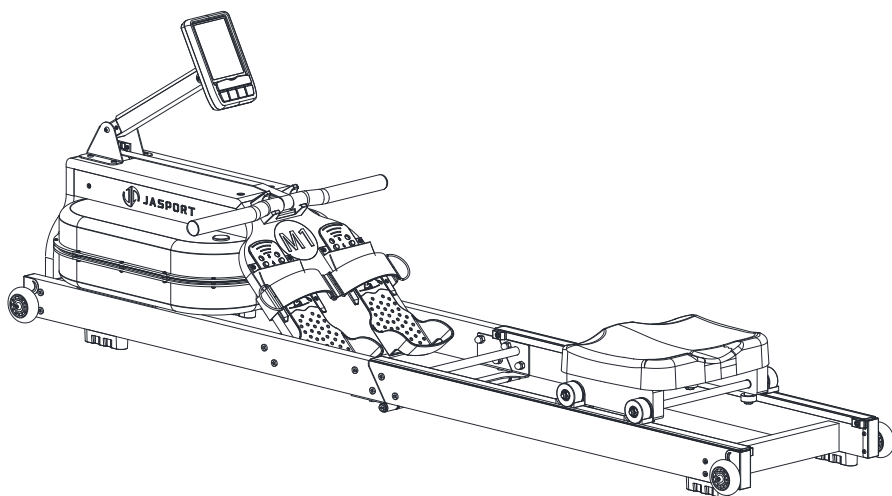




# M1 RUDERGERÄT

Vor der Verwendung dieses Produkts lesen Sie bitte sorgfältig diese Anleitung und bewahren Sie sie ordnungsgemäß auf.



**DE**

Produktmodell: JAS-M001

**JASPORT M1 Rudergerät**  
**Produkthandbuch**

# Inhalt

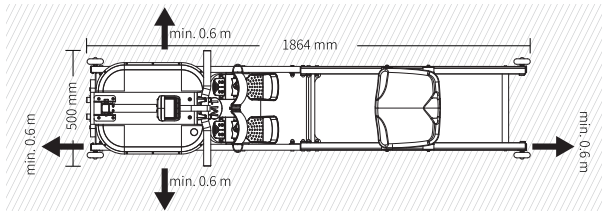
---

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Wichtige Sicherheitshinweise.....        | 01 |
| Einführung des Produkts.....             | 03 |
| Installationsanleitung - Teileliste..... | 04 |
| Installationsanleitung .....             | 06 |
| Komponente einstellen .....              | 12 |
| Trainingscomputer .....                  | 13 |
| Korrekte Anwendung .....                 | 16 |
| Trainingsanleitung .....                 | 17 |
| Pflege und Wartung.....                  | 19 |
| Hinweise zur Entsorgung .....            | 20 |
| Haftungsausschluss .....                 | 21 |

# Wichtige Sicherheitshinweise

---

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, sodass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammengebaut wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- **Warnung:** Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung wie beispielsweise an Pools usw.
- Die freie Fläche muss in den Richtungen, aus denen die Geräte betreten werden, mindestens 0,6 m größer sein als der Trainingsbereich. Wenn die Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann der Wert der freien Fläche geteilt werden.



- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf den Puls, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. **Warnung:** Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten müssen Sie zwingend einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Trainieren Sie nicht direkt im Anschluss an Mahlzeiten.
- Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen zusammengebaut werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden. Klasse: HC.
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

# Wichtige Sicherheitshinweise

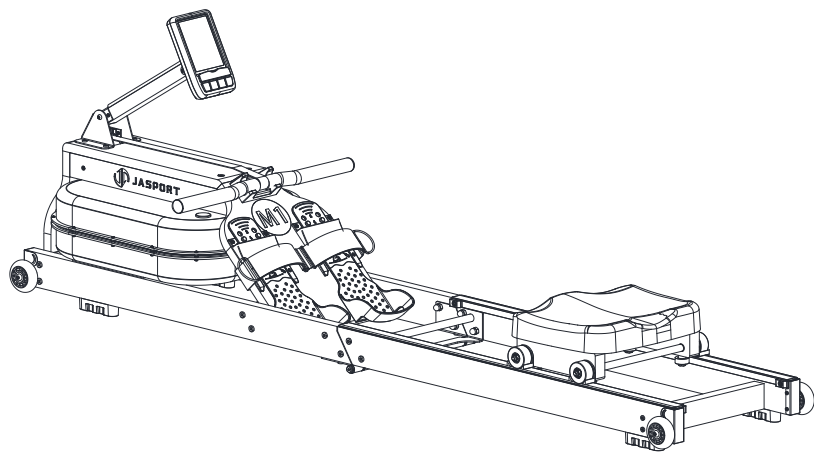
---

- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel und Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen, hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder Verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückschonende Hebetechniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel ... usw.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Bitte halten Sie Batterien von Wärmequellen fern.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Veranda, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Der Umlenkroller wird bei der Benutzung des Rudergeräts sehr heiß.
- Das Rudergerät kann mithilfe von PU-Rollen bewegt und platzsparend aufrecht gestellt werden. Um das aufrechte Rudergerät stabiler zu machen und die Gefahr des Kippens und Fallens zu verringern, empfiehlt es sich, das Rudergerät mit der Schienenseite dicht an der Wand zu platzieren, wobei der Kopf nach außen zeigt.

# Einführung des Produkts

---

## JASPORT M1 Rudergerät

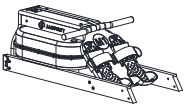
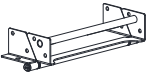


### Produktparameter

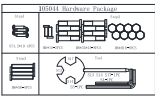
|                                 |                                              |
|---------------------------------|----------------------------------------------|
| Produktname                     | JASPORT M1 Rudergerät                        |
| Modell                          | JAS-M001                                     |
| Stromversorgung                 | 2x AA Batterie (separater Kauf erforderlich) |
| Nettogewicht                    | 22,65 kg                                     |
| Bruttogewicht                   | 26,5 kg                                      |
| Maximale Belastung              | 150 KG                                       |
| Produktgröße (ausgeklappt)      | 1864 mm (L) x 500 mm (W) x 630 mm (H)        |
| Produktgröße (zusammengeklappt) | 610 mm (L) x 500 mm (W) x 968 mm (H)         |
| Verpackungsgröße                | 980 mm (L) x 400 mm (B) x 325 mm (H)         |
| Richtlinie                      | EN ISO 20957-1: 2013 & EN ISO 20957-7: 2021  |

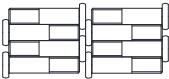
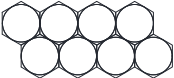
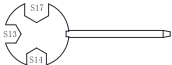
# Installationsanleitung - Teileliste

## Überprüfung der Teile

| Teilleiste | Nr. | Name                                  | Menge | Abbildung                                                                            |
|------------|-----|---------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|            | A   | Haupttrahmen                          | 1     |    |
|            | B   | Fußpolster                            | 2     |     |
|            | C   | PU-Rollen                             | 4     |     |
|            | D   | Griffhalter-Basis                     | 1     |     |
|            | E   | Vorder- und hintere Verbindungsbleche | 1     |    |
|            | F   | Linke hintere Laufschiene             | 1     |    |
|            | G   | Rechte hintere Laufschiene            | 1     |   |
|            | H   | Schienen-Verbindungsplatte            | 1     |   |
|            | I   | Sitz                                  | 1     |   |
|            | J   | Computer-Einheit                      | 1     |   |
|            | K   | Wasserpumpe                           | 1     |  |

# Installationsanleitung - Teileliste

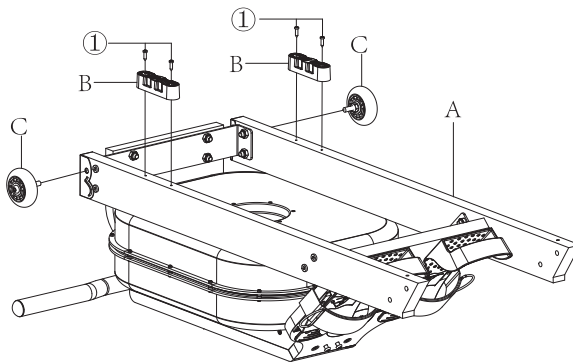
|  |   |                     |   |                                                                                    |
|--|---|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | L | Zubehör-Set         | 1 |  |
|  | M | Bedienungsanleitung | 2 |   |

|                          |           | Nr. | Name                                 | Menge | Abbildung                                                                            |
|--------------------------|-----------|-----|--------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Zubehör - Set (L) Inhalt | SCHRITT 1 | ①   | Kreuzschlitz-Linsenkopf-Blechschaube | 4     |     |
|                          | SCHRITT 2 | ②   | M6×15 Schraube                       | 2     |     |
|                          |           | ③   | M8×35×15 Schraube                    | 8     |    |
|                          |           | ④   | M8×H16 Mutter                        | 8     |   |
|                          | SCHRITT 3 | ⑤   | M6×50 Schraube                       | 4     |   |
|                          | WERKZEUGE | ⑥   | Multifunktionsschlüssel              | 1     |  |
|                          |           | ⑦   | Inbusschlüssel (L-Form, S4)          | 1     |   |
|                          |           | ⑧   | Inbusschlüssel (L-Form, S5)          | 1     |  |

# Installationsanleitung

## SCHRITT 1: Montage der Fußpolster und PU-Rollen

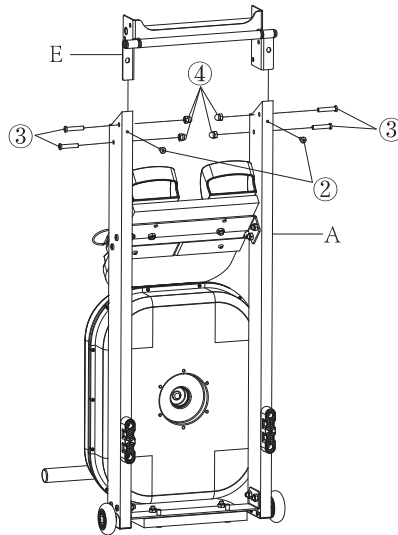
1. Drehen Sie den **Hauptrahmen (A)** um und legen Sie ihn vorsichtig auf den Boden.
  2. Montieren Sie die **Fußpolster (B)** an den vorgesehenen Positionen an der Unterseite des **Hauptrahmens (A)** und befestigen Sie diese mit den **Kreuzschlitz-Linsenkopf-Blechschauben ①**.
  3. Befestigen Sie mit dem **Inbusschlüssel (L-Form, S5) ⑧** die beiden **PU-Rollen (C)** an den entsprechenden Positionen auf beiden Seiten des **Hauptrahmens (A)** und ziehen Sie sie fest an.
- Stellen Sie anschließend den **Hauptrahmen (A)** aufrecht auf den Boden.



## SCHRITT 2: Montage der Griffhalter-Basis und der Laufschiene

1. Positionieren Sie die **vorderen und hinteren Verbindungsbleche (E)** an den vorgesehenen Stellen am **Hauptrahmen (A)**.  
Setzen Sie zunächst vier **M8×35×15 Senkkopf-Innensechskantschrauben ③** zusammen mit vier **M8×H16 Muttern ④** von Hand in die entsprechenden Bohrungen der **Verbindungsbleche (E)** und des **Hauptrahmens (A)** ein.  
Ziehen Sie diese anschließend mit dem **Multifunktionsschlüssel ⑥** und dem **Inbusschlüssel (L-Form, S5) ⑧** vollständig fest.
2. Befestigen Sie die **vorderen und hinteren Verbindungsbleche (E)** anschließend mit dem **Inbusschlüssel (L-Form, S4) ⑦** und den **M6×15 Senkkopf-Innensechskantschrauben ②** zusätzlich am **Hauptrahmen (A)** und ziehen Sie diese fest an.

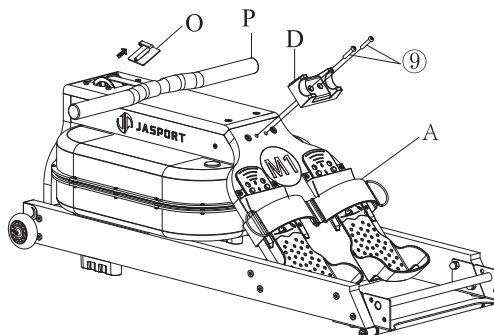
# Installationsanleitung



3. Legen Sie den **Hauptrahmen (A)** waagrecht auf den Boden.

Entfernen Sie mit dem **Inbusschlüssel (L-Form, S4) ⑦** die vormontierten **M6×35×15 Zylinderschrauben mit Innensechskantkopf ⑨** vom **Hauptrahmen (A)**.

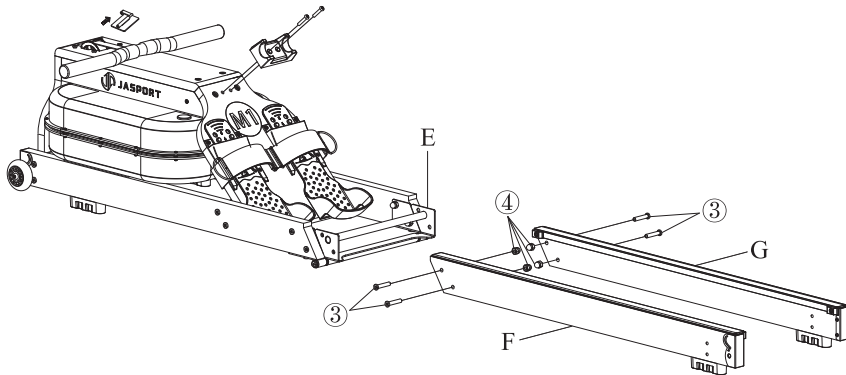
Positionieren Sie die **Griffhalter-Basis (D)** an der vorgesehenen Stelle am **Hauptrahmen (A)** (**Hinweis: Das längere Ende der Griffhalter-Basis muss nach oben zeigen**), und befestigen Sie sie erneut mit den **M6×35×15 Zylinderschrauben mit Innensechskantkopf ⑨**. Entfernen Sie anschließend die **Gurtbandschnalle (O)** gemäß der Pfeilrichtung und ziehen Sie den **Griff (P)** in die **U-förmige Aussparung** der **Griffhalter-Basis (D)**.



# Installationsanleitung

4. Montieren Sie die **linke hintere Laufschiene (F)** und die **rechte hintere Laufschiene (G)** an den vorgesehenen Positionen auf beiden Seiten der **vorderen und hinteren Verbindungsbleche (E)**.

Verwenden Sie den **Multifunktionsschlüssel ⑥** und den **Inbusschlüssel (L-Form, S5) ⑧**, um die **M8×35×15 Senkkopf-Innensechskantschrauben ③** zusammen mit den **M8×H16 Muttern ④** zu befestigen und fest anzuziehen.



## SCHRITT 3: Montage des Sitzes, der Schienen-Verbindungsplatte und der PU-Rollen

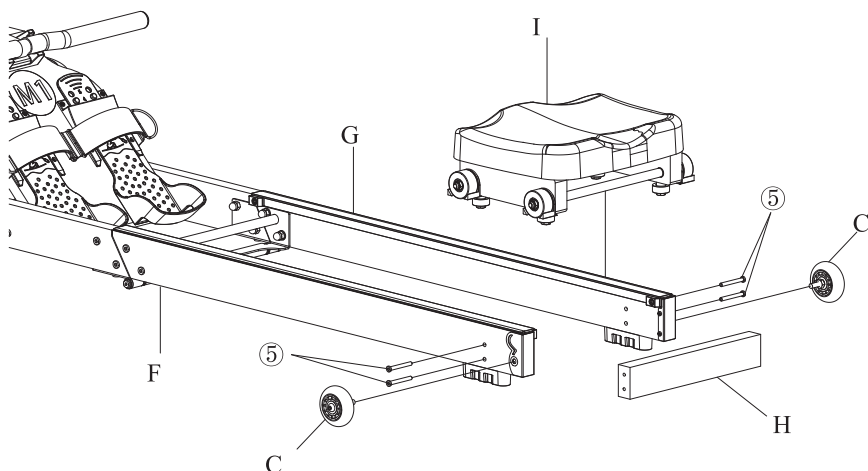
1. Schieben Sie den **Sitz (I)** gemäß der Pfeilrichtung auf dem **Montagehinweis-Aufkleber** am Sitz bis zum vorderen Ende der Laufschiene.

2. Positionieren Sie die **Schienen-Verbindungsplatte (H)** zwischen der **linken hinteren Laufschiene (F)** und der **rechten hinteren Laufschiene (G)** an der vorgesehenen Stelle.

Befestigen Sie die **Schienen-Verbindungsplatte (H)** mit dem **Inbusschlüssel (L-Form, S4) ⑦** und den **M6×50 Senkkopf-Innensechskantschrauben ⑤** und ziehen Sie diese fest an.

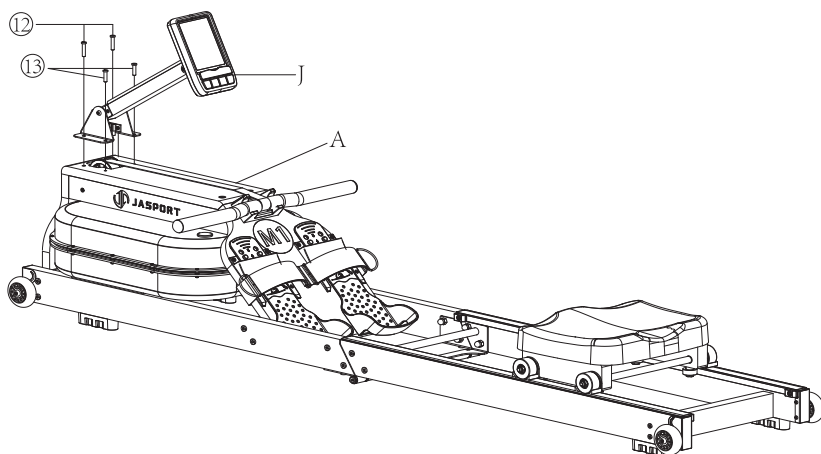
3. Befestigen Sie mit dem **Inbusschlüssel (L-Form, S5) ⑧** die **PU-Rollen (C)** jeweils an der **linken hinteren Laufschiene (F)** und der **rechten hinteren Laufschiene (G)** und ziehen Sie sie fest an.

# Installationsanleitung



## SCHRITT 4: Montage der Computer-Einheit

1. Entfernen Sie mit dem **Inbusschlüssel (L-Form, S4) ⑦** die vormontierten **Senkkopf-Innensechskantschrauben ⑫** und **Senkkopf-Innensechskantschrauben ⑬**. Positionieren Sie die **Computer-Einheit (J)** an der vorgesehenen Stelle am **Haupttrahmen (A)**.



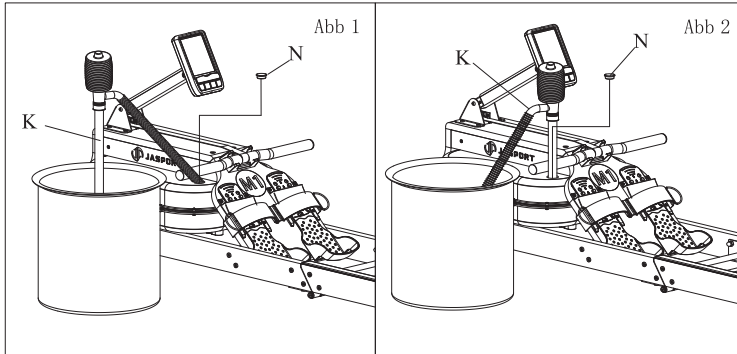
# Installationsanleitung

---

## SCHRITT 5: Befüllen und Entleeren des Wassertanks

1. Entfernen Sie den **Tankverschluss (N)** von der Abdeckung des Wassertanks.
2. **Siehe Abbildung 1 zum Befüllen:** Setzen Sie die **Wasserpumpe (K)** in den Wassertank ein und pumpen Sie damit Wasser aus einem Eimer in den Tank. Verwenden Sie die Wasserstandsanzeige an der Seite des Tanks, um den Wasserstand zu kontrollieren.
3. Setzen Sie den **Tankverschluss (N)** wieder in die Abdeckung des Wassertanks ein und wischen Sie Wasser auf und um das Gerät mit einem trockenen Tuch ab.
4. **Siehe Abbildung 2 zum Entleeren:** Stellen Sie einen Eimer neben das Rudergerät und verwenden Sie die **Wasserpumpe (K)**, um das Wasser aus dem Tank in den Eimer zu pumpen.

**Zum Schluss überprüfen Sie, ob alle Komponenten fest angezogen sind.  
Die Montage ist damit abgeschlossen.**



# Installationsanleitung

---

## Wartungsanleitung für den Wasserbehälter:

- Verwenden Sie nur Leitungswasser zum Befüllen des Behälters. Verwenden Sie keine minderwertigen Wasserreinigungstabletten oder Bleichmittel, da sie den Behälter beschädigen können und nicht durch die Garantie abgedeckt sind.
- Fügen Sie alle 3 Monate oder nach Bedarf Wasserreinigungstabletten hinzu. Wenn das Wasser sehr trüb wird, ersetzen Sie das Wasser im Behälter.
- Das aus dem Behälter entfernte Wasser darf nicht wieder verwendet werden; entsorgen Sie es als Abwasser.
- Wenn das Gerät längere Zeit nicht verwendet wird, entleeren Sie den Wasserbehälter, bevor Sie das Gerät lagern.

## Anleitung zur Wasserstandmarkierung:

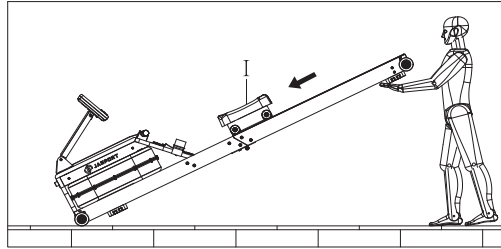
- Die Wasserstandmarkierung befindet sich an der Seite des Tanks. Die MAX-Wasserstandslinie zeigt das maximale Füllniveau an. Überschreiten Sie diese Wasserstandslinie nicht. Schäden, die durch Überschreiten der maximalen Wasserstandslinie verursacht werden, sind nicht durch die Garantie abgedeckt.
- Der Widerstand hängt von der Menge an Wasser im Behälter ab. Die MIN-Wasserstandslinie stellt den minimalen Widerstand dar. Der Wasserstand darf diese Linie nicht unterschreiten.

# Komponente einstellen

## Bewegen des Rudergeräts

Schieben Sie zuerst die **Sitz-Einheit (I)** in die Mitte des Rudergeräts.

Heben Sie das hintere Ende der langen Schienenbaugruppen an und verwenden Sie die vorderen Transportrollen, um das Produkt an den gewünschten Ort zu bewegen.



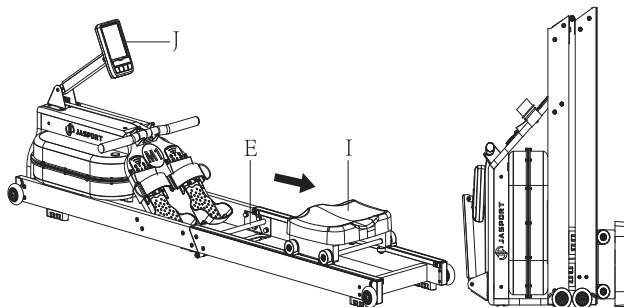
## Zusammenklappen des Rudergeräts

Zum Zusammenklappen des Geräts gehen Sie bitte wie folgt vor:

1. Bringen Sie zuerst die **Computer-Einheit (J)** in eine flache Position.
2. Schieben Sie die **Sitz-Einheit (I)** gemäß der Pfeilrichtung bis zum Ende der Laufschiene.
3. Halten Sie mit einer Hand die **hintere Laufschiene** fest und greifen Sie mit der anderen Hand das **Halterohr** an den **vorderen und hinteren Verbindungsblechen (E)**. Ziehen Sie das Gerät langsam nach oben, um es zusammenzuklappen.

### Achtung:

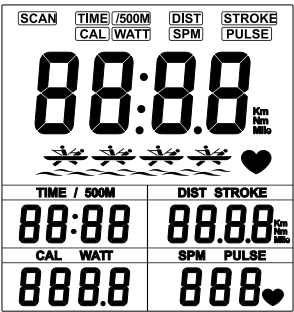
- Achten Sie während des Zusammenklappens darauf, **Hände und Füße nicht einzuklemmen**.
- Kontrollieren Sie stets die **Sitz-Einheit (I)**, um ein plötzliches Herabfallen zu vermeiden, da dies zu **Beschädigungen am Gerät oder Verletzungen** führen kann.



# Trainingscomputer

## ANZEIGE UND TASTE

### 1. Alle Anzeigen



(Add 1)

### 2. Anzeige-Funktion

| Artikel                   | Funktion Beschreibung                                                                                                                 | Bereich                          | Einstellung                                        |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|
| TIME                      | ■ Trainingszeit-Anzeige während des Ruderns<br>■ Scannt alle 6 Sekunden                                                               | 0:00~99:59<br>(M: S)             | Erhöhen oder Verringern<br>pro Minute, 00:00~99:00 |
| TIME/500M                 | ■ Der Computer zeigt die benötigte Zeit an, um<br>500 Meter bei der aktuellen Geschwindigkeit zu rudern.<br>■ Scannt alle 6 Sekunden. | 0:00~99:59<br>(M: S)             | N/A                                                |
| DISTANCE<br>(DIST)        | ■ Ruderstrecke.<br>■ Scannt alle 6 Sekunden.                                                                                          | 0.00~99.99<br>(KM/mile optional) | Erhöhen oder Verringern<br>pro 0,1, 0,00~99,90     |
| STROKE                    | ■ Die Anzahl der vollständigen Ruderbewegungen.<br>■ Scannt alle 6 Sekunden.                                                          | 0~9999<br>(Stoke)                | Erhöhen oder Verringern<br>pro 10, 0~9990          |
| CALORIE<br>(CAL)          | ■ Kalorienverbrauch während des Ruderns.<br>■ Scannt alle 6 Sekunden.                                                                 | 0,0~999.9<br>(calorie)           | Erhöhen oder Verringern<br>pro 10, 0,0~999,0       |
| WATT<br>(wenn mit WATT)   | ■ Verbrauchte Watt während des Ruderns.<br>■ Scannt alle 6 Sekunden (wenn mit WATT).                                                  | 0,0~999.9<br>(WATT)              | N/A                                                |
| SPM                       | ■ Schläge pro Minute.<br>■ Scannt alle 6 Sekunden.                                                                                    | 0~999<br>(S/M)                   | N/A                                                |
| PULSE<br>(wenn mit Pulse) | ■ Puls bpm während des Ruderns.<br>■ Scannt alle 6 Sekunden (wenn mit Puls).                                                          | 0, 30~240<br>(BPM)               | Erhöhen oder Verringern<br>pro 1, 30~240           |

## 3. Tastenfunktion

| Artikel  | Beschreibung                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MODE     | ■ Bestätigen Sie die Einstellung oder Auswahl.<br>■ Hauptanzeige auswählen.<br>■ Gedrückt halten für 1,5 Sekunden, um in die Computereinstellungen zu gelangen.                                                                                                 |
| UP       | ■ Einstellungsauswahl.<br>■ Anzeige wechseln: TIME//TIME/500M, DIST//STROKE, CAL//WATT (wenn mit WATT), SPM//PULSE (wenn mit PULSE).                                                                                                                            |
| DOWN     | ■ Einstellungsauswahl.<br>■ Anzeige wechseln: TIME//TIME/500M, DIST//STROKE, CAL//WATT (wenn mit WATT), SPM//PULSE (wenn mit PULSE).<br>■ Gedrückt halten für 5 Sekunden, um KM- oder Meilen-Einheiten auszuwählen (wenn die Einheit manuell eingestellt wird). |
| RESET    | ■ Einstellung zurücksetzen.<br>■ Gedrückt halten für 3 Sekunden, der Computer wird neu gestartet.                                                                                                                                                               |
| RECOVERY | ■ Herzfrequenz-Rückgewinnungsstatus testen.<br>■ Herzfrequenz-Rückgewinnungstest beenden.                                                                                                                                                                       |

## BETRIEB

1、Beim Einschalten wird das LCD 0,5 Sekunden lang vollständig angezeigt (Abbildung 1) mit einem langen Piepton, dann geht es in den Standby-Modus.

### 2、RESET

In jeder Anzeige halten Sie die RESET-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Daten zurückzusetzen. Der Computer wird neu gestartet.

### 3、DISPLAY-EINHEIT AUSWÄHLEN (wenn die Einheit manuell eingestellt wird).

Stoppen Sie das Rudern und halten Sie die DOWN-Taste 5 Sekunden lang gedrückt, um KM- oder Meileneinheiten auszuwählen. Drücken Sie MODE, um zu bestätigen.

### 4、ZIELPARAMETER EINSTELLEN

Wenn das Rudern gestoppt ist, drücken Sie MODE für 1,5 Sekunden, um das Einstell- oder Zurücksetzfenster auszuwählen. Zu diesem Zeitpunkt zeigt das Hauptfenster dieselbe Funktion an, die entsprechende Ziffer im Fenster blinkt. Drücken Sie RESET, um den Wert zu löschen, und drücken Sie UP/DOWN, um den blinkenden Fensterwert einzustellen. Halten Sie die Taste gedrückt für eine schnelle Einstellung.

# Trainingscomputer

---

## 5. ROWDATEN ÜBERPRÜFEN

Drücken Sie UP oder DOWN, um die Anzeige zu wechseln: TIME//TIME/500M, DIST/STROKE, CAL//WATT (wenn mit WATT), SPM//PULSE (wenn mit PULSE).

Im Nicht-Einstellmodus drücken Sie die MODE-Taste, um TIME, TIME/500M, DIST, STROKE, WATT (wenn mit WATT), SPM, CAL, PULSE (wenn mit PULSE) oder das SCAN-Display im Hauptfenster auszuwählen.

## 6. PULSRECOVERY (wenn mit PULSE)

Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt richtig oder halten Sie den Handpulssensor fest. Der Computer zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an.

Wenn der Herzfrequenzwert im Herzfenster angezeigt wird, drücken Sie RECOVERY, um den Herzfrequenz-Rückgewinnungstest zu starten. Die Anzeige zeigt eine 1-minütige Countdown-Zeit sowie Ihren Puls an. Testen Sie Ihren Puls, bis der Countdown auf null geht. Dann wird Ihr Puls-Rückgewinnungsgrad von F1 bis F6 angezeigt, wobei F1 die schnellste Erholung und F6 die langsamste bedeutet. Die schnellste Erholung (F1) zeigt das beste Ergebnis an, während F6 die langsamste Erholung bedeutet.

Drücken Sie RECOVERY erneut, um die Puls-Rückgewinnungsfunktion zu verlassen.

## 7. AUTO EIN/AUS & AUTO START/STOP:

Wenn 4 Minuten lang kein Signal empfangen wird, schaltet sich die Stromversorgung automatisch aus. Wenn der Schlag in Bewegung ist oder eine Taste gedrückt wird, ist der Monitor aktiv.

## BATTERIE WECHSELN

Wenn die Displayfarbe verblasst oder beim Betätigen der Tasten blinkt, bedeutet das, dass die Batterie nicht genügend Energie hat. Nehmen Sie die Batteriefachabdeckung ab und ersetzen Sie die alte Batterie durch 2 neue 1,5V AA UM-3 Batterien.

## Kinomap verbinden

### Schritt 1:

Starten Sie kinomap und tippen Sie auf “Mehr” in der unteren rechten Ecke, gehen Sie zu Geräte-Management.

### Schritt 2:

Tippen Sie auf das + in der oberen rechten Ecke und wählen Sie das Rudergerät-Symbol, um ein neues Gerät hinzuzufügen.

### Schritt 3:

Suchen Sie JASPORT in der Liste der Marken und Ihr Rudermodell (z.B. M1) in der Liste der Modelle.

### Schritt 4:

Tippen Sie in der Liste gefundene Geräte auf Ihr Rudergerät. Die Verbindung und das Pairing werden automatisch durchgeführt.

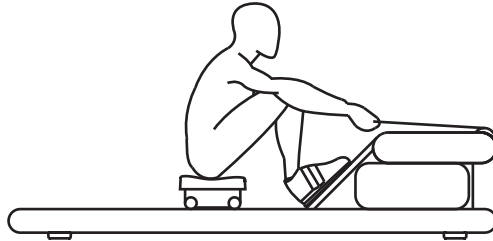
# Korrekte Anwendung

---

## Rudernanleitung

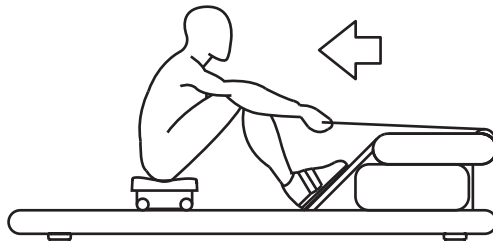
### 1) Start:

Beugen Sie sich mit geradem Rücken und Arme nach vorne.



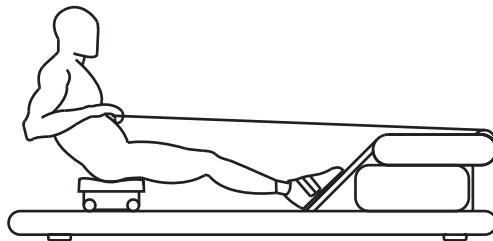
### 2) Ziehen:

Drücken Sie mit den Beinen, während die Arme gerade bleiben.



### 3) Ende:

Beinen durch strecken und die Arme anziehen.



### 4) Rückbewegung:

Mit dem Oberkörper über das Becken vorwärtsbewegen.

### 5) Start:

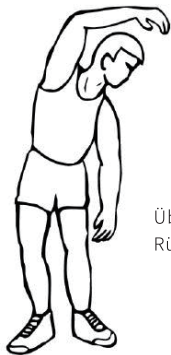
Beginnen Sie den Bewegungsablauf von vorne.

# Trainingsanleitung

---

## 1. Aufwärmen vor dem Training

Das Aufwärmtraining in dieser Phase dient dazu, die Blutzirkulation zu verbessern, die Muskeln in einen guten Trainingszustand zu versetzen und das Risiko von Krämpfen oder Muskelzerrungen während des Trainings zu verringern. Bitte halten Sie sich vor jedem Training an die empfohlenen Aufwärmübungen. Jede Dehnungsübung muss etwa 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Vermeiden Sie heftige Dehnungsübungen, um Muskelverletzungen zu vermeiden. Im Falle einer Muskelverletzung hören Sie bitte auf zu trainieren.



Seitliche Übung



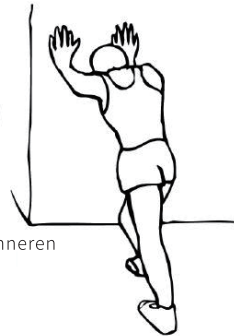
Übung zum  
Rückwärtsbeugen



Übung zum  
Rückwärtsbeugen



Übung für den inneren  
Oberschenkel



Übung für die Wade

## 2. Trainingsphase

Dies ist die formale Trainingsphase. Durch langfristiges, regelmäßiges Training kann die Flexibilität der Beinmuskeln sollte verbessert werden. Es ist wichtig, mit einer stabilen Trainingsintensität zu trainieren, die von Ihren eigenen Trainingsbedingungen abhängt. Bitte wählen Sie eine angemessene Trainingsintensität, um die Herzfrequenz innerhalb des unten angegebenen Zielbereichs zu kontrollieren (trainieren Sie mindestens 12 Minutenlang, um die Herzfrequenz innerhalb des entsprechenden Zielbereichs zu kontrollieren; die meisten Menschen müssen zu Beginn des Trainings 15-20 Minuten lang kontinuierlich trainieren).

# Trainingsanleitung

---

## 3. Erholungsphase nach dem Training

Wiederholen Sie die Übung aus der Vorbereitungsphase, während Sie die Trainingsintensität und -geschwindigkeit angemessen reduzieren. Dies kann etwa 5 Minuten dauern. Die Übungen in dieser Phase zielen darauf ab, die Wärme in Ihrem Körper zu regulieren und so Ihre Muskeln zu entspannen. Beachten Sie, dass Sie keine heftigen Dehnungsübungen machen sollten, um Muskelverletzungen zu vermeiden. Wenn Sie sich an das Training gewöhnt haben, können Sie die Trainingszeit und Trainingsintensität allmählich erhöhen.

Es wird empfohlen, mindestens 3 Mal pro Woche zu trainieren.

Wenn möglich, notieren Sie das durchschnittliche Niveau des wöchentlichen Trainings.

## 4. Zur Stärkung der Muskeln

Wenn Sie das Produkt zur Stärkung der Muskeln verwenden möchten, erhöhen Sie bitte den Widerstand während des Trainings, um die Muskeln zu stärken, indem Sie die Trainingsintensität in kurzer Zeit erhöhen.

Um die Muskeln zu stärken und gleichzeitig zu trainieren, müssen Sie sich zunächst mit anderen Methoden aufwärmen, gefolgt von regelmäßigen Trainings. Es ist notwendig, die Trainingsintensität und den Beinwiderstand am Ende des Trainings zu erhöhen. Die Trainingsgeschwindigkeit sollte jedoch reduziert werden, während die Trainingsintensität erhöht wird, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten. Bitte führen Sie am Ende des Trainings durchgeführte eine Abkühlungsübung durch.

Um Gewicht zu verlieren, ist es wichtig, auf die Dauer und Intensität des Trainings zu achten. Je höher die Trainingsintensität und desto länger die Trainingszeit, desto mehr Kalorien werden verbrannt, und erreichen so das Ziel der Gewichtsabnahme. In ähnlicher Weise können Sie auch die körperliche Fitness verbessern. Sie können je nach Bedarf entsprechender Übungen durchzuführen.

## Pflege und Wartung

---

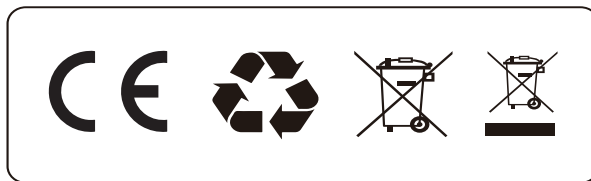
- Entnehmen Sie die Batterie des Bedienfelds, wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwenden.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem sauberen Tuch, um das saubere Erscheinungsbild aufrechtzuerhalten.
- **Warnung:** Die sichere Verwendung des Geräts kann nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden und Abnutzungen überprüft wird (beispielsweise an Handgriffen, Pedalen, Sattel usw.). Es ist essenziell, dass beschädigte Geräteteile ersetzt werden und das Gerät erst nach erfolgter Reparatur wieder verwendet wird.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob Schrauben und Muttern richtig fixiert sind.
- Fetten Sie bewegliche Geräteteile regelmäßig ein.
- Achten Sie insbesondere auf Komponenten, welche besonders anfällig für Abnutzungen sind, wie beispielsweise das Bremssystem, Fußauflage etc.
- Da Schweiß sehr aggressiv ist, darf dieser nicht mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Gerätes, hauptsächlich dem Computer, in Berührung kommen. Wischen Sie das Gerät nach Gebrauch sofort ab. Die emaillierten Teile können mit einem feuchten Schwamm gereinigt werden. Alle aggressiven oder korrosiven Produkte müssen bei der Reinigung vermieden werden.
- Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung außerhalb der Reichweite von Kindern.

## Hinweise zur Entsorgung

---

Befindet sich die Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern. Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden.

Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern. Das Produkt enthält Batterien, die der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG unterliegen und nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Bitte informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zur gesonderten Entsorgung von Batterien. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen.



## Haftungsausschluss

---

Die in diesem Handbuch enthaltenen Informationen dienen lediglich als Referenz. Das oben beschriebene Produkt kann aufgrund der kontinuierlichen Forschungspläne und Entwicklungspläne des Herstellers geändert werden, ohne dass dies im Voraus angekündigt wird.

Wir übernehmen keine Haftung für direkte oder indirekte, zufällige oder besondere Schäden, Verluste und Kosten, die sich aus oder in Verbindung mit diesem Handbuch oder dem darin enthaltenen Produkt ergeben.

 [www.jasport.de](http://www.jasport.de)

 **JASPORT Brands Holding GmbH**

 **Rehmendamm 20, 21217 Seevetal  
Deutschland**