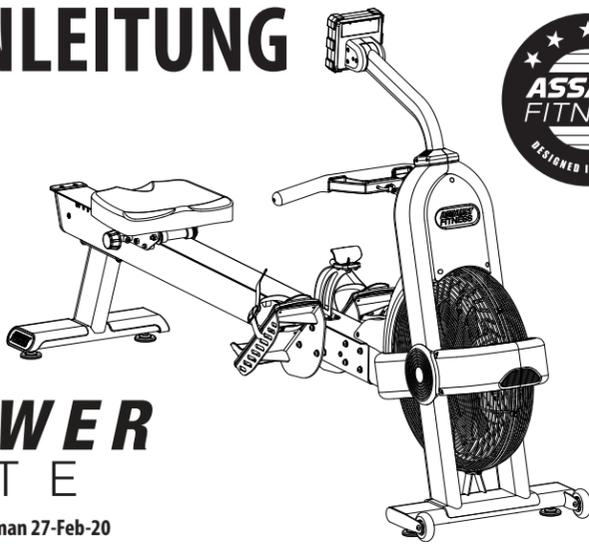


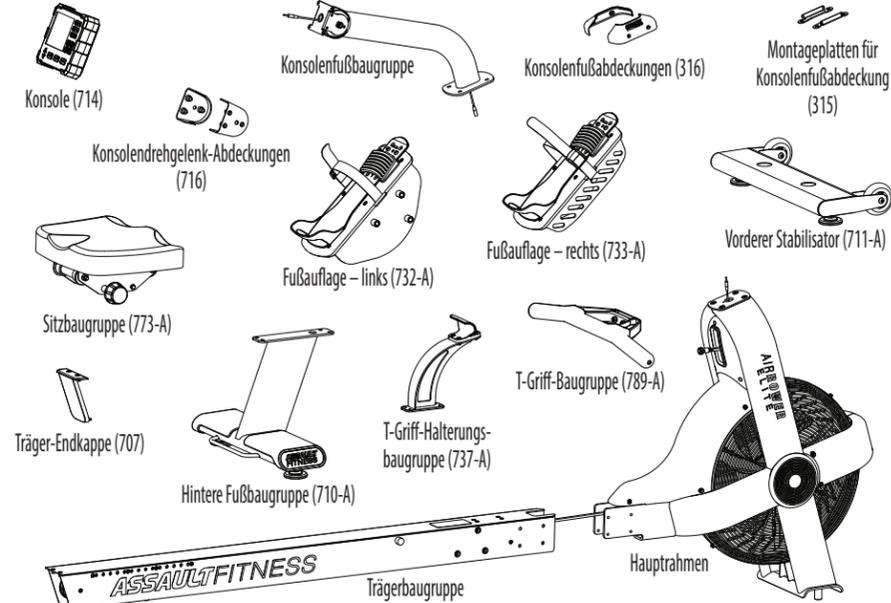
# KURZANLEITUNG



## AIRROWER ELITE

Part #23-AS-799 German 27-Feb-20

### AS SHIPPED



\*HINWEIS: DIE KETTE WIRD VON DER TRÄGERBAUGRUPPE ZUM HAUPTTRAHMEN GEFÜHRT; DARAUF IST BEI DER MONTAGE ZU ACHTEN

BESCHREIBUNG DER BEFESTIGUNGSMITTEL	ZEICHNUNG	MENGE	MONTAGWERKZEUG				
Zylinderkopfschraube mit Innensechskant M8 x 1,25 x 16 mm (304)		2	6-mm-Inbusschlüssel (809)	5-mm-Inbusschlüssel (808)	4-mm-Inbusschlüssel (807)	3-mm-Inbusschlüssel (806)	2,5-mm-Inbusschlüssel (805)
Unterlegscheibe Ø19,0 AD x Ø8,5 ID x 1,2 D (305)		20					
Zylinderkopfschraube mit Innensechskant M8 x 1,25 x 25 mm (317)		8	11-mm-Schraubenschlüssel				
Zylinderkopfschraube mit Innensechskant M3 x 0,5 x 8 mm (319)		4					
Federscheibe Ø13,3 AD x Ø8,2 ID x 1,8 D (703)		20					
Halbrundkopfschraube mit Innensechskant M8 x 1,25 x 12 mm (704)		8					
Halbrundkopfschraube mit Innensechskant M5 x 0,8 x 10 mm (708)		2					
Halbrundkopf-Schneidschraube mit Kreuzschlitz M3,5 x 10 mm lang (709)		2					
Zylinderkopfschraube mit Innensechskant M8 x 1,25 x 40 mm (712)		6					
Zylinderkopfschraube mit Innensechskant M5 x 0,8 x 12 mm (715)		10					
Halbrundkopfschraube mit Innensechskant M5 x 0,8 x 16 mm lang (817)		4					

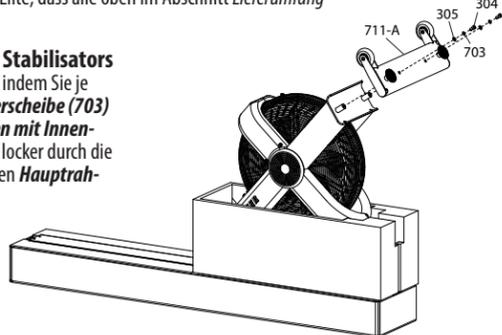
### MONTAGE

#### Einleitung

- Der AirRower Elite von Assault Fitness muss vor der Verwendung zusammengebaut werden. Die Werkzeuge, die für die Ersteinrichtung und Montage benötigt werden, sind im Befestigungsmittel-Montagekit enthalten.
- Öffnen Sie den Deckel der Box. Nehmen Sie alle losen Teile und das Befestigungsmittel-Kit seitlich aus der Styroporschachtel. Legen Sie das Styroporteil beiseite und entfernen Sie das Styropor von der Oberseite des Rahmens. **Belassen Sie jedoch die Haupttrahmenbaugruppe und die Trägerbaugruppe im Styropor und fahren Sie mit dem nachstehend beschriebenen Schritt 1 fort.**
- Vergewissern Sie sich vor der Montage des AirRower Elite, dass alle oben im Abschnitt *Lieferumfang* abgebildeten Teile vorhanden sind.

#### Montageschritt 1: Anbringung des vorderen Stabilisators

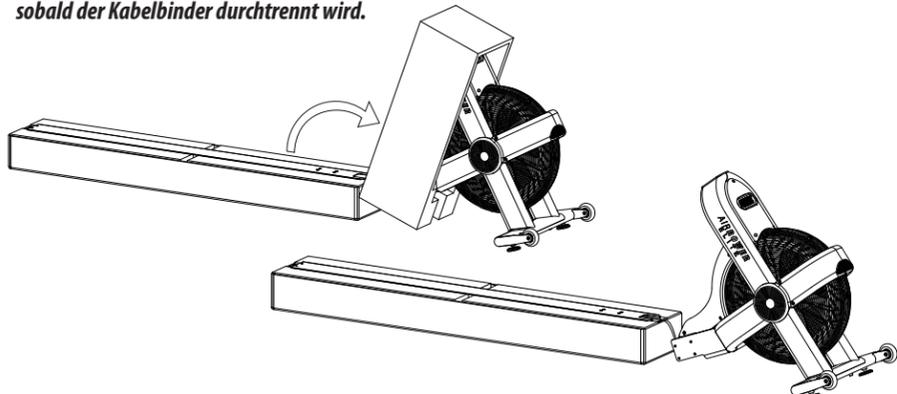
- Installieren Sie den **vorderen Stabilisator (711-A)**, indem Sie je eine **M8-Unterlegscheibe (305)** und eine **M8-Federscheibe (703)** auf die **M8 x 1,25 x 16 mm-Zylinderkopfschrauben mit Innensechskant (304)** stecken. Drehen Sie die Schrauben locker durch die Unterseite des **vorderen Stabilisators (711-A)** in den **Haupttrahmen**. Fixieren Sie die Schrauben mit dem **6-mm-Inbusschlüssel (809)**.



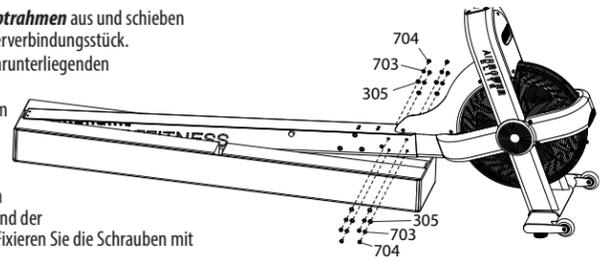
#### Montageschritt 2: Anbringung des Trägers

- Drehen Sie mit der Unterstützung einer zweiten Person den **Haupttrahmen** und das Styroporteil darunter so, dass sie auf dem Boden aufliegen, wie aus der Abbildung ersichtlich. **HINWEIS: Achten Sie darauf, dass die Kette weiterhin in einer Linie mit dem Träger verläuft, während der Rahmen zu Boden gedreht wird, damit die Kette nicht geknickt oder verbogen wird.**
- Schneiden Sie den Kabelbinder durch, der die Kette an der unteren Box fixiert, doch bevor Sie dies tun, beachten Sie bitte folgende Warnung:

**WARNUNG: Da die Kette unter Spannung steht, wird die Trägerbaugruppe zum Haupttrahmen gezogen, sobald der Kabelbinder durchtrennt wird.**



- Richten Sie die **Trägerbaugruppe am Haupttrahmen** aus und schieben Sie den Träger, wie abgebildet, auf das Trägerverbindungsstück.
- Stützen Sie die Trägerbaugruppe auf dem darunterliegenden Styroporteil ab.
- Befestigen Sie die **Trägerbaugruppe**, indem Sie je eine **M8-Unterlegscheibe (305)** und eine **M8-Federscheibe (703)** auf die **M8 x 1,25 x 12 mm-Halbrundkopfschrauben mit Innensechskant (704)** stecken. Drehen Sie die Schrauben locker durch die Seitenwand der **Trägerbaugruppe** in den **Haupttrahmen**. Fixieren Sie die Schrauben mit dem **6-mm-Inbusschlüssel (809)**.



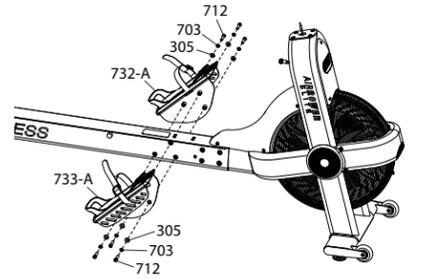
#### Montageschritt 3: Anbringung der hinteren Fußbaugruppe

- Installieren Sie die **hintere Fußbaugruppe (710-A)**, indem Sie je eine **M8-Unterlegscheibe (305)** und eine **M8-Federscheibe (703)** auf die **M8 x 1,25 x 25 mm-Zylinderkopfschrauben mit Innensechskant (317)** stecken. Drehen Sie die Schrauben locker durch die Unterseite der **hinteren Fußbaugruppe (710-A)** in die **Trägerbaugruppe**. Fixieren Sie die Schrauben mit dem **6-mm-Inbusschlüssel (809)**.



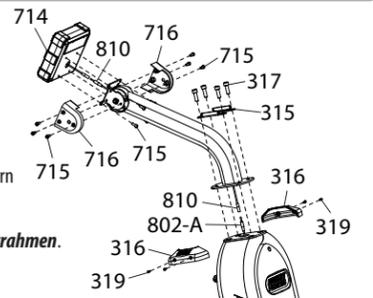
#### Montageschritt 4: Anbringung der Fußauflagen

- Installieren Sie die **Fußauflagen (732-A und 733-A)**, indem Sie je eine **M8-Unterlegscheibe (305)** und eine **M8-Federscheibe (703)** auf die **M8 x 1,25 x 40 mm-Zylinderkopfschrauben mit Innensechskant (712)** stecken. Drehen Sie die Schrauben locker durch die Innenseite der beiden **Fußauflagen (732-A und 733-A)** in die **Trägerbaugruppe**. Fixieren Sie die Schrauben mit dem **6-mm-Inbusschlüssel (809)**.
- Stecken Sie die **Fußstellvorrichtungen (731)** auf die **Fußauflagen (732-A und 733-A)**.



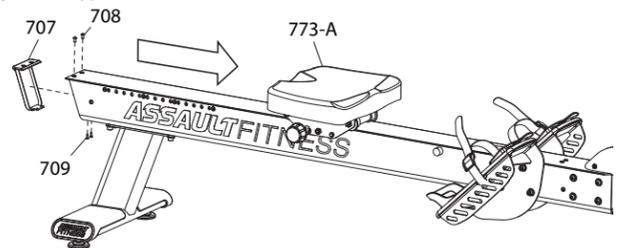
#### Montageschritt 5: Anbringung des Konsolenfußes und der Konsole

- Schließen Sie das untere Ende des **Computerfußkabels (810)**, das von der **Konsolenfußbaugruppe** wegführt, an die **Drehzahlsensor- und Kabelbaugruppe (802-A)** an, die vom **Haupttrahmen** ausgeht, und verstauen Sie das überschüssige Kabel sorgfältig im **Haupttrahmen** oder in der **Konsolenfußbaugruppe**.
- Richten Sie die Montageplatte für den **Konsolenfuß (312)** an den Montagelöchern im **Haupttrahmen** aus. Drehen Sie zwei **M8 x 1,25 x 25 mm-Kopfschrauben mit Innensechskant (317)** locker durch die beiden **Montageplatten für die Konsolenfußabdeckung (315)** und die **Konsolenfußbaugruppe** in den **Haupttrahmen**. Ziehen Sie alle Schrauben mit dem **6-mm-Inbusschlüssel (809)** fest.
- Legen Sie die Batterien in die Konsole ein.
- Das **Computerfußkabel (810)** ist vorinstalliert und sollte von der Oberseite zur Unterseite der **Konsolenfußbaugruppe** verlaufen. Schließen Sie das obere Ende des **Computerfußkabels (810)**, das von der **Schwenkhalterung der Konsolenfußbaugruppe** wegführt, an das Kabel an, das aus der Öffnung in der Rückseite der Konsole führt, und verstauen Sie das überschüssige Kabel sorgfältig in der **Konsole (714)**.
- Richten Sie die Montagelöcher auf der Rückseite der **Konsole (714)** an den Löchern in der **Schwenkhalterung der Konsolenfußbaugruppe** aus und schrauben Sie die vier **M5 x 0,8 x 12 mm-Zylinderkopfschrauben mit Innensechskant (715)** locker hinein. Ziehen Sie sie mit dem **4-mm-Inbusschlüssel (807)** fest.
- Installieren Sie als nächstes die **Konsolendrehgelenk-Abdeckungen (716)** mit den sechs **M5 x 0,8 x 12 mm-Zylinderkopfschrauben mit Innensechskant (715)** und ziehen Sie diese mit dem **4-mm-Inbusschlüssel (807)** fest.
- Befestigen Sie zum Schluss die beiden **Konsolenfußabdeckungen (316)** mit den vier **M3 x 0,5 x 8 mm-Zylinderkopfschrauben mit Innensechskant (319)** und ziehen Sie diese mit dem **2,5-mm-Inbusschlüssel (805)** fest.



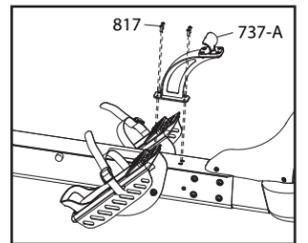
#### Montageschritt 6: Anbringung des Sitzes und der Endkappe

- Schieben Sie die **Sitzbaugruppe (773-A)** in der abgebildeten Ausrichtung auf die **Trägerbaugruppe**. Drücken Sie sie nicht mit Gewalt auf den Träger, da sonst die Rollen beschädigt werden könnten.
- Installieren Sie die **Endkappe (707)** mit den beiden **M5 x 0,8 x 10 mm-Halbrundkopfschrauben mit Innensechskant (708)** und ziehen Sie diese mit dem **3-mm-Inbusschlüssel (806)** fest. Schrauben Sie als nächstes die beiden **M3,5 x 10 mm langen Halbrundkopf-Schneidschrauben mit Kreuzschlitz (709)** mit einem Kreuzschlitzschraubendreher durch die Unterseite des Trägers, um die Befestigung der **Endkappe (707)** abzuschließen.



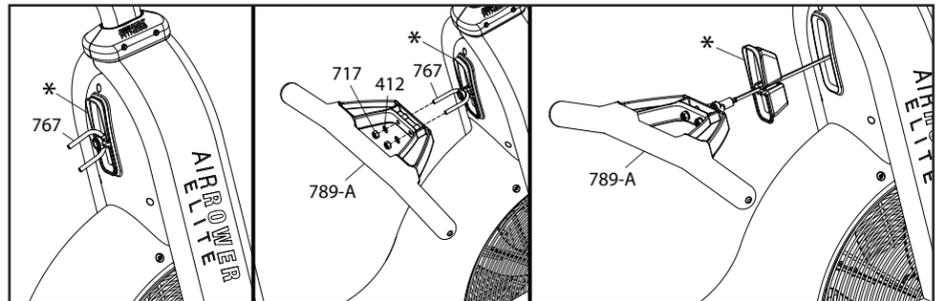
#### Montageschritt 7: Anbringung der T-Griff-Halterung

- Installieren Sie die **T-Griff-Halterungsbaugruppe (737-A)** mit den vier **M5 x 0,8 x 16 mm-Halbrundkopfschrauben mit Innensechskant (817)** und ziehen Sie diese mit dem **3-mm-Inbusschlüssel (806)** fest.



#### Montageschritt 8: Anbringung des T-Griffs

- Entfernen Sie die beiden **1/4-20 UNC-Muttern (717)** von dem **T-Griff-Bügel (767)**.
- Montieren Sie den **T-Griff-Bügel (767)** an den Kettenverankerungsbund, ziehen Sie den Kettenverankerungsbund ein Stück aus der **provisorischen Kettenverankerungshalterung (\*)** und drehen Sie den **T-Griff-Bügel (767)** in eine waagrechte Stellung.
- Installieren Sie die **T-Griff-Baugruppe (789-A)** mit den beiden **1/4-20 UNC-Muttern (717)** und zwei **Ø10,0 AD x Ø5,5 x 1 D-Unterlegscheiben (412)** und ziehen Sie sie mit dem im Lieferumfang enthaltenen **11-mm-Schraubenschlüssel** fest, bis einige Gewindegänge durch die Muttern ragen.
- Ziehen Sie, sobald sie sicher befestigt wurde, an der **T-Griff-Baugruppe (789-A)** und entfernen und entsorgen Sie die **provisorische Kettenverankerungshalterung (\*)**.
- Platzieren Sie die **T-Griff-Baugruppe (789-A)** in der **T-Griff-Halterung**.



#### Montageschritt 9: Nivellierung des Geräts

- Wählen Sie einen geeigneten Aufstellort für den AirRower Elite. Schieben Sie das Gerät an den gewünschten Platz, indem Sie den hinteren Stabilisator vom Boden abheben, bis die Transportrollen den Boden berühren. Schieben Sie das Gerät langsam an seinen Platz. Sorgen Sie dafür, dass auf allen Seiten des Rudergeräts ein Abstand von mindestens 0,5 m (19,7 in) frei bleibt.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät waagrecht steht und nicht wackelt, indem Sie die **Nivellierfüße** entsprechend einstellen. Zwei Füße befinden sich am vorderen Stabilisator und zwei am hinteren. Überprüfen Sie das Gerät auf Stabilität und nehmen Sie nach Bedarf Anpassungen vor.
- Entfernen Sie die Schutzabdeckung von der Konsole.
- Herzlichen Glückwunsch – Ihr neuer AirRower Elite von Assault ist fertig zusammengebaut und einsatzbereit! Bitte lesen Sie vor der Verwendung alle im Lieferumfang enthaltenen Informationen, Benutzerhandbücher und Warnungen.

# ASSAULTFITNESS

5803 Newton Drive Carlsbad, California 92008 Ph. 1.888.815.5559  
For more information or questions regarding your equipment, please visit our website at

www.assaultfitness.com

© Assault Fitness 2020

# KURZANLEITUNG

## KONSOLENFUNKTIONEN

### Layout der Konsole

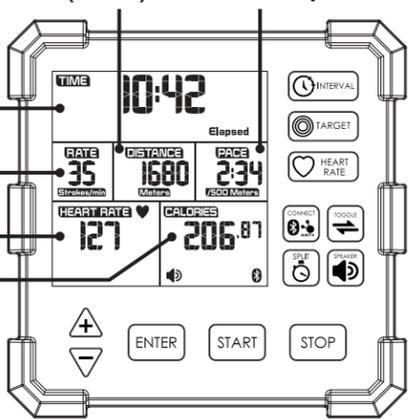
Anzeigefeld „Distance“ (Distanz) Anzeigefeld „Pace“ (Tempo)

Anzeigefeld „Time“ (Dauer) / Mitteilungsbereich

Anzeigefeld „Stroke Rate“ (Ruderzugfrequenz)

Anzeigefeld „Heart Rate“ (Herzfrequenz)

Anzeigefeld „Calories“ (Kalorien) / „Watts“ (Watt)



Schnellstart-Programmtasten

Funktions-/Optionstasten

Steuertasten

### Konsolentasten

**START** Mit der Taste „START“ (Start) wird ein Programm gestartet und ein angehaltenes Programm fortgesetzt. Durch Drücken in Verbindung mit der Taste „ENTER“ (Eingabe) wird der „Setup Mode“ (Setup-Modus) gestartet.

**STOP** Verwenden Sie die Taste „STOP“ (Stopp), um ein Programm zu beenden oder ein laufendes Programm vorübergehend anzuhalten. Zum Zurücksetzen der Konsole und Löschen aller vom Nutzer eingegebenen Daten drücken Sie die Taste „STOP“ (Stopp) länger als zwei Sekunden.

**INTERVAL** Drücken Sie die Taste „INTERVAL PROGRAMS“ (Intervallprogramme), um die auf der Konsole verfügbaren Intervallprogramme anzuzeigen und auszuwählen.

**HEART RATE** Über die Taste „HEART RATE PROGRAMS“ (Herzfrequenzprogramme) werden die verfügbaren herzfrequenzbasierten Programme geöffnet.

**SPLIT** Durch Drücken der Taste „SPLIT“ (Unterbrechen) werden die Trainingsmetriken fünf Sekunden lang gestoppt. Das Training läuft im Hintergrund weiter.

**SPEAKER** Durch Drücken der Taste „SPEAKER“ (Lautsprecher) werden die akustischen Benachrichtigungen auf der Konsole aus- bzw. eingeschaltet.

**ENTER** Über die Taste „ENTER“ (Eingabe) werden die beim Anpassen eines Programms eingegebenen Werte bestätigt. Durch gleichzeitiges Drücken der Taste „ENTER“ (Eingabe) wird der „Setup Mode“ (Setup-Modus) gestartet. Um den „Comp Mode“ (Wettbewerbsmodus) zu starten, drücken Sie die Taste „ENTER“ (Eingabe) fünf Sekunden lang.

Über die NACH-OBEN-/NACH-UNTEN-Pfeiltasten lassen sich die Konsolenwerte erhöhen und verringern. Durch gleichzeitiges Drücken der NACH-OBEN- und NACH-UNTEN-Pfeiltasten für fünf Sekunden wird der „Comp Setup Mode“ (Wettbewerbs-einstellmodus) gestartet.

Über die Taste „TARGET PROGRAMS“ (Zielprogramme) wird der Modus zur Einstellung des Zielprogramms gestartet. Der Nutzer kann ein individuelles Kalorien-, Dauer- oder Distanzziel festlegen.

Durch Drücken der Taste „CONNECT“ (Verbinden) wird über die integrierten Bluetooth- oder ANT+-Funkempfänger eine Verbindung zu einem mobilen Gerät oder einem Funk-Brustgurt hergestellt.

Über die Taste „TOGGLE“ (Umschalten) kann der Nutzer wählen, ob Kalorien oder Watt angezeigt werden sollen. Zur Bestätigung der Änderung blinkt nach dem Drücken das Banner, das den Wechsel der Einheit anzeigt.

**Einlegen der Batterien:** Die Konsole wird von vier (4) AA-Batterien gespeist (im Lieferumfang enthalten). Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite der Konsole. Verwenden Sie ausschließlich Alkali-Batterien derselben Marke und desselben Alters, um Schäden an den elektrischen Komponenten zu vermeiden. Durch das Entnehmen/Ersetzen der Batterien werden die Benutzereinstellungen gelöscht.

**Kabellose ANT+ 2,4-GHz-Technologie:** Die Verbindung zu einem optionalen ANT+-Herzfrequenzbrustgurt kann über den integrierten Funkempfänger hergestellt werden. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „Herzfrequenz-Training“.

**Festspeicher:** Die Gesamtlaufzeit und die Daten zur Erinnerung an die Fälligkeit der nächsten Wartung bleiben gespeichert.

**Batteriestandsanzeige:** Wenn die Ladung der eingelegten Batterien auf 10 % der Gesamtkapazität fällt, leuchtet das Batteriestandsanzeige-Symbol auf, um anzuzeigen, dass neue Batterien erforderlich sind. Verwenden Sie stets neue Alkali-Batterien.

**„Sleep Mode“ (Ruhemodus):** Nach zehn (10) Minuten Inaktivität geht die Konsole in den „Sleep Mode“ (Ruhemodus) über. Alle Anzeigefunktionen werden ausgeschaltet, doch zuvor eingegebene Daten bleiben gespeichert.

**„Ready Mode“ (Bereitschaftsmodus):** Der „Ready Mode“ (Bereitschaftsmodus) dient dazu, dem Nutzer zu signalisieren, dass die Konsole eingeschaltet und einsatzbereit ist. Die Worte „Assault“ und „bereit“ erscheinen auf der alphanumerischen Anzeige. Der „Ready Mode“ (Bereitschaftsmodus) läuft nach zehn (10) Minuten aus.

**„Reset“-Vorgang (Rücksetzvorgang):** Zum Zurücksetzen aller Benutzereinstellungen halten Sie die Taste „STOP“ (Stopp) zwei (2) Sekunden lang gedrückt. Die Gesamtlaufzeit, die Gesamtdistanz und die Wartungserinnerungsdaten bleiben im Festspeicher erhalten.

**„Pause Mode“ (Pause-Modus):** Wenn gerade ein Programm läuft (mit Ausnahme des Wettbewerbsprogramms), wird durch Drücken der Taste „START“ (Start) der „Pause Mode“ (Pause-Modus) gestartet. Die alphanumerische Anzeige „Pause“ blinkt und auf jedem Metrik-Anzeigefeld wird „P“ angezeigt. Um zum vorherigen Programm zurückzukehren, drücken Sie die Taste „START“ (Start). Zum Fortsetzen des Programms drücken Sie erneut die Taste „START“ (Start). Falls keine weitere Eingabe vorgenommen wird, geht der „Pause Mode“ (Pause-Modus) zu Ende und die Konsole geht nach zehn (10) Minuten in den „Ready Mode“ (Bereitschaftsmodus) über.

**Programmschnellstart:** Die Konsole des AirRower gibt dem Nutzer die Möglichkeit, mit dem Training loszulegen, ohne ein Programm auswählen zu müssen. Die Metriken werden innerhalb von Sekunden nach dem Drücken der Taste „START“ (Start) oder dem Ziehen an der Ruderzugkette angezeigt. Das Programm läuft kontinuierlich ab und alle Metriken zählen von null aufwärts.

**Trainingsergebnisse:** Am Ende jedes Trainings zeigt die Konsole eine Trainingszusammenfassung mit den relevanten Daten an. Darauf sind die Gesamtdauer, die Gesamtkalorien und die Gesamtdistanz, gefolgt von der maximalen Ruderzugfrequenz, den maximalen Watt- und Tempo-Werten sowie der durchschnittlichen Ruderzugfrequenz und den durchschnittlichen Watt- und Tempo-Werten ersichtlich.

## PROGRAMMBEDIENUNG

**⚠️ WARNUNG: Bitte lesen Sie vor der Verwendung alle im Lieferumfang enthaltenen Informationen, Benutzerhandbücher und Warnungen.**

### SCHNELLSTARTPROGRAMM

Die Schnellstartprogramm-Option ist für Nutzer gedacht, die die vorgesehenen Programmierungsschritte umgehen und sofort mit dem Training beginnen möchten. Das Schnellstartprogramm wird gestartet, sobald an der Ruderzugkette gezogen oder die Taste „START“ (Start) gedrückt wird. Die Konsole beginnt mit der Anzeige aller Metriken einschließlich der Herzfrequenz des Nutzers (sofern ein Signal erkannt wird). Das Programm läuft so lang kontinuierlich weiter, bis das Widerstandslaufrad stillsteht. Um das Programm zu beenden und die Trainingszusammenfassung anzeigen zu lassen, drücken Sie die Taste „STOP“ (Stopp).

Starten: Drücken Sie auf die Taste „START“ (Start) oder beginnen Sie zu rudern.

Ausführen: Alle Metriken werden angezeigt.

Beenden: Drücken Sie auf die Taste „STOP“ (Stopp). Die Ergebnisübersicht mit den Gesamt-, Durchschnitts- und Höchstwerten wird angezeigt.

### Programme „INTERVAL 20/10“ (20/10-Intervall) und „INTERVAL 10/20“ (10/20-Intervall)

Die 20/10-Intervall- und 10/20-Intervall-Programme bieten dem Nutzer eine Abfolge aus acht (8) High-Intensity-Trainingsintervallen mit voreingestellten Zeitabschnitten. Dieses Trainingsprotokoll ist allgemein als High-Intensity-Intervalltraining (H.I.I.T.) bekannt. Die Konsole meldet dem Nutzer den Beginn jedes Trainings- und Ruheintervalls. Außerdem wird auf die Trainings- und Ruheintervalle durch akustische Signale aufmerksam gemacht.

#### 20/10-Intervall-Programm

Trainingsintervall-Dauer: 20 Sekunden  
Ruheintervall-Dauer: 10 Sekunden Intervall

#### 10/20-Intervall-Programm

Trainingsintervall-Dauer: 10 Sekunden  
Ruheintervall-Dauer: 20 Sekunden

Starten: Drücken Sie die Taste „INTERVAL PROGRAMS“ (Intervallprogramme), bis der gewünschte Programmittel aufscheint. Bestätigen Sie die Auswahl des angezeigten Programmittels durch Drücken der Taste „START“ (Start).

Ausführen: Auf der Konsole wird das laufende Trainings-/Ruheintervall angezeigt und die Zeitgeber-Anzeige zählt bei jedem Intervall herunter.

Beenden: Das Programm läuft bis zum Ende des letzten der Trainingsabschnitte. Um das Programm zwischendurch zu beenden, drücken Sie die Taste „STOP“ (Stopp). Am Ende des Programms wird die Trainingszusammenfassung aufgerufen und zeigt eine Aufzeichnung der Trainingsdaten an.

### Programm „INTERVAL CUSTOM“ (Benutzerdefiniertes Intervall)

Das Programm „Interval Custom“ (Benutzerdefiniertes Intervall) ähnelt dem 20/10-Intervall-Programm, mit dem Unterschied, dass der Nutzer die Dauer der Trainings- und Ruheintervalle sowie die Gesamtanzahl der Intervalle selbst einstellen kann.

Starten: Drücken Sie mehrmals die Taste „INTERVAL PROGRAMS“ (Intervallprogramme), bis „Custom“ (Benutzerdefiniert) angezeigt wird. Bestätigen Sie die Auswahl des aufscheinenden Programms durch Drücken der Taste „START“ (Start).

Einstellen: Wenn ein Nutzer das benutzerdefinierte Intervall-Programm zum ersten Mal (oder nach einer Rücksetzung der Konsole) ausführt, muss er die Gesamtanzahl der Intervalle eingeben. Passen Sie den angezeigten Wert an, wenn Sie dazu aufgefordert werden, indem Sie auf die NACH-OBEN- oder NACH-UNTEN-Taste drücken und Ihre Auswahl mit der Taste „ENTER“ (Eingabe) bestätigen. Anschließend wird die standardmäßige Trainingsintervalldauer angezeigt. Passen Sie die angezeigte Dauer über die NACH-OBEN- oder NACH-UNTEN-Taste an und drücken Sie zur Bestätigung die Taste „ENTER“ (Eingabe). Das Standard-Ruheintervall wird angezeigt. Passen Sie den Wert an und bestätigen Sie, indem Sie auf „ENTER“ (Eingabe) drücken.

Ausführen: Auf der Konsole wird das laufende Trainings-/Ruheintervall angezeigt und die Zeitgeber-Anzeige zählt bei jedem Intervall herunter.

Beenden: Das Programm läuft bis zum Ende des letzten der Trainingsabschnitte. Um das Programm zwischendurch zu beenden,

drücken Sie die Taste „STOP“ (Stopp). Am Ende des Programms wird die Trainingszusammenfassung aufgerufen und zeigt eine Aufzeichnung der Trainingsdaten an.

### Programme „TARGET TIME“ (Zieldauer), „TARGET CALORIES“ (Zielkalorien) und „TARGET DISTANCE“ (Zieldistanz)

Die Programme „Target Time“ (Zieldauer), „Target Distance“ (Zieldistanz) und „Target Calories“ (Zielkalorien) funktionieren alle nach dem gleichen Prinzip. Bei diesen Programmen kann der Nutzer einen einzelnen Zielwert festlegen, und das Programm läuft so lange, bis dieses Ziel erreicht ist.

Starten: Drücken Sie wiederholt auf die Taste „TARGET PROGRAMS“ (Zielprogramme), bis das Banner mit dem gewünschten Ziel angezeigt wird. Drücken Sie auf „ENTER“ (Eingabe), um die Auswahl zu bestätigen.

Einstellen: Wenn die „Target“- (Ziel-)Programme zum ersten Mal (oder nach einer Rücksetzung der Konsole) ausgeführt werden, blinkt auf der Anzeige der Standardwert. Passen Sie den angezeigten Wert an, indem Sie auf die NACH-OBEN- oder NACH-UNTEN-Taste drücken und Ihre Auswahl mit der Taste „ENTER“ (Eingabe) bestätigen. Das Programm startet automatisch.

Ausführen: Die Anzeigefelder leuchten auf und beginnen, den Fortschritt des Nutzers bis zum Ziel mitzuverfolgen. Falls „Time“ (Dauer) das gewählte Ziel war, wird die verbleibende Dauer angezeigt und der Zeitgeber zählt herunter. Falls „Distance“ (Distanz) oder „Calories“ (Kalorien) die gewählten Ziele sind, verfolgt die Konsole den Fortschritt bis zu diesen Zielen mit, wobei der Zeitgeber hochzählt.

Beenden: Das Programm endet automatisch, sobald das gewählte Ziel erreicht wurde oder der Zeitgeber null erreicht. Um das Programm zwischendurch zu beenden, drücken Sie die Taste „STOP“ (Stopp). Die Trainingszusammenfassung wird aufgerufen und zeigt eine Aufzeichnung der Trainingsdaten an.

### Programm „TARGET HEART RATE“ (Zielherzfrequenz)

Das Programm „Target Heart Rate“ (Zielherzfrequenz) gibt dem Nutzer die Möglichkeit, als Ziel einen bestimmten Herzfrequenz/BPM-(Schläge-pro-Minute)-Bereich oder Herzfrequenzbereich für ein optimales Herz-Kreislauf-Training festzulegen. Mit nur einer Information (Alter des Nutzers) ermittelt die Konsole automatisch die geschätzte errechnete maximale Herzfrequenz sowie ein paar gebräuchliche Herzfrequenz-Trainingsbereiche (65 %, 75 % und 85 % des maximalen BPM-Werts). Außerdem kann ein bestimmter BPM-Wert nach Wahl des Nutzers eingegeben werden.

Starten: Drücken Sie die Taste „HEART RATE PROGRAMS“ (Herzfrequenz-Programme).

Einstellen: Stellen Sie das Alter des Nutzers mit den NACH-OBEN-/NACH-UNTEN-Tasten ein und bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der Taste „ENTER“ (Eingabe). Wählen Sie den Ziel-HF-Bereich oder den benutzerdefinierten BPM-Wert durch Drücken der NACH-OBEN- oder NACH-UNTEN-Taste, bis das gewünschte Ziel angezeigt wird, und drücken Sie dann auf „ENTER“ (Eingabe). Die Konsole bietet die Möglichkeit, einen Count-down-Zeitgeber hinzuzufügen. Wählen Sie über die NACH-OBEN- oder NACH-UNTEN-Taste „Timer On“ (Zeitgeber ein) oder „Timer Off“ (Zeitgeber aus), und drücken Sie zur Bestätigung auf „ENTER“ (Eingabe). Wurde „Timer On“ (Zeitgeber ein) ausgewählt, passen Sie die Zeitwerte über die NACH-OBEN-/NACH-UNTEN-Tasten an, und drücken Sie zur Bestätigung auf „ENTER“ (Eingabe).

**Hinweis: Die Genauigkeit der angezeigten Metriken hängt davon ab, dass der Nutzer sein korrektes Alter eingibt.**

Ausführen: Die Anzeigefelder leuchten auf und beginnen, den Fortschritt des Nutzers mitzuverfolgen, und die Zielherzfrequenz des Nutzers blinkt auf der alphanumerischen Anzeige. Die Konsole zeigt Aufforderungen wie etwa „HR Low“ (HF niedrig) und danach „Increase Pace“ (Tempo erhöhen) oder „HR High“ (HF hoch) / „Decrease Speed“ (Tempo verringern) an, um den Nutzer bei der Aufrechterhaltung des angestrebten Herzfrequenzbereichs zu unterstützen. Wenn die Herzfrequenz des Nutzers auf einem zu hohen Wert bleibt (nach Maßgabe des eingegebenen Alters), schaltet sich die Konsole ab.

Beenden: Das Zielherzfrequenz-Programm läuft kontinuierlich weiter, bis es vom Nutzer manuell beendet wird oder der gewählte Zeitgeber-Wert erreicht wurde. Um das Programm zwischendurch zu beenden, drücken Sie die Taste „STOP“ (Stopp). Die Trainingszusammenfassung wird aufgerufen und zeigt eine Aufzeichnung der Trainingsdaten an.

### „COMP“- (Wettbewerbs-)Programm

Das „Comp“- (Wettbewerbs-)Programm gibt dem Trainer oder Nutzer die Möglichkeit, ein vordefiniertes Trainingsprogramm mit einem angestrebten Kalorien-, Dauer- oder Distanzwert festzulegen. Das „Comp“- (Wettbewerbs-)Programm läuft auf ähnliche Weise ab wie die Zielprogramme, weist aber ein paar entscheidende Unterschiede auf. Wenn die Konsole sich im Wettbewerbsausführungsmodus befindet, sind alle anderen Programmfunktionen gesperrt, um sicherzustellen, dass immer die gleichen Programmeneinstellungen zum Einsatz kommen und nicht verändert werden können. Diese Funktion eignet sich für eine Kursumgebung oder einen Wettbewerb Mann gegen Mann.

Einstellen: Das „Comp“- (Wettbewerbs-)Programm erfordert ein paar Einstellschritte. Um den „Comp Set Mode“ (Wettbewerbs-einstellmodus) zu starten, drücken Sie die NACH-OBEN- und NACH-UNTEN-Pfeiltasten gleichzeitig fünf (5) Sekunden lang. Auf der alphanumerischen Anzeige wird „Comp Set Mode“ (Wettbewerbs-einstellmodus) angezeigt, und das Banner „TARGET“ (Ziel) sowie eine der verfügbaren Metriken „Time“ (Dauer), „Calories“ (Kalorien) oder „Distance“ (Distanz) blinken. Wählen Sie das gewünschte Ziel („Time“ (Dauer), „Calories“ (Kalorien) oder „Distance“ (Distanz)) über die NACH-OBEN-/NACH-UNTEN-Tasten und bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken auf „ENTER“ (Eingabe). Der gewählte Zielwert blinkt. Passen Sie den blinkenden Wert über die NACH-OBEN-/NACH-UNTEN-Pfeiltasten an und drücken Sie zur Bestätigung auf „ENTER“ (Eingabe). Um die Einstellungen des „Comp“- (Wettbewerbs-)Programms zu ändern, starten Sie den „Comp Set Mode“ (Wettbewerbs-einstellmodus) erneut.

Bereitschaft: Bevor das „Comp“- (Wettbewerbs-)Programm ausgeführt werden kann, muss die Konsole auf den „Comp Ready Mode“ (Wettbewerbs-bereitschaftsmodus) eingestellt werden. Dieser Schritt sorgt dafür, dass das Programm nicht versehentlich von einzelnen Nutzern geändert werden kann, da dieser Modus die Auswahl anderer Programme und Funktionen blockiert. Drücken Sie fünf (5) Sekunden lang die Taste „ENTER“ (Eingabe), um den „Comp Ready Mode“ (Wettbewerbs-bereitschaftsmodus) zu starten und das zuvor eingestellte Ziel anzuzeigen.

Ausführen: Wenn sich die Konsole im „Comp Ready Mode“ (Wettbewerbs-bereitschaftsmodus) befindet, starten Sie das „Comp“- (Wettbewerbs-)Programm durch Drücken auf „START“ (Start). Auf der alphanumerischen Anzeige wird „Run Comp“ (Wettbewerbs ausführen) blinkend angezeigt, und das Banner für das gewählte Ziel blinkt ebenfalls. Wenn „Time“ (Dauer) der Zielwert ist, zählt der Zeitgeber die verbleibende Zeit herunter und protokolliert gleichzeitig die Werte der „Calories“ (Kalorien), „Distance“ (Distanz), „Stroke Rate“ (Ruderzugfrequenz), „Pace“ (Tempo) und „Watts“ (Watt). Wenn „Distance“ (Distanz) oder „Calories“ (Kalorien) als Ziel gewählt werden, zählt der Zeitgeber hoch.

Beenden: Das Programm endet automatisch, sobald der Zielwert erreicht wurde. Der „Comp Ready Mode“ (Wettbewerbs-bereitschaftsmodus) wird gestartet und ist bereit für den nächsten Nutzer/Wettbewerbsteilnehmer.

Schließen: Um den Wettbewerbs-bereitschaftsmodus zu verlassen, drücken Sie fünf (5) Sekunden lang auf die NACH-UNTEN-Pfeiltaste, um den Standard-Bereitschaftsmodus zu starten. Um Batteriestrom zu sparen, läuft der Wettbewerbs-bereitschaftsmodus nach dreißig (30) Minuten aus und geht in den „Sleep Mode“ (Ruhemodus) über. Durch Ziehen an der Ruderzugkette oder eine Eingabe über eine Konsolentaste wird der „Comp Ready Mode“ (Wettbewerbs-bereitschaftsmodus) gestartet.

## HERZFREQUENZ-TRAINING

Die Herzfrequenz spielt beim Training eine entscheidende Rolle. Der Surgeon General (Sanitätsinspekteur der Vereinigten Staaten) veröffentlichte einen Bericht zum Thema körperliche Betätigung und Gesundheit, in dem es darum geht, dass Bewegung und Fitness sich vorteilhaft auf die Gesundheit eines Menschen auswirken und dass sportliche Betätigung eine entscheidende Komponente zur Krankheitsprävention und für ein gesünderes Leben darstellt. Der beste Weg zur Bestimmung der Trainingsintensität ist die Überwachung der Pulsfrequenz. Die Herzfrequenz lässt sich leicht überwachen, indem man die Anzahl der Herzschläge pro Minute an der Brust, dem Handgelenk oder der Halsschlagader zählt, was jedoch während des Trainings schwer möglich ist. Zur Unterstützung des Herzfrequenz-Trainings ist die Konsole des AirRower mit einem drahtlosen Herzfrequenz-Empfänger ausgestattet, der ein HF-Signal erkennt, das über einen (optional erhältlichen) Funk-Brustgurt übermittelt wird.

### Errechnete maximale Herzfrequenz

Die Zielherzfrequenz hängt primär vom Alter ab. Es ist wichtig, in einem sicheren und produktiven Bereich zu trainieren. Ist die Trainingsintensität zu niedrig oder zu hoch, lassen die Erfolge in den Bereichen Kraft und Herz-Kreislauf-Fitness zu wünschen übrig. Ein Training in einer sehr niedrigen Intensität bringt keinen maximalen Nutzen.

Es herrscht im Allgemeinen die Auffassung, dass es am effektivsten ist, mit einer Herzfrequenz zwischen 65 % und 85 % der maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Die errechnete maximale Herzfrequenz wird als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz ermittelt (geschätzt als 220 BPM minus das jeweilige Alter).

Zur Ermittlung der errechneten maximalen Herzfrequenz und eines geeigneten Zieltrainingsbereichs können die nachstehenden Formeln herangezogen werden. Die folgenden Schätzungen gelten für einen 35-jährigen Nutzer:

220 – 35 = 185 BPM (220 – Alter = errechnete maximale Herzfrequenz in BPM)  
0,65 x 185 = 120 BPM (65 % von 185 BPM [errechnete maximale Herzfrequenz] = 120 BPM)  
0,85 x 185 = 157 BPM (85 % von 185 BPM [errechnete maximale Herzfrequenz] = 157 BPM)

Der für diesen Nutzer empfohlene Herzfrequenz-Trainingsbereich würde zwischen 120 BPM und 157 BPM liegen.

### Verwendung des drahtlosen Herzfrequenzempfängers

Im Allgemeinen ist die Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenz-Brustgurts die genaueste und bequemste Methode zur Erkennung und Überwachung der Herzfrequenz. Gelegentlich jedoch wird die Übertragung des Herzfrequenzsignals durch bestimmte Faktoren beeinträchtigt. WLAN-Netzwerke, Schnurlostelefone und große Elektrogeräte können das Signal stören oder verfälschen und zu wechselhaften oder viel zu hohen BPM-Werten führen. Die einzige Abhilfe dagegen besteht darin, das Gerät nicht in der Nähe potenzieller Störquellen zu platzieren. Außerdem kann die Körperchemie eines Menschen oder ein Mangel an Schweiß verhindern, dass der Brustgurt ein starkes oder genaues Herzfrequenzsignal übermittelt. Eine der Besonderheiten dieses Geräts ist ein kabelloses Herzfrequenz-Empfangssystem. Damit die Konsole die Herzfrequenz über Funk erkennen und anzeigen kann, müssen vier (4) Bedingungen erfüllt sein:

- Es muss ein kompatibler und funktionierender Herzfrequenz-Brustgurtsender angelegt werden. Die Konsole erfordert einen Niedrigenergie-Herzfrequenzbrustgurt mit ANT+- oder Bluetooth-Technologie. Beachten Sie bitte die Anweisungen des Herstellers, um eine ordnungsgemäße Funktion des Brustgurts zu gewährleisten.
- Sowohl die Konsole als auch der Herzfrequenzbrustgurt müssen eingeschaltet/aktiviert sein.
- Es muss ein Trainingsprogramm laufen.
- Der ANT+- oder Bluetooth-Niedrigenergie-Herzfrequenzbrustgurt ist mit der Konsole gekoppelt.

**Koppeln des Niedrigenergie-Herzfrequenzsenders mit ANT+- oder Bluetooth-Funktechnologie mit der AirRower-Konsole**  
Der Niedrigenergie-Herzfrequenzbrustgurt mit ANT+- oder BT-Technologie lässt sich auf zweierlei Arten mit der AirRower-Konsole verbinden.

- **ANT+:** Die Kopplung erfolgt über den ANT+-Funk. Vergewissern Sie sich, dass der Brustgurt korrekt angelegt wurde. Halten Sie die Taste „CONNECT“ (Verbinden) 5 Sekunden lang gedrückt. „ANT+HR“ (ANT+-HF) beginnt auf der alphanumerischen Anzeige zu blinken und blinkt so lange, bis der Herzfrequenzgurt mit der Konsole gekoppelt wurde. Nach dem Koppeln beginnt das „HEART RATE“- (Herzfrequenz-)Symbol zu blinken, und auf der alphanumerischen Anzeige blinkt zur Bestätigung der Verbindung die Meldung „Connected“ (Verbunden).
- **Bluetooth:** Die Kopplung erfolgt über den Niedrigenergie-BT-Funk. Vergewissern Sie sich, dass der Brustgurt korrekt angelegt wurde. Drücken Sie kurz auf die Taste „CONNECT“ (Verbinden). Die Meldung „BT#####“ erscheint auf der alphanumerischen Anzeige und bleibt dort so lange, bis der Herzfrequenzgurt mit der Konsole gekoppelt wurde. Nach dem Koppeln beginnt das „HEART RATE“- (Herzfrequenz-)Symbol zu blinken, und auf der alphanumerischen Anzeige blinkt zur Bestätigung der Verbindung die Meldung „Connected“ (Verbunden).