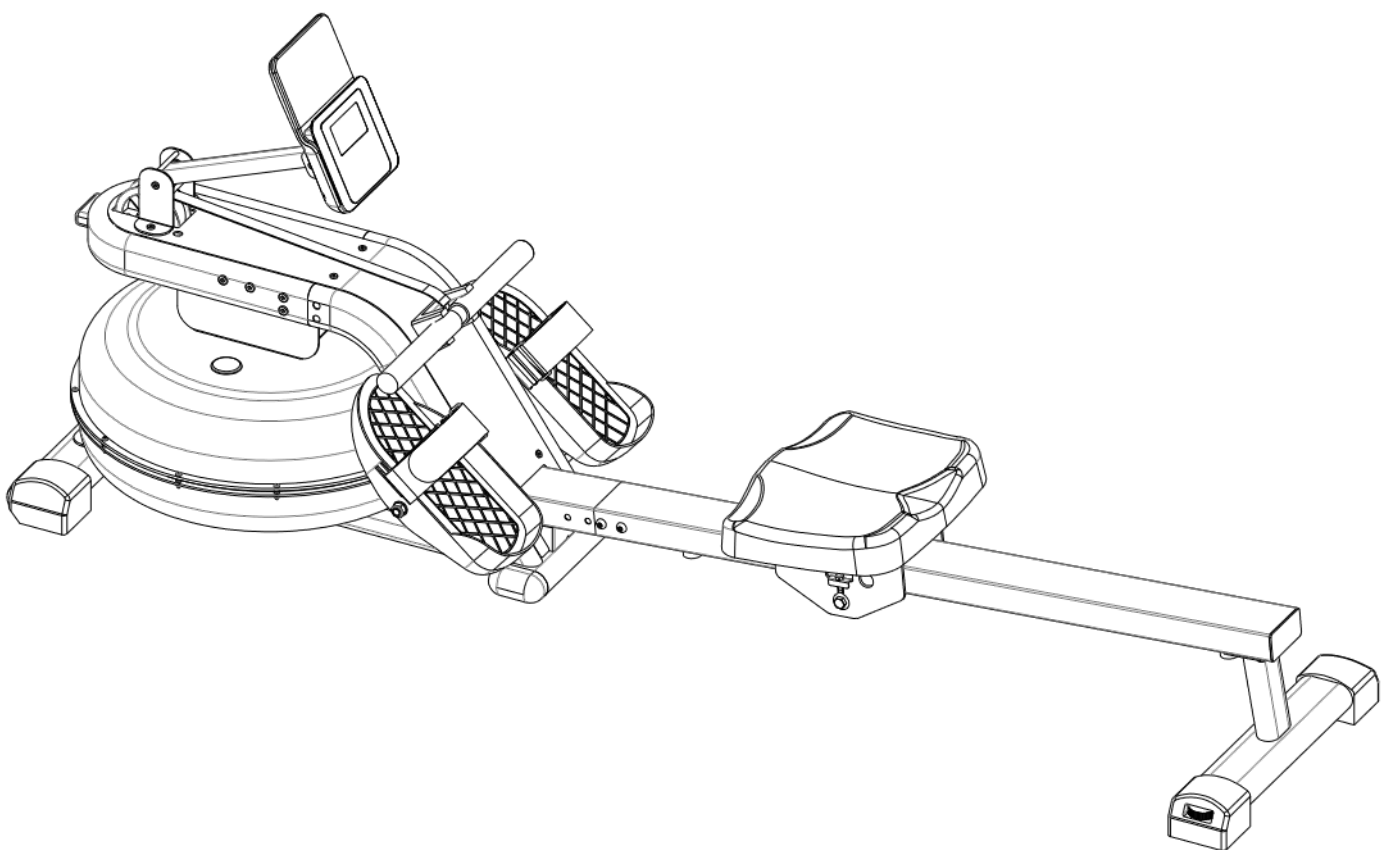




FALTBARES WASSERRUDERGERÄT



101198

Seite 2	Inhaltsverzeichnis
Seite 3-4	Wichtige Informationen und Sicherheitshinweise
Seite 5	Übersicht technische Daten
Seite 6	Teileliste
Seite 7-10	Aufbauanleitung
Seite 11-14	Filling the Water Tank
Seite 15	Adjusting the Pedals
Seite 16-17	Reinigung/Wartung/Entsorgung
Seite 18	Power Supply
Seite 19	Garantiebestimmungen
Seite 20-24	Trainingsinformationen
Seite 25-26	Aufwärmen/Dehnen
Seite 27	Notizen

Allgemeine Informationen

Bitte stelle sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, die Aufbau- und Gebrauchsanleitung gelesen und verstanden haben. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten und an einem sicheren Ort aufzubewahren, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können. Trage dafür Sorge, dass die Sicherheits- und Wartungsanweisungen exakt eingehalten werden. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Persönliche Sicherheit

Bevor mit der Nutzung des Gerätes begonnen werden kann, solltest Du Deinen Hausarzt aufsuchen, ob das Training für Dich aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen sind hiervon vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Du unter medikamentöser Behandlung stehst, die Deine Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich. Bitte beachte außerdem, dass exzessives Training Deine Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Sobald Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome während des Trainings auftreten sollten, bitten wir Dich das Training sofort abubrechen und im Notfall einen Arzt zu konsultieren.

Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sofern nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen, die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

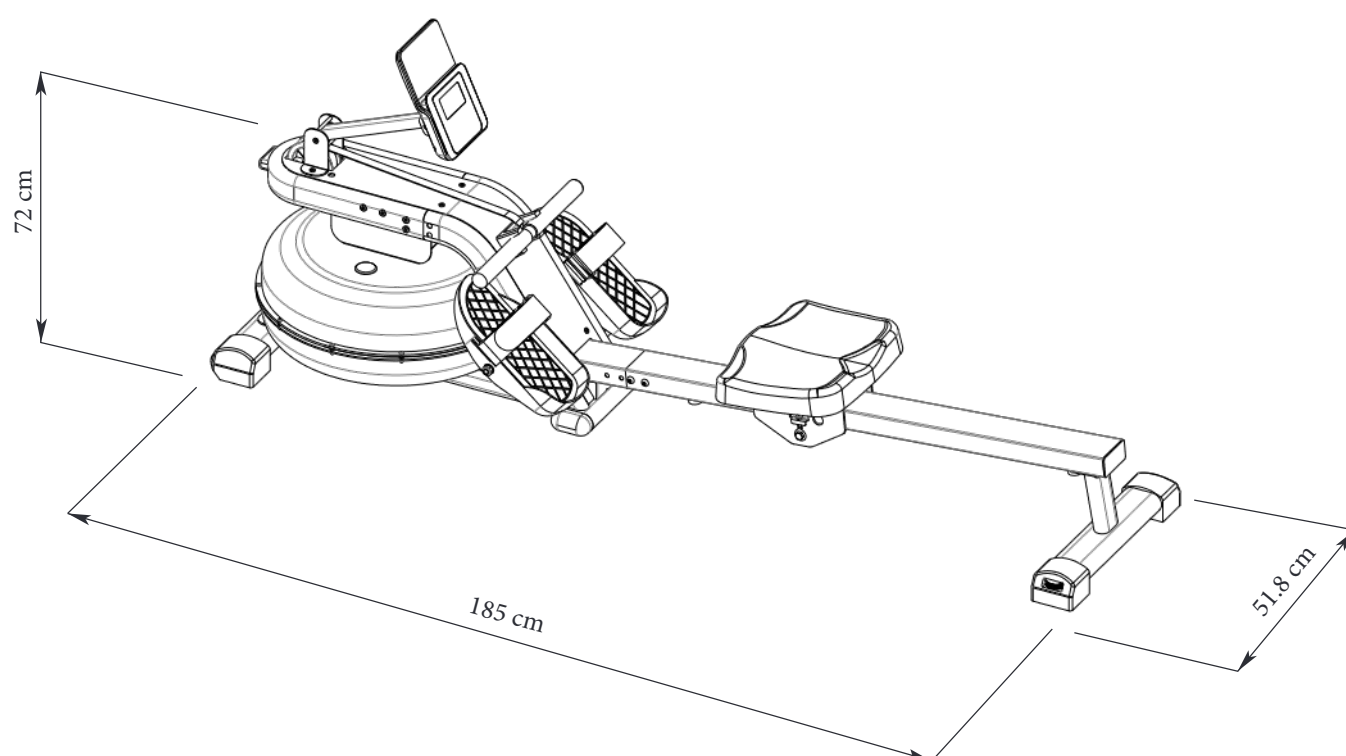
Montage

Überprüfe, ob alle Teile und Werkzeuge, die in der Teileliste aufgelistet werden, vorhanden sind. Bitte bedenke, dass einige Teile vormontiert sein können. Halte während der Montage Kinder und Tiere von der Montagefläche fern. Durch Werkzeuge, Verpackungsmaterialien wie Folien oder Kleinteile, kann eine Verletzungs- bzw. Erstickungsgefahr bestehen. Achte außerdem darauf, dass Du genügend Bewegungsfreiraum für den Aufbau hast.

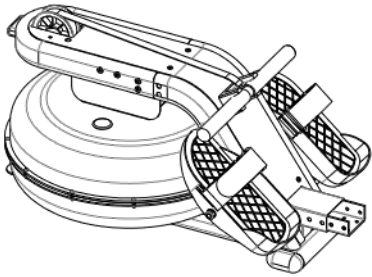
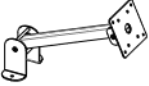
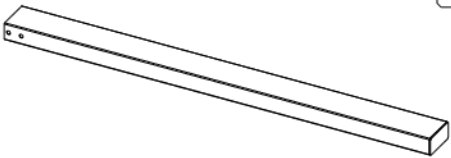
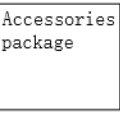
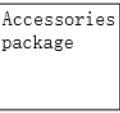
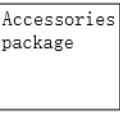
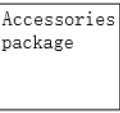
Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen muss der feste Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen geprüft werden, damit der sichere Betriebszustand des Gerätes sichergestellt werden kann.

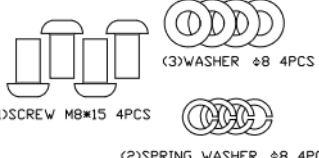
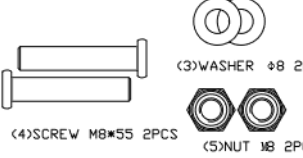
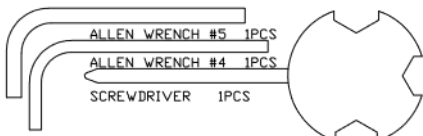
Aufstellort

Stelle das Gerät an einem ebenen, stabilen und trockenen Ort auf. Unebenheiten können, sofern vorhanden, durch justierbare Teile des Gerätes ausgeglichen werden. Um empfindliche Untergründe gegen Druckstellen und Verschmutzung zu schützen, empfehlen wir eine Bodenschutzmatte unter zulegen. Bitte entferne außerdem vor Trainingsbeginn alle Gegenstände im benötigten Trainingsradius. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit einer erhöhten Luftfeuchtigkeit ist nicht gestattet.



Max. Belastbarkeit: 120 kg

	A	B	C
	D		E
	F		G
	H		I
	J		K
	L		M
	N		O
	P		Q

Hardware Kit	
STEP1  (1) SCREW M8*15 4PCS (2) SPRING WASHER $\varnothing$8 4PCS (3) WASHER $\varnothing$8 4PCS	STEP4  (4) SCREW M8*55 2PCS (5) NUT M8 2PCS (3) WASHER $\varnothing$8 2PCS
STEP5  (1) SCREW M8*15 8PCS (2) SPRING WASHER $\varnothing$8 8PCS (3) WASHER $\varnothing$8 8PCS	STEP6  (6) SCREW M6*10 2PCS
 ALLEN WRENCH #5 1PCS ALLEN WRENCH #4 1PCS SCREWDRIVER 1PCS	

STEP 1:

Take out the slide rail(G) and rear feet tube(C), Allen screw M8*15 (1) 4PCS, spring washer $\phi 8$ (2) 4PCS and flat washer $\phi 8$ (3) 4PCS in the component bag. Use a #5 wrench to lock it together.

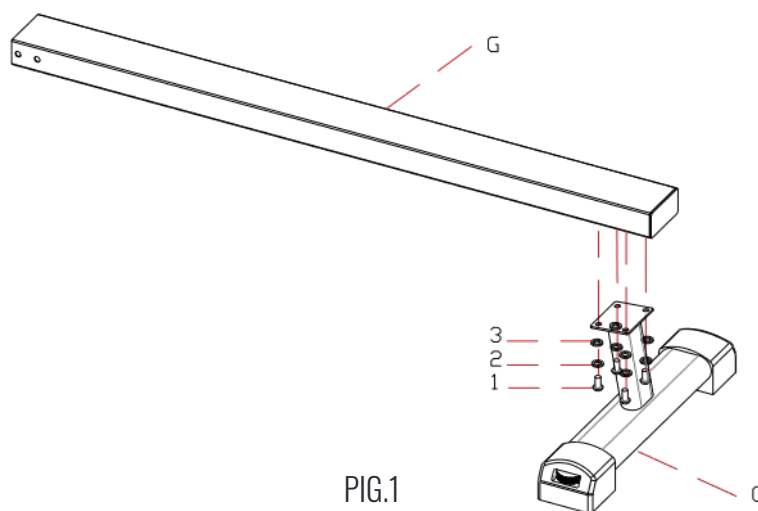


FIG.1

STEP 2:

Take out the seat set(E) and install it into the slide rail along the arrow direction.

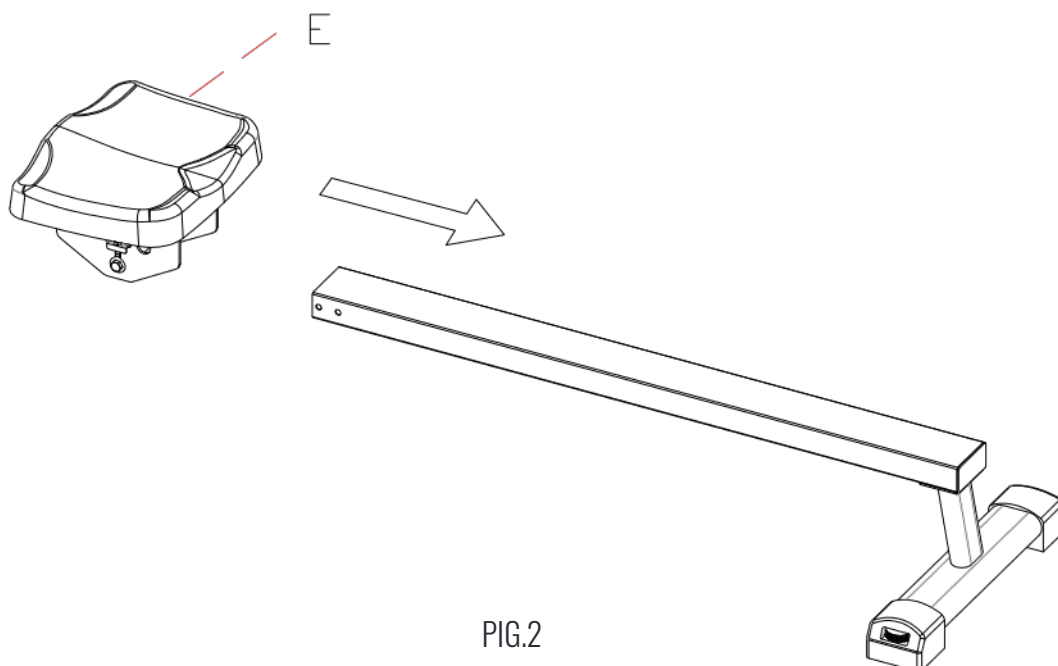


FIG.2

STEP 3:

Take out the block for seat cushion(F) and screw it into the slide rail by hand.

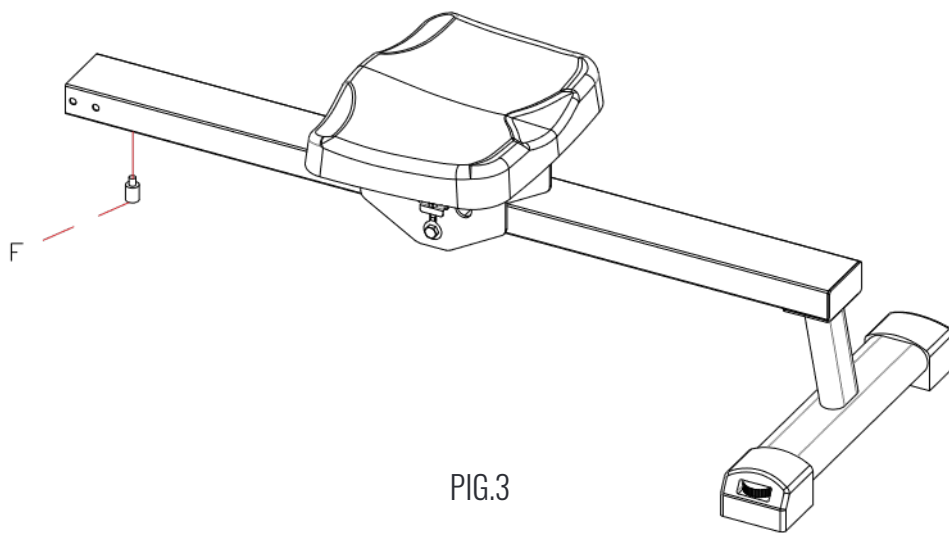


FIG.3

STEP 4:

Take out the forefeet tube(B), whole rower machine(A), step bolt M8*55(1) 2PCS, washer $\phi 8$ (2) 2PCS and cap nuts M8(3) 2PCS in the component bag. Use #5 wrench and cross wrench to assemble it as shown in FIG.4.

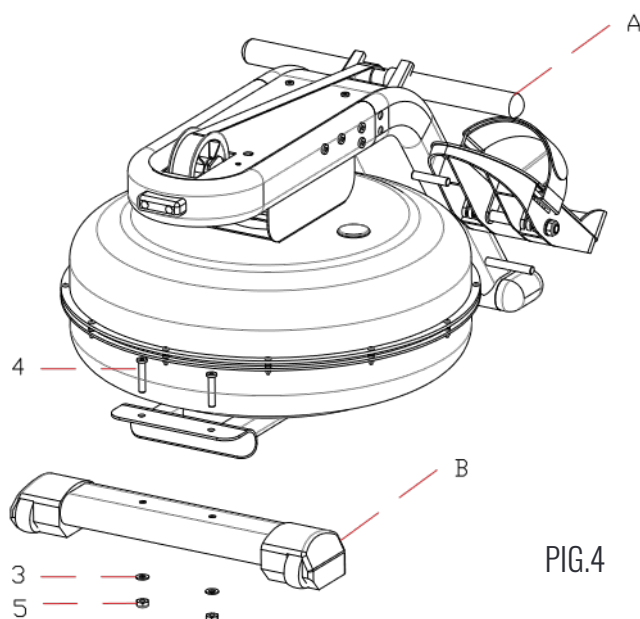


FIG.4

STEP 5:

Take out the Allen screw M8*15 (1) 8PCS, spring washer $\phi 8$ (2) 8PCS and flat washer $\phi 8$ (3) 8PCS from the component bag. Use a #5 wrench to lock the assembly(G) assembled in step 3 and the assembly(K) assembled in step 4 together.

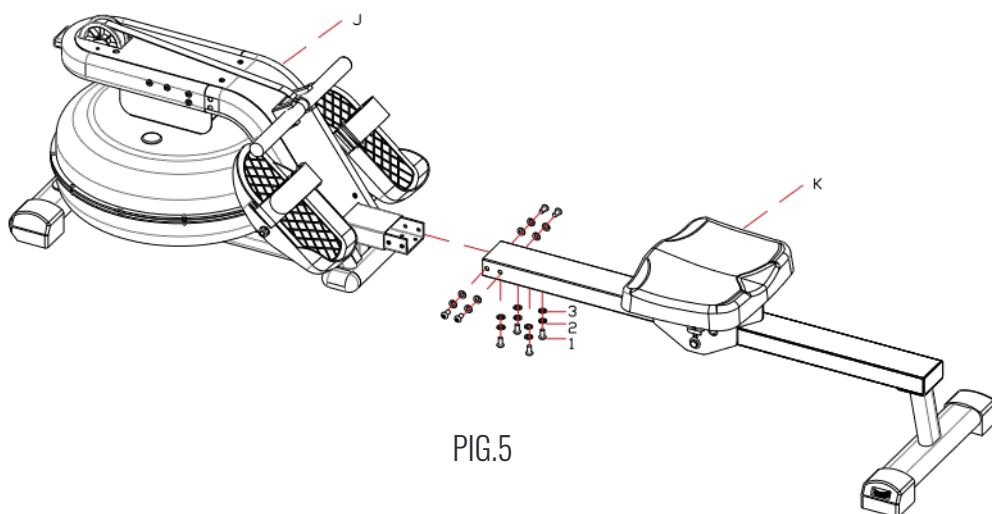


FIG.5

STEP 6:

Take out the Allen screw M6*10(6) 2pcs from the component bag. Use #4 wrench to lock the console holder (D) into the whole rower machine as shown in FIG.6

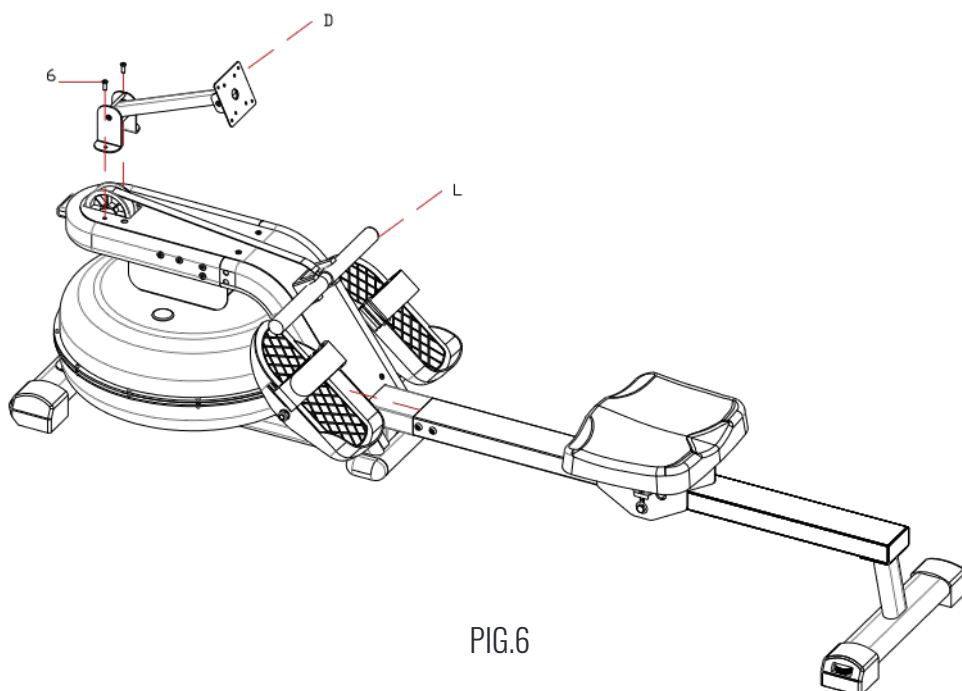
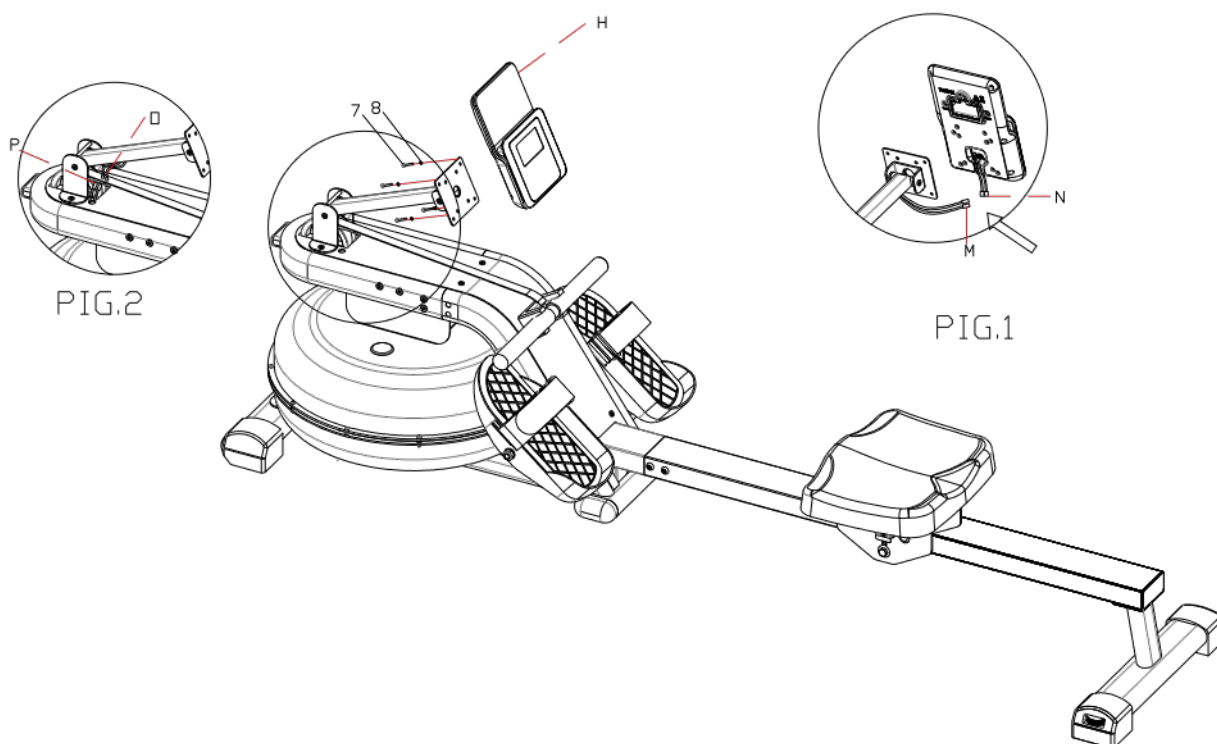


FIG.6

STEP 7:

Use a cross wrench to take out the cross pan head screw M4*10 (7) and flat washer $\phi 4$ (8) that pre-locked on the console (H). Install the console(H) on the rower as shown in the FIG.7. Note: The outlet wire(N) of the console and outlet wire(M) of the console holder should be connected and placed according to the method of FIG.1 to avoid pressing the wire.

(2) Main frame outlet (P) and console holder outlet (O), please connect according to FIG.2.



There is of course a direct link between rowing and the element of water. The OCEAN ROWER is therefore the ideal training device on which to implement your rowing training realistically as it provides a realistic simulation of rowing on water.

The user work load is regulated by the user themselves. Rowing speed is determined by number of rowing strokes per minute and the pulling power. To increase or decrease the speed of the rowing boat, the rower must increase or decrease the pulling power and or the number of strokes per minute. This way the user can adjust their rowing training according to their own current fitness level. Even your form on any particular day can determine the work load.

The advantage of rowing above other types of endurance sports is that it uses almost 80% of all body muscles and the calorie consumption with rowing is significantly higher.

Water Tank

The resistance when rowing with the OCEAN ROWER is created by water. The water tank needs to be filled for this. We recommend using plain tap water for doing this. Tap water contains all the necessary additives to avoid any build-up of algae. These additives have been removed from distilled or any otherwise purified or filtered water which could cause a build-up of algae in the water in the short or mid-term. After filling immediately add a water treatment tablet to the tank. Do not at any time use any chlorine bleach or chlorine used for swimming pools. This can damage the device tank. Replace the water in the tank every 6 months and add a water treatment tablet to the tank each time you do this.

Water Tank Display and Filling Amount

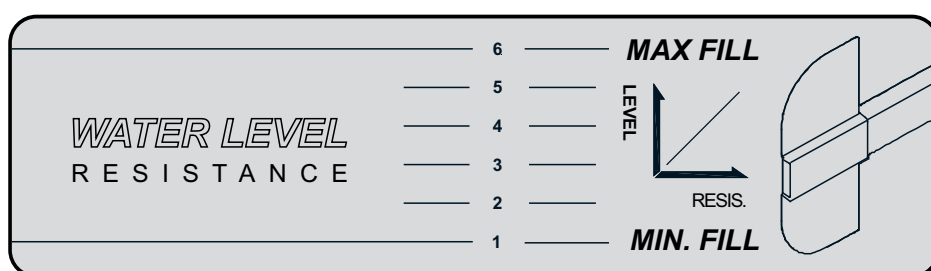
On the water tank there is a water level scale showing 6 different levels of filling. The amount of water filled simulates or changes the relative weight or size of the boat. The filling amount has no effect on the resistance but on the mass which the rower has to move. A smaller filling amount represents then a smaller, lighter boat and the maximum filling amount at level 6 represents a large and heavy boat.

CAUTION:

Please ensure that the current filling level of water never goes below Level 1 or above Level 6. This can cause significant and serious damage to the training device.

Summary of the Filling Levels:

- Level 1 = 8.5 litres
- Level 2 = 9.5 litres
- Level 3 = 10.5 litres
- Level 4 = 11.1 litres
- Level 5 = 11.9 litres
- Level 6 = 12.8 litres



Filling the Water Tank

Step 1: Remove the tank cap (21)

Step 2: Insert the funnel into the opening of the tank.

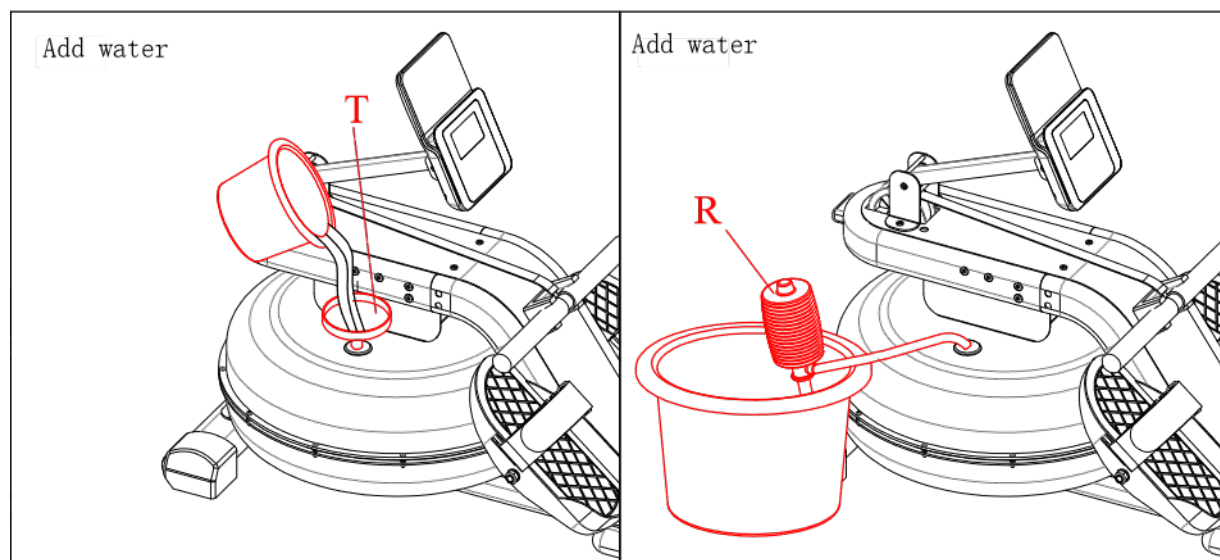
Step 3: Fill the desired amount of water into the tank.

CAUTION: Do not overfill above the maximum filling level of Level 6 and do not underfill the minimum filling level of Level 1. This can lead to damages to your training device.

Step 4: Add a water treatment tablet to the water in the tank.

Step 5: Close the tank opening by replacing the cap (21).

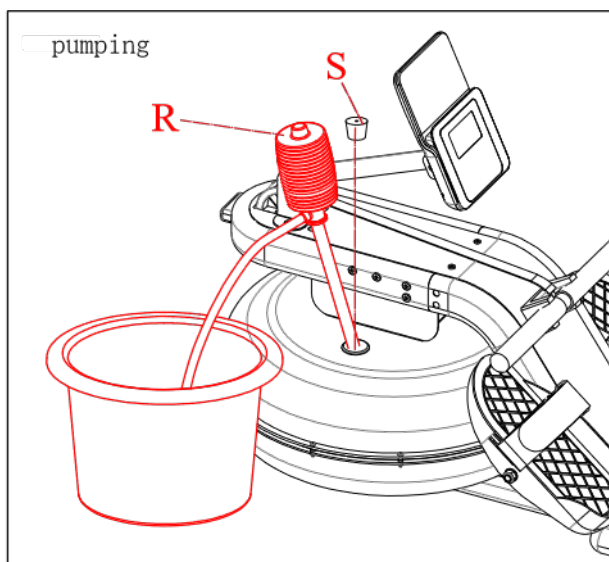
Step 6: Check that the cap (21) is fitted correctly and that the water level is being shown. Remove any traces of water which may have been spilled on the device or on the floor whilst filling the tank.



Insert the water pump (R) into the tank, and then use water pump (R) and bucket to fill the water tank. Refer to the digital mark on the side of the tank to measure the amount of water in the tank.

Emptying the Water Tank

- Step 1:** Remove the tank cap (21).
- Step 2:** Place a suitable container such as a bucket next to the tank of the rowing device.
- Step 3:** Insert the tube on the pump into the tank and place the hose into the container made available.
- Step 4:** Pump out the water completely or to the water level you require.
- Step 5:** Close the tank opening by replacing the cap (21).
- Step 6:** Remove any traces of water which may have been spilled on the device or on the floor whilst emptying the tank.



Place a bucket next to machine, and use water pump(R) pumps water from the bucket into the tank. Then stuff the water tank plug (S) into the upper tank. To clean the rower, use a damp cloth and a small amount of mild detergent.

Your rowing machine is equipped with a special support system for your feet.

You should wear suitable sports shoes for rowing training. We recommend running shoes because they are ideal for foot movement during rowing due to their slightly curved shape.

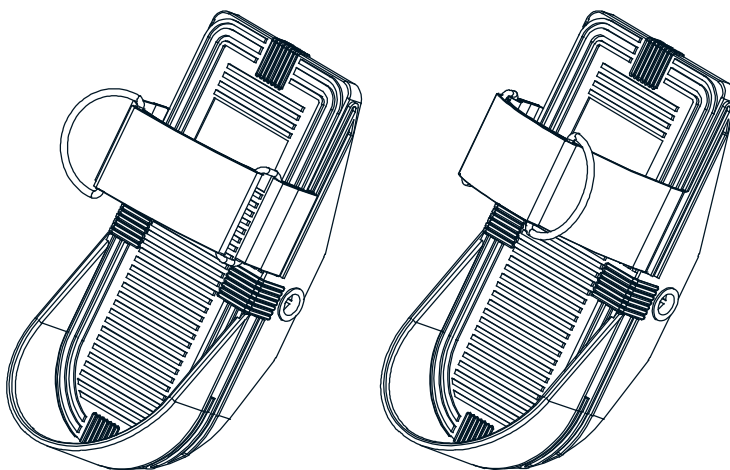
Make sure that you do not over-tighten the shoes before training as this can restrict circulation during exercise and cause numbness in the feet.

Adjusting the Foot Straps

Step 1: Undo the Velcro fastenings on the straps.

Step 2: Place your feet on the pedals and fix them by tightening the straps. Make sure that they hold your feet firmly but do not pull them too tight. Close the Velcro fasteners.

Fastening the feet firmly is very important for the correct execution of the rowing movement. In order to move your body forwards you need a firm hold on your feet.



Reinigung

Bitte nutze zur Reinigung nur ein leicht angefeuchtetes Tuch. Achtung! Benutze niemals Benzin, Verdünnern oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung, da dadurch Beschädigungen verursacht werden können. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halte das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern. Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in keinem Fall durch die Gewährleistung abgedeckt.

Wartung

Wir empfehlen die Schrauben und beweglichen Teile in regelmäßigen Abständen zu überprüfen. Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original Ersatzteile verwenden. ACHTUNG! Das Gerät darf nur nach erfolgreicher Instandsetzung genutzt werden.

Entsorgung

Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben. Beachte hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.

**European Disposal Directive**

Never dispose of your training equipment in the normal household waste. All consumers are legally obliged to dispose of old appliances separately from household waste.

Dispose of the device only with a municipal or an authorised disposal company. Here the disposal of this device is free of charge. This is the only way to ensure that your old device is professionally disposed of and that negative effects on the environment will be avoided. Please observe the regulations which currently apply. If in doubt, please ask your local or municipal authorities for detailed information on how to dispose of your training device properly and in an environmentally sound manner.

**Batteries / Re-chargeable Batteries**

Batteries and re-chargeable batteries may not be disposed of in your normal household rubbish.

Please be aware that batteries and re-chargeable batteries may contain toxins. This means that all consumers are legally obliged to hand over used batteries and re-chargeable batteries to their local authority, at a municipal collection point or to return them to the retailer. If in doubt, please enquire at your municipal or local government authority on how to dispose of your batteries and rechargeable batteries properly and in an environmentally sound manner. Only return or dispose of batteries and rechargeable batteries if they are fully discharged.

The cockpit is powered by two batteries type AA. If the display on the cockpit should become weak or go out completely, replace these batteries with new ones. Please observe the disposal instructions included in this manual when you dispose of the old batteries.

The battery compartment is on the back of the cockpit. Make sure that you put the batteries the right way around in the battery compartment.

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels bist Du verpflichtet, diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Austausch zu erfüllen.

Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen. Geräte für den Heimgebrauch sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge. Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen, die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie. Bitte bewahre, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und sende keine Ware unfrei an unsere Adresse. Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit. Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:

**Gorilla Sports GmbH
Nordring 80
64521 Groß-Gerau**

Hier findest Du unsere internationalen Partner:

www.gorillasports.eu

In the following you will find instructions and tips to help you to do the rowing movements correctly.

Rowing Movement – complete body

Step 1: Preparation

Make sure that your feet are in positioned correctly on the pedals and that they are adjusted correctly to fit your shoe size with the straps firmly around your feet. Grasp the rowing handle from above with both hands. Your hands should be approximately 20 cm apart.

Step 2: Starting Position

Lean forward with your upper body as far as possible with your knees bent.

Step 3:

Now use your feet to push yourself backwards.

Step 4: End Position

Push yourself far enough back with your feet so your knees are only slightly bent. **CAUTION:** Never completely straighten your knees! At the same time pull your arms towards you until your hands lightly touch your body just below your ribcage in the region of your solar plexus. Straighten your body far enough for your back to be pulled straight and pull your shoulders slightly back. **CAUTION:** Never bend your back too far backwards!

Step 5: Return to the Starting Position

Pull yourself forwards again with your feet and lean forwards with your upper body with your arms stretched out in front of you.



Rowing Movement – Legs Only

Step 1: Preparation

Make sure that your feet are in positioned correctly on the pedals and that they are adjusted correctly to fit your shoe size with the straps firmly around your feet. Grasp the rowing handle from above with both hands. Your hands should be approximately 20 cm apart.

Step 2: Starting Position

Lean forward with your upper body as far as possible with your knees bent.

Step 3:

Now use your feet to push yourself backwards.

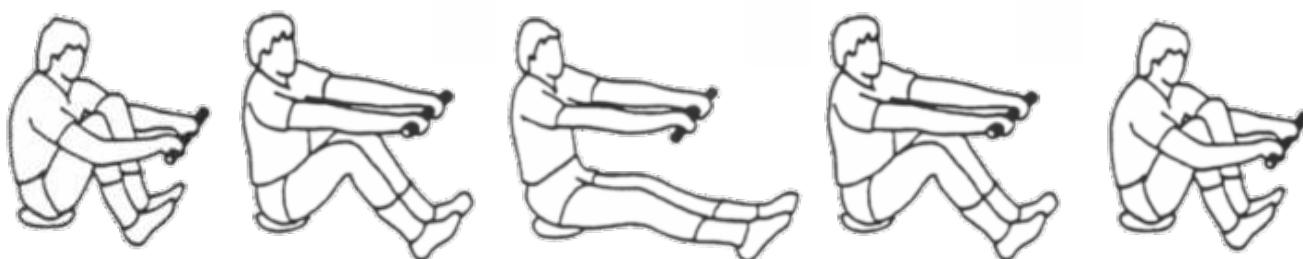
Step 4: End Position

Push yourself far enough back with your feet so your knees are only slightly bent.

CAUTION: Never completely straighten your knees!

Step 5: Return to the Starting Position

Pull yourself forwards again with your feet.



Rowing Movement – Arms Only

Step 1: Preparation

Make sure that your feet are in the optimum position, ie, that the shoe size is adjusted correctly and the foot straps are tightened properly. Hold the rowing grip with both hands gripping over the bar. Your hands should be approximately 20 cms apart.

Step 2: Starting Position

Push yourself backwards on the seat as far as possible but keeping your knees still slightly bent.

Step 3:

Hold the rowing grip with your arms stretched out forwards at the same level as your solar plexus.

Step 4: End Position

Pull the rowing grip far enough towards you to touch your stomach pulling back your shoulders at the same time.

CAUTION: Your legs should remain in the starting position and not move at all.

Step 5: Return to the Starting Position

Pull yourself forwards again with your feet and lean forwards with your upper body with your arms stretched out in front of you.



Trainingsvorbereitungen

Bevor mit dem Training begonnen wird, muss sich nicht nur das Trainingsgerät in einem einwandfreien Trainingszustand befinden, auch Du bzw. Dein Körper sollte ebenfalls für das Training bereit sein. Daher solltest Du, wenn Du seit längerer Zeit kein Kraft-/Ausdauertraining mehr absolviert hast, vor Beginn Deines Trainings in jedem Fall Deinen Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up durchführen. Bitte besprich auch mit Deinem Arzt Dein Trainingsziel; sicher kann er Dir wertvolle Tipps und Informationen geben. Insbesondere gilt dies für Personen, die über 35 Jahre alt sind, Personen, die Übergewicht und/oder Probleme mit dem Herz-/Kreislaufsystem haben.

Trainingsplanung

Das A und O für ein effektives, zielorientiertes, aber auch motivierendes Training ist eine vorausschauende Trainingsplanung. Plane daher Dein Fitnesstraining in den normalen Tagesablauf als festen Bestandteil ein. Ungeplantes Training kann schnell zum Störfaktor werden, oder für eine andere Aufgabe auf unbestimmte Zeit verschoben werden. Erstelle diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass für ausreichend Motivation während des Trainings gesorgt wird. Ideal hierzu ist Musik. Sorge auch für Trainingsbelohnungen. Setze Dir realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 kg abzunehmen, innerhalb von sechs Wochen das Trainingsgewicht um 10 kg zu steigern, etc... Wenn Deine Ziele erreicht wurden, belohne Dich selbst mit zum Beispiel einer Mahlzeit, auf die Du bisher verzichtet hast.

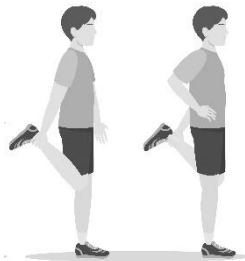
Warm-Up vor dem Training

Absolviere ein Warm-Up vor jeder Trainingseinheit. Wärme Deinen Körper auf, in dem Du 5 - 7 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei geringer Belastung mit einem Springseil, Crosstrainer oder ähnlichem trainierst. So bereitest Du Dich optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

Cool-Down nach dem Training

Höre nie direkt nach der Beendigung Deines eigentlichen Trainingsprogramms sofort mit dem Training auf. Lasse Dein Training, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 5 – 7 Minuten bei geringer Belastung auf einem Heimtrainer, Crosstrainer, etc. locker auslaufen. Danach solltest Du in jedem Fall Deine Muskulatur gut dehnen.

Vordere Oberschenkelmuskulatur



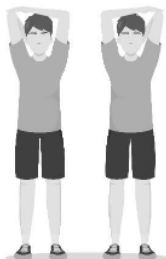
Stütze Dich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Hebe den linken Fuß nach hinten an und halte ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehe nun Deinen Oberschenkel so weit nach hinten, bis Du einen leichten Zug im Muskel verspürst. Halte diesen Zug für 15 bis 20 Sekunden lang an. Lasse Deinen Fuß langsam los und setze das Bein langsam wieder ab. Wiederhole diese Übung nun mit dem rechten Bein.

Bein- und untere Rückenmuskulatur



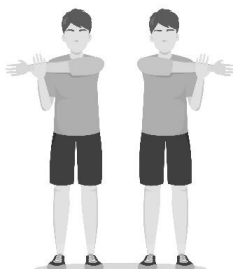
Setze Dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuche mit beiden Händen Deine Fußspitzen zu fassen, indem Du Deine Arme streckst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte diese Position für 15 bis 20 Sekunden lang an. Lasse Deine Fußspitzen los und richte Deinen Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf.

Trizeps und Schultern



Greife mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehe mit der rechten Hand an dem linken Ellbogen, bis Du ein leichtes Ziehen verspürst. Halte diese Position für 15 – 20 Sekunden. Wiederhole diese Übung nun mit der rechten Hand.

Oberkörper



Führe deinen gestreckten linken Arm auf Schulterhöhe an Deinem rechten Arm vorbei und ziehe mit der rechten Hand an Deinem linken Oberarm, bis Du ein leichtes Ziehen verspürst. Halte diese Position für 15 – 20 Sekunden. Wiederhole diese Übung nun mit der rechten Hand.

Flüssigkeitszufuhr

Vor und während des Trainings ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Während einer Trainingseinheit von 60 Minuten ist es durchaus möglich, bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit zu verlieren. Um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen, ist Apfelschorle im Mischverhältnis von einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser ideal, da sie alle Elektrolyte und Mineralien enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert. 30 Minuten vor Beginn Deiner Trainingseinheit solltest Du ca. 330 ml trinken. Sorge während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen an 3 bis 4 Tagen in der Woche ein Ausdauer-/Krafttraining zu absolvieren. Sicherlich wirst Du Dein gesetztes Trainingsziel umso schneller erreichen, je häufiger Du trainierst. Beachte aber bei Deiner Trainingsplanung ausreichende Trainingspausen einzuplanen, die Deinem Körper genug Zeit zur Erholung und Regeneration geben. Nach jeder Trainingseinheit solltest Du mindestens einen Tag pausieren.

Auch für das Fitness- und Krafttraining gilt: **Weniger ist oft mehr!**



NORDRING 80, 64521 GROß-GERAU
WWW.GORILLASPORTS.EU