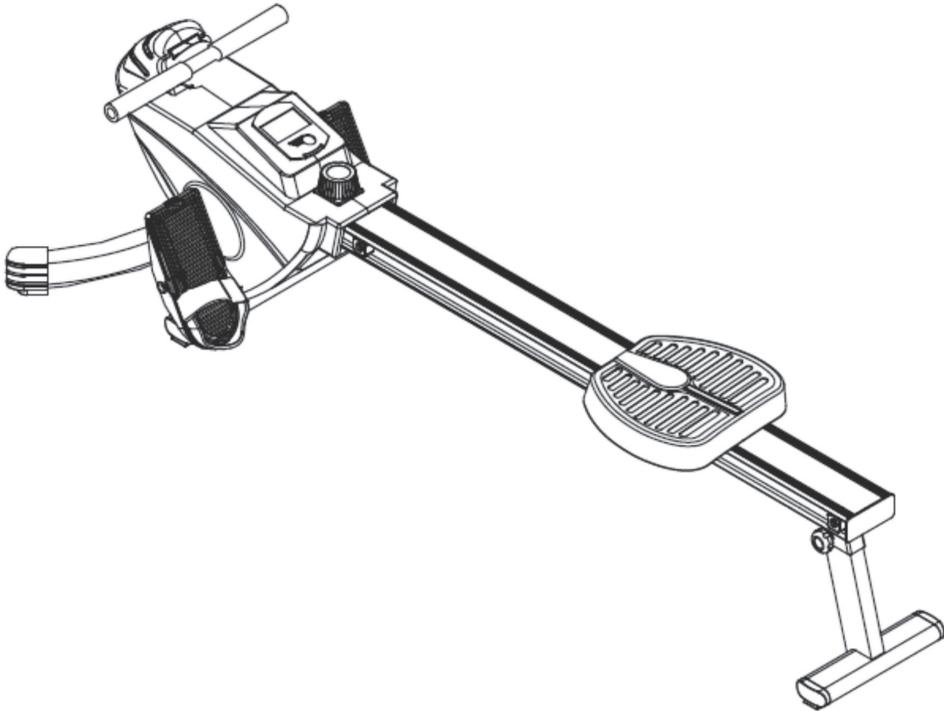


Rudergerät

Artikelnummer 59 05 459

BEDIENUNGSANLEITUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.



Kundenservice:

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Steinere Furt, 86167 Augsburg

Weltbild

Deutschland
Schweiz
Österreich

Telefon: 01806 354 360

(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr; 20 Cent/Anruf Festnetz, max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)

Telefon: 0848 840 131

(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

Telefon: 0662 / 65 75 88

E-Mail: info@weltbild.com

E-Mail: kundendienst@weltbild.ch

E-Mail: kundenservice@weltbild.at

WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

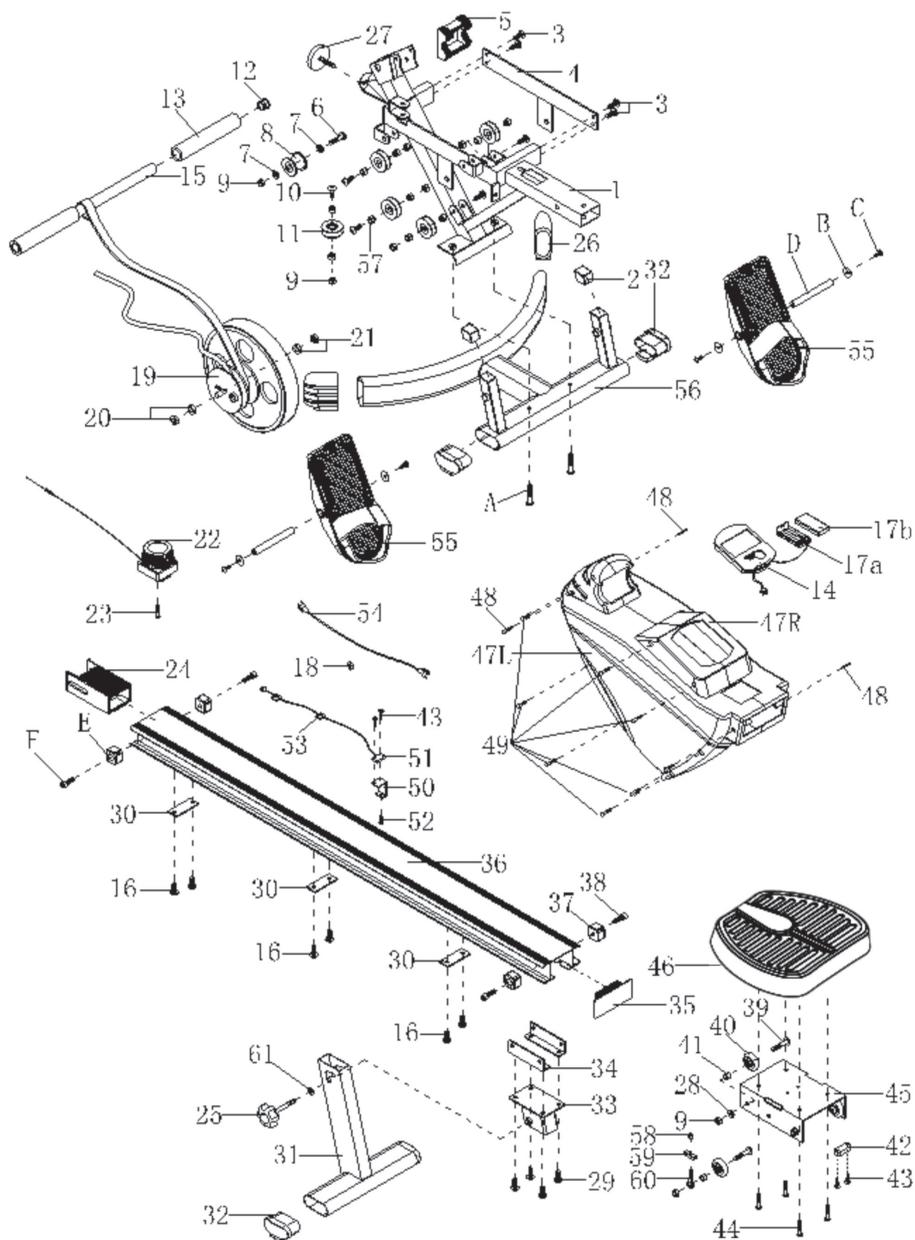
Bitte bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort zum späteren Nachschlagen auf.

1. Es ist äußerst wichtig, dass Sie diese Anleitung sorgfältig und vollständig durchlesen, bevor Sie das Gerät benutzen. Ein sicherer und effektiver Umgang kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, benutzt und gewartet wird. Der Besitzer dieses Geräts ist dafür verantwortlich, dass sämtliche Benutzer über die in dieser Anleitung aufgeführten Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen aufgeklärt werden.
2. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt untersuchen lassen, ob Sie an körperlichen oder gesundheitlichen Beschwerden oder Krankheiten leiden, welche Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden könnten, oder welche die korrekte Benutzung dieses Geräts einschränken könnten. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente zu sich nehmen, welche Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterin beeinflussen.
3. Achten Sie besonders auf eigene Körpersignale. Falsches oder übermäßiges Training kann Gesundheitsschäden verursachen. Beenden Sie das Training sofort, falls Sie eines der folgenden Symptome feststellen: Schmerzen, Spannungsgefühl im Brustbereich, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindelgefühl, Benommenheit oder Übelkeit. Falls Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie zuerst Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere stets vom Gerät fern. Dieses Gerät eignet sich ausschließlich zur Benutzung durch Erwachsene.
5. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund und achten Sie darauf,

dass in jede Richtung hin genügend Freiraum ist (mindestens 50 cm). Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein, am besten legen Sie eine Matte unter das Rudergerät.

6. Prüfen Sie, ob sämtliche Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrecht erhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Abnutzung geprüft wird.
8. Benutzen Sie dieses Gerät stets ausschließlich auf die in dieser Anleitung beschriebene Art und Weise. Falls Sie beim Aufbau oder beim Prüfen des Geräts Schäden oder defekte Einzelteile feststellen oder während des Benutzens ungewöhnliche Geräusche am Gerät hören, beenden Sie das Training sofort. Benutzen Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
9. Tragen Sie während des Trainings stets passende Kleidung. Tragen Sie keine lockere Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Beweglichkeit des Geräts beeinträchtigen oder behindern könnte.
10. Dieses Gerät wurde unter extremen Bedingungen getestet und eignet sich zur Benutzung durch Personen mit einem Maximalgewicht von 100 kg. Die Effektivität der Bremse hängt von der Geschwindigkeit ab.
11. Dieses Gerät eignet sich nicht für therapeutische oder medizinische Anwendungen.
12. Äußerste Vorsicht ist beim Heben oder Forttragen des Geräts geboten, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Heben Sie das Gerät mit passenden Hebertechniken und/oder suchen Sie die Hilfe einer zweiten Person.

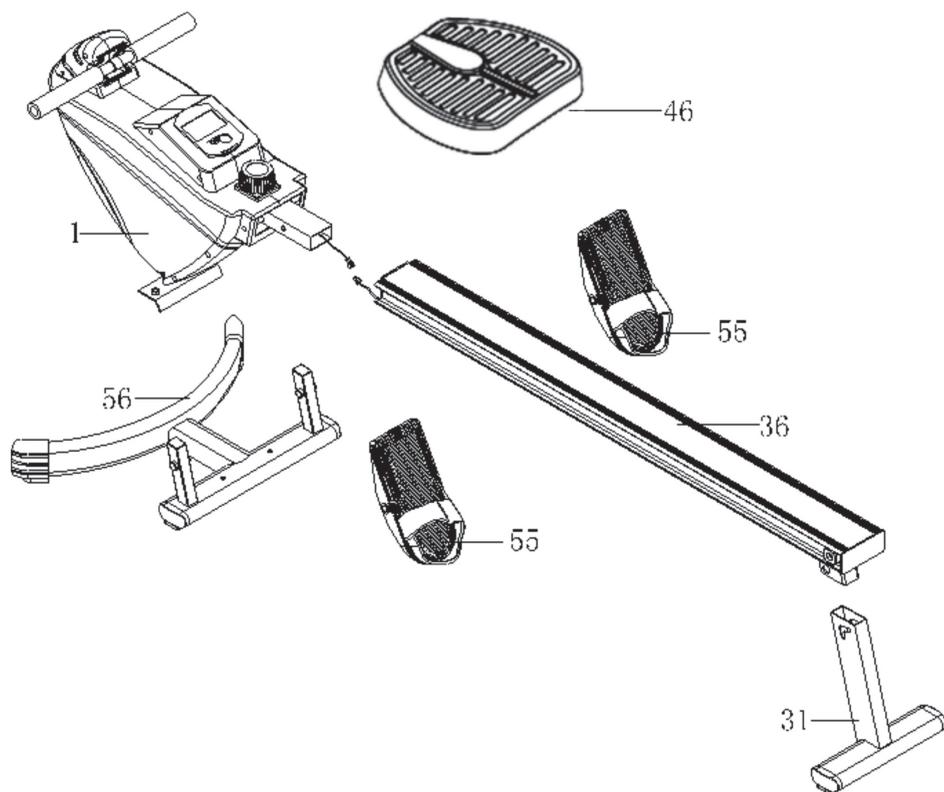
EXPLOSIONSDARSTELLUNG



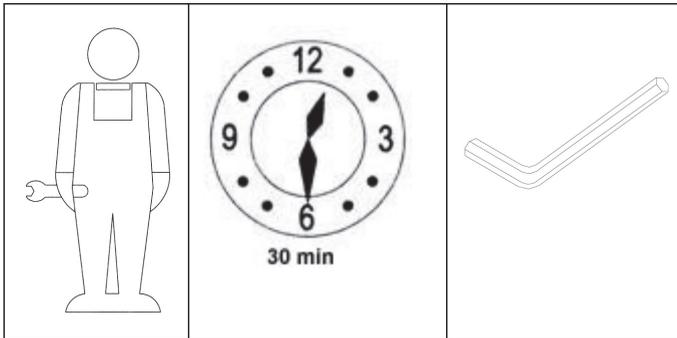
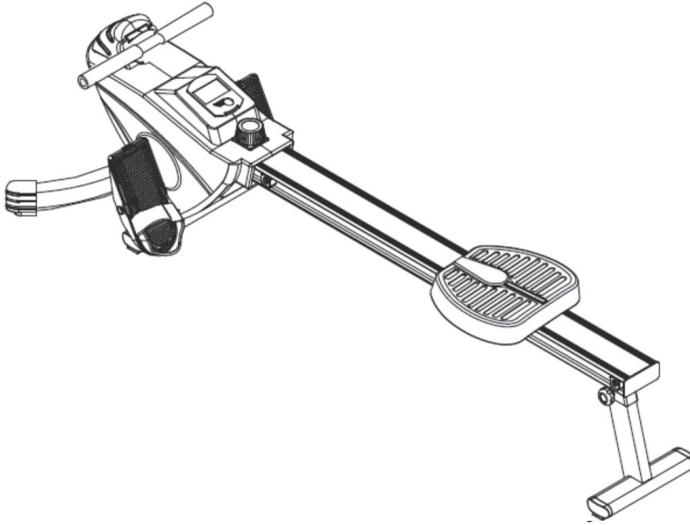
KLEINTEILE

| Nr. | Beschreibung | Stück | Nr. | Beschreibung | Stück |
|-----|----------------------------|-------|-----|--------------------------|-------|
| A | Schraube M8x35 | 2 | 28 | Beilagscheibe M8 | 4 |
| B | Beilagscheibe | 4 | 29 | Schraube M8x15 | 4 |
| C | Schraube M8x15 | 4 | 30 | Verstärkungsplatte | 3 |
| D | Achse | 2 | 31 | Stützfuß hinten | 1 |
| E | Gummipolster | 2 | 32 | Abdeckkappe | 4 |
| F | Schraube M8x20 | 2 | 33 | Befestigungsplatte | 1 |
| G | Schraubenschlüssel S6 | 2 | 34 | Befestigungsplatte | 2 |
| 1 | Hauptrahmen | 1 | 35 | Abdeckkappe | 1 |
| 2 | Abdeckkappe | 2 | 36 | Hauptschiene | 1 |
| 3 | Schraube M8x20 | 4 | 37 | Gummipolster | 2 |
| 4 | Verstärkungsplatte | 1 | 38 | Schraube M8x16 | 2 |
| 5 | Plastikauflege | 1 | 39 | Schraube M8x30 | 6 |
| 6 | Schraube M8x55 | 1 | 40 | Rad | 6 |
| 7 | Hülse | 2 | 41 | Hülse | 6 |
| 8 | Plastikrad | 1 | 42 | Magnet | 1 |
| 9 | Mutter M8 | 12 | 43 | Schraube M3x10 | 4 |
| 10 | Schraube M8x35 | 5 | 44 | Schraube M6x12 | 4 |
| 11 | Beilagscheibe | 5 | 45 | Sattel-Stützrahmen | 1 |
| 12 | Abdeckkappe | 2 | 46 | Sitz | 1 |
| 13 | Griff | 2 | 47R | Plastik-Abdeckung rechts | 1 |
| 14 | Trainingscomputer | 1 | 47L | Plastik-Abdeckung links | 1 |
| 15 | Ruder-Handgriff | 1 | 48 | Schraube M4x25 | 4 |
| 16 | Schraube M6x15 | 6 | 49 | Schraube M4x20 | 7 |
| 17a | Batteriehalterung | 1 | 50 | Sensor-Halterung | 1 |
| 17b | Halterungsdeckel | 1 | 51 | Sensor | 1 |
| 18 | Abdeckkappe | 1 | 52 | Schraube M5x10 | 1 |
| 19 | Magnet-Schwungrad | 1 | 53 | Zugentlastung | 3 |
| 20 | Mutter M10 S17 | 2 | 54 | Sensor-Kabel | 1 |
| 21 | Mutter M10 S15 | 2 | 55 | Pedal | 2 |
| 22 | Zugspannungsregler & Kabel | 1 | 56 | Stützfuß vorne | 1 |
| 23 | Schraube M5x15 | 1 | 57 | Hülse | 10 |
| 24 | Leerhülse | 1 | 58 | Mutter M6 | 2 |
| 25 | Drehschraube M8x40 | 1 | 59 | U-Verbindung | 2 |
| 26 | Abdeckkappe | 2 | 60 | Schraube M6x20 | 2 |
| 27 | Drehknopf | 1 | 61 | Beilagsch. ID8.3xOD16x3t | 1 |

EXPLOSIONSDARSTELLUNG



MONTAGEANWEISUNGEN



! Hinweis:

- Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der Montage vollständig durch.
- Bestimmen Sie zuerst sämtliche Einzelteile sorgfältig.
- Prüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit.
- Achten Sie darauf, das richtige Werkzeug zu verwenden.
- Achten Sie auf viel Platz für die Montage.
- Befolgen Sie sämtliche Anweisungen entsprechend.
- Üben Sie keine übermäßige Gewalt auf die Verbindungen und Gelenke aus.
- Ziehen Sie regelmäßig sämtliche Verbindungen fest an.
- Bewahren Sie diese Anleitung sicher auf.

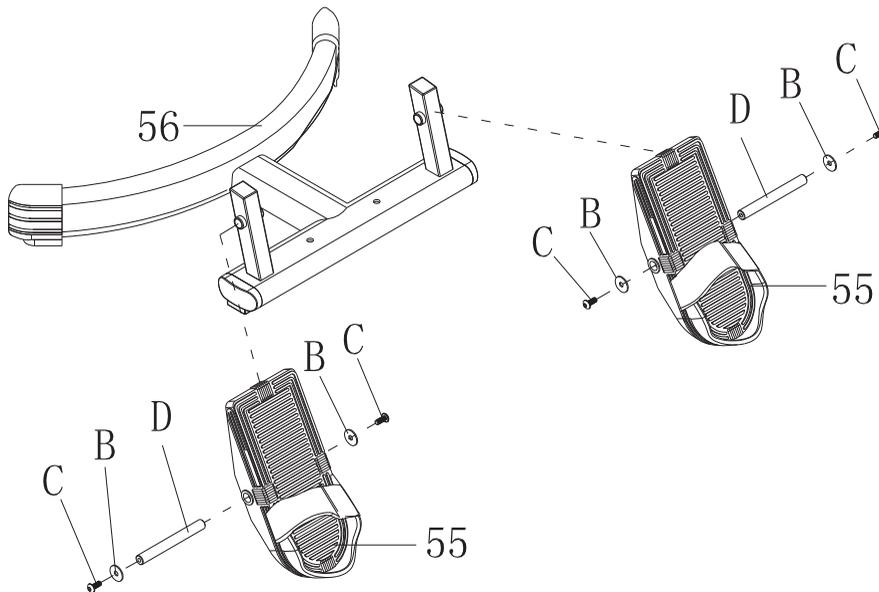
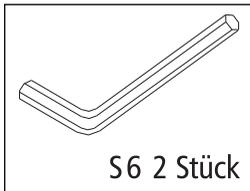
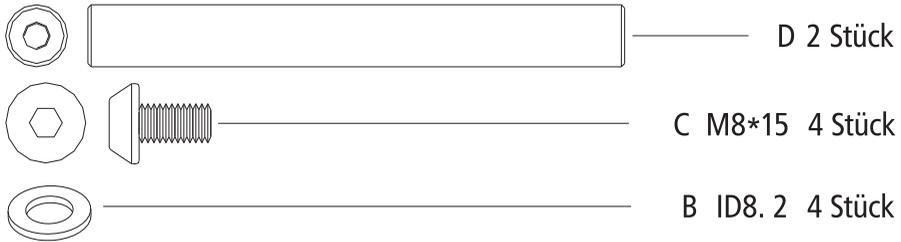
MONTAGEANWEISUNGEN

Montagezubehör bestimmen



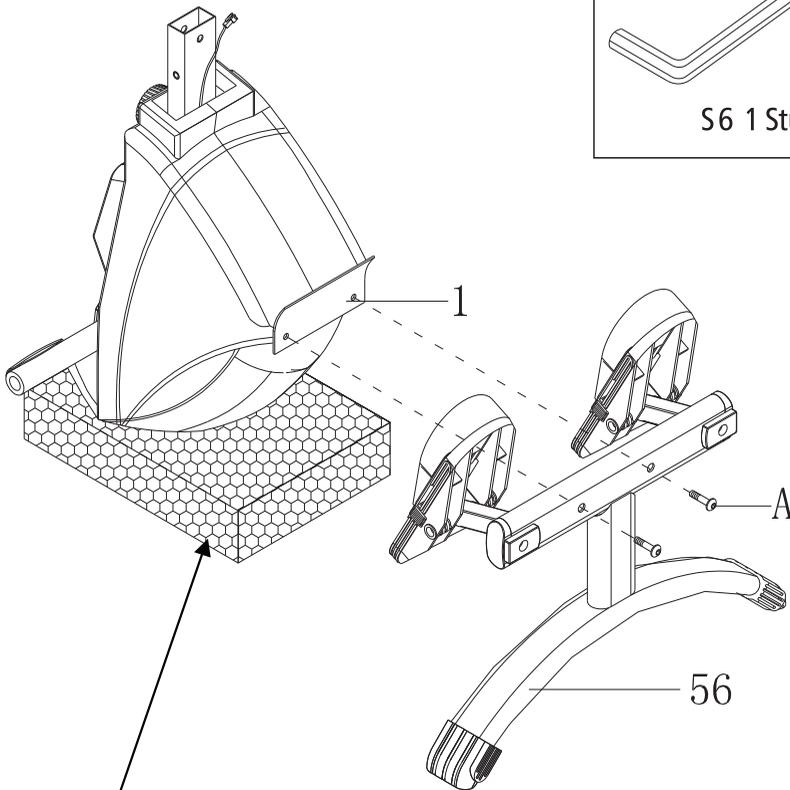
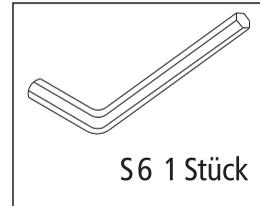
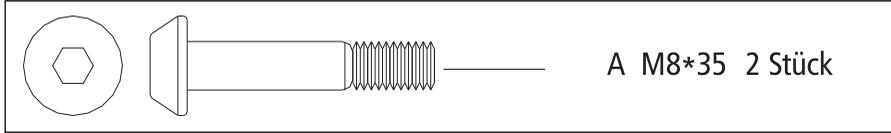
MONTAGESCHRITTE

Schritt 1



MONTAGESCHRITTE

Schritt 2



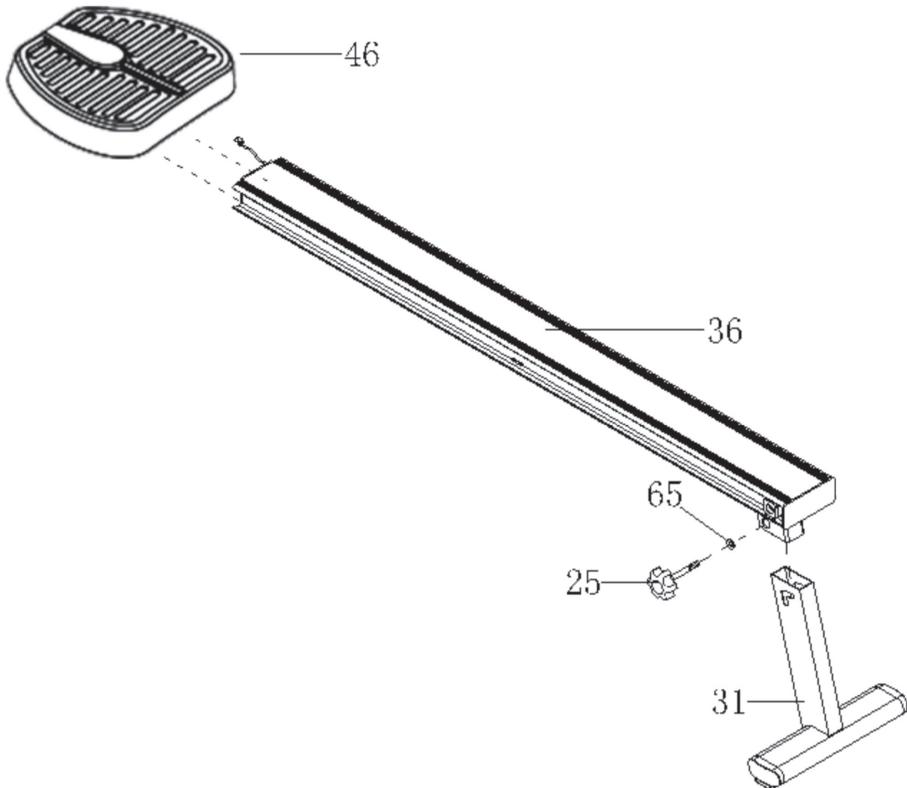
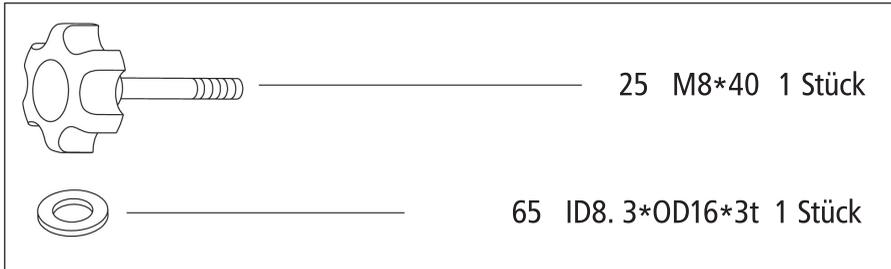
! Hinweis:

Stellen Sie den Hauptrahmen aufrecht auf eine Styropor- oder Schaumstoff-Unterlage (z.B. Verpackungsmaterial), während Sie den

vorderen Stützfuß anschrauben, um Kratzer an der Plastikabdeckung zu vermeiden.

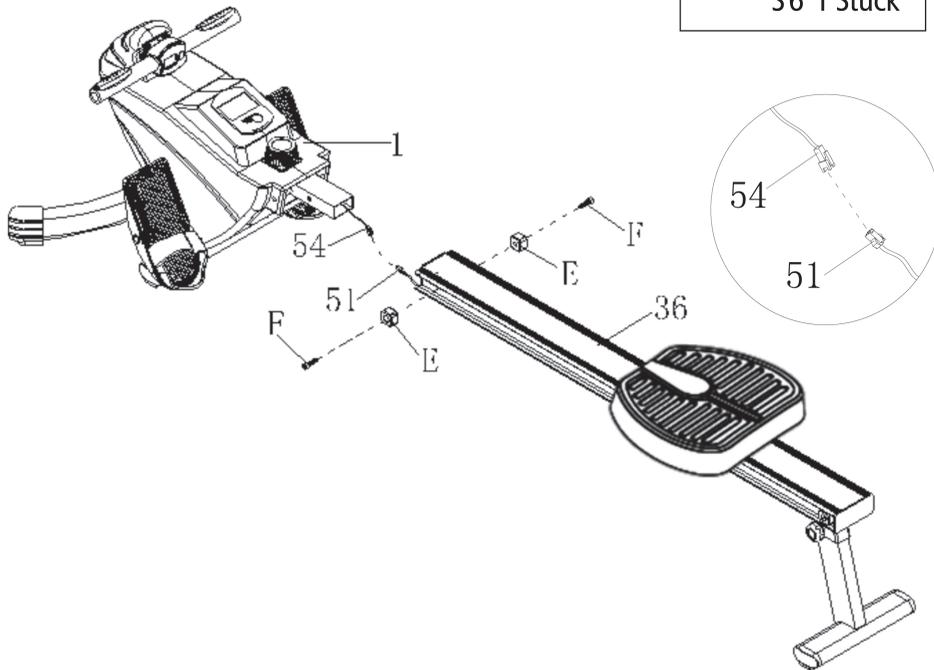
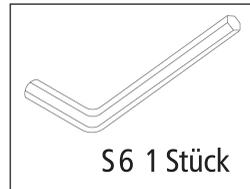
MONTAGESCHRITTE

Schritt 3



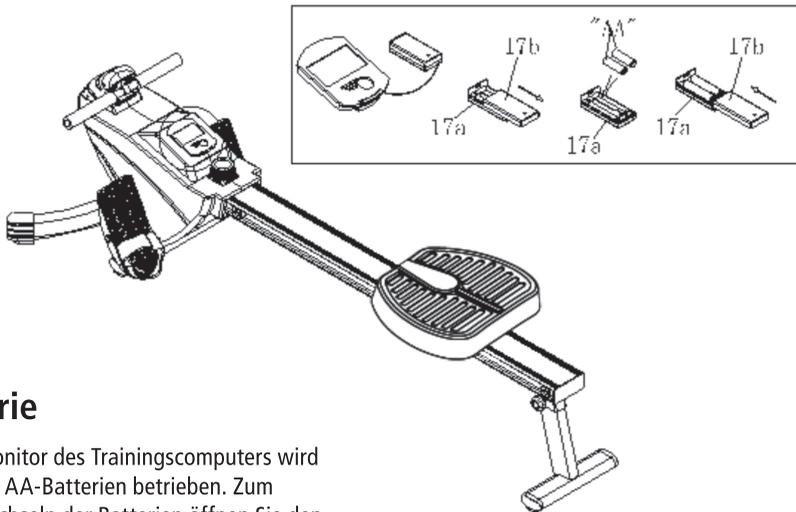
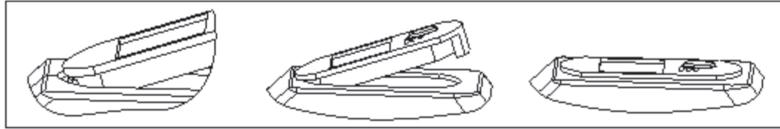
MONTAGESCHRITTE

Schritt 4



MONTAGESCHRITTE

Schritt 5



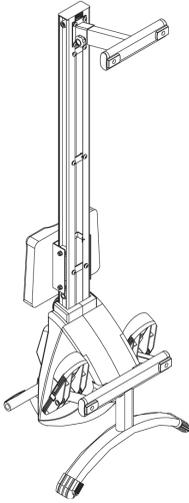
Batterie

1. Der Monitor des Trainingscomputers wird mit 2 x AA-Batterien betrieben. Zum Auswechseln der Batterien öffnen Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite.
2. Achten Sie beim Einlegen der neuen Batterien auf die korrekte +/- Polarität, wie im Fach markiert, und darauf, dass die Halterungsfeder Kontakt mit den Batterien hat.
3. Falls das Display nicht lesbar sein sollte oder nur teilweise angezeigt wird, nehmen Sie bitte die Batterien aus dem Fach, warten ca. 15 Sekunden lang und legen die Batterien dann wieder korrekt ins Fach ein.

! Hinweis zum Umgang mit Batterien

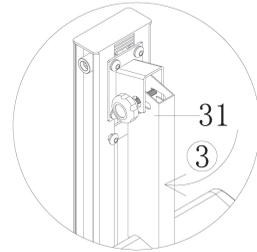
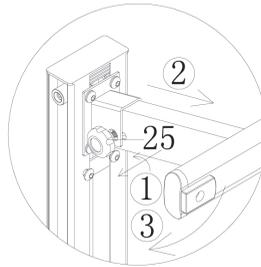
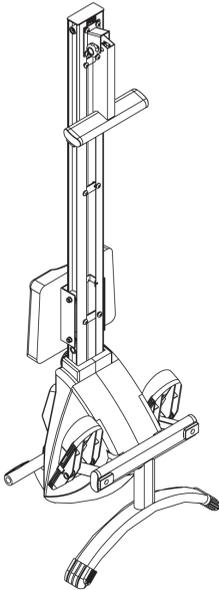
1. Bitte entnehmen Sie die Batterien aus dem Fach, wenn diese leer sind oder wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzen, um gefährliches Auslaufen von Batterieflüssigkeit zu vermeiden.
 2. Versuchen Sie niemals, Batterien wieder aufzuladen und werfen Sie Batterien nicht ins Feuer. Es besteht Explosionsgefahr!
 3. Achten Sie stets auf die korrekte +/- Polarität.
- Ersetzen Sie stets beide Batterien. Mischen Sie keine alten und neuen Batterien oder unterschiedliche Batterietypen.
4. Wir empfehlen Ihnen den Einsatz von Alkaline-Batterien, da diese längere Betriebszeiten haben als gewöhnliche Zink-Kohle-Batterien.
 5. Wenn das Display schwach wird oder ganz erlischt, müssen Sie umgehend die Batterien austauschen.

LAGERUNG



Ruderg r t zusammenklappen

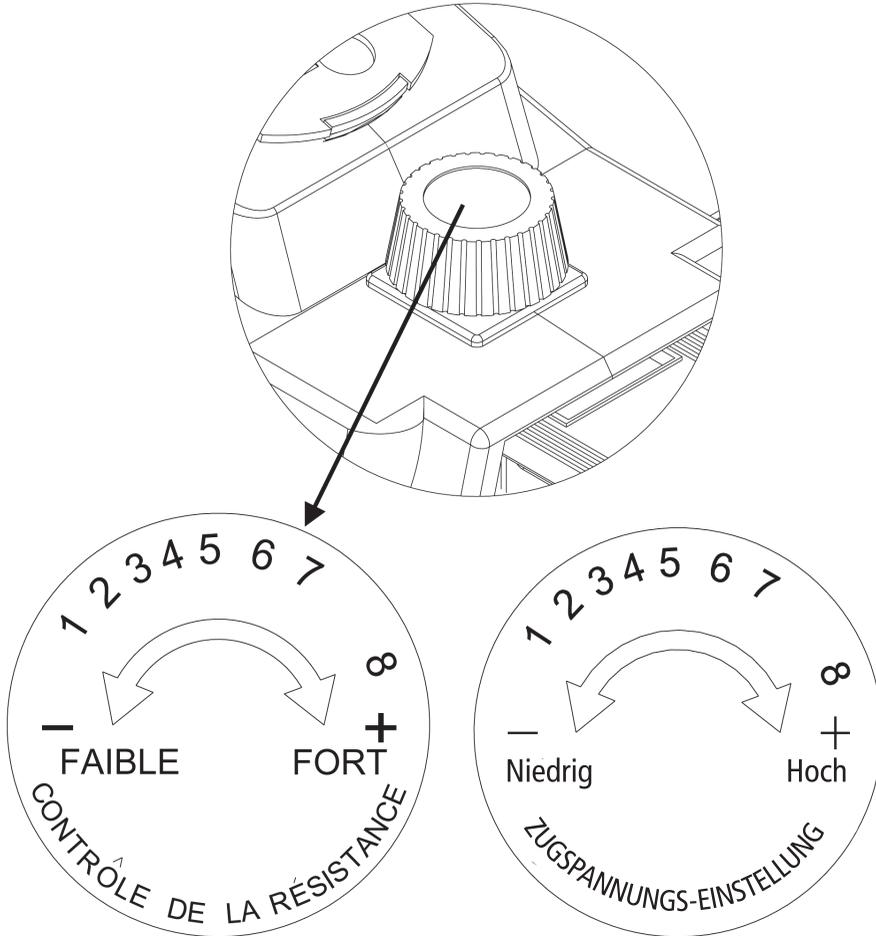
1. Lagern Sie das Ruderg r t zusammengeklappt an einem trockenen, abgeschlossenen Ort, fern von Kindern. Achten Sie darauf, dass das Gerät sicher abgestellt ist und nicht auf Kinder oder Kleintiere fallen kann.
2. Lösen Sie zunächst die Drehschraube (25), dann ziehen Sie den hinteren Stützfuß (31) heraus und klappen das Gerät zusammen, wie in der Abb. (unten) gezeigt.



ZUGSPANNUNG

Spannung einstellen

Sie können die Zugspannung auf zahlreiche Widerstands-Stufen einstellen.

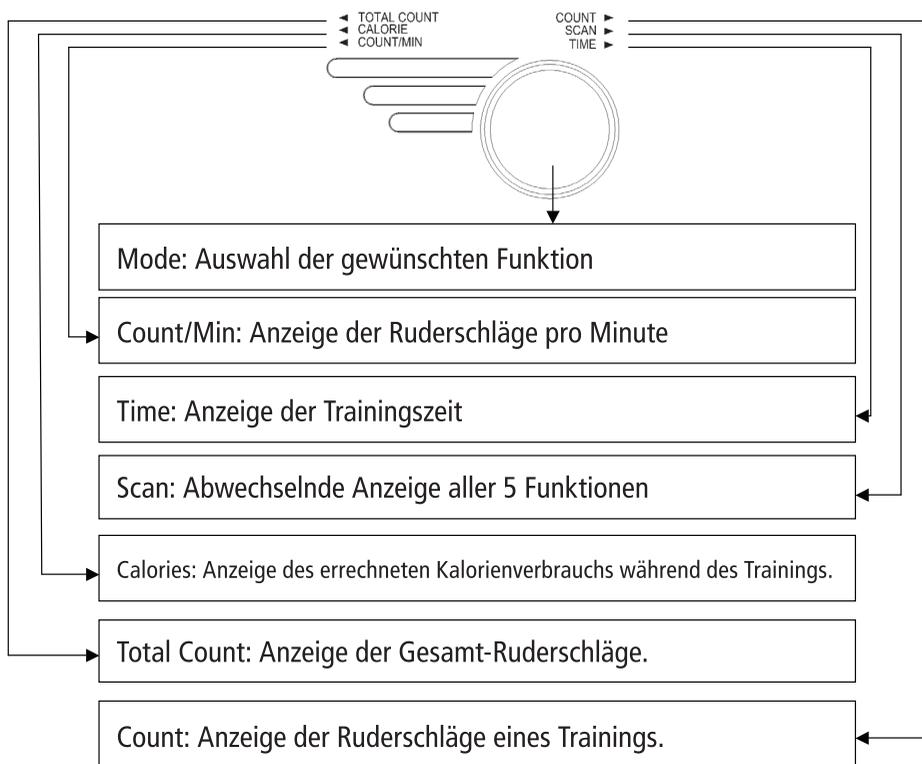
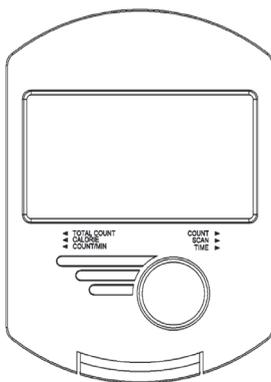


! Hinweis

Sie sollten beim ersten Training mit einer zu Ihrer persönlichen Fitness passenden Zugspannungs-Einstellung und Geschwindigkeit beginnen. Achten Sie darauf, langsam und leicht

zu beginnen und den Schwierigkeitsgrad erst im Laufe der Zeit auf das von Ihnen angestrebte Niveau zu erhöhen.

BEDIENUNG DES TRAININGS- COMPUTER

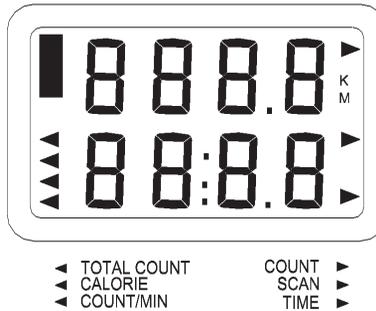


BEDIENUNG DES TRAININGS-COMPUTER

Die Modus-Taste

Mit dieser Taste können Sie jede Anzeige-Funktion am Display auswählen. Die Anzeigewerte des Displays werden auf Null zurückgesetzt, wenn Sie die Batterien aus dem Batteriefach entfernen oder wenn Sie die Modus-Taste ca. 4 Sekunden lang gedrückt halten.

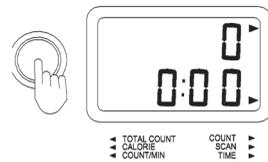
Drücken Sie die Modus-Taste während des Trainings oder danach, um folgende Funktionen im Display abzurufen: Durchlauf (Scan), Zeit, Schläge Gesamt, Kalorien, Schläge/Min.



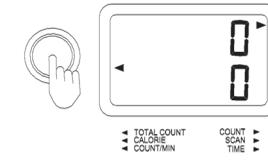
Die Ruderschläge werden immer im Display angezeigt



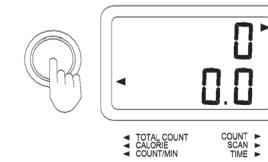
Drücken Sie mehrmals die Modus-Taste, um die Funktion »SCAN« auszuwählen. Bei dieser Funktion werden die Funktionen Zeit, Schläge Gesamt, Kalorien, Schläge/Min. abwechselnd nacheinander angezeigt.



Drücken Sie mehrmals die Modus-Taste, um die Funktion »TIME« auszuwählen. Im Display wird die abgelaufene Zeit seit Beginn der Trainingseinheit angezeigt.

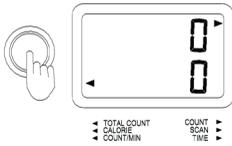


Drücken Sie mehrmals die Modus-Taste, um die Funktion »TOTAL COUNT« auszuwählen. Hier wird die Summe aller Ruderschläge aus allen Trainingseinheiten angezeigt.



Drücken Sie mehrmals die Modus-Taste, um die Funktion »CALORIES« auszuwählen. Im Display wird der errechnete Kalorienverbrauch seit Beginn der Trainingseinheit angezeigt.

BEDIENUNG DES TRAININGS- COMPUTER



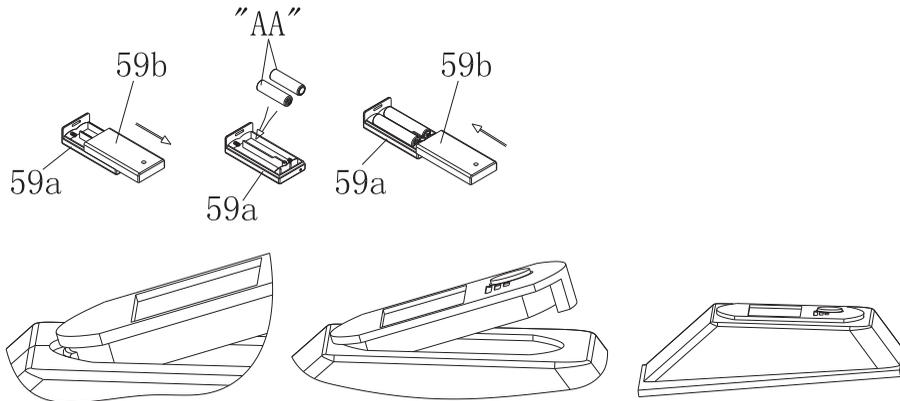
Drücken Sie mehrmals die Modus-Taste, um die Funktion »COUNT/MIN« auszuwählen. Diese Funktion zeigt Ihre aktuelle Ruderfrequenz (Schläge/Minute) an.



Wenn Sie das Training beendet haben und das Rudergerät einige Minuten nicht mehr benutzt wurde, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch ab.

Batterien

1. Der Monitor des Trainingscomputers wird mit 2 x AA-Batterien betrieben. Zum Auswechseln der Batterien öffnen Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite.



2. Achten Sie beim Einlegen der neuen Batterien auf die korrekte +/- Polarität, wie im Fach markiert, und darauf, dass die Halterungsfeder Kontakt mit den Batterien hat.
3. Falls das Display nicht lesbar sein sollte oder nur teilweise angezeigt wird, nehmen Sie bitte die Batterien aus dem Fach, warten ca. 15 Sekunden lang und legen die Batterien dann wieder korrekt ins Fach ein.

TRAININGSPROGRAMM

Ihr Trainingsprogramm

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnessstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigem Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit

verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie: Sport soll Spaß machen. Achtung: Wir empfehlen Ihnen, unbedingt vor Trainingsbeginn Ihren Arzt zu befragen.

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus 3 Teilen: Aufwärmen, Haupttraining und Entspannen (Cool Down)

A. Aufwärmen

Die Aufwärmphase ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Jede Trainingseinheit sollte mit einer Aufwärmphase begonnen werden. Das Aufwärmen bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzie-

ren Sie eventuelle Verletzungsgefahren. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Wir empfehlen Ihnen folgende Dehnübungen für die Aufwärm- und die Entspannungsphase an.

1. Dehnung des Innenschenkels:

Setzen Sie sich auf den Boden, die Fußsohlen zusammen und die Knie nach außen zeigend. Ziehen Sie nun Ihre Füße so nahe wie möglich zur Leiste hin. Drücken Sie die Knie sanft nach unten. Halten Sie die Dehnung 15 Sekunden lang.



2. Dehnung der Kniesehne:

Setzen Sie sich auf den Boden, das rechte Bein ausgestreckt. Legen Sie die linke Fußsohle an den rechten Innenschenkel. Strecken Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne zum rechten Fuß hin. Halten Sie die Dehnung 15 Sekunden lang. Danach entspannen und mit ausgestrecktem linkem Bein wiederholen.



TRAININGSPROGRAMM

A. Aufwärmen

3. Kopf kreisen:

Lassen Sie Ihren Kopf nach rechts kreisen und fühlen Sie dabei, wie die linke Seite Ihres Halses gedehnt wird. Danach kreisen Sie mit dem Kopf in die entgegengesetzte Richtung und strecken dabei das Kinn bei geöffnetem Mund nach oben. Lassen Sie Ihren Kopf nach links kreisen. Danach senken Sie den Kopf zur Brust und entspannen.



4. Schulter heben:

Heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr an. Dann heben Sie die linke Schulter an, während Sie die rechte Schulter absenken.



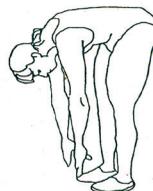
5. Dehnung der Wade:

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden. Halten Sie die Spannung 10 Sekunden lang.



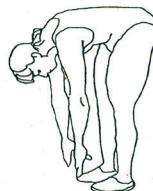
6. Dehnung seitlich:

Strecken Sie die Arme zur Seite und dann nach oben bis über Ihren Kopf. Strecken Sie nun den rechten Arm so weit wie möglich nach oben und fühlen Sie dabei die Dehnung in Ihrer rechten Seite. Dann wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.



7. Zehen berühren:

Beugen Sie sich hüftabwärts langsam nach vorne und lassen Sie dabei Rücken und Schultern entspannt, während Sie sich nach unten zu den Zehen hin beugen. Dehnen Sie sich nach unten, so weit es geht und halten die Dehnung 15 Sekunden lang.



TRAININGSPROGRAMM

B. Haupttraining

Das Training mit diesem Ruderg r t bereitet Ihnen einige Vorteile:

1. Ihre körperliche Fitness wird verbessert, das Herz gestärkt und der Blutdruck ebenfalls verbessert. Sie trainieren alle Hauptmuskelgruppen: Rücken, Taille, Arme, Schultern, Hüften und Beine.

2. Ihre Muskeln werden gestrafft und das Training hilft Ihnen auch dabei, Gewicht zu verlieren, natürlich nur in Verbindung mit einer ausgewogenen, kalorienreduzierten Ernährung.

Das Rudern ist eine äußerst effektive Form des Trainings.

Grund bung Ruderschlag

1. Setzen Sie sich auf den Sitz und schnallen Sie Ihre F u e mit den Klettb ndern an den Pedalen fest. Dann nehmen Sie den Zugarm in die Hand.
2. Nehmen Sie die Startposition ein, indem Sie sich nach vorne beugen und die Knie anwinkeln, wie in Abb. 1 gezeigt.
3. Stoßen Sie sich nach hinten ab und strecken Sie gleichzeitig Rücken und Beine (Abb. 2).

4. Führen Sie diese Bewegung fort, bis Sie sich in leichter Rücklage befinden. Nun bringen Sie Ihre Arme aus der Seitenlage, wie in Abb. 3 gezeigt. Dann kehren Sie zu Schritt 2 zurück und wiederholen die Ruderbewegung.

Achtung: Personen mit Kniebeschwerden sollten die Knie nicht unter 90  anwinkeln.

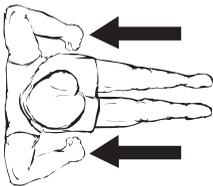


Abb. 1



Abb. 2

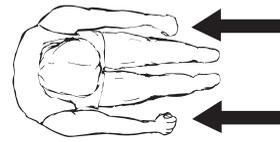


Abb. 3

Trainingszeit

Rudern ist eine anstrengende Trainingsform. Daher ist es ratsam, die anfänglichen Trainingseinheiten kurz und einfach zu halten und erst nach und nach die Intensität und Trainingsdauer zu erhöhen. Wir empfehlen Ihnen, zu Anfang ca. 5 Minuten lang zu rudern und dann Trainingsdauer und -intensität gemäß der Zunahme Ihrer Fitness zu erhöhen. Sie

sollten letztendlich fähig sein, 15 bis 20 Minuten lang zu rudern. Aber achten Sie darauf, dieses Ziel nicht zu schnell anzugehen. Trainieren Sie am besten drei Mal in der Woche mit mindestens einem Tag Pause zwischen den einzelnen Trainingseinheiten. Dadurch kann sich Ihr Körper zwischen den Trainingseinheiten ausreichend erholen.

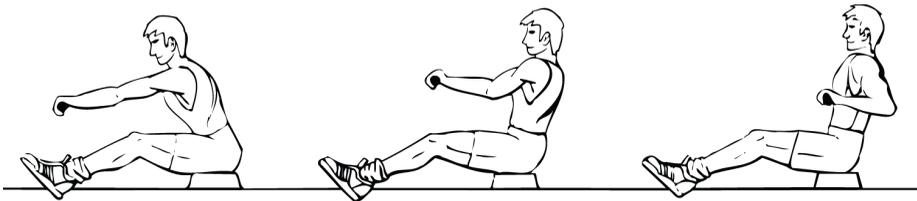
TRAININGSPROGRAMM

C. Alternative Ruderübungen

Nur mit den Armen rudern

Diese Übung kräftigt die Muskeln in Armen, Schultern, Rücken und Bauch. Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen hin (wie in Abb. 3 gezeigt), beugen Sie sich nach vorne und nehmen den Zugarm in beide Hände. Ziehen

Sie den Zugarm bis zur Brust und lehnen Sie sich dabei langsam zurück, bis Sie aufrecht sitzen. Kehren Sie dann in die Anfangsposition zurück und starten erneut (siehe auch Abbildung unten).



Nur mit den Beinen rudern

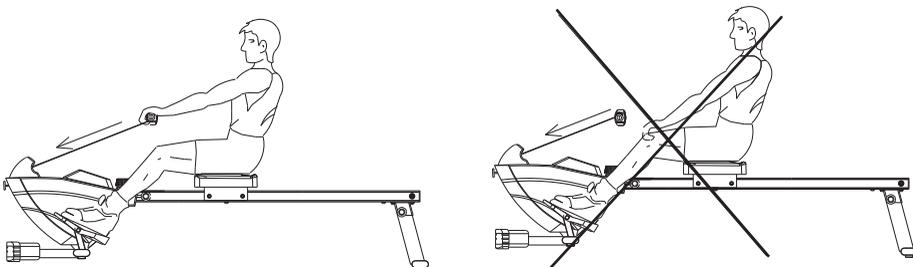
Diese Übung kräftigt die Muskeln in Oberschenkeln und Rücken. Setzen Sie sich aufrecht hin, die Arme ganz ausgestreckt. Winkeln Sie nun die Beine an, bis Sie den Zugarm erreichen und die Startposition ein-

nehmen können (Abbildung. unten). Drücken Sie nun den ganzen Körper mit den Beinen nach hinten und belassen Sie dabei Arme und Oberkörper ganz gestreckt.



! Vorsicht

Halten Sie den Zugarm während des ganzen Trainings fest und lassen Sie das Zugband nicht von selbst zurückspringen.



TRAININGSPROGRAMM

D. Muskelaufbau

Wenn Sie durch das Training mit dem Rudergerät Ihre Muskeln aufbauen möchten, sollten Sie die Widerstandseinstellung auf ein ziemlich hohes Niveau stellen. Dies bewirkt eine höhere Belastung Ihrer Beinmuskeln, wodurch Sie eventuell nicht mehr so lange trainieren können, wie Sie es eigentlich möchten. Falls Sie gleichzeitig Ihre Fitness steigern wollen, müssen Sie unter Umständen Ihr

Trainingsprogramm abändern. Trainieren Sie in der Aufwärm- und Entspannungsphase wie gewohnt. Gegen Ende des Haupttrainings sollten Sie jedoch die Widerstandseinstellung erhöhen, um Ihre Beinmuskeln stärker zu belasten. Dabei müssen Sie jedoch dann Ihre Geschwindigkeit reduzieren, damit Ihre Herzfrequenz weiterhin in der Zielzone bleibt.

E. Gewicht reduzieren

Der wichtigste Faktor bei der Gewichtsreduzierung ist die Kraftmenge, die Sie während des Trainings aufbringen. Je härter und länger Sie trainieren, umso mehr Kalorien werden Sie

verbrennen. Dies ist im Grunde die gleiche Art und Weise, wie Sie Ihre Fitness erhöhen, nur das Ziel ist ein anderes.

F. Entspannen

In dieser Phase senken Sie das Herz-Kreislaufsystem ab und entspannen die Muskeln. Im Grunde wiederholen Sie die Aufwärmphase. Verlangsamen Sie als erstes noch während des Haupttrainings die Geschwindigkeit und führen Sie das Training in dieser langsameren Geschwindigkeit noch 5 Minuten lang fort, bevor Sie das Rudergerät verlassen. Nun können Sie die oben im Kapitel »Aufwärmen«

aufgeführten Dehnübungen durchführen. Achten Sie auch hier darauf, die Muskeln nicht in den Schmerz hinein zu dehnen. Mit zunehmender Fitness werden Sie länger und härter trainieren. Wir empfehlen Ihnen, mindestens drei Mal in der Woche zu trainieren und die einzelnen Trainingseinheiten möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt für elektrische und elektronische Geräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.



Kundenservice:

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Steinerner Furt, 86167 Augsburg

Weltbild

| | | |
|--------------------|---|---|
| Deutschland | Telefon: 01806 354 360 (Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr; 20 Cent/Anruf Festnetz, max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk) | E-Mail: info@weltbild.com |
| Schweiz | Telefon: 0848 840 131 (Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr) | E-Mail: kundendienst@weltbild.ch |
| Österreich | Telefon: 0662 / 65 75 88 | E-Mail: kundenservice@weltbild.at |