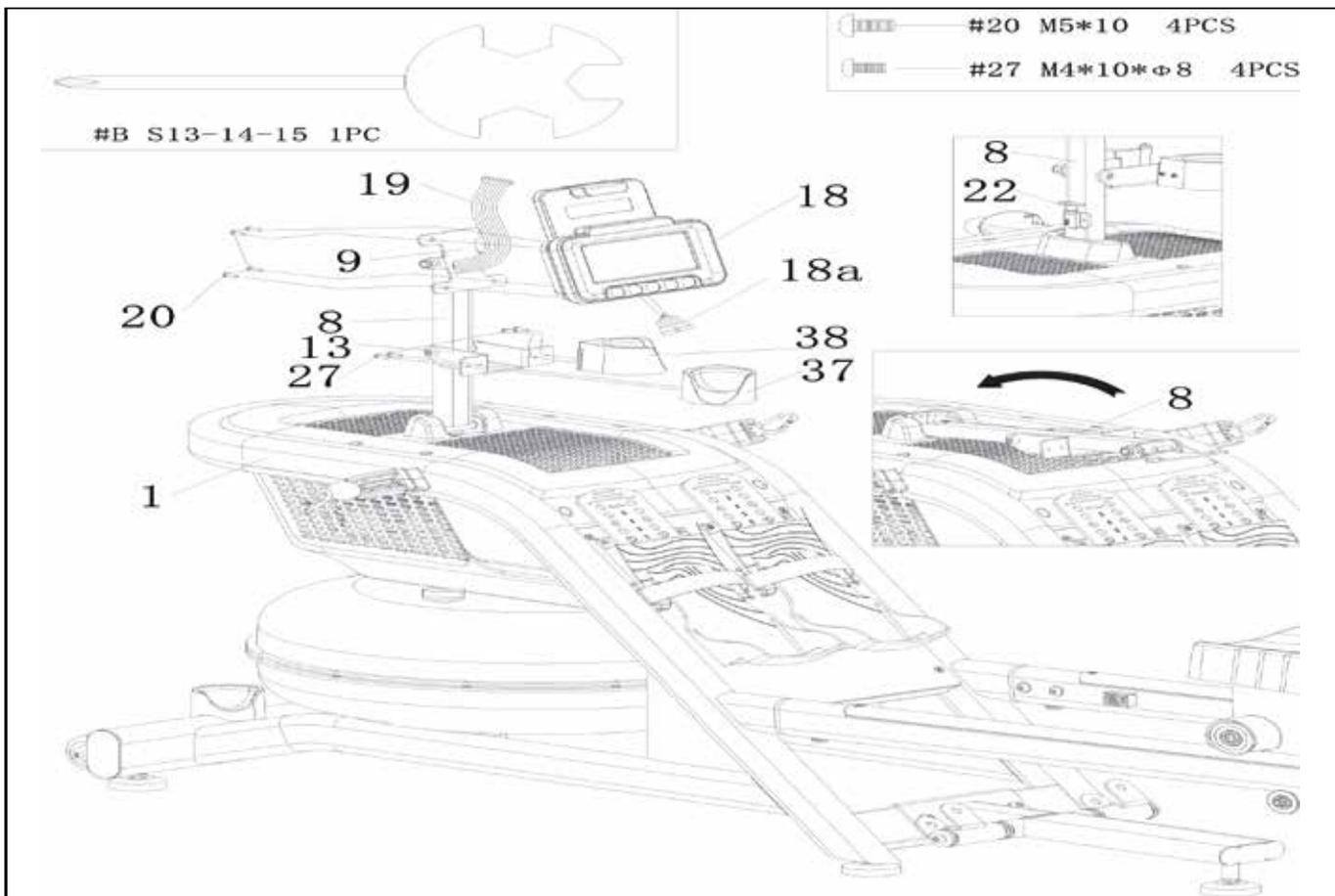
Schritt / Step 3

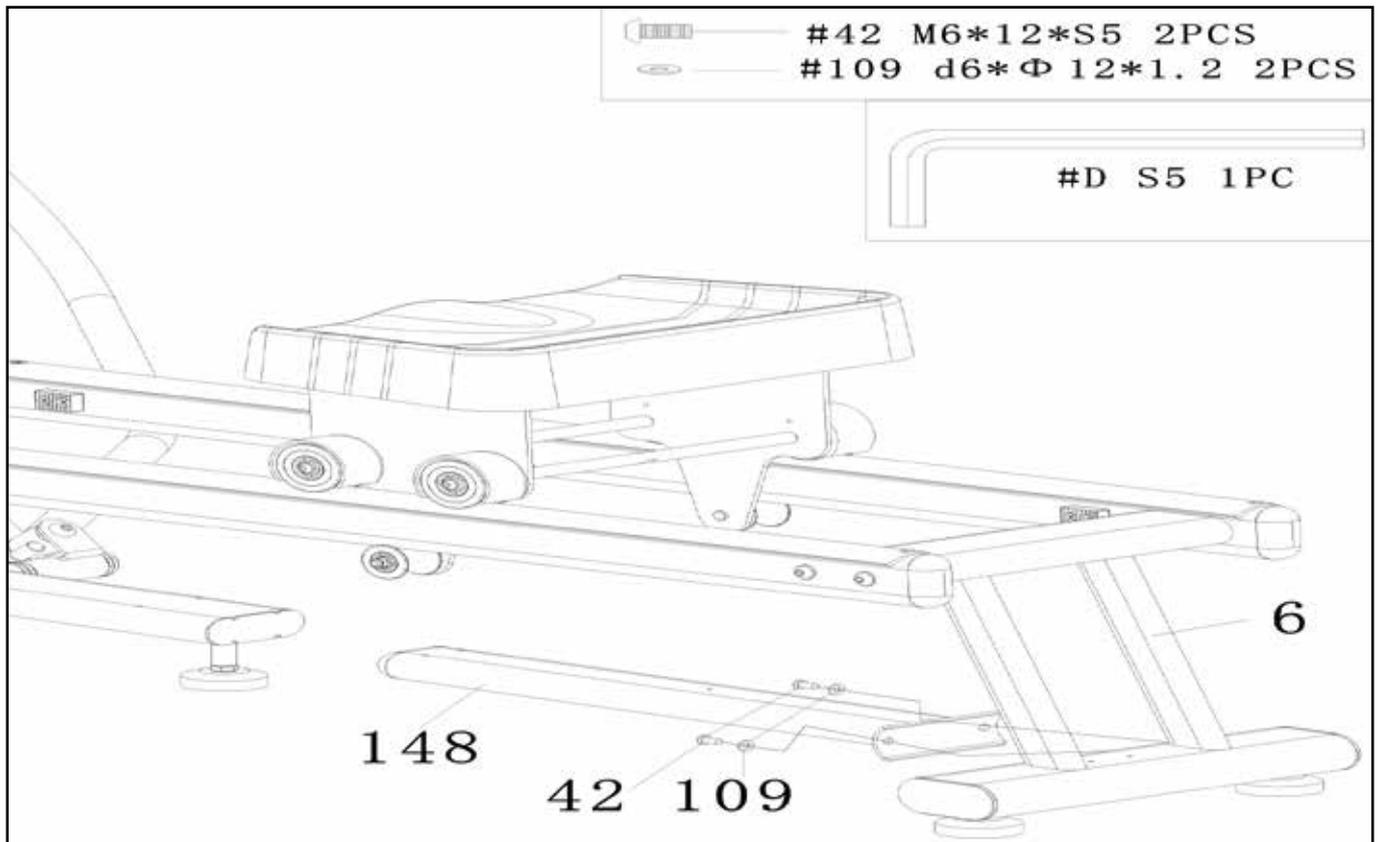
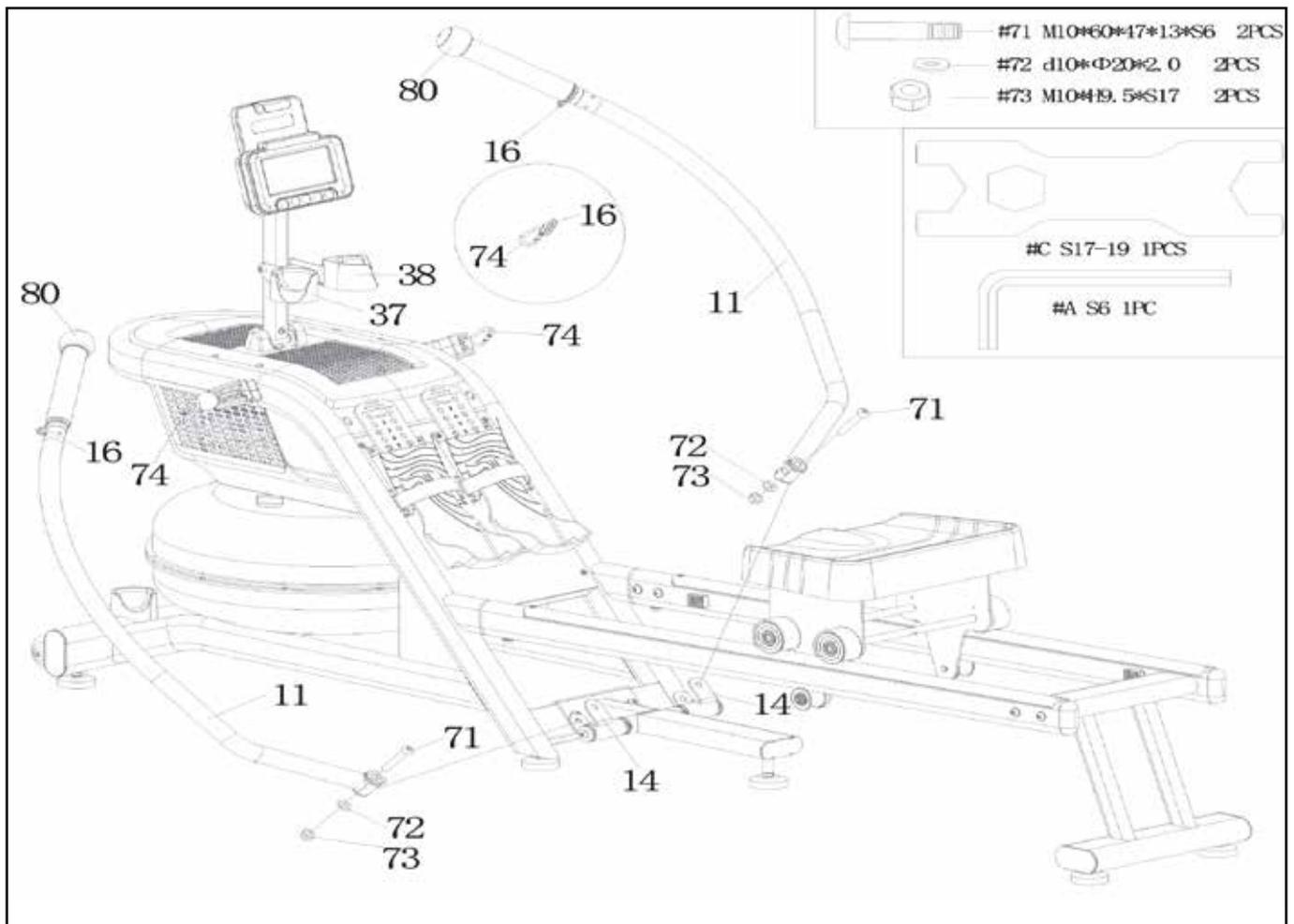


Schritt / Step 4

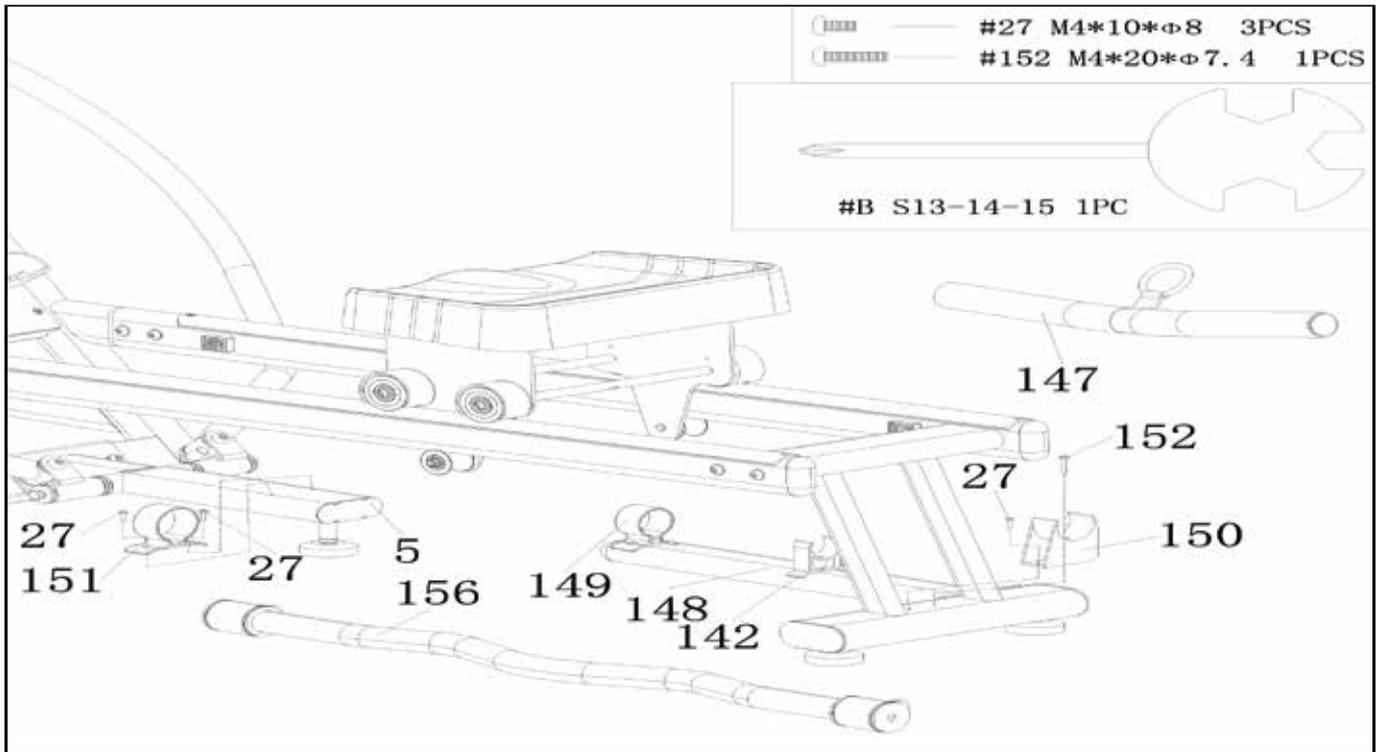


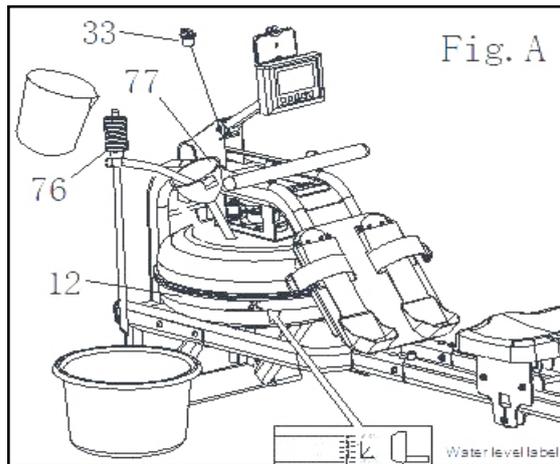
Schritt / Step 5





Schritt / Step 8





1. Entfernen Sie den Stopfen vom Tank und stellen Sie ein Gefäß mit 17l Wasser daneben. Führen Sie den Auslauf in die Öffnung des Tanks ein und stellen das Ansaugrohr in das Wasser.

1. Remove Rubber Tank Plug from the top of the tank. Place a large bucket of water next to the rower and position siphon with the rigid hose in the bucket and the flexible hose into the tank as shown.

Geben Sie eine Wassertablette hinzu, wenn das Rudergerät in hellen Räumen mit Sonnenlicht steht oder sich Algen bilden. es kann aber auch destilliertes Wasser verwendet werden.

Note: Where water quality is known to be poor, we recommend the use of distilled water or the water pill.

2. Beginnen Sie mit der Befüllung, indem Sie den oberen Teil des Siphons zusammendrücken. Wenn Sie die Markierung (L1-L6) an der Seite des Wassertanks erreicht haben, stoppen Sie das Befüllen.

2. Begin filling tank by squeezing siphon. Use Level Gauge Decal (L1-L6) on side of tank to measure volume of water in tank. The resistance is higher as more water is inside the tank. Important: Do not overfill tank!

Achtung: Der Widerstand ändert sich mit der Füllhöhe. Wir empfehlen eine Füllhöhe von (L1-L3)

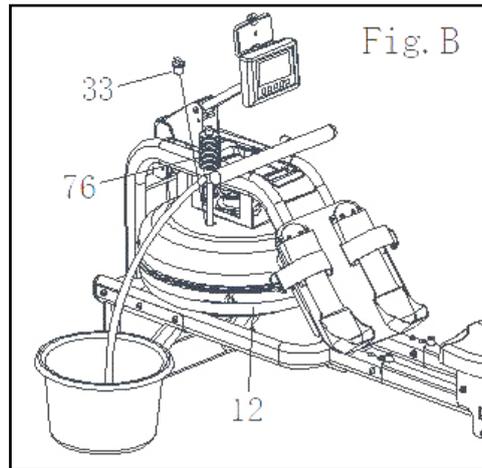
Attention: The resistance changes with the filling level. We recommend a filling height of (L1-L3)

3. Verschließen Sie die Öffnung am Tank, indem Sie diese wieder verschließen.

3. Ensure that tank plug is replaced once filling and water treatment procedures are complete.

Verwenden Sie auf keinen Fall andere Wassertabletten, als die von uns mitgelieferten. Verwenden Sie diese nur, wenn sich das Wasser beginnt zu verfärben oder sich Algen bilden. Sie können die Tabletten unter www.hammer.de auch kaufen.

Do Not under an circumstance use any treatment tablets Other than those supplied with your rower.



1. Führen Sie das Steigrohr in den Wassertank ein und den flexiblen Schlauch in einen Eimer. Achten Sie darauf, dass das Ventil am Siphon geschlossen ist.

2. Es kann nicht das gesamte Wasser abgepumpt werden, es verbleibt ein Rest von 40% im Tank.

Achtung: Sollten Sie die Wassertabletten zugeben, dann ist ein Wechsel des Wassers nicht notwendig. Zusätzliche Wassertabletten sollten zugegeben werden, sobald sich das Wasser verfärbt. Setzen Sie das Rudergerät nicht direktem Sonnenlicht aus.

1. Insert rigid end of siphon into the tank, and flexible hose into a large bucket. Note: The valve on top of the siphon must be closed to allow proper drainage.

2. Drain tank (approx. 40% of water will remain) and then refill following directions for Tank filling as described in the Tank Filling section of this manual.

Note: Water treatment will preclude the need to change tank water if the treatment schedule is maintained. Additional Water Treatment Tablets is required only when discoloration appears in the water.
Note: Exposure to full sunlight reduces the life of the Water Treatment Tablets. Storing The Fluid Rower away from direct sunlight will extend the time between water treatments.

4. Einstellungen

4. Setting up



1) Fußlängen Anpassung:

Heben Sie den vorderen verschiebbaren Teil an, bis dieser höher ist als die Arretierungsnoppen.

Führen Sie die Längenanpassung für eine größere Schuhgröße nach hinten.

Drücken Sie den zuvor angehoben Teil wieder nach unten, so dass sich die Noppen in den dafür vorgesehenen Aussparungen befinden.

1) Foot size adjustment

Lift the front part, until it is higher than the pimple.

Move this part to the rear in order to fit bigger shoe sizes.

Afterwards, move back the previously lifted part so that the pimples are fitting into the respective holes.



2) Fußfixierung

Führen Sie Ihren Fuß unter dem Fußriemen hindurch.

Ziehen Sie den Riemen fest und fixieren Sie diesen.

2) Foot strap adjustment

Slide your feet underneath the foot strap.

Pull the foot strap tight as shown and fix it.



3) Lösen der Fußschlaufe

Um die Fußschlaufe zu lockern, lösen Sie den Verschluss indem Sie den Riemen nach oben ziehen.

3) Release the foot strap

To release the foot strap, open the fastener by pulling the strap up.

4) Transportieren

Heben Sie das Rudergerät hinten an und rollen es an die gewünschte Position.

Zum Aufbewahren kippen Sie das Rudergerät in die senkrechte Position.

4) Transportation

Before transportation, the rower has to be lift up a bit, so that you can roll the rower.

To store the rower, you have lift it up to a vertical position.

5. Rudertechnik

Rudern mit den Auslegerarmen:



Mit beiden Händen jeweils einen Auslegerarm umgreifen:

Bewegungsausführung:

Zuerst sitzen Sie mit angewinkelten Beinen und gestreckten Armen in der vordersten Position und lehnen Ihren Oberkörper leicht nach vorne. Ihr Oberkörper berührt dabei leicht die Oberschenkel und die Arme sind nach außen geführt. Jetzt drücken Sie sich mit den Beinen nach hinten ab und halten dabei die Arme gestreckt. Sobald die Knie nahezu komplett durchgestreckt sind und die Hände sich über den Knien befinden, ziehen Sie Ihre Arme gerade an den Oberkörper Richtung oberen Rippenbogen. Ihre Handgelenke sind dabei gerade und Ihre Ellenbogen ziehen nahe am Körper vorbei. Ihre Arme bewegen sich von vorne außen nach innen und dann mittig bis an den Körper. In der Endposition ist Ihr Oberkörper leicht nach hinten geneigt, der Rücken ist gerade und angespannt. Jetzt kehren Sie zurück in die Ausgangsposition in umgekehrter Reihenfolge: zuerst strecken Sie Ihre Arme, danach beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Ziehen Sie sich mit Hilfe ihrer Beine nach vorne, bis Ihre Unterschenkel nahezu senkrecht zum Boden stehen. Ihre Arme befinden sich nun wieder außen.

5. Rowing guide

Rowing with the rower arms:



Grasp one extension arm with both hands:

Movement:

First you sit in the foremost position with your legs bent and your arms straight and lean your upper body slightly forward. Your upper body touches your thighs and your arms are stretched out. Now push yourself backwards with your legs and keep your arms straight. As soon as your knees are almost completely straight and your hands are over your knees, pull your arms straight up towards your upper body in the direction of the upper rib cage. Your wrists are straight and your elbows are close to your body. Your arms move from the front outside in and then in the middle to the body. In the end position, your upper body is slightly tilted backwards, your back is straight and tense. Now return to the starting position in reverse order: first straighten your arms, then bend your upper body forward. Pull yourself forward with the help of your legs until your lower legs are almost perpendicular to the floor. Your arms are now outside again.

Rudern mit einem Auslegerarm im Wechsel:

Alternating rowing with one rowing arm:



Mit beiden Händen einen Auslegerarm umgreifen:

Bewegungsausführung:

Zuerst sitzen Sie mit angewinkelten Beinen und gestreckten Armen in der vordersten Position und lehnen Ihren Oberkörper leicht nach vorne. Ihr Oberkörper berührt dabei leicht Ihre Oberschenkel und Ihre Arme sind nach außen geführt. Jetzt drücken Sie sich mit Ihren Beinen nach hinten ab und halten dabei die Arme gestreckt. Sobald die Knie nahezu komplett durchgestreckt sind und die Hände sich über den Knien befinden, ziehen Sie Ihre Arme gerade an den Oberkörper Richtung oberen Rippenbogen. Ihre Ellenbogen ziehen nahe am Körper vorbei. Ihre Arme bewegen sich von vorne außen nach innen und dann mittig bis an den Körper. In der Endposition ist Ihr Oberkörper leicht nach hinten geneigt, der Rücken ist gerade und angespannt. Jetzt kehren Sie zurück in die Ausgangsposition in umgekehrter Reihenfolge: zuerst strecken Sie Ihre Arme, danach beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Ziehe Sie sich mit Hilfe Ihrer Beine nach vorne, bis ihre Unterschenkel nahezu senkrecht zum Boden stehen. Ihre Arme befinden sich nun wieder außen. Übung im Wechsel durchführen.

Grab the rowing arm with both hands:

Movement:

First you sit in the foremost position with your legs bent and your arms straight and lean your upper body slightly forward. Your upper body touches your thighs and your arms are stretched out. Now push yourself backwards with your legs and keep your arms straight. As soon as your knees are almost completely straight and your hands are over your knees, pull your arms straight up towards your upper body in the direction of the upper rib cage. Your elbows pull close to the body. Your arms move from the front outside in and then in the middle to the body. In the end position, your upper body is slightly tilted backwards, your back is straight and tense. Now return to the starting position in reverse order: first straighten your arms, then bend your upper body forward. Pull yourself forward with the help of your legs until your lower legs are almost perpendicular to the floor. Your arms are now outside again. Do the exercise alternately.

Rudern mit den Cardio Weights und den zwei weiteren Rudergriffen

Perfekte Abwechslung. Rudern Classic, Rückentraining intensiv und Kajaking. Je intensiver Sie Ihre Rudersequenzen und je abwechslungsreicher Sie die Muskelausprache durch die unterschiedlichen Griffe gestalten, desto effektiver wird Ihr Workout.

PATENTIERTE CARDIO WEIGHTS: Perfektes Zubehör mit großer Wirkung – Ausdauertraining und Muskelaufbau in einem Workout. Durch die zusätzlichen Gewichte im Rudergriff entsteht ein deutlich intensiveres Training des Oberkörpers, insbesondere der vorderen Schultermuskulatur und der Unterarme. Praktisch lässt sich das Zubehör in den dafür vorgesehenen Haltern verstauen.

Cardio weights (158), SZ-Ruderstange (156), Rudergriff (147)



Rowing with the Cardio Weights and the two other rower bars

Perfect change. Classic rowing, intensive back training and kayaking. The more intense your rowing sequences and the more varied you make the muscle response through the different grips, the more effective your workout will be.

PATENTED CARDIO WEIGHTS: Perfect accessory with great effect - endurance training and muscle building in one workout. The additional weights in the rowing handle result in a significantly more intensive training of the upper body, especially the front shoulder muscles and the forearms. The accessories can be conveniently stored in the

in the holders provided for this purpose.

Cardio weights (158), SZ-Rowing bar (156), Rower bar (147)



Rudern Classic:



Mit beiden Händen jeweils den Rudergriff (147) umgreifen:

Bewegungsausführung:

Zuerst sitzen Sie mit angewinkelten Beinen und gestreckten Armen in der vordersten Position und lehnen den Oberkörper leicht nach vorne. Der Oberkörper berührt dabei Ihre Oberschenkel. Jetzt drücken Sie sich mit den Beinen nach hinten ab und halten dabei die Arme gestreckt. Sobald die Knie nahezu komplett durchgestreckt sind und die Hände sich über den Knien befinden, ziehen Sie Ihre Arme gerade an den Oberkörper Richtung oberen Rippenbogen. Die Handgelenke sind dabei gerade und Ihre Ellenbogen ziehen nahe am Körper vorbei. In der Endposition ist Ihr Oberkörper leicht nach hinten geneigt, der Rücken ist gerade und angespannt.

Jetzt kehren Sie zurück in die Ausgangsposition in umgekehrter Reihenfolge: zuerst strecken Sie die Arme, danach beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Ziehen Sie sich mit Hilfe Ihrer Beine nach vorne, bis die Unterschenkel nahezu senkrecht zum Boden stehen.

Classic row:



Grasp the rudder handle (147) with both hands:

Movement:

First, sit in the foremost position with your knees bent and your arms straight, leaning your torso slightly forward. The upper body touches your thighs. Now push yourself back with your legs while keeping your arms straight.

As soon as the knees are almost completely straightened and the hands are over the knees, pull the arms straight towards the upper body towards the upper rib cage.

Your wrists are straight and your elbows are close to your body. In the final position, your torso is slightly tilted back, your back is straight and tense.

Now return to the starting position in reverse order: first straighten your arms, then bend your upper body forward. Using your legs, pull yourself forward until your lower legs are almost perpendicular to the floor.

Rudern/Rückentraining intensiv mit der SZ-Ruderstange:



Mit beiden Händen etwas mehr wie schulterbreit die SZ Ruderstange (156) umgreifen:

Bewegungsausführung:

Zuerst sitzen Sie mit angewinkelten Beinen und gestreckten Armen in der vordersten Position und lehnen den Oberkörper leicht nach vorne. Der Oberkörper berührt dabei Ihre Oberschenkel. Jetzt drücken Sie sich mit den Beinen nach hinten ab und halten dabei die Arme gestreckt.

Sobald die Knie nahezu komplett durchgestreckt sind und die Hände sich über den Knien befinden, ziehen Sie die Arme gerade an den Oberkörper Richtung oberen Rippenbogen. Die Handgelenke sind dabei gerade und Ihre Ellenbogen ziehen nahe am Körper vorbei. In der Endposition ist Ihr Oberkörper leicht nach hinten geneigt, der Rücken ist gerade und angespannt.

Jetzt kehren Sie zurück in die Ausgangsposition in umgekehrter Reihenfolge: zuerst strecken Sie die Arme, danach beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Ziehen Sie sich mit Hilfe Ihrer Beine nach vorne, bis die Unterschenkel nahezu senkrecht zum Boden stehen.

Rowing/intensive Back with the SZ Rower bar



Grip the SZ rowing bar (156) with both hands a little more than shoulder width:

Movement:

First, sit in the foremost position with your knees bent and your arms straight, leaning your torso slightly forward. The upper body touches your thighs. Now push yourself back with your legs while keeping your arms straight.

As soon as the knees are almost completely straightened and the hands are over the knees, pull the arms straight towards the upper body towards the upper rib cage.

Your wrists are straight and your elbows are close to your body. In the final position, your torso is slightly tilted back, your back is straight and tense.

Now return to the starting position in reverse order: first straighten your arms, then bend your upper body forward. Using your legs, pull yourself forward until your lower legs are almost perpendicular to the floor.

Kajaking mit der SZ-Ruderstange:



Kayaking with the SZ rower bar:



Mit beiden Händen etwas mehr wie schulterbreit die SZ Ruderstange (156) umgreifen:

Bewegungsausführung:

Zuerst sitzt Sie mit angewinkelten Beinen und leicht gebeugten Armen in der vordersten Position und lehnen Ihren Oberkörper leicht nach vorne. Ihr Oberkörper berührt dabei leicht Ihre Oberschenkel. Wir starten auf der rechten Seite und führen diese Hand, bzw. den Arm in Richtung rechten Fuß. Die linke Hand befindet sich neben dem Kopf. Angefangen mit einer Oberkörperrotation zieht man nun rechts am Gerät vorbei. Beugen Sie hierfür Ihren rechten Arm und strecke Sie Ihren linken Arm gleichzeitig aus.

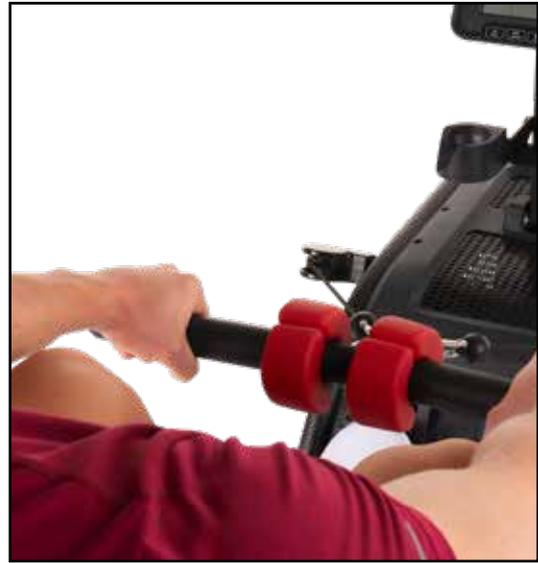
Zeitgleich drücken Sie sich mit Ihren Beinen nach hinten ab. Sobald die Knie nahezu komplett durchgestreckt sind und die Hände sich über den Knien befinden, ziehen Sie diese an den Oberkörper Richtung oberen Rippenbogen. Ihre Handgelenke sind dabei gerade und Ihr Ellenbogen vom aktiven Arm zieht nahe am Körper vorbei. In der Endposition ist Ihr Oberkörper leicht nach hinten geneigt, der Rücken ist gerade und angespannt. Jetzt kehren Sie zurück in die Ausgangsposition in umgekehrter Reihenfolge: zuerst strecken Sie Ihre Arme, danach beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Ziehen Sie sich mit Hilfe Ihrer Beine nach vorne, bis Ihre Unterschenkel nahezu senkrecht zum Boden stehen.

Übung im Wechsel durchführen.

Grip the SZ rowing bar (156) with both hands a little more than shoulder width:

Movement:

First you sit in the foremost position with your legs bent and your arms slightly bent and lean your upper body slightly forward. Your upper body touches your thighs lightly. We start on the right side and lead this hand or arm towards the right foot. The left hand is next to the head. Starting with an upper body rotation, you now pull past the device to the right. To do this, bend your right arm and stretch out your left arm at the same time. At the same time, push yourself backwards with your legs. As soon as the knees are almost completely stretched out and the hands are above the knees, pull your upper body towards the upper rib cage. Your wrists are straight and your elbow of the active arm pulls close to the body. In the end position, your upper body is slightly tilted backwards, your back is straight and tense. Now return to the starting position in reverse order: first straighten your arms, then bend your upper body forward. Pull yourself forward with the help of your legs until your lower legs are almost perpendicular to the floor. Do the exercise alternately.



Mit beiden Händen jeweils den Rudergriff (147) umgreifen und die Cardio weights (158) and der Ruderstange anklennen.
Bewegungsausführung ist gleich wie bei rudern Classic:
 Zuerst sitzen Sie mit angewinkelten Beinen und gestreckten Armen in der vordersten Position und lehnen den Oberkörper leicht nach vorne. Der Oberkörper berührt dabei Ihre Oberschenkel. Jetzt drücken Sie sich mit den Beinen nach hinten ab und halten dabei die Arme gestreckt.
 Sobald die Knie nahezu komplett durchgestreckt sind und die Hände sich über den Knien befinden, ziehen Ihre Arme gerade an den Oberkörper Richtung oberen Rippenbogen. Die Handgelenke sind dabei gerade und Ihre Ellenbogen ziehen nahe am Körper vorbei. In der Endposition ist Ihr Oberkörper leicht nach hinten geneigt, der Rücken ist gerade und angespannt.
 Jetzt kehren Sie zurück in die Ausgangsposition in umgekehrter Reihenfolge: zuerst strecken Sie die Arme, danach beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Ziehen Sie sich mit Hilfe Ihrer Beine nach vorne, bis die Unterschenkel nahezu senkrecht zum Boden stehen.

Grip the rowing handle (147) with both hands and clamp the Cardio weights (158) to the rowbar.
Movement is the same like classic row:
 First, sit in the foremost position with your knees bent and your arms straight, leaning your torso slightly forward. The upper body touches your thighs. Now push yourself back with your legs while keeping your arms straight.
 As soon as the knees are almost completely straightened and the hands are over the knees, pull the arms straight towards the upper body towards the upper rib cage.
 Your wrists are straight and your elbows are close to your body. In the final position, your torso is slightly tilted back, your back is straight and tense.
 Now return to the starting position in reverse order: first straighten your arms, then bend your upper body forward. Using your legs, pull yourself forward until your lower legs are almost perpendicular to the floor.

6. Pflege und Wartung **6. Care and Maintenance**

Bauteil	Zeitabstände	Was ist zu tun?	Part	Timeframe	Instructions
Rollen und Laufschiene	wöchentlich	Reinigen Sie die Rollen und Laufschiene mit einem feuchten Tuch	Seat wheels	Weekly	Wipe down seat wheels and runners with lint free cloth.
Wassertank	12-24 Monate	Anweisungen in der Anleitung befolgen	Water tank	12-24 month	Follow instructions in the manual
Gummizug	alle 100 Stunden	Überprüfen der Spannung des Gummizugs und nachstellen	Bungee cord	every 100 hours	check tension of the bungee cord
Zuggurt	alle 100 Stunden	Bei Verschleiß tauschen, Service kontaktieren	Rowing belt	every 100 hours	if a change is required, contact the service

Problem	Grund	Was ist zu tun?	Fault	Probable cause	Solution
Wasserverfärbung	Der wassertank ist direktem Sonnenlicht ausgesetzt.	Ändern Sie den Aufstellort sodass es nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist. Fügen Sie die Wassertabletten hinzu. Ggf. destiliertes Wasser verwenden!	Water change color	Rower is in direct sunlight or has no water treatment	Change Rower location to reduce direct exposure to sunlight. Add a Water Treatment Tablet or change tank water as directed in the water treatment section of this manual. Consider using distilled water to refill tank.
Zuggurt/ Gummizug rutscht	Gummizug ist zu wenig gespannt	Gummizug spannen, siehe Anleitung	Rower Belt slipping off belt/ bungee pulley.	Bungee not under enough tension. Recoil not strong enough	Tighten bungee cord following the instructions in "reattaching The Fluid Rower belt" section of this manual.
Falsche Anzeige der 500m Zeit; Ruderschlägen	Sensor Abstand/ Position prüfen	Überprüfen Sie den Abstand des Sensors zum Magneten, oder ob sich der Magnet verschoben hat. Bei Bedarf den Kundendienst kontaktieren.	Inconsistent readings on the Rower Computer for 500meter split time and SPM (strokes per minute).	Sensor gap Faulty Sensor Sensor has moved out of position Wiring harness	Use the back cover of the computer as a "Gap tool" to check the gapbetween sensor head and Magnetic ring, or see if the Sensor head has moved out of position. Please contact your customer service center for details
Display zeigt nach Batteriewechsel nichts an.	Batterien falsch eingesetzt/ betterien sind leer	Überprüfen Sie die korrekte Polung und Sitz der Batterien. Sollte das Problem weiterhin bestehen kontaktieren Sie den Service.	The Rower Computer does not illuminate after battery installation.	Batteries installed incorrectly or need replacing.	Replace/reinstall batteries in correct position and try again. If the LCD screen fails to illuminate, try rotating the batteries slightly in the computer. If this fails, contact your local service center.
Display ist aktiv, daten werden nicht angezeigt.	Keine Verbindung. Sensor Abstand zu groß.	Kabelverbindung zum Computer prüfen. Sensor Abstand prüfen. Bei Bedarf den Kundendienst kontaktieren.	The Rower Computer screen illuminates, but does not register when rowing.	Loose or failed connection. Sensor gap too wide	Check that the computer lead is connected properly. If it is connected then contact your local service center. Check Sensor gap.



7.1 Computertasten

RESET:
Durch kurzes drücken im Stop Modus gelangen Sie in die Menüauswahl

START/ STOP:
Startet und stoppt die Computerfunktionen

MODE:
Durch drücken kann eine Funktion bestätigt werden
Durch drücken beim Training wird die Anzeige der Trainingsparameter geändert

▼▲ :
Verringerung/ Erhöhung von Funktionswerten.

Computeranzeigen

TIME: Gibt die Trainingszeit an

Time/500M: Gibt die 500m Zeit an

STROKES: Zeigt die Anzahl der Ruderschläge/Minute an

Distanz: Zeigt die zurückgelegte Trainingsdistanz an

SPM: Zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit pro Minute

Total Strokes: Zeigt die Gesamtzahl der Ruderschläge an. Dieser Wert wird erst gelöscht, nachdem die Batterie entfernt wurde

Calories: Zeigt den Kilokalorienverbrauch an

Pulse: Anzeige des Trainingspuls

7.1 Computer keys

RESET:
Reset the meter to the main menu in the Stop Mode

START/ STOP
Start and finish the exercise

MODE:
By pressing this key, a function can be confirmed.
Press it to switch the function value display during the training.

▼▲:
Increase/decrease of values.

Computerinformation

TIME: Total exercise time.

Time/500M: Show the 500m time.

STROKES: Shows the strokes per minute.

Distanz: Shows the distance.

SPM: Displays the average speed per minute of movement

Total Strokes: Displays the total number of times when moving.
This value will be cleared only after the battery is removed

Calories: Shows the kilo calories.

Pulse: Shows the trainings heartrate

7.2 Computer Inbetriebnahme

7.2.1 Sofort-Start Funktion

1. Legen Sie zwei 2x AA Batterien auf der Rückseite des Computers ein.
2. Drücken Sie START/STOP und beginnen zu rudern.

7.2 Computer Functions

7.2.1 Immediate-Start function

1. Install 2PCS AA batteries (included) and computer.
- 2 Press START/STOP and start rowing. By pressing Mode you can select the value.



7.2.2 Programme

Counting Modes:

Drücken Sie ▼▲ um Program auszuwählen und bestätigen Sie mit Mode.

- 1: Target Time: Es kann nur die Trainingszeit vorgegeben werden. Nach der Eingabe drücken Sie START/STOP und Ihr Training beginnt.
- 2: Target Distance: Es kann nur die Trainingsdistanz vorgegeben werden. Nach der Eingabe drücken Sie START/STOP und Ihr Training beginnt.
- 3: Target Strokes : Es kann nun die Ruderschläge vorgegeben werden. Nach der Eingabe, drücken Sie START/STOP und Ihr Training beginnt.

7.2.2 Programs

Counting Modes:

- Press ▼▲ to choose Program then press Mode to confirm and enter.
- 1: Target Time: Only can preset the time ,press START/STOP to start the training after setting finished.
 - 2: Target Distance: Only can preset the distance ,press START/STOP to start the training after setting finished.
 - 3: Target Strokes : Only can preset the strokes ,press START/STOP to start the training after setting finished.



Race L1-L15:

Für ein richtiges Wettkampffeeeling kannst du im Race-Programm gegen den Computer antreten und alles geben. Damit bringt dich jeder Ruderschlag näher zu deinem Fitnessziel.

Drücken Sie ▼▲um Race auszuwählen und bestätigen Sie mit Mode. Wählen Sie nun mit den ▼▲die unterschiedlichen Zeiten aus, welche die Geschwindigkeit vorgeben Bestätigen Sie die Eingabe mit MODE. Ihr Training beginnen Sie mit dem drücken der START/STOP-Taste.

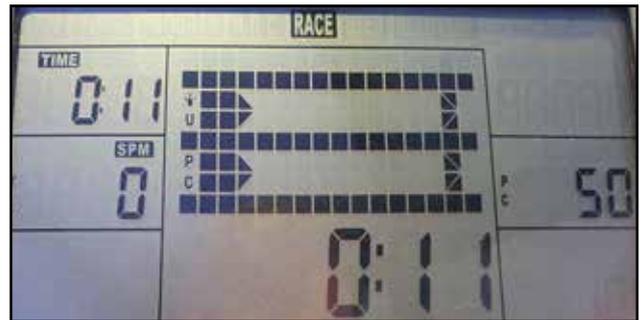
- L1: 8:00 L6: 5:30 L11: 3:00
- L2: 7:30 L7: 5:00 L12: 2:30
- L3: 7:00 L8: 4:30 L13: 2:00
- L4: 6:30 L9: 4:00 L14: 1:30
- L5: 6:00 L10: 3:30 L15: 1:00

Race L1-L15:

For a real competitive feeling, you can compete against the computer in the race program and give it your all. Every rowing stroke brings you closer to your fitness goal.

Press ▼▲ to choose Race then press MODE to confirm. Use ▼▲ to select between L1~L15. Press MODE to confirm and enter DISTANCE setting, DISTANCE will blink then press ▼▲to adjust. Press MODE to confirm then press START to train. The dot-matrix will show U and PC graphic to race.

- L1: 8:00 L6: 5:30 L11: 3:00
- L2: 7:30 L7: 5:00 L12: 2:30
- L3: 7:00 L8: 4:30 L13: 2:00
- L4: 6:30 L9: 4:00 L14: 1:30
- L5: 6:00 L10: 3:30 L15: 1:00



Das Training mit dem Rudergerät ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

8.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeiführen zu können. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

8.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

8.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.

Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80% Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75% Ihres Maximalpulses) absolvieren.

In den restlichen 20% der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.

Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, dann können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

Bei dem 4543 WaterEffect Rudergerät können Sie den Puls mit einem uncodierten Brustgurt messen. Wir empfehlen den Hammer Brustgurt oder den Polar T34 Brustgurt.

Exercising with this rower enables a perfect movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

8.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance long term condition, we recommend to train at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train in regular intervals.

8.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomenon of the musculature or the locomotion system occurs.

8.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range is chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or be guided by the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse, meaning an improvement of your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

With the 4543 Water Effect rowing machine, you can measure your heart rate with an uncoded chest strap. We recommend the Hammer chest strap or the Polar T34 chest strap.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.

In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

8.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch ist das puls-gesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert am sinnvollsten.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70%) oder darunter zu trainieren.

Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.

Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren können. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.

Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram). In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician is consulted before training start in order to check health capacity for training.

8.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

During the first weeks, it is recommended that training is done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.

If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training programs so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.

Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training session by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls

Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

Obergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

8.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten Gymnastik oder Stretching (auch langsames Einrudern).

Training:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Ausrudern.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen von Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechselfähigkeit während des Trainings:

In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckersstoff Glykogen.

Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.

Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

8.5 Training duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of calisthenics or stretching (also slow rowing).

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

5 to 10 minutes of slow rowing,

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

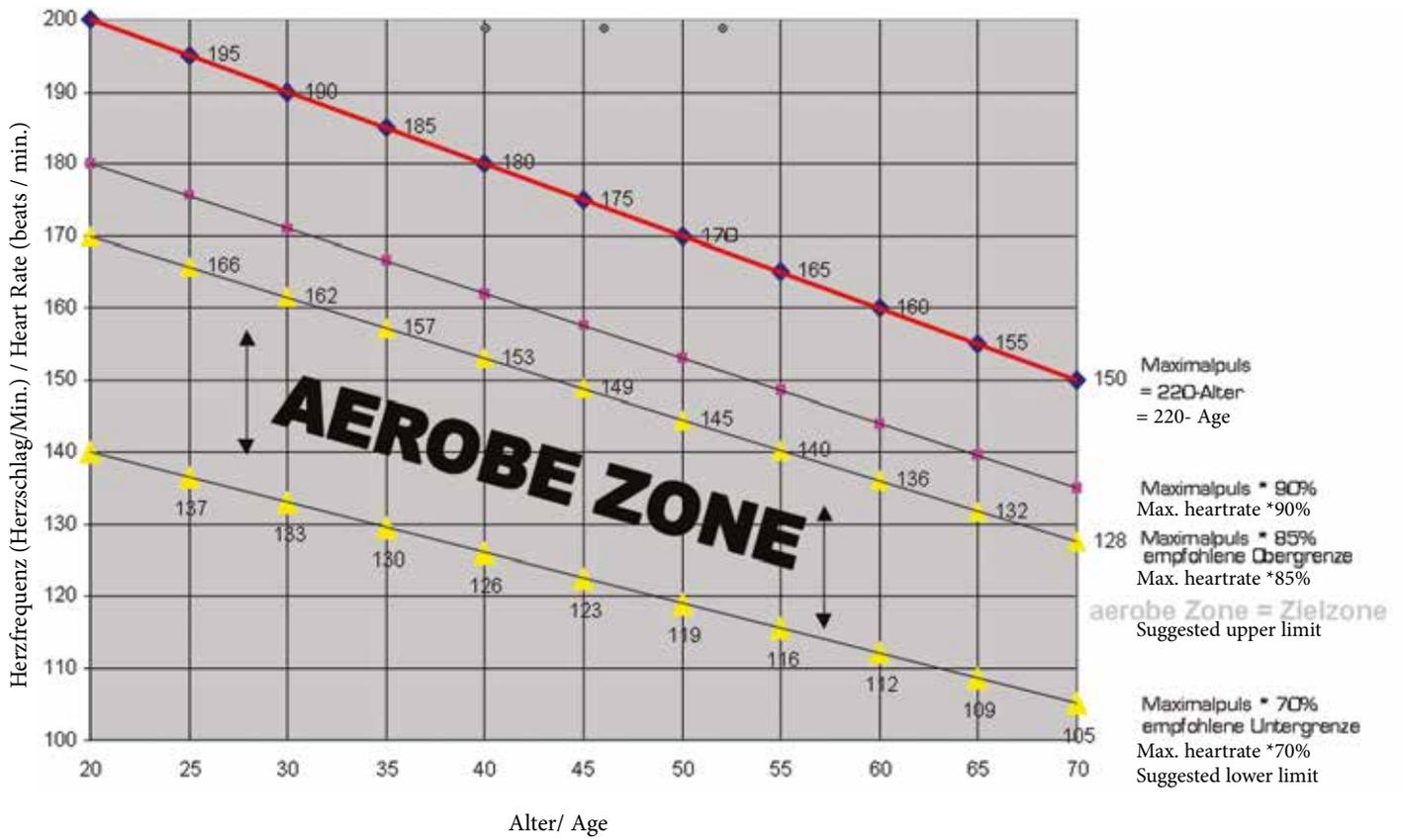
Alterations of metabolic activity during training:

In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars (Glycogen) stored in our muscles.

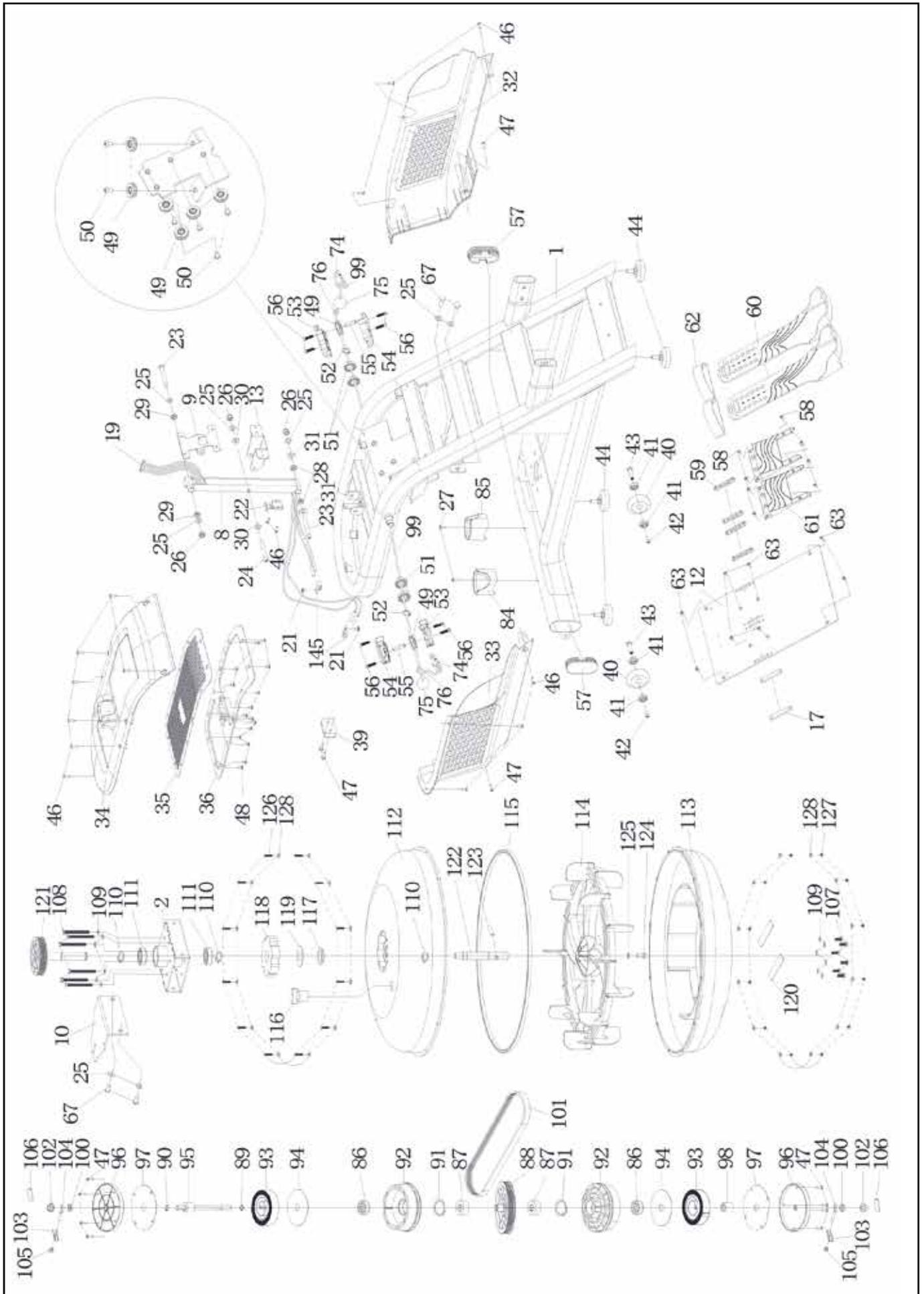
After about 10 minutes fat is burned in addition.

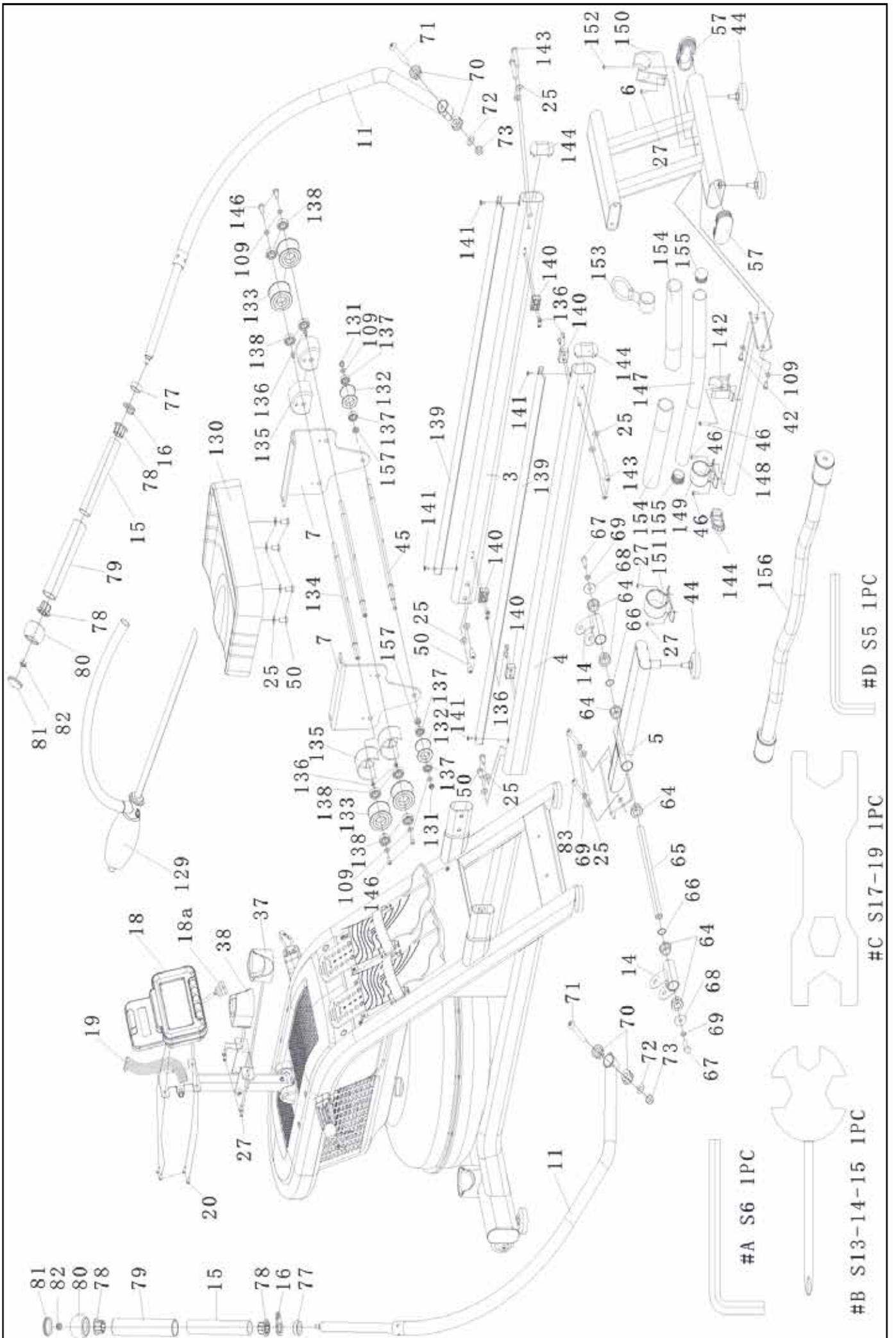
After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram (Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)



9. Explosionszeichnung / Explosion drawing





10. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4543 -1	Hauptrahmen	Main Frame		1
-2	Mittelgelenk	Middle joint		1
-3	Laufschiene rechts	Rail right		1
-4	Laufschiene links	Rail left		1
-5	Mittlere Fußstütze	Rail joint tube		1
-6	Hintere Stützplatte	Rear supporting tube		1
-7	Halteplatte Tank	Tank plate		2
-8	Computerstützrohr	Computer plate		1
-9	Halteplatte für Computer	Handlebar		1
-10	Fixierplatte	Fixing plate		1
-11	Rudergriffe	Rowing Rod		2
-12	Fußplatte	Foot plate		1
-13	Fixierplatte	Fixing plate		1
-14	Hülse	Sleeve		2
-15	Hülse Handgriff	Turn handle tube		2
-16	Schnalle	Buckle		2
-17	Halteplatte	Plate		2
-18	Computer	Computer		1
-18a	Computerkabel	Computercable		1
-19	Stromkabel	Wire		1
-20	Schraube	Screw	M5x10	4
-21	Schraube	Screw	M5x7 Φ8	2
-22	Pin	Pin	43.8*30*15.5	1
-23	Schraube	Bolt	M8*65*20*S6	2
-24	Schraube	Bolt	M8*60*20*S6	1
-25	Unterlegscheibe	Washer	d8*Φ16*1.5	22
-26	Mutter	Nut	M8*H7.5*S13	3
-27	Schraube	Screw	M4*10*Φ8	9
-28	Buchse	Bushing	Φ22*2.3*Φ8.5*6.8	2
-29	Hülse	Sleeve	Φ16*2*Φ13*3.5*Φ8	2
-30	Unterlegscheibe	Washer	Φ16*Φ8.5*1.5	2
-31	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	φ22*φ8*2	2
-32	Abdeckung rechts	Cover right		1
-33	Abdeckung links	Cover left		1
-34	Abdeckung oben	Cover top		1
-35	Gitterplatte aus Edelstahl	Stainless steel mesh plate		1
-36	Grundplatte für Bildschirmhalterung	Screen board fixing block		1
-37	Halterung Handgriff links	Handle rest L		1
-38	Halterung Handgriff rechts	Handle rest R		1
-39	Unterlegscheibe	Washer		1
-40	*Transportrolle	Wheel		2
-41	Kugellager	Bearing		4
-42	Schraube	Bolt	M6*12*S5	4
-43	Schraube	Bolt	Φ7.8*30*M6*15*S5	2
-44	Fußstützen	Foot pad		7
-45	Schaft	Limit shaft		1
-46	Schraube	Screw	ST4.2*16*Φ8	18
-47	Schraube	Screw	ST4.2*19*Φ8	12
-48	Schraube	Screw	ST4.2*13*Φ8	15
-49	Rolle	Wheel		8
-50	Schraube	Bolt	M8*16*S6	14
-51	Kugellager	Bearing		4
-52	Distanzscheibe	Spacer		2
-53	Abdeckung 1	Cover 1		2
-54	Abdeckung 2	Cover 2		2
-55	Pin	Pin		2
-56	Schraube	Bolt	M5*20*Φ8	8
-57	Endkappe	End cap		4
-58	Schraube	Screw	M4*6*Φ7.4	8
-59	Abstandshalter	Strap spacer		4
-60	Pedal	Pedal		2
-61	Halterung für Pedal	Pedal fix board		2
-62	Pedalschlaufe	Pedal strap		2
-63	Schraube	Screw	M5*10*Φ8.5	8
-64	Hülse	Powder metallurgy		6
-65	Kugellager	Bearing		1
-66	Unterlegscheibe gebogen	Wave washer		2
-67	Schraube	Bolt	M8*16*S13	6
-68	Unterlegscheibe	Washer	d8*Φ28*2	2
-69	Federring	Spring washer		4
-70	Buchse	Cross rod bushing		4

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-71	Schraube	Bolt	M10*60*47*13*S6	2
-72	Unterlegscheibe	Washer	d10*Φ20*2.0	2
-73	Mutter	Nut	M10	2
-74	Schnalle	Buckle		2
-75	Kugelende	Ball end		2
-76	Dichtungsring	O-ring		2
-77	Kugellager	Bushing		2
-78	Hülse	Sleeve		4
-79	Handgriff	Foam grip		2
-80	Oberer Teil Handgriff	Rowing rod head		2
-81	Abdeckung Handgriff	Ball cover		2
-82	Mutter	Nut	M8	2
-83	Schraube	Bolt	M8	2
-84	Ablage Handgriff unten links	Lower handle rest left		1
-85	Ablage Handgriff unten rechts	Lower handle rest right		1
-86	Kugellager	Bearing		2
-87	Kugellager	Bearing		2
-88	Riemenscheibe	Belt pulley		1
-89	Unterlegscheibe gebogen	Wave washer		1
-90	Distanzscheibe	Spacer		1
-91	Sicherungsring	Circlip		2
-92	Scheibe	Braid wheel		2
-93	Feder	Spring		2
-94	Platte	PC sheet		2
-95	Achse	Axle		1
-96	Abdeckung	Cover		2
-97	Platte	PC sheet		2
-98	Fixierungshülse	Belt wheel positioning sleeve		1
-99	Nylon Zugseil	Nylon pulling rope		2
-100	Mutter	Nut	M10	2
-101	*Riemen	Belt	6PJ270	1
-102	Mutter	Nut	M10	2
-103	U-Halterung	U Bracket		2
-104	Schraube	Bolt	M6x40	2
-105	Mutter	Nut	M6	2
-106	Magnet	Magnet		2
-107	Schraube	Bolt	M6x16	6
-108	Schraube	Bolt	M6x55	6
-109	Unterlegscheibe	Washer	d6	20
-110	Distanzscheibe	Spacer	d20	3
-111	Kugellager	Bearing		2
-112	Abdeckung Tank	Tank cover		1
-113	Unteres Teil Tank	Tank bottom		1
-114	Schaufelrad	Impeller		1
-115	Unterlegscheibe	Washer		1
-116	Dichtung	Water tank leak		1
-117	Tank Abdeckung	Tank cover		1
-118	Muffe	Sponge nut		1
-119	Abdeckung	Cover		1
-120	Unterlegscheibe	Washer		2
-121	Achse	Axle		1
-122	Kugellager	Bearing		1
-123	Bearing	Fixed Bearing		1
-124	Schraube	Bolt	M8	1
-125	Unterlegscheibe	Washer	d8	1
-126	Schraube	Screw	M3	12
-127	Mutter	Nut	M3	12
-128	Unterlegscheibe	Washer	d3	24
-129	Wasserpumpe	Manual water pump		1
-130	Sitz	Seat		1
-131	Mutter	Nut	M6	2
-132	*Rolle	Rollers		2
-133	*Rolle	Transportation wheel		4
-134	Welle	Shaft		2
-135	Abdeckung Rollen	Roller cover		4
-136	Schraube	Screw	M5x14	12
-137	Kugellager	Bearing		4
-138	Kugellager	Bearing		8
-139	Aluminium Schiene	Aluminium rail		2
-140	Fußpolster	Foot pad		4
-141	Schraube	Screw	ST4.2	4
-142	Halterung 1	Buckle 1		1

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-143	Schraube	Bolt	M8x45	4
-144	Endkappe	End cap		3
-145	Sensor	Sensor		1
-146	Schraube	Bolt	M6x12	4
-147	Kurzer Rudergriff	Short rower bar		1
-148	Halterung für Rudergriff	Short rower bar tube		1
-149	Halterung 2	Buckle 2		1
-150	Halterung 3	Buckle 3		1
-151	Halterung 4	Buckle 4		1
-152	Schraube	Screw	M4x20	1
-153	Zugband kurz	Short pull ribbon		1
-154	Handgriff	Foam grip		2
-155	Endkappe	End cap		2
-156	Langer SZ-Rudergriff	Long SZ rower bar		1
-157	Abstandshalter	Roller spacing		2
-158	Cardio Weight (66411 2 Stück/1 Paar)	Cardio weight (66411, 2pcs /pair)		1
-A	Imbusschlüssel	Allen wrench	S6	1
-B	Schraubenzieher/Gabelschlüssel	Spanner	S13-14-15	1
-C	Gabelschlüssel	Spanner	S17-19	1
-D	Imbusschlüssel	Allen wrench	S5	1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Hammer- Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Hammer Customer Service. You can request the parts and will be charged for them.

11. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instandgesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantie frist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

12. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm
.....

Art.-Nr.:4543 WaterEffect 3D
Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: Gekauft bei Firma:
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)

(Firma)

(Ansprechpartner)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)