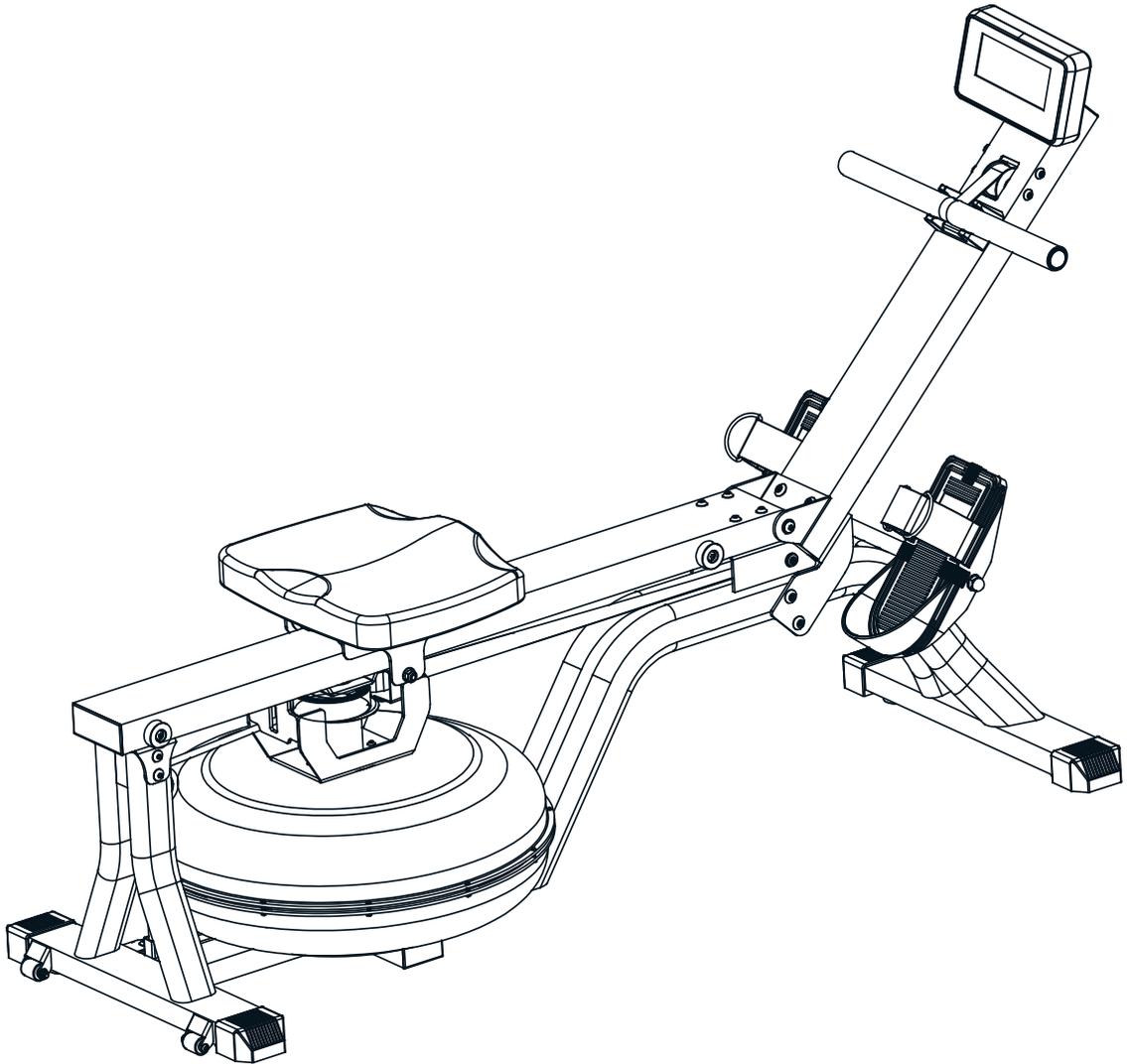


# Rudergerät OCEAN ROWER



**GORILLA SPORTS**  
PROFESSIONAL GYM EQUIPMENT FOR EVERYONE

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Lieferumfang	4
Befestigungsmaterial	5
Montage	5 - 8
Befüllen des Wassertanks	9 - 11
Bodenhöhenausgleich	12
Transport	12
Standort & Lagerung	13
Einstellung der Trittflächen	14
Stromversorgung	14
Pflege, Reinigung & Wartung	14
Cockpit	15 - 18
Herzfrequenzmessung	19 - 20
Sicherheitshinweise - Rudergerät	21
Trainingsinformationen	22 - 25
FAQ	26
Technische Daten	26
Empfohlenes Zubehör	27
Entsorgung	27
Explosionszeichnung	28
Teileliste	29
Gewährleistung	30
Serviceauftrag	31

Version 1.0

© 2019 by Gorilla Sports GmbH  
Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der Gorilla Sports GmbH urheberrechtswidrig und strafbar.  
Dies gilt auch für Vervielfältigung; Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.  
Irrtümer, technische und farbliche Änderungen vorbehalten. Nachdruck sowie jegliche elektronische Vervielfältigung nur mit ausdrücklich schriftlicher Genehmigung der Gorilla Sports GmbH.

This publication may not be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted on whole or in part, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Gorilla Sports GmbH.  
Errors, colour and technical modification subject to change, reproduction as well as electronic duplication only with written permission of Gorilla Sports GmbH.



Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungs- und Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden.

Eine zweckentfremdete Nutzung kann ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

### **Stromanschluss** (gilt nur für Geräte mit externem Stromanschluss)

- Es wird eine Netzspannung von 220-230V für den Trainingsbetrieb des Gerätes benötigt.
- Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose, wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose.
- Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzsteckers mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen.
- Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht.
- Verlegen Sie das Netzkabel immer so, dass es weder beschädigt werden kann noch eine Stolperfalle darstellt.
- Elektrische Geräte, wie z. B. Smartphones, Mobiltelefone, PC, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre, etc.), Spielkonsolen, etc. senden während deren Betrieb und im Stand-by-Modus elektromagnetische Strahlung aus. Halten Sie diese Geräte von Ihrem Trainingsgerät fern, da es zu Fehlfunktionen, Störungen und Falschangaben, insbesondere bei der Herzfrequenzmessung kommen kann.
- Aus Sicherheitsgründen trennen Sie das Netzkabel immer bei Nichtgebrauch des Gerätes von der Steckdose.

### **Trainingsumgebung**

- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 100 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 100 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Temperaturbereich für Betrieb und Lagerung sollte zwischen mindestens 10° und maximal 30° Celsius liegen.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z. B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberem Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Laminat, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine Bodenschutzmatte dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf hellen oder weiße Teppichböden oder Teppichen, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät inklusive des Netzkabels (falls vorhanden) nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequellen, wie z. B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

### **Persönliche Sicherheitshinweise für das Training**

- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerätes entfernen Sie das Netzkabel, (falls vorhanden) um so eine unsachgemäße bzw. unkontrollierte Nutzung von Dritten, wie z. B. Kindern zu verhindern.
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings an oder in beweglichen Bauteilen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich von nur einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unserer Serviceabteilung und ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in die Gehäuseteile bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile und Haare in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.

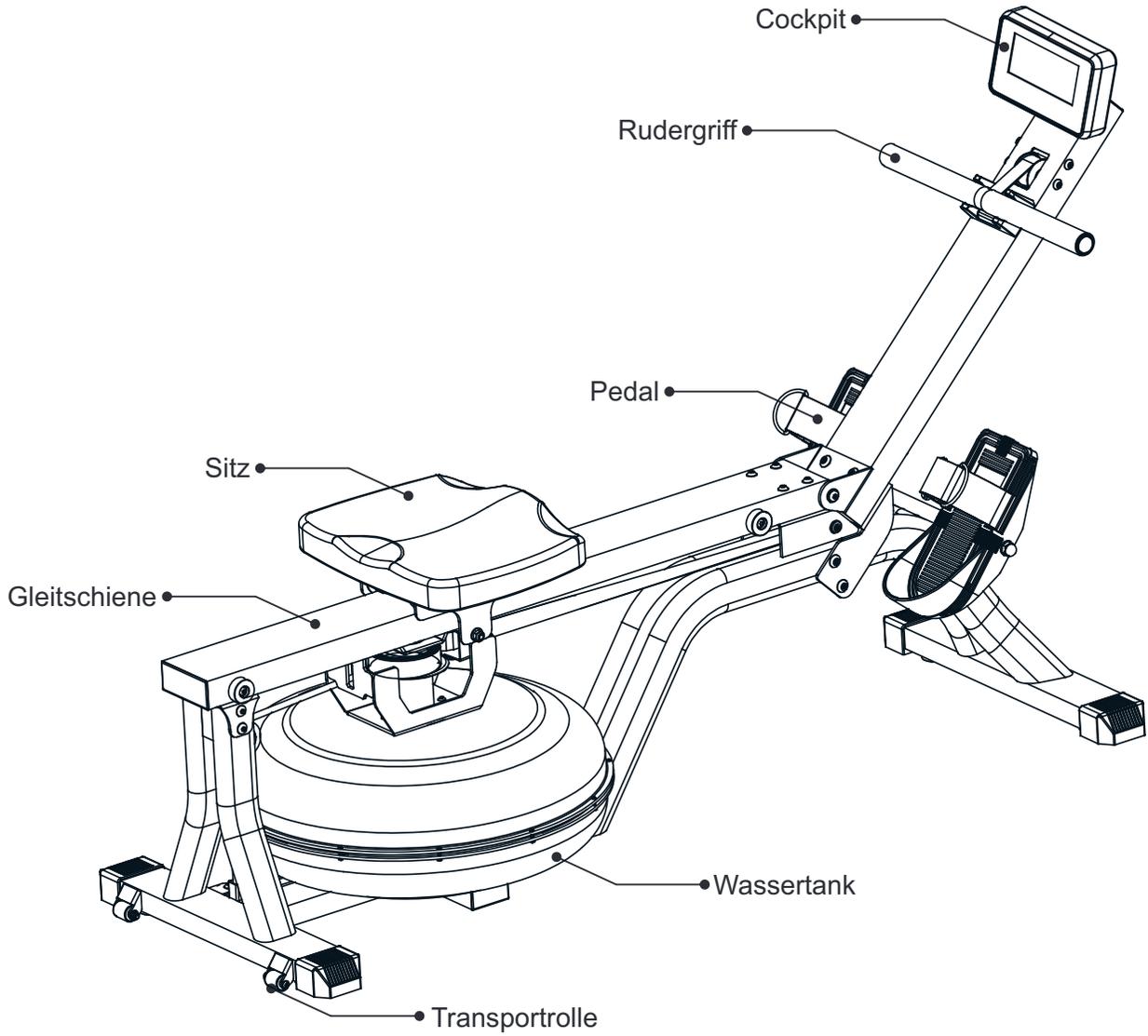
Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand.

Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!

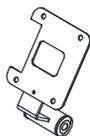
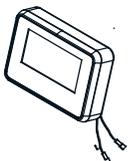
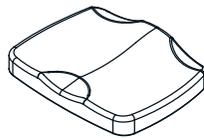
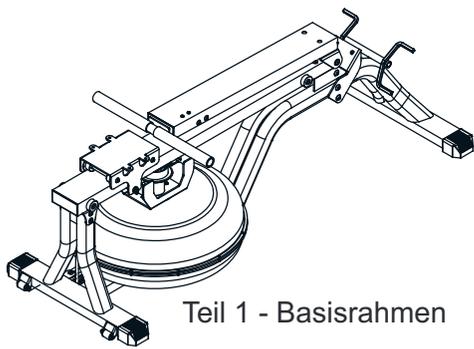
Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

Dieses Trainingsgerät ist für den nichttherapeutischen Einsatz geeignet.

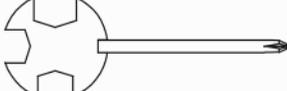
# Geräteübersicht



# Lieferumfang



## Befestigungsmaterial

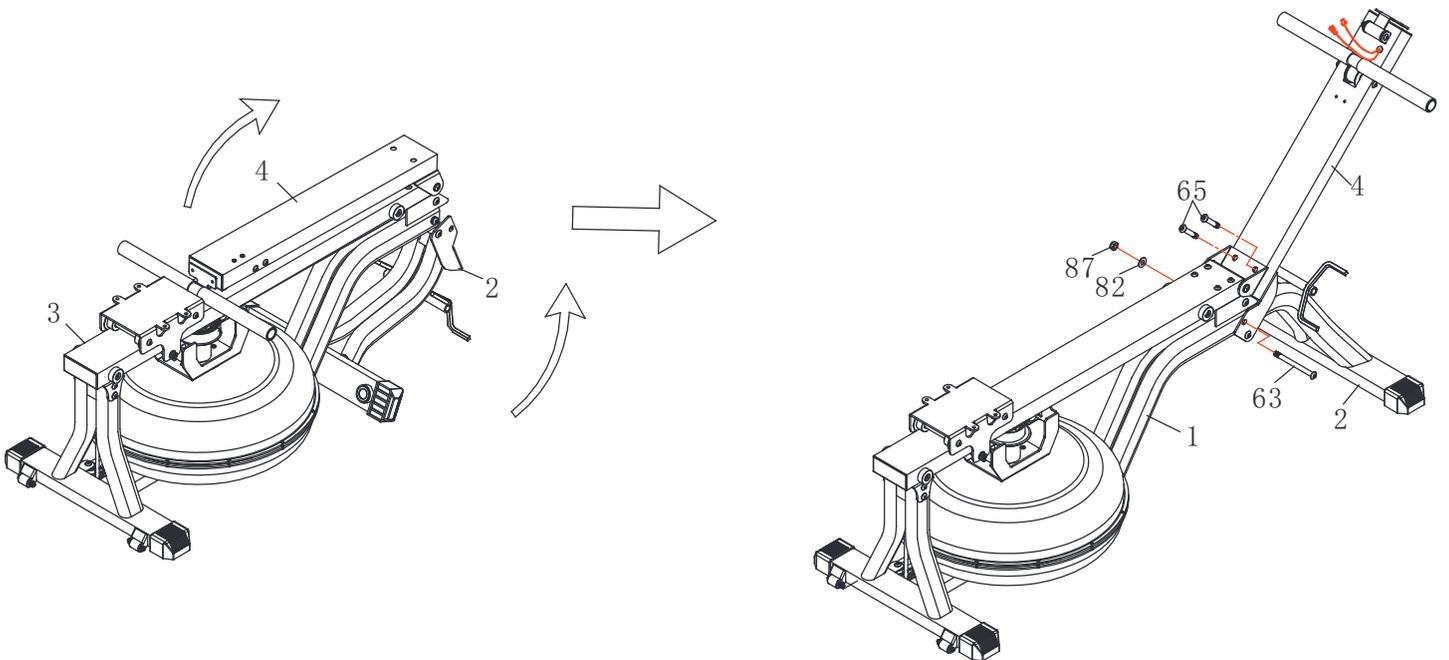
Abbildung	Teile-Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
	51	Schraube	M8x70	1
	63	Schraube	M10x115	1
	87	Sicherungsmutter	M10	1
	88	Sicherungsmutter	M8	1
	65	Schraube	M10x55	2
	75	Schraube	M6x16	6
	82	Unterlegscheibe	M10	3
	83	Unterlegscheibe	M8	1
	81	Federscheibe	M10	2
	86	Hutmutter	M10	2
	102	Innensechskantschlüssel	S4	1
	103	Innensechskantschlüssel	S6	1
	104	Schraubenschlüssel/ Kreuzschlitzschraubendreher	13er-17er	1
	105	Innensechskantschlüssel	S5	1

## Montage

Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, werden in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte. Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden. Da einige Bauteile scharfkantig sein können, tragen Sie bei der Montage geeignete Arbeitshandschuhe. Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerätes an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von, bei der Montage behindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit 2 Personen aus. Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

## Schritt 1

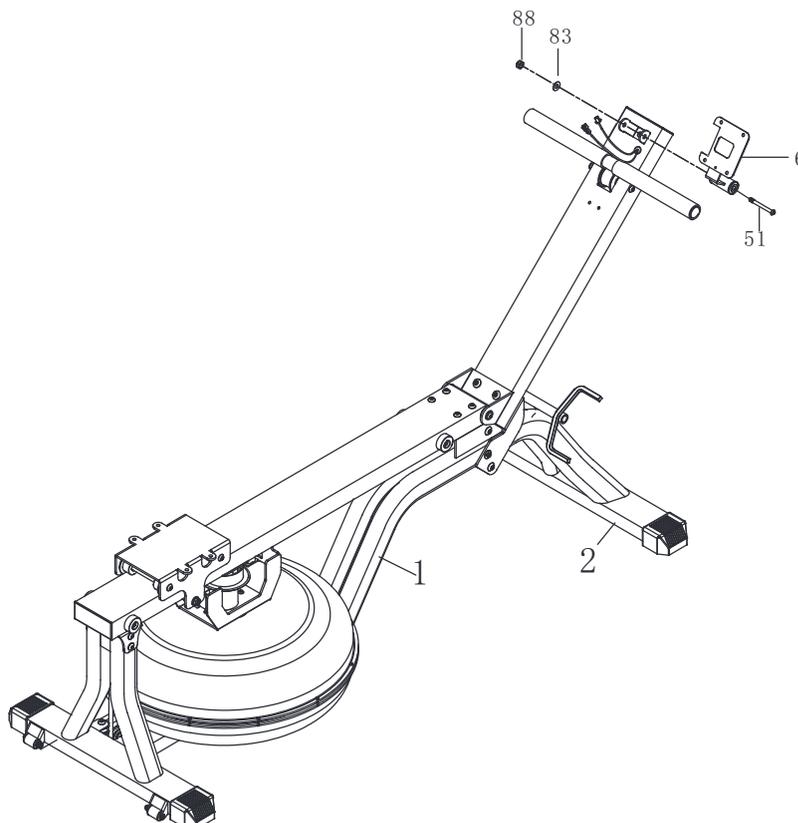
- Stellen Sie den Basisrahmen auf eine ebene Fläche.
- Klappen Sie das vordere Standrohr (2) nach vorne.
- Klappen Sie das Frontrohr (4) nach oben.
- Befestigen Sie das Frontrohr (4) von vorne am vorderen Standrohr (2) mit zwei Schrauben M10x55 (65).
- Befestigen Sie das Frontrohr (4) seitlich am Basisrahmen (1) mit einer Schraube M10x110 (63), einer Unterlegscheibe M10 (82) und einer Sicherungsmutter M10 (87).



## Schritt 2

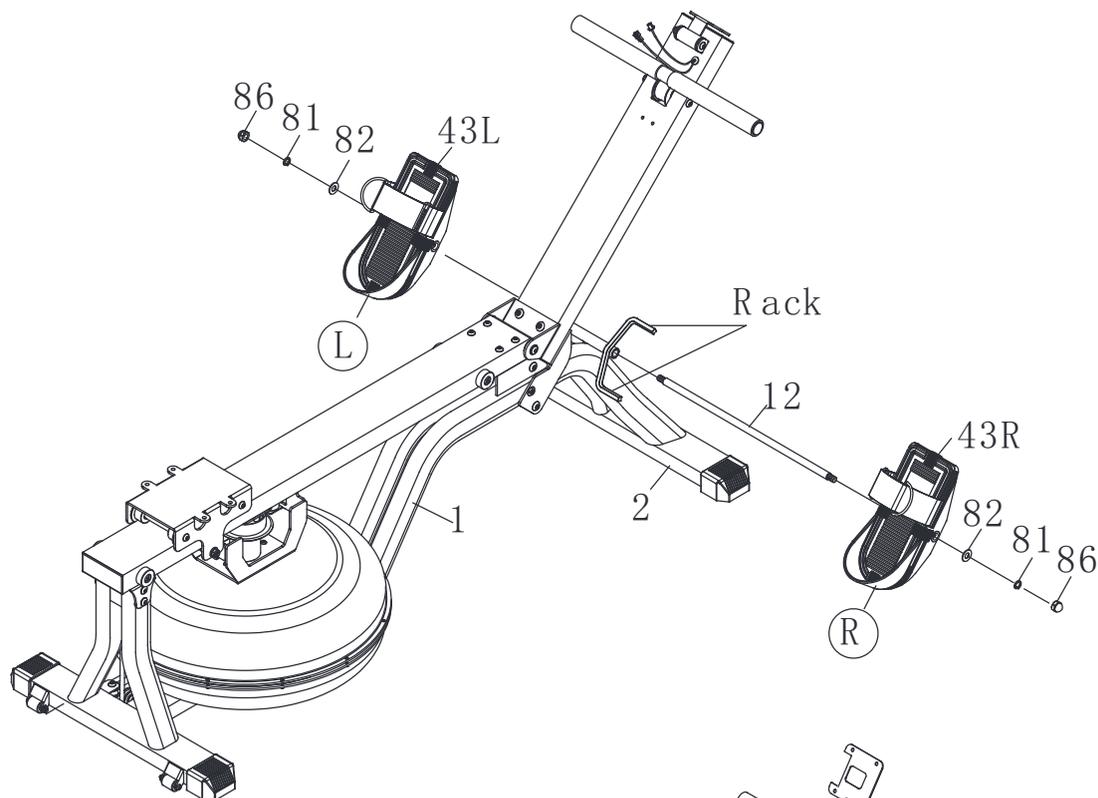
- Befestigen Sie den Cockpithalter (6) am vorderen Ende des Frontrohrs (2)
- Verwenden Sie hierzu eine Schraube M8x70 (51), eine Unterlegscheibe M8 (83) und eine Sicherungsmutter M8 (88).

**Hinweis:** Ziehen Sie die Schraube (51) und die Sicherungsmutter (88) nur so fest an, dass sich der Cockpithalter (6) noch bewegen lässt, aber seine Position nicht von selbst verstellen kann.



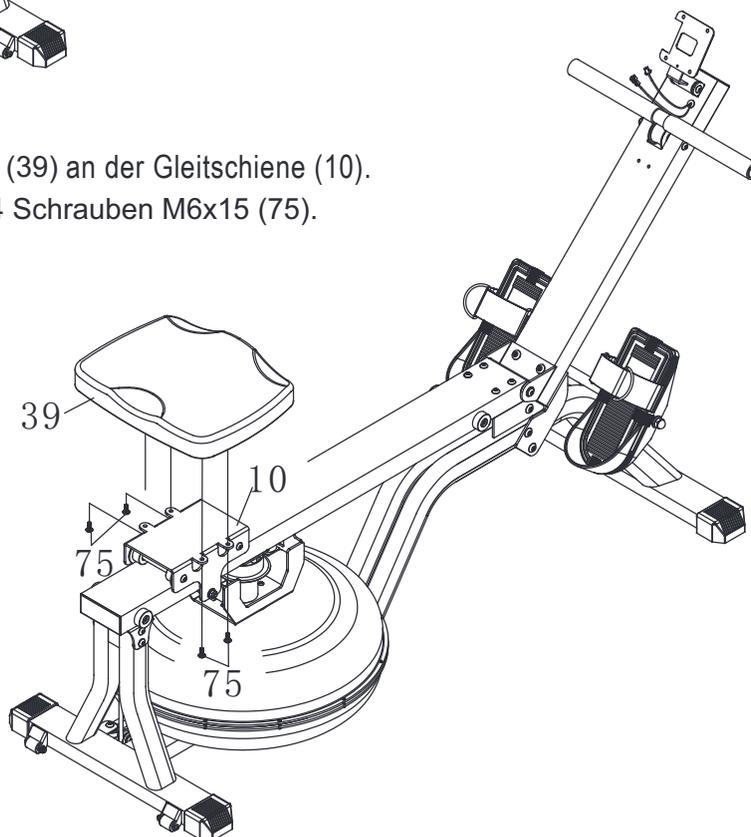
### Schritt 3

- Identifizieren Sie das rechte und linke Pedal (43) Hierbei ist das rechte Pedal mit einem „R“ und das linke Pedal mit einem „L“ markiert.
- Setzen Sie die Pedalachse (12) in die Führung am vorderen Standrohr (2) ein
- Schieben Sie das rechte Pedal (43R) von rechts auf die Pedalachse (12) und setzen Sie es auf dem rechten Halter (RACK) ein.
- Schieben Sie das linke Pedal (43L) von links auf die Pedalachse (12) und setzen Sie es auf dem linken Halter (RACK) ein.
- Befestigen Sie das rechte Pedal (43R) mit einer Unterlegscheibe M10 (82), einer Federscheibe M10 (81) und einer Hutmutter M10 (86) an der Pedalachse (12).
- Befestigen Sie das linke Pedal (43L) mit einer Unterlegscheibe M10 (82), einer Federscheibe M10 (81) und einer Hutmutter M10 (86) an der Pedalachse (12)



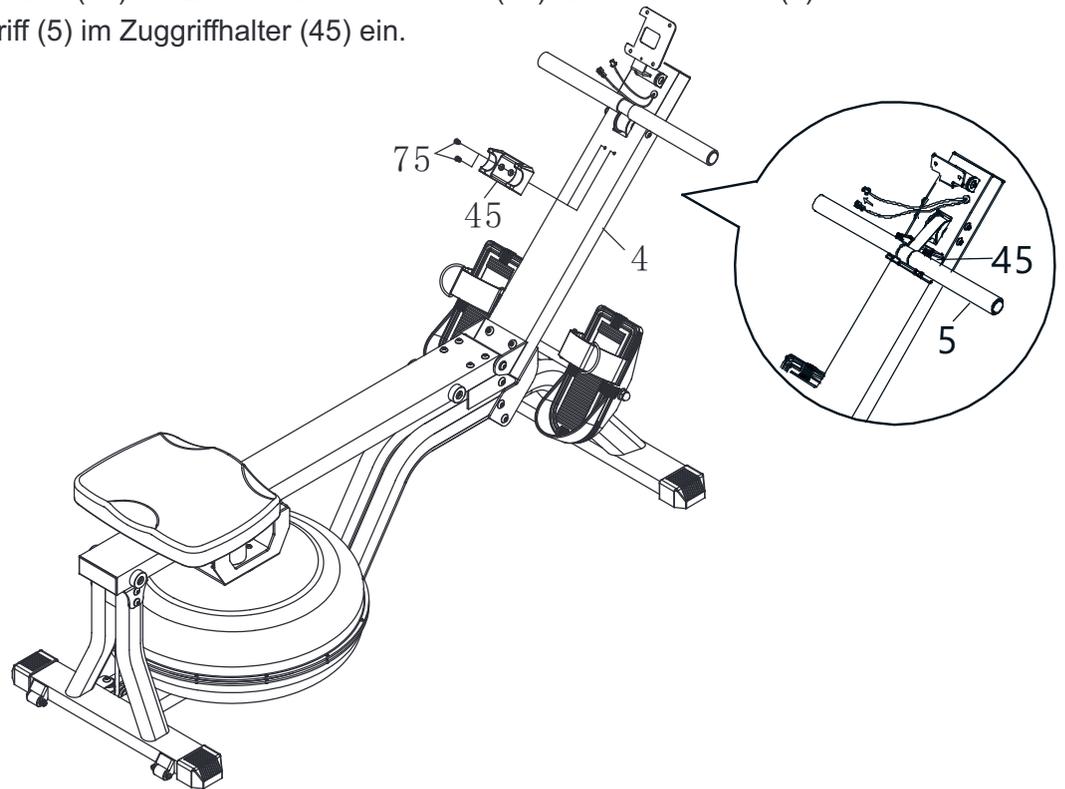
### Schritt 4

- Befestigen Sie den Sitz (39) an der Gleitschiene (10).
- Verwenden Sie hierzu 4 Schrauben M6x15 (75).



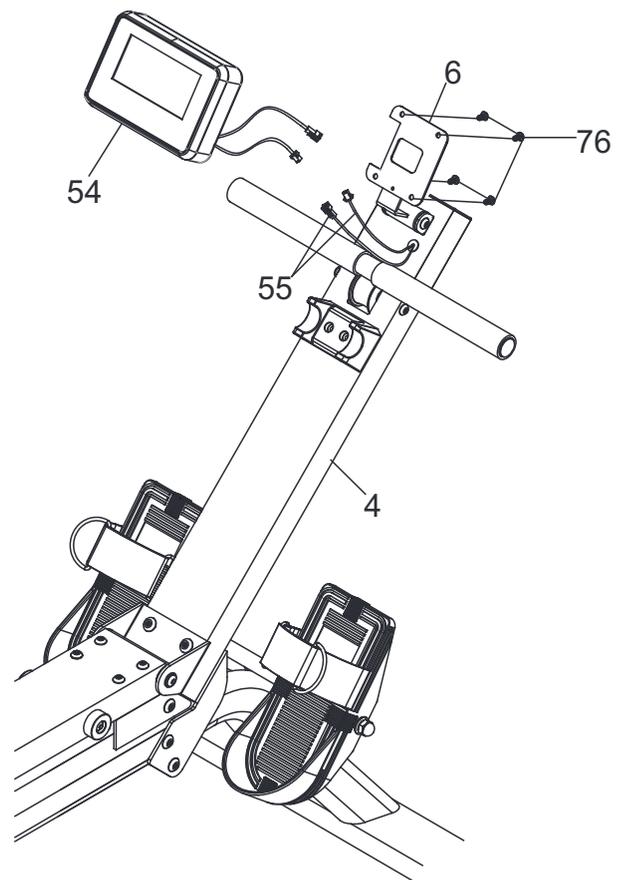
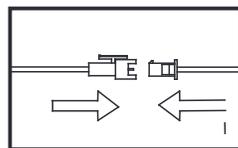
### Schritt 5

- Montieren Sie den Zuggriffhalter (45) mit zwei Schrauben M6x15 (75) an das Frontrrohr (4).
- Setzen Sie dann den Zuggriff (5) im Zuggriffhalter (45) ein.



### Schritt 6

- Setzen Sie die im Lieferumfang enthaltenen zwei AA Batterien in das, sich auf der Rückseite des Cockpits (54) befindliche Batteriefach ein.
- Befestigen Sie das Cockpit (54) am Cockpithalter (6). Verwenden Sie hierzu die vier Cockpitschrauben M5x10 (76). Diese liegen dem Cockpit bei.
- Verbinden Sie die Kabel des Cockpits (54) mit den Kabeln (55) die aus dem Frontrrohr (4) ragen. Schieben Sie die überstehenden Kabel in das Frontrrohr (4) zurück.



Rudern und das Element Wasser sind Begriffe, die man direkt miteinander verbindet. Somit ist der OCEAN ROWER das ideale Trainingsgerät, um das Rudertraining realistisch umzusetzen, denn er ermöglicht eine realistische Simulation des Rudertrainings auf dem Wasser.

Die Belastung für den Benutzer wird hierbei vom Benutzer selbst geregelt. Die Rudergeschwindigkeit ergibt sich aus den Ruderzügen pro Minute, auch Schlagzahl genannt und der Zugkraft. Um die Geschwindigkeit des Ruderbootes zu erhöhen oder zu verringern, muss der Ruderer die Zugkraft und/oder die Schlagzahl erhöhen oder reduzieren. Somit kann jeder Benutzer sein Rudertraining auf seinen aktuellen Fitnessstand individuell anpassen. Selbst die aktuelle Tagesform kann die Belastung bestimmen.

Die Vorteile des Rudertrainings gegenüber anderen Ausdauersport sind auch, dass beim Rudern fast 80% der gesamten Körpermuskulatur beansprucht werden und der Kalorienverbrauch deutlich höher ist als bei anderen Ausdauersportarten.

### Wassertank

Der Widerstand beim Rudern wird beim OCEAN ROWER durch Wasser erzeugt. Hierfür muss der Wassertank dementsprechend befüllt werden.

Wir empfehlen die ausschließliche Verwendung von Leitungswasser. Leitungswasser enthält bereits alle notwendigen Zusätze, um ein Algenwachstum im Wasser zu verhindern. Destilliertem, oder auf andere Art und Weise gereinigtes bzw. gefiltertes Wasser wurden diese Zusätze entzogen, so dass es hier kurz- bis mittelfristig zur Bildung von Algen im Wasser kommen kann.

Nach dem Befüllen geben Sie direkt eine Wasseraufbereitungstablette in den Tank. Verwenden Sie in keinem Fall Chlorbleiche oder Chlor, das für Schwimmbäder genutzt wird. Diese können den Tank des Gerätes beschädigen.

Tauschen Sie alle 6 Monate das Wasser im Tank und geben Sie jedes Mal eine Wasseraufbereitungstablette hinzu.

### Wasserstandsanzeige & Füllmenge

Auf dem Tank befindet sich eine Skala, welche die sechs verschiedenen Levels der Füllmenge anzeigt. Mit der entsprechenden Wassermenge wird das Gewicht des Bootes bzw. die Größe des Bootes simuliert bzw. verändert. Somit hat die Füllmenge keinen Einfluss auf den Widerstand, sondern es wird die Masse, die der Ruderer bewegen muss, verändert. Eine geringe Füllmenge steht somit für ein kleines, leichtes Boot und die maximale Füllmenge bei Level 6 steht für ein großes, schweres Boot.

**ACHTUNG:** Achten Sie unbedingt darauf, dass die tatsächliche Füllmenge niemals das Level 1 der Wasserstandsanzeige unterschreitet und das Level 6 niemals überschreitet. Dies kann zu massiven Schäden am Trainingsgerät führen.

Nachfolgend finden Sie eine Übersicht der Füllmengen:

- Level 1 = 8,5 Liter
- Level 2 = 9,5 Liter
- Level 3 = 10,5 Liter
- Level 4 = 11,1 Liter
- Level 5 = 11,9 Liter
- Level 6 = 12,8 Liter



## Befüllen des Wassertanks

### Schritt 1

Entfernen Sie den Tankverschluss (21).

### Schritt 2

Setzen Sie den Trichter in die Öffnung des Tanks ein.

### Schritt 3

Füllen Sie die gewünschte Wassermenge in den Tank.

### ACHTUNG

Überschreiten Sie nicht die maximale Füllmenge des Levels 6 und unterschreiten Sie nicht die minimale Füllmenge des Levels 1. Dies kann zu Beschädigungen des Trainingsgerätes führen.

### Schritt 4

Geben Sie eine Wasserreinigungstablette hinzu.

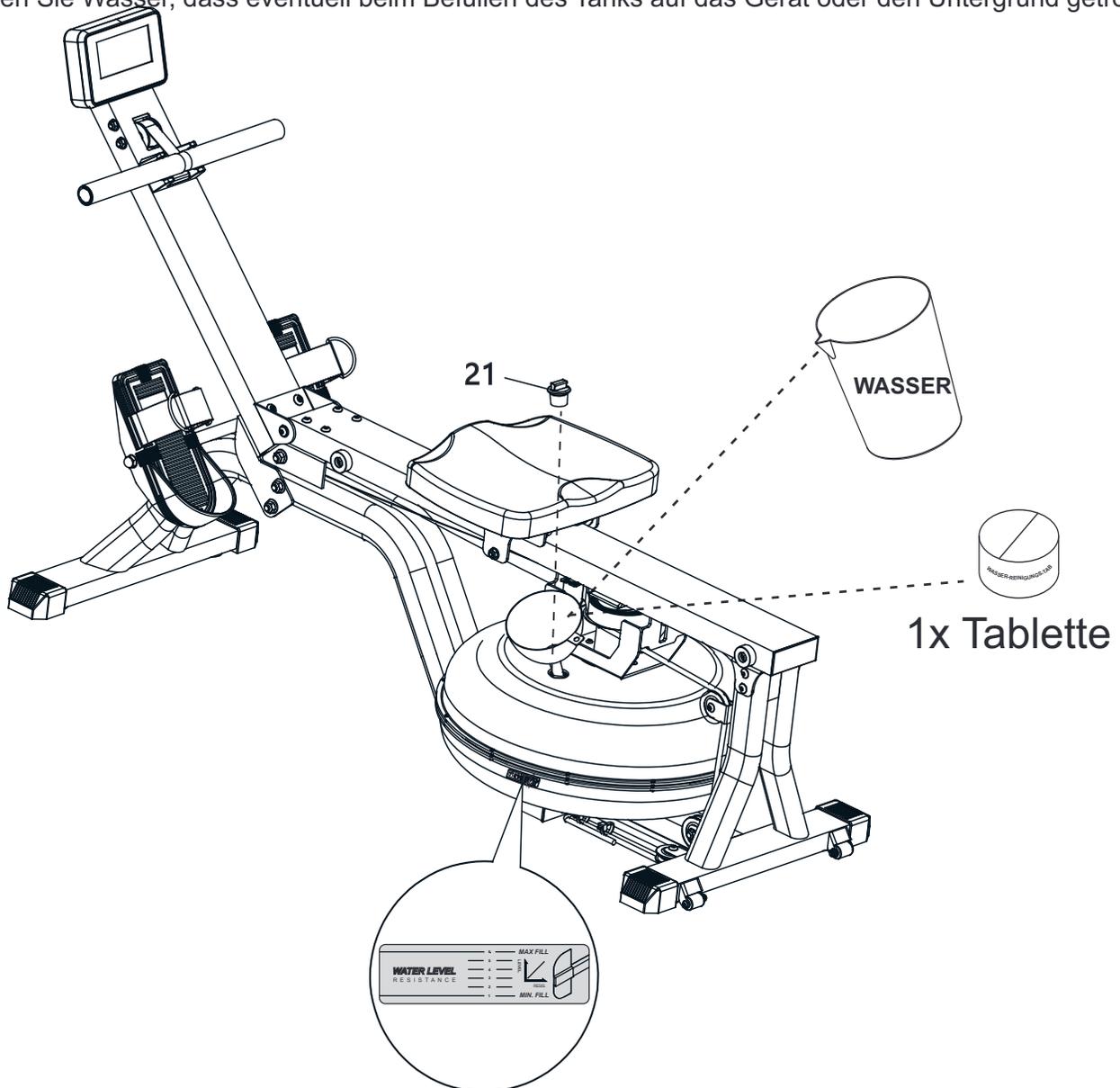
### Schritt 5

Schließen Sie die Tanköffnung wieder mit dem Tankverschluss (21).

### Schritt 6

Prüfen Sie, ob der Tankverschluss (21) sitzt und die korrekte Füllmenge angezeigt wird.

Entfernen Sie Wasser, dass eventuell beim Befüllen des Tanks auf das Gerät oder den Untergrund getropft ist.



### Entleeren des Wassertanks

#### Schritt 1

Entfernen Sie den Tankverschluss (21).

#### Schritt 2

Stellen Sie ein geeignetes Gefäß, z. B. einen Eimer neben den Tank des Rudergerätes.

#### Schritt 3

Setzen Sie das Rohr der Pumpe im Tank ein und führen den Schlauch der Pumpe in das bereitgestellte Gefäß.

#### Schritt 4

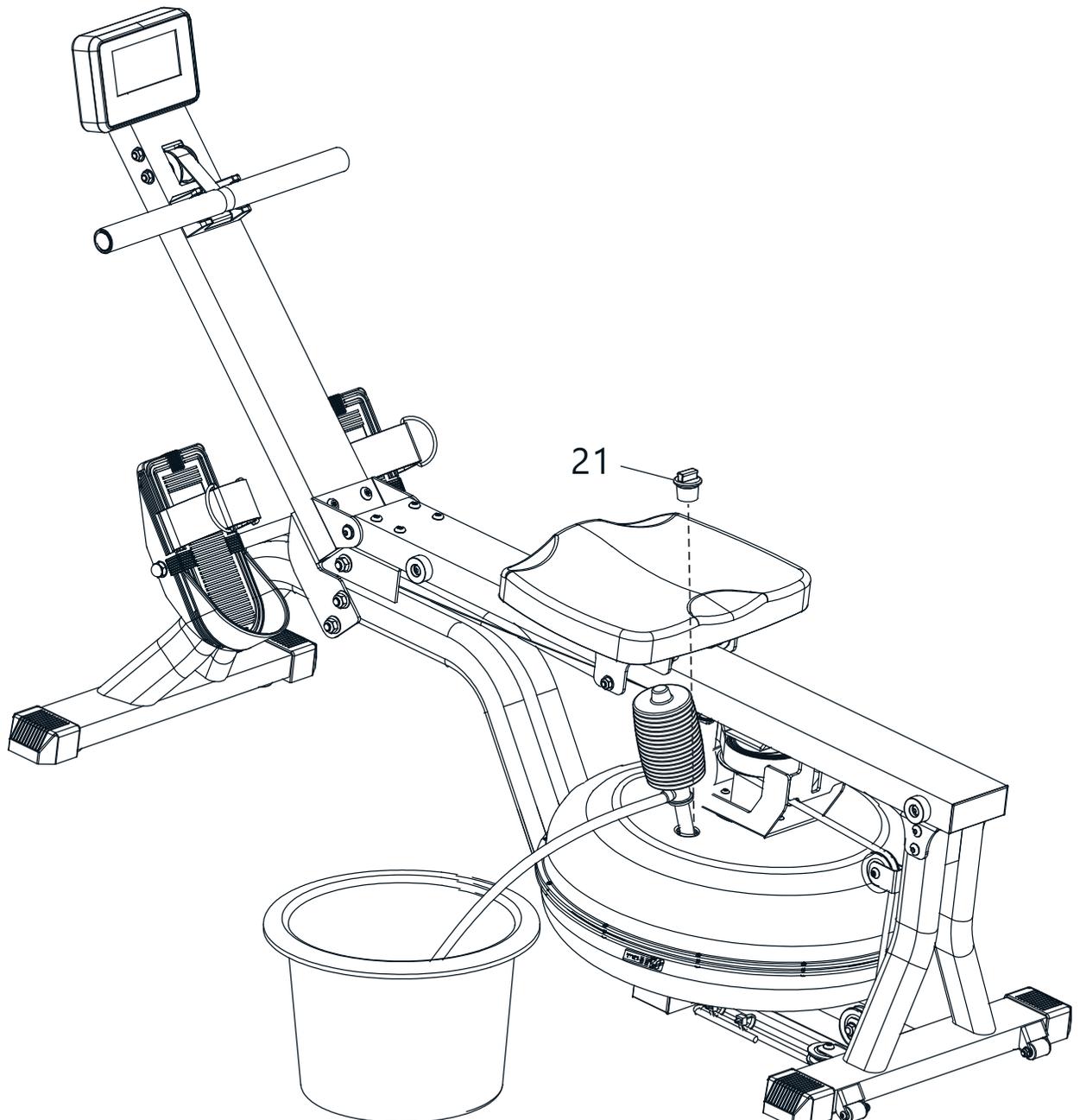
Pumpen Sie jetzt das Wasser entweder vollständig oder bis zum gewünschten Level ab.

#### Schritt 5

Schließen Sie die Tanköffnung wieder mit dem Tankverschluss (21).

#### Schritt 6

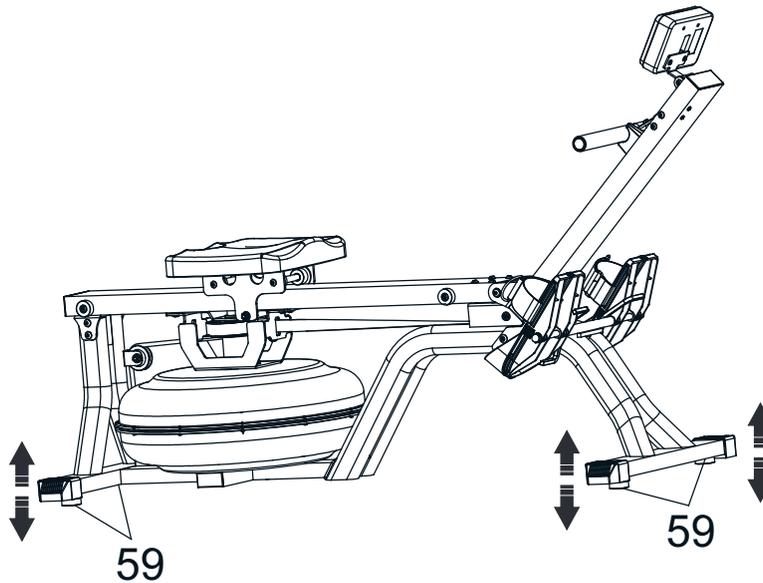
Entfernen Sie Wasser, dass eventuell beim Entleeren des Tanks auf das Gerät oder den Untergrund getropft ist.



## Bodenhöhenausgleich

Damit das Rudergerät einen sicheren und festen Stand hat, wurde das vordere und hintere Standrohr mit je zwei Bodenhöhenausgleichs-Standfüßen (59) ausgestattet. Hiermit können leichte Bodenunebenheiten des Untergrundes ausgeglichen werden.

Drehen Sie zuerst die Stellfüße (59) komplett bis zum Anschlag an die Standrohre ein. Nun haben alle Stellfüße (59) die gleiche Ausgangsposition. Stellen Sie dann das Rudergerät an der gewünschten Stelle auf und prüfen Sie, ob es fest und sicher steht. Sollte es leicht wackeln, so drehen Sie die Stellfüße entsprechend heraus, bis das Wackeln vollständig beseitigt ist. Sollte der Untergrund der gewählten Stellfläche so uneben sein, dass Sie dies nicht mehr über die Stellfüße regulieren können, so wählen Sie unbedingt eine andere, deutlich ebenere Stellfläche für das Rudergerät.

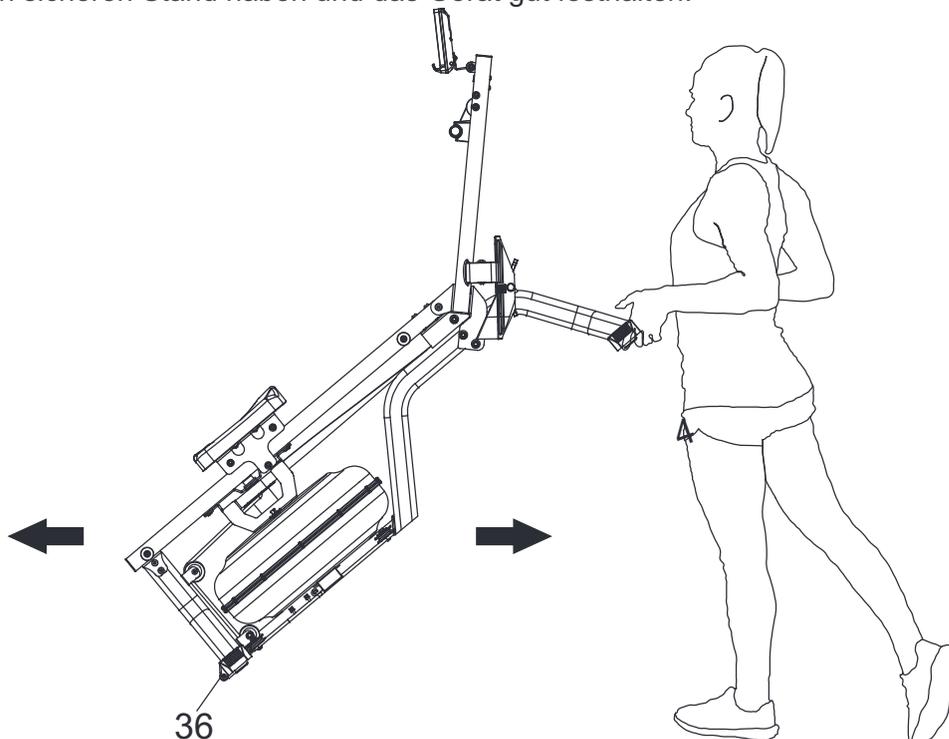


## Transport

Um Ihnen den Transport dieses Rudergeräts zu erleichtern, ist das hintere Standrohr mit Transportrollen (36) ausgestattet.

Um das Rudergerät zu verschieben, heben Sie es am vorderen Standrohr soweit an, bis die Transportrollen Bodenkontakt haben.

Nun können Sie das Gerät an die gewünschte Position schieben oder ziehen. Stellen Sie das Gerät dann wieder kontrolliert ab. Achten Sie beim Anheben, Transportieren und Absetzen des Gerätes immer darauf, dass Sie einen sicheren Stand haben und das Gerät gut festhalten.



### **Wahl des Standortes & des Lagerortes**

Als Stand- und/oder Lagerort Ihres Trainingsgerätes wählen Sie bitte eine trockene, ebene und wohltemperierte Trainings- bzw. Lagerfläche. Achten Sie in Ihrem eigenen Sinne auch darauf, dass der Trainingsort während des Trainings ausreichend belüftet ist, um eine optimale Sauerstoffversorgung zu ermöglichen.

Die Nutzung bzw. die Lagerung in Feucht- bzw. Nassbereichen, wie Sauna, Schwimmbad, etc. und in Freibereichen, wie Balkon, Terrasse, Garten, Garage, etc. ist ausgeschlossen.

An diesen Standorten kann es aufgrund der dort meist herrschenden hohen Luftfeuchtigkeit und niedrigen Temperaturen zu Defekten an der Elektronik, Korrosion und Rost kommen. Für Beschädigungen dieser Art bestehen keinerlei Gewährleistungsansprüche.

Bevor Sie Ihr Trainingsgerät nach längerem Nichtgebrauch wieder in Betrieb nehmen, vergewissern Sie sich unbedingt zuvor, ob alle Befestigungsteile fest und sicher sitzen.

## Einstellen der Trittplächen

Ihr Rudergerät ist mit einem speziellen Haltesystem für die Füße ausgestattet. Grundsätzlich sollten Sie für das Rudertraining geeignete Sportschuhe tragen. Wir empfehlen hierfür Laufschuhe, da diese aufgrund ihrer, bereits für die Laufbewegung leicht gebogenen Form, für die Bewegung der Füße beim Rudern ideal sind. Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Schuhe vor dem Training nicht zu fest zuschnüren, da dies zu Durchblutungsstörungen ("Einschlafen" der Füße) während des Trainings führen kann.

### Einstellung des Haltesystems

Das Haltesystem der Trittplächen besteht aus Gurtbänder, mit denen Sie den Fuß an der Trittpläche fixieren.

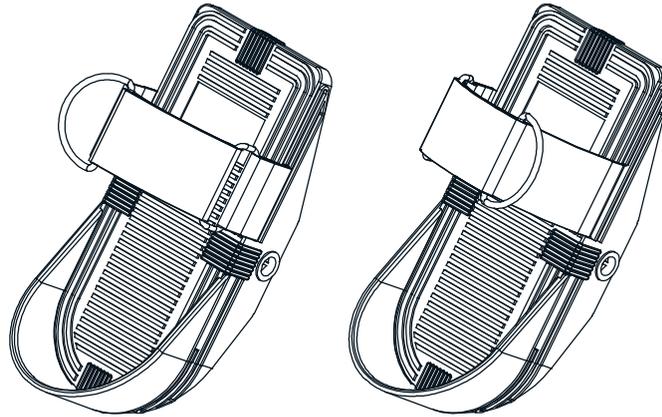
#### Schritt 1:

Lösen Sie den Klettverschluss der Gurtbänder

#### Schritt 2

Stellen Sie Ihre Füße auf die Trittplächen und fixieren Sie diese durch Anziehen der Gurtbänder. Achten Sie hierbei auf einen guten Halt der Füße, ohne die Bänder aber zu fest anzuziehen. Schließen Sie den Klettverschluss.

Das Fixieren der Füße ist für die korrekte Ausführung der Ruderbewegung sehr wichtig, denn um den Körper wieder nach vorne zu bewegen benötigen Sie einen festen Halt der Füße.



## Stromversorgung

Das Cockpit wird über zwei Batterie vom Typ AA mit Strom versorgt.

Sollte die Anzeige des Cockpits schwächer werden bzw. ganz erloschen sein, tauschen Sie die Batterien aus. Beachten Sie bei der Entsorgung der Altbatterien unbedingt die Entsorgungshinweise in dieser Anleitung.

Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite des Cockpits. Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf deren korrekte Ausrichtung.

## Pflege, Reinigung & Wartung

### Vor der ersten Inbetriebnahme bzw. nach langer Trainingspause

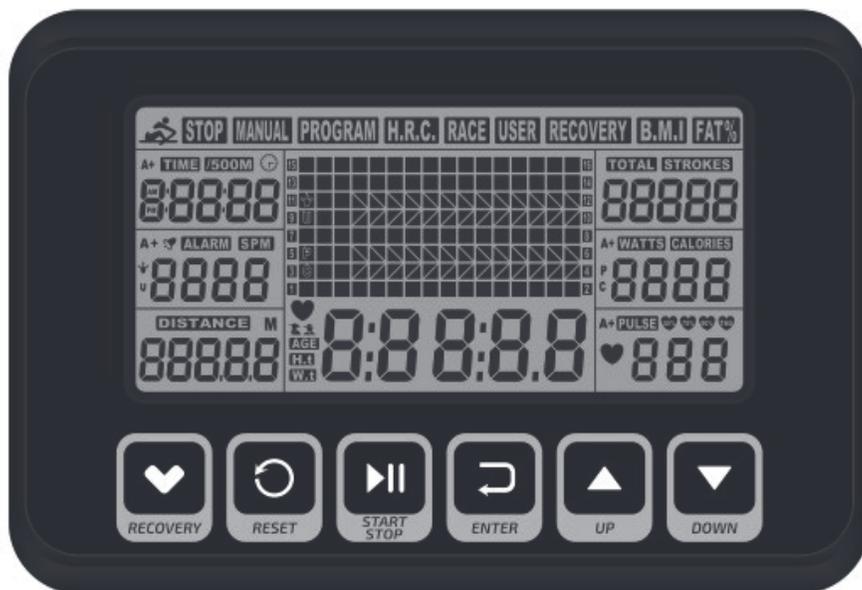
Prüfen Sie, ob das Rudergerät sicher steht. Es dürfen keine Gegenstände auf oder unter dem Gerät liegen. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind und der Gleitweg des Sitzes an keinem Punkt blockiert ist. Prüfen Sie auch, ob die Gleitschiene frei von Verunreinigungen und Fremdkörpern ist.

### Wartungs- & Reinigungsintervalle:

Reinigen Sie nach **jedem Training** das Rudergerät mit einem feuchten Tuch, um mögliche Schweiß- und/oder Flüssigkeitsrückstände zu entfernen. Auf keinen Fall verwenden Sie hierzu Lösungsmittel. Trocknen Sie die gereinigten Stellen gut ab.

Um einen optimalen und gleichmäßigen Lauf des Sitzes zu ermöglichen, reinigen Sie regelmäßig die Rollenführung des Sitzes und die Aluminium- Gleitschienen.

**Schäden, die durch unterlassene oder mangelnde Reinigung, Wartung und/oder Pflege entstehen, sind von der Gewährleistung und Garantie ausgeschlossen.**



### Trainingswerte

<b>TIME</b>	Anzeige der Trainingszeit. Über die Tasten ▲/▼ kann die Zeit bis 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten vorgegeben werden.
<b>TIME/500M</b>	Anzeige der durchschnittlichen Zeit, die der Benutzer aufgrund seiner aktuellen Rudergeschwindigkeit für die Distanz von 500 Metern benötigt. Dieser Wert wird vom Cockpit permanent aktualisiert, sobald sich die Rudergeschwindigkeit des Benutzers verändert.
<b>SPM</b>	Anzeige der durchschnittlichen Ruderzüge pro Minute
<b>DISTANCE</b>	Anzeige der Ruderstrecke in Metern. Über die Tasten ▲/▼ kann die Distanz bis 99.900 Metern in 100-Meter-Schritten vorgegeben werden.
<b>STROKES</b>	Anzeige der bisher während der aktuellen Trainingseinheit erfolgten Ruderzüge. Über die Tasten ▲/▼ können Ruderzüge bis 9.990 Zügen in 10-Zug-Schritten vorgegeben werden.
<b>TOTAL STROKES</b>	Anzeige der bisher erfolgten Gesamt-Ruderzüge.
<b>CALORIES</b>	Anzeige des Kalorienverbrauchs. Über die Tasten ▲/▼ kann der Kalorienverbrauch bis 9.990 in 10-Kalorien-Schritten vorgegeben werden.
<b>PULSE*</b>	Anzeige der aktuellen Herzfrequenz von 30 bis 220 Schläge/Minute. Bei Verwendung eines optional erhältlichen Sende-Brustgurts wird hier die aktuelle Herzfrequenz angezeigt.

**\*Hinweis zur Kalorienmessung**

Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist leider nicht möglich einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden.

**\*\*Hinweis zur Herzfrequenzmessung**

Die Nutzung dieser Funktion ist nur mit einem separat erhältlichen Sende-Burstgurt möglich. Gorilla Sports empfiehlt die Verwendung eines POLAR® T34 Brustgurtes.

## Tastatur

<b>RECOVERY</b>	Taste zur Aktivierung der Erholungspulsmessung
<b>RESET</b>	Taste zur Rückstellung aller Werte. Um alle Werte auf Null zurückzusetzen und/oder das Cockpit neu zu starten, halten Sie diese Taste für ca. 3-5 Sekunden konstant gedrückt.
<b>START/STOP</b>	Startet bzw. beendet das aktuelle Trainingsprogramm
<b>ENTER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bestätigungsfunktion</b> (im Startmenu) Taste zur Bestätigung von Auswahlen und Eingaben</li> <li>▪ <b>Wechselfunktion der Anzeige</b> (während des Trainings) Durch Drücken dieser Taste während des Trainings wechseln die angezeigten Werte.</li> </ul>
<b>▲-Taste</b>	Taste zur Vorgabe (Erhöhung) von Werten
<b>▼-Taste</b>	Taste zur Vorgabe (Reduzierung) von Werten

### Einsetzen der Batterien

Auf der Rückseite des Cockpits befindet sich das Batteriefach. Setzen Sie hier die beiden im Lieferumfang enthaltenen 1,5V AA Batterien ein. Bitte ersetzen Sie die Batterien, sobald das Cockpit verblasst oder keine Daten mehr anzeigt.

Beachten Sie hierbei die Entsorgungshinweise für Batterien in dieser Anleitung.  
Achten Sie beim Einsetzen der Batterien auf deren korrekte Ausrichtung.

### Einschalten des Cockpits

Das Cockpit schaltet sich automatisch ein sobald eine beliebige Taste gedrückt wird.

### Ausschalten des Cockpits

Das Cockpit schaltet automatisch 4 Minuten nachdem das Training beendet wurde in den Stand-By-Modus. Hierbei werden mit Ausnahme des Wertes Ruderzüge Gesamt (TOTAL STROKES) alle Trainingswerte gelöscht.

### Eingabe von Datum und Uhrzeit

Sobald sich das Cockpit das erste Mal eingeschaltet hat, haben Sie die Möglichkeit folgende Werte einzugeben:

- Uhrzeit (CLOCK)
- Datum (YEAR = Jahr / MONTH = Monat / DAY = Tag)

Geben Sie die entsprechenden Werte durch Drücken der ▲/▼-Tasten ein und bestätigen Sie Ihre Eingaben durch Drücken der ENTER-Taste.

Nun haben Sie noch die Möglichkeit einen ALARM (Wecker-Funktion) zu aktivieren, oder zu deaktivieren. Wenn Sie die ALARM-Funktion nicht nutzen wollen, so wählen Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten „OFF“ aus. Wollen Sie die ALARM-Funktion nutzen, so wählen Sie „ON“. Geben Sie in diesem Fall die gewünschte Uhrzeit des Alarms durch Drücken der ▲/▼-Tasten ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Die Werte Zeit, Datum und Raumtemperatur werden im Display angezeigt, wenn sich das Cockpit im Stand-By-Modus befindet.

### QUICK-START-Funktion

Um mit dem Training direkt und ohne jede Eingabe von Werten zu beginnen, schalten Sie das Cockpit ein. Drücken Sie dann direkt die START-Taste.

Die Trainingszeit beginnt zu laufen und Sie können mit dem Training beginnen.

Während des Trainings können Sie durch Drücken der ENTER-Taste die Anzeige der Werte im Display wechseln. Bitte beachten Sie, dass Sie diese Trainingsform selbstständig beenden müssen, da das Cockpit keinerlei Zielwerte hat.

## Manuelles Training mit Zielvorgaben

Um ein Training mit individuellen Zielvorgaben zu starten, schalten Sie das Cockpit ein.

Wählen Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten „MANUAL“ aus und bestätigen Sie ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 1: Vorgabe des Trainingsziels

Sie haben nun die Möglichkeit ein Trainingsziel zu wählen und hierfür den gewünschten Zielwert vorzugeben.

Zur Auswahl stehen:

- Trainingszeit (TIME)
- Strecke (DISTANCE)
- STROKES (Ruderzüge)
- Kalorienverbrauch (CALORIES)
- Pulsobergrenze (PULSE)

Die Werte werden jeweils durch Blinken angezeigt. Möchten Sie den Wert für das gewünschte Trainingsziel eingeben, so drücken Sie die ▲/▼ Tasten bis der gewünschte Wert angezeigt wird.

- TIME - Vorgabe der Trainingszeit von bis 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten
- DISTANCE - Vorgabe der Trainingsstrecke bis 99.900 Meter in 100-Meter-Schritten
- STROKES - Vorgabe der Ruderzüge bis 9.990 Ruderzügen in 10-Ruderzug-Schritten
- CALORIES - Vorgabe des Kalorienverbrauchs bis 9.990 Kalorien in 5-Kalorien-Schritten
- PULSE - Vorgabe der Pulsobergrenze von 30 bis 240 Pulsschlägen/Minute

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Hinweis zur Pulsobergrenze

Wird der vorgegebene Pulswert während des Trainings überschritten, so ertönt ein Warnsignal. In diesem Fall reduzieren Sie die Rudergeschwindigkeit und/oder die Zugkraft.

### Schritt 2: Trainings-Start

Drücken Sie nach Eingabe des gewünschten Trainingsziel die START-Taste. Das Training beginnt nun automatisch.

Der bei Schritt 1 vorgegebenen Zielwert zählt im Count-Down-Verfahren rückwärts.

Das Training ist beendet, wenn der Wert bei Null angekommen ist.

## Manuelles Training mit vorgegebenem Trainingsziel

Um ein Training mit fest vorgegebenem Trainingsziel zu absolvieren, schalten Sie das Cockpit ein.

Wählen Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten „STANDARD“ aus und bestätigen Sie ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 1: Auswahl des Trainingsziels

Sie haben nun die Möglichkeit ein Trainingsziel zu wählen

Zur Auswahl stehen:

- 2000m (hierbei ist die Trainingsstrecke mit 2.000 Metern vorgegeben)
- 5000m (hierbei ist die Trainingsstrecke mit 5.000 Metern vorgegeben)
- 10000m (hierbei ist die Trainingsstrecke mit 10.000 Metern vorgegeben)
- 30:00 (hierbei ist die Trainingszeit mit 30 Minuten vorgegeben)
- 500m/1:00 (hierbei ist die vorgegebene Trainingsstrecke von 500 Metern in einer Minute zu bewältigen)

Wählen Sie das gewünschte Trainingsziel durch Drücken der ▲/▼ Tasten aus.

### Schritt 2: Trainings-Start

Drücken Sie nach Auswahl des gewünschten Trainingsziel die START-Taste. Das Training beginnt nun automatisch.

Der bei Schritt 1 vorgegebenen Zielwert zählt im Count-Down-Verfahren rückwärts.

Das Training ist beendet, wenn der Wert bei Null angekommen ist.

## RACE - Wettkampfsimulation

Bei diesem Programm handelt es sich um ein motivierendes Training bei dem Sie gegen einen, vom Computer simulierten Gegner antreten. Hierbei legen Sie vorab die Zeit, die Ihr Gegner für 500 Meter benötigt fest. Somit bleibt die Rudergeschwindigkeit Ihres Kontrahenten permanent gleich. Schalten Sie das Cockpit ein und wählen Sie durch Drücken ▲/▼ Tasten „RACE“ aus.

### Schritt 1: Vorgabe der Zeit/500Meter des Computergegners

Im Display blinkt z. B. „L1“ und im TIME/500M-Fenster erscheint der entsprechende Wert (siehe Tabelle). Wählen Sie nun die gewünschte Leistungsstufe bzw. Zeit/500Meter Ihres Gegners durch Drücken der ▲/▼ Tasten aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste

Leistungsstufe	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
Zeit/500 Meter	8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

### Schritt 2: Zielvorgabe der Trainingsstrecke

Nun blinkt der Wert im Feld DISTANCE. Geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Trainingsstrecke vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 3: Trainings-Start

Das Programm beginnt automatisch sobald Sie die START-Taste drücken. Der zuvor eingegebene Wert für Trainingsstrecke zählt im Count-Down-Verfahren rückwärts. Im Display wird das Boot des Benutzers in der oberen Zeile „U“ und das des Computergegners in der unteren Zeile „PC“ dargestellt.

### Schritt 4: Trainings-Ende

Das Programm ist beendet, wenn der Wert bei Null angekommen ist und im Display wird das Ergebnis angezeigt. Hat der Benutzer gewonnen so erscheint „USER WIN“, war der Computergegner erfolgreich so wird „PC WIN“ angezeigt.

## RECOVERY - Erholungspulsmessung

Um die Erholungspulsmessung nutzen zu können, wird ein optional erhältlicher Brustgurt zur Messung der Herzfrequenz benötigt.

Wenn der Benutzer diesen Brustgurt trägt, wird die aktuelle Herzfrequenz im Fenster PULSE des Displays angezeigt und nach Beendigung des Trainings die Taste RECOVERY gedrückt wird, so startet die Messung. Im Fenster TIME zählt die Zeit von 60 Sekunden rückwärts. Am Ende der Messung vergleicht das Cockpit den Anfangspuls mit dem, nach 60 Sekunden ermittelten Pulswert und gibt eine Bewertung ab.

F1	sehr gut
F2	gut
F3	befriedigend
F4	ausreichend
F5	mangelhaft
F6	unbefriedigend

**ACHTUNG:** Bitte beachten Sie, dass während einer laufenden Erholungspulsmessung keine Taste des Cockpits gedrückt werden darf. Dies kann zu einem Systemfehler führen in Folge dessen, die Anzeige des Cockpits „einfriert“. Ist dies der Fall wird in der Regel der Stand-By-Bildschirm (Datum, Uhrzeit und Temperatur) angezeigt. Das Cockpit reagiert nicht mehr auf Tastatur-Eingaben.

Um das Cockpit wieder zu starten, entnehmen Sie für ca. 10 bis 20 Sekunden die Batterien und setzen Sie diese dann wieder ein. Es kann nun nötig sein, dass die Werte für Uhrzeit und Datum erneut eingegeben werden müssen.

 <b>Herzfrequenz pro Minute</b>	200															
	150	195														
	130	146	190													
	110	127	143	185												
		107	124	139	180											
			105	120	135	175										
				102	117	131	170									
					99	114	128	165								
						96	111	124	160							
							94	107	120	155						
								91	104	116	150					
									88	101	113	145				
										85	98	109	140			
											83	94	105	135		
												80	91	101	100	
													77	88	98	
													74	85		
															72	
<b>Alter</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	

**Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz**

Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz kalkulieren Sie wie folgt:

**220 - Alter = maximale Herzfrequenz (für Männer) / 226 - Alter = maximale Herzfrequenz (für Frauen)**

Dieser Wert stellt Ihre maximale Herzfrequenz da und dient als Basis für die Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz. Hierzu setzen Sie die errechnete maximale Herzfrequenz gleich 100%

**Wellness- & Gesundheits-Zielzone = 50 bis 60% der maximalen Herzfrequenz**

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für übergewichtige und/oder ältere Einsteiger, bzw. Wiedereinsteiger mit längerer Trainingspause. Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 4-6 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 70% Fett, 25% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

**Fettverbrennungs-Zielzone = 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz**

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler, deren Ziel Gewichtsreduzierung ist. Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 6-10 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 85% Fett, 10% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

**Kondition- & Fitness-Zielzone = 70 bis 80% der maximalen Herzfrequenz**

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler, deren Ziel eine Verbesserung Ihrer Ausdauer bzw. Kondition ist. Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 10-12 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 35% Fett, 60% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Für ein optimales und effektives Trainingsergebnis sollten Sie den jeweiligen Mittelwert der gewünschten Zielzone ermitteln (siehe auch Tabelle):

- Wellness- & Gesundheits-Zielzonenmittelwert = 55% der maximalen Herzfrequenz
- Fettverbrennungs-Zielzonenmittelwert = 65% der maximalen Herzfrequenz
- Kondition- & Fitness - Zielzonenmittelwert = 75% der maximalen Herzfrequenz

### **⚠ Warnhinweis zur Herzfrequenzmessung**

**ACHTUNG** - Puls- und Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl und/oder eine Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen.

Sorgen Sie dafür, dass alle Nutzer Ihres Trainingsgeräts mit dieser Information vertraut sind, diese verstehen und unbedingt anwenden.

### **Herzfrequenzmessung über Brustgurt**

Dieses Trainingsgerät ist mit einem POLAR® kompatiblen Empfänger zur drahtlosen Herzfrequenzmessung ausgestattet.

Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten POLAR®-Brustgurtes) ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab.

Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektromagnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

Wir empfehlen die grundsätzliche Verwendung eines Brustgurtes zur Herzfrequenzmessung bei der Nutzung herzfrequenzgesteuerter Programme.

### **⚠ ACHTUNG**

Die Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz mittels Brustgurt dient lediglich zur Anzeige der aktuellen Herzfrequenz während des Trainings. Dieser Wert sagt aber nichts über die für das Training sichere und effektive Herzfrequenz aus. Auch ist diese Art der Messung in keiner Weise für medizinische Diagnosezwecke konzipiert oder geeignet.

Besprechen Sie daher mit Ihrem Hausarzt die für Sie, am besten geeignete Vorgehensweise bei der Erstellung und Umsetzung Ihres Trainingsplans, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Dies gilt vor allem für Personen:

- die über eine längere Zeitspanne sich nicht mehr sportlich betätigt haben
- übergewichtig sind
- älter als 35 Jahre sind
- zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck haben
- Herzprobleme haben

Sollten Sie einen Herzschrittmacher oder ähnliche Geräte tragen, so besprechen Sie vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Brustgurt dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt.

Neben den auf der Seite 3 dieser Anleitung aufgeführten Sicherheitshinweisen beachten Sie unbedingt auch die nachfolgenden Sicherheitshinweise für Rudergeräte.



## Wichtige Sicherheitshinweise



- ➔ Die Benutzung dieses Rudergerätes trotz defekten oder abgenutzten bzw. verschlissenen Bauteilen, wie z. B. Gleitrollen, Zuggurt, etc. können Verletzungen des Benutzers und/oder weitere, erhebliche Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben. Prüfen Sie daher vor jeder Nutzung den einwandfreien Zustand des Rudergerätes.
- ➔ Sollten Sie bei der Überprüfung des Zustandes des Rudergeräts nicht sicher sein, hinsichtlich des Zustandes einer dieser Bauteile sein, so sollten Sie dieses Bauteil austauschen. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie unsere Serviceabteilung. Verwenden Sie hierbei ausschließlich Original-Bauteile.
- ➔ Stellen Sie sicher, dass das Rudergerät auf einem ebenen, sauberen und stabilen Untergrund steht. Bei sehr starken Ruderbewegungen kann sich das Gerät auf glatten Untergründen und Teppichen bewegen. Sorgen Sie für einen sicheren Stand. Legen Sie im Idealfall eine Bodenschutzmatte unter das Gerät. Das Rudergerät darf in keinem Fall am Boden verschraubt oder auf andere Art fixiert werden. Dies kann massive Schäden am Gerät zur Folge haben.
- ➔ Halten Sie während der Nutzung des Rudergerätes Kinder, hilfebedürftige Menschen und Haustiere vom Gerät und insbesondere von den Gleitrollen des Sitzes bzw. der Gleitschiene fern. Hier besteht akute Verletzungsgefahr!
- ➔ Tragen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit eng anliegende Sportbekleidung, da sich weite Kleidung in den Gleitrollen des Sitzes verfangen kann. Halten Sie während des Trainings Körperteile, wie z. B. Hände, Finger, etc. von den Gleitrollen fern - es besteht Quetschgefahr. Sichern Sie lange Haare so, dass diese sich während des Trainings nicht in den Gleitrollen verfangen können.
- ➔ Rudern ist eine sehr intensive Trainingsform. Bevor Sie mit dem Rudertraining beginnen, empfehlen wir Ihnen einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt zu absolvieren. Dies ist insbesondere für Benutzer mit niedrigem Fitnesslevel und nach langer Trainingspause ratsam.
- ➔ Halten Sie den Rudergriff immer mit beiden Händen während des Trainings. Rudern Sie niemals mit nur einer Hand. Achten Sie immer auf einen festen und sicheren Halt.
- ➔ Ziehen Sie den Rudergriff immer gerade zu sich und führen ihn auch gerade wieder zurück. Verdrehen Sie den Zuggurt niemals, dies kann zu Schäden am Gerät führen.
- ➔ Wenn Sie Ihr Training beenden, lassen Sie den Griff nicht einfach los. Legen Sie diesen achtsam in der Halterung ab.
- ➔ Achten Sie beim Lagern des Gerätes immer darauf, dass das Rudergerät oder dessen Rahmenteile immer gegen das Umfallen gesichert sind. Lagern Sie es immer so, dass es nicht beschädigt werden kann.

Nachfolgend finden Sie Hinweise und Tipps die Ihnen dabei helfen sollen die Ruderbewegung korrekt auszuführen.

## Ruderbewegung - Ganzer Körper

### Schritt 1: Vorbereitung

Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße optimal auf den Trittplätzen stehen, d.h. die Größeneinstellung auf Ihre Schuhgröße eingestellt ist und die Pedalgurte festanliegen. Halten Sie die Ruderstange mit beiden Händen im Obergriff. Die Hände sollten hierbei ca. 20 cm auseinander sein.

### Schritt 2: Ausgangsposition

Beugen Sie den Oberkörper soweit wie möglich nach vorne, die Knie sind hierbei gebeugt

### Schritt 3:

Drücken Sie sich nun mit den Füßen nach hinten.

### Schritt 4: Endposition

Drücken Sie sich mit den Füßen so weit nach hinten, bis die Knie nur noch leicht gebeugt sind. **ACHTUNG:** Die Knie niemals durchstrecken! Ziehen Sie zeitgleich die Arme zu sich, bis die Hände leicht den Körper unterhalb des Rippenbogens - Höhe Solar Plexus berühren. Richten Sie hierbei den Oberkörper so weit auf, dass der Rücken gerade ist und ziehen Sie die Schultern leicht zurück. **ACHTUNG:** Beugen Sie Ihren Rücken niemals zu weit nach hinten!

### Schritt 5: Rückkehr in die Ausgangsposition

Ziehen Sie sich mit den Füßen wieder nach vorne und beugen Sie den Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach vorne.



## Ruderbewegung - Nur Beine

### Schritt 1: Vorbereitung

Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße optimal auf den Trittplätzen stehen, d.h. die Größeneinstellung auf Ihre Schuhgröße eingestellt ist und die Pedalgurte festanliegen. Halten Sie die Ruderstange mit Beiden Händen im Obergriff. Die Hände sollten hierbei ca. 20 cm auseinander sein.

### Schritt 2: Ausgangsposition

Beugen Sie den Oberkörper soweit wie möglich nach vorne, die Knie sind hierbei gebeugt

### Schritt 3:

Drücken Sie sich nun mit den Füßen nach hinten.

### Schritt 4: Endposition

Drücken Sie sich mit den Füßen so weit nach hinten, bis die Knie nur noch leicht gebeugt sind.

**ACHTUNG:** Die Knie niemals durchstrecken!

### Schritt 5: Rückkehr in die Ausgangsposition

Ziehen Sie sich mit den Füßen wieder nach vorne.



### Ruderbewegung - Nur Arme

#### Schritt 1: Vorbereitung

Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße optimal auf den Trittplätzen stehen, d.h. die Größeneinstellung auf Ihre Schuhgröße eingestellt ist und die Pedalgurte festanliegen.

Halten Sie die Ruderstange mit beiden Händen im Obergriff. Die Hände sollten hierbei ca. 20 cm auseinander sein.

#### Schritt 2: Ausgangsposition

Schieben Sie sich mit dem Sitz so weit nach hinten, dass Ihre Knie leicht gebeugt sind.

#### Schritt 3:

Halten Sie den Rudergriff mit ausgestreckten Armen in der Höhe Ihres Solar-Plexus.

#### Schritt 4: Endposition

Ziehen Sie den Rudergriff so weit zu sich, bis er Ihren Bauch berührt. Ziehen Sie dabei auch die Schultern zurück.

**ACHTUNG:** Die Beine bleiben konstant in der Ausgangsposition und bewegen sich nicht.

#### Schritt 5: Rückkehr in die Ausgangsposition

Führen Sie den Rudergriff wieder nach vorne von sich weg, bis Ihre Arme gestreckt sind.



## Trainingsvorbereitungen

Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, muss nicht nur Ihr Trainingsgerät sich in einem einwandfreien Trainingszustand befinden, auch Sie bzw. Ihr Körper sollte ebenfalls für das Training bereit sein. Daher sollten Sie, wenn Sie seit längerer Zeit kein Ausdauertraining mehr absolviert haben, vor Beginn Ihres Trainings in jedem Fall Ihren Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up durchführen. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsziel; sicher kann er Ihnen 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 ein vorausschauende Trainingsplanung.

Planen Sie daher Ihr 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.

Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass Sie für ausreichend Motivation und Ablenkung während des Trainings sorgen. Ideal zur Ablenkung ist Fernsehen während des Trainings. Hierbei werden Sie optisch und akustisch abgelenkt. Sorgen Sie auch für Trainingsbelohnungen. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 oder 2 kg abzunehmen, innerhalb von zwei Wochen die Trainingszeit pro Trainingseinheit um 10 Minuten verlängern, etc.. Wenn Sie dieses Ziel dann erreicht haben, belohnen Sie sich selber in dem Sie sich zum Beispiel eine Mahlzeit gönnen, auf die Sie bisher verzichtet haben.

## Warm-Up vor dem Training

Absolvieren Sie das Warm-Up direkt auf Ihrem Trainingsgerät. Wärmen Sie Ihren Körper auf, in dem Sie 3-5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei minimaler Bremskräfteeinstellung locker trainieren. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

## Cool-Down nach dem Training

Steigen Sie nie sofort nach Beendigung Ihres eigentlichen Trainingsprogramms sofort von Ihrem Trainingsgerät ab. Lassen Sie, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskräfteeinstellung Ihr Training locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.



### Vordere Oberschenkelmuskulatur

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Heben Sie den linken Fuß nach hinten an und halten Sie ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehen Sie nun Ihren Oberschenkel so weit nach hinten, bis Sie einen leichten Zug im Muskel verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihren Fuß langsam los und setzen das Bein langsam wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem rechten Bein.



### Innere Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Führen Sie die Fußsohlen vor dem Körper zusammen, die Knie sind hierbei leicht angehoben. Fassen Sie mit den Händen die Oberseite Ihrer Füße und legen die Ellenbogen auf Ihren Oberschenkeln ab. Drücken Sie nun mit den Armen Ihre Oberschenkel soweit Richtung Boden, bis Sie einen leichten Zug in der Muskulatur verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper während der gesamten Übung gerade bleibt. Beenden Sie dann den Druck auf die Oberschenkel, strecken Sie die Beine langsam aus und stehen dann langsam und gleichmäßig wieder auf.



### Bein-, Waden und Gesäßmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein soweit an, dass Sie mit der Fußsohle den Oberschenkel des gestreckten rechten Beins berühren. Beugen Sie den Oberkörper nun soweit vor, dass Sie mit gestrecktem rechtem Arm die Fußspitze des rechten Fußes greifen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitze los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem linken Bein.



### Bein- und untere Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuchen Sie mit beiden Händen Ihre Fußspitzen zu fassen, indem Sie Ihre Arme strecken und Ihren Oberkörper leicht nach vorne beugen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitzen los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf.

### Flüssigkeitszufuhr

Vor und während des Trainings ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Während einer Trainingseinheit von 30 Minuten ist es durchaus möglich bis zu 1 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 Ihrer Trainingseinheit sollten Sie ca. 330 ml trinken. Sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

### Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen an 3 bis 4 Tagen in der Woche ein Ausdauertraining zu absolvieren um das Herz-/Kreislaufsystem fit zu halten. Sicherlich werden Sie Ihr gesetztes Trainingsziel umso schneller erreichen, je häufiger Sie trainieren. Beachten Sie bei Ihrer Trainingsplanung ausreichende Trainingspausen einzuplanen, die Ihrem Körper genug Zeit zur Erholung und Regeneration geben. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie mindestens einen Tag pausieren. Auch für das Fitness- und Ausdauertraining gilt: **Weniger ist oft mehr!**

### Trainingsintensität

Neben dem Fehler zu häufig zu trainieren werden gerade bei der Intensität des Trainings die meisten Fehler gemacht. Wenn Ihr Trainingsziel lautet für einen Triathlon oder Marathon zu trainieren, wird Ihre Trainingsintensität sicherlich sehr hoch sein. Da aber die Wenigsten solche Trainingsziele haben, sondern eher Ziele wie Gewichtsreduktion, Herz-/Kreislauftraining, Verbesserung der Kondition, Stressabbau, etc. erstreben, sollte die Trainingsintensität diesen Zielen angepasst sein. Am sinnvollsten ist es hier mit der entsprechenden Herzfrequenz für das jeweilige Trainingsziel zu arbeiten. Hierbei hilft Ihnen die Information zur Herzfrequenz und die entsprechende Tabelle in dieser Anleitung weiter.

### Dauer der einzelnen Trainingseinheit

Für ein optimales Ausdauer- oder Gewichtsreduktionstraining sollte die Dauer der einzelnen Trainingseinheit zwischen 25 und 60 Minuten betragen. Anfänger und Wiedereinsteiger sollten mit einer niedrigen Trainingsdauer von maximal 10 Minuten in der ersten Woche starten und sich dann langsam Woche für Woche steigern.

### Trainingsdokumentation

Um Ihr Training optimal und wirkungsvoll gestalten und bewerten zu können, sollten Sie sich vor Beginn Ihres Trainings einen Trainingsplan in schriftlicher Form oder als Computertabelle erstellen.

Hier sollten Sie jedes Training dokumentieren. Daten, wie zurückgelegte Strecke, Trainingszeit, Bremskrafteinstellung und Pulswerte sollten ebenso festgehalten werden wie persönliche Daten, z. B. Körpergewicht, Blutdruck, Ruhepuls (am Morgen direkt nach dem Aufwachen gemessen) und des persönlichen Befindens während des Trainings.

Anbei finden Sie eine Empfehlung für einen Wochenplan

Kalenderwoche: _____ Jahr: 20____						
Datum	Tag	Trainingsdauer	Trainingsstrecke	Kalorienverbrauch	Ø Herzfrequenz	Kommentare
	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch					
	Donnerstag					
	Freitag					
	Samstag					
	Sonntag					
<b>Wochenergebnis:</b>						

Nachfolgend finden Sie Antworten zu häufig gestellten Fragen

### **Mein Trainingsgerät erzeugt während des Trainingsbetriebs Geräusche - ist das normal?**

Neben dem Wasserwiderstands-Bremssystem das konstruktions- und nutzungsbedingt Wassergeräusche erzeugt, ist Ihr Rudergerät mit einem hochwertigen Zugsystem und einem Sitz mit Gleitrollen ausgestattet. All diese Komponenten erzeugen während der Nutzung des Rudergerätes Geräusche. Auch können bewegliche Bauteile während des Trainings Geräusche erzeugen, die durch die hohlen Metallrohre des Rahmens, die wie ein Resonanzkörper wirken, verstärkt werden. Durchaus normal ist es auch, dass Laufgeräusche während des Trainings lauter werden. Dies ist zum einen mit einer Erhöhung der Trainingsgeschwindigkeit zu erklären. Zum anderen können sich Bauteile Ihres Trainingsgerätes während des Trainings erwärmen und somit ausdehnen.

### **Das Cockpit hat keine Anzeige nach dem Einschalten des Gerätes**

Prüfen Sie, ob die Batterien des Cockpits noch geladen sind und tauschen diese gegebenenfalls gegen neue aus. Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

### **Der Herzfrequenzwert wird nicht oder nur fehlerhaft angezeigt**

Siehe Beschreibung "Puls-/Herzfrequenzmessung" in dieser Anleitung.

### **Die Werte für Ruderschläge/Minute, Ruderschläge und Strecke werden während des Trainings mit „0“ angezeigt**

Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

### **Während des Trainings schlafen meine Füße ein**

Der Grund hierfür ist häufig ein zu enger oder ein zu eng geschnürter Trainingsschuh. Da sich die Füße unter Belastung ausdehnen, sollten Sie Ihre Schuhe nur locker zu schnüren. Rat hierzu erhalten Sie auch in Sport- bzw. Laufschuhfachgeschäften. Prüfen Sie auch, ob Sie die Klettverschlüsse der Trittplächen eventuell zu fest angezogen haben.

## Technische Daten

### **Technische Details:**

Bremssystem:	Wasserwiderstand
Gleitschiene:	Metall
Aufstellmaße: :	ca. 154 x 51 x 95,5 cm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 31,8 kg
Maximales Benutzergewicht:	150 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Stromversorgung:	Batterie Typ AA, 2 Stück
Klasse:	HC nach EN ISO 20957-1 und ISO 20957-7

Einsatzgebiet: ✓ Heimbereich

## Empfohlenes Zubehör

Dieses Zubehör ist die optimale Ergänzung für Ihr Trainingsgerät. Alle Produkte erhalten Sie in unserem Onlineshop unter [www.gorillasports.de](http://www.gorillasports.de)

**POLAR**



### **POLAR® Sende-Brustgurt T34**

Uncodierter Brustgurt zur Ermittlung der Herzfrequenz mit optimierter Sendereichweite. Unerlässliches Zubehör zur Nutzung der pulsgesteuerten Programme und zur kontinuierlichen Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz.

## Entsorgung



### **Europäische Entsorgungsrichtlinie**

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.

Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.

Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



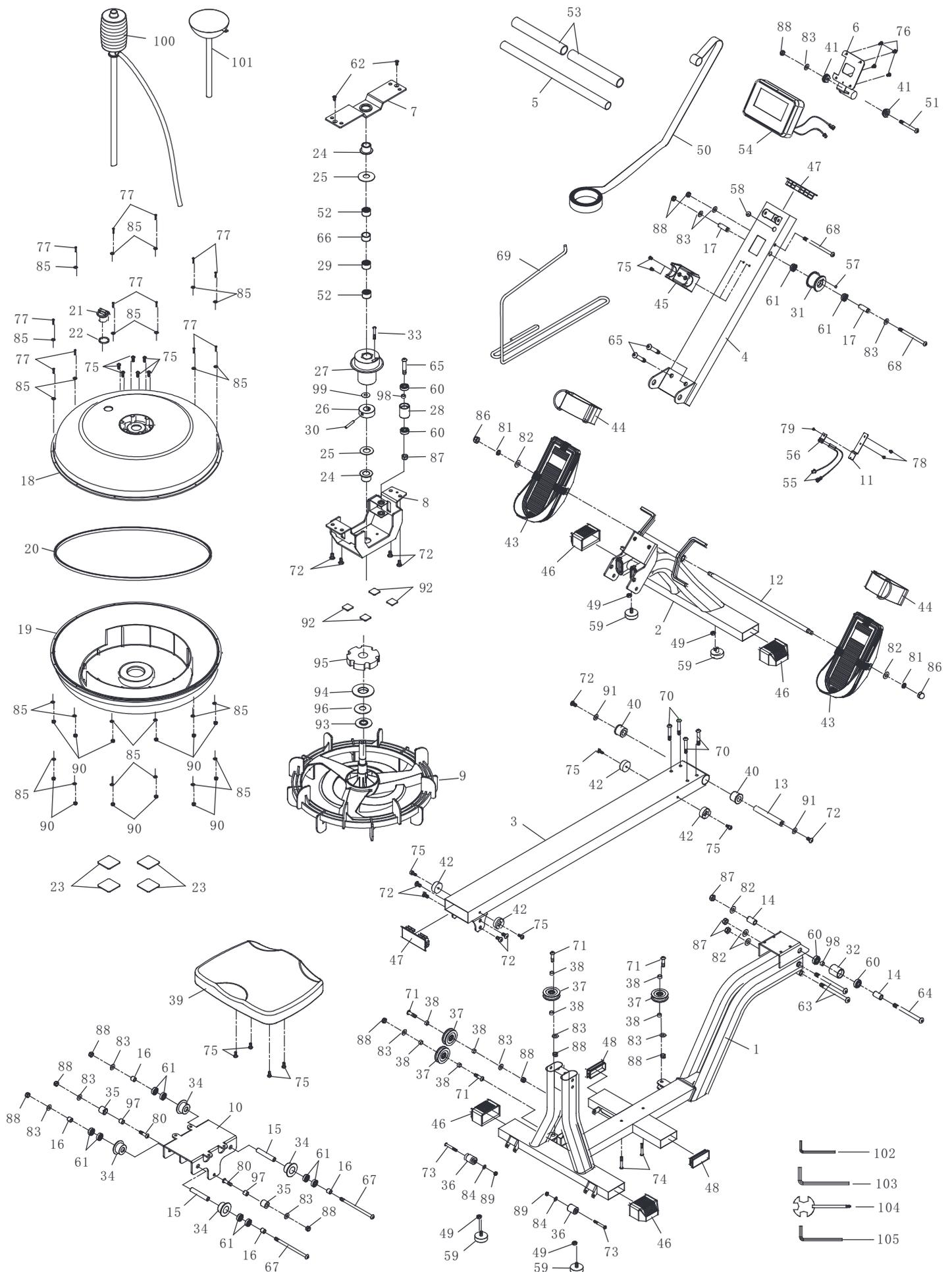
### **Batterien / Akkus**

Batterien / Akkus dürfen keinesfalls in den normalen Hausmüll geworfen werden.

Beachten Sie, dass Batterien und Akkus Giftstoffe enthalten können, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, diese bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit. Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

# Explosionszeichnung



## Teile-Liste

Teile-Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge	Teile-Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Main Frame		1	54	Meter		1
2	Front Support		1	55	Sensor Wire		2
3	Rail		1	56	Sensor Holder		1
4	Upright		1	57	Magnet	Ø6*5mm	1
5	Handlebar		1	58	Grommet	Ø12*11*Ø3	1
6	Meter Plate		1	59	Adjusting pad		4
7	Mounting Bracket		1	60	Bearing	6000zz	4
8	Tank Brace		1	61	Bearing	608zz	10
9	Impeller		1	62	Bolt, Flat Socket Head	M6 x 10mm	2
10	Seat Carriage		1	63	Bolt, Button Head	M10 x 115mm	1
11	Sensor Bracket		1	64	Bolt, Button Head	M10 x 105mm	1
12	Pedal Shaft	Ø12.7*440	1	65	Bolt, Button Head	M10 x 55mm	3
13	Rail Shaft	Ø16*114	1	66	Bearing Spacer	OD30*ID26*36	1
14	Idle Roller Long Spacer	OD16*ID10.2*23	2	67	Bolt, Button Head	M8 x 135mm	2
15	Roller Long Spacer	OD12.7*ID8.2*71.5	2	68	Bolt, Button Head	M8 x 110mm	2
16	Roller Short Spacer	OD12.7*ID8.2*12	4	69	Bungee Cord		1
17	Strap Pulley Spacer	OD12.7*ID8.2*28.6	2	70	Bolt, Button Head	M8 x 50mm	4
18	Upper Tank		1	71	Bolt, Button Head	M8 x 30mm	4
19	Lower Tank		1	72	Bolt, Button Head	M8 x 15mm	10
20	Rubber Ring Seal		1	73	Bolt, Button Head	M6 x 45mm	2
21	Fill Plug		1	74	Bolt, Button Head	M6 x 40mm	2
22	Fill Plug Seal		1	75	Bolt, Button Head	M6 x 15mm	16
23	Lower Pad	50*50*T2.0	4	76	Bolt, Button Head	M5 x 10mm	4
24	Strap/Bungee Pulley Bushing		2	77	Stainless Screw, Round Head	M3 x 20mm	12
25	Plastic Washer	Ø40*Ø20.5*2.0	2	78	Screw, Round Head	ST4.2 x 16mm	4
26	Shaft Retainer	Ø48*Ø20*17	1	79	Screw, Round Head	M4 x 12mm	1
27	Strap/Bungee Pulley	Ø100*Ø28*90	1	80	Shoulder Bolt, Button Head	Ø10*6.5*M8*18.5	2
28	Short Idle Roller		1	81	Lock Washer	OD15*ID10.5*T2.5	2
29	One-way Bearing	HF2016	1	82	Washer	OD20*ID10.5*T1.5	4
30	Spring Pin	Ø6 x 40mm	1	83	Washer	OD16*ID8.5*T1.5	12
31	Strap Pulley	POM	1	84	Washer	OD13*ID6.5*T1.5	2
32	Long Idle Roller		1	85	Washer	M3	24
33	Bolt, Button Head	M5 x 35mm	1	86	Acorn Nut	M10	2
34	Seat Roller		4	87	Nylock Nut	M10	3
35	Lower Seat Roller		2	88	Nylock Nut	M8	11
36	Moving Wheel	Ø22*6.5*30	2	89	Nylock Nut	M6	2
37	Bungee Pulley	Ø51.2*Ø8.5*14.7	4	90	Stainless Nylock Nut	M3	12
38	Spacer for Bungee Pulley	Ø12 x Ø8.1 x 6.5mm	8	91	Large Washer	OD20*ID8.5*T1.5	2
39	Seat	PU	1	92	Up Pad	25mm*25mm	4
40	Rail Bushing	Ø16 x Ø31.8 x 12.5	2	93	Impeller Seal	Ø50*Ø19*5	1
41	Meter Plate Bushing	Ø25.4*Ø8.2*10	2	94	Tank Seal	Ø40*Ø27.4*6.8	1
42	Stopper	Ø33*Ø8*13	4	95	Foam Spacer	Ø98*Ø28*20	1
43	Pedal Cap		2	96	PC Plate	OD40*ID20*0.2	1
44	Pedal Strap		2	97	Roller Spacer	Ø8.1 x Ø10 x 13mm	2
45	Handlebar Seat		1	98	Idle Roller Short Spacer	Ø14*1.5*19	2
46	End cap	30mm x 70mm	4	99	Stainless Washer	OD25*ID20.1*0.3	1
47	Rectangular Plug	40mm x 100mm	2	100	Syphon Pump		1
48	Rectangular Plug	30mm x 60mm	2	101	Funnel		1
49	Hexagon nut	M8	4	102	Allen Wrench	4mm	1
50	Strap		1	103	Allen Wrench	6mm	1
51	Bolt, Button Head	M8 x 70mm	1	104	Combination Wrench		2
52	Needle Roller Bearing	HK2010	2	105	Allen Wrench	5mm	1
53	Hand Grip		2				

Damit das Gorilla Sports® Support-Team in der Lage ist, Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten Ihres Fitnessgeräts bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, die Kunden- und Rechnungsnummer. Bitte füllen Sie im Bedarfsfall den Serviceauftrag dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden uns diesen per E-Mail als Scan oder Post ein. Gerne können Sie hierzu auch mit unserem Kundenservice-Team unter [info@gorillasports.de](mailto:info@gorillasports.de) Kontakt aufnehmen.

### **Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten**

Die Nutzung der Fitnessgeräte von Gorilla Sports® ist für den Heimgebrauch und den semiprofessionellen Bereich geeignet.

#### **Heimbereich**

- Ausschließlich private Nutzung
- Gewährleistungsdauer: 2 Jahre

#### **Semiprofessioneller Bereich**

- Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastik-Praxen, etc.
- Gewährleistungsdauer: 2 Jahre

### **Kaufbeleg**

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte den Kauf- bzw. Rechnungsbeleg immer auf und senden uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang mit ein. Somit wird eine schnelle Bearbeitung des Servicefalles gewährleistet.

### **Gewährleistungsbedingungen**

Die Gewährleistungszeit für dieses Trainingsgerät beginnt ab dem Kaufdatum und gilt ausschließlich für Produkte, die direkt bei der Gorilla Sports GmbH oder einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der Gorilla Sports GmbH erworben wurden.

Die Gewährleistung umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen. Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungs- und/oder Reinigungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten, Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden.

Die Gewährleistung gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen, die durch eine falsche Montage entstehen. Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen zum Beispiel:

- Kugellager
- Lagerbuchsen
- Lager
- Antriebsriemen
- Schalter und Tasten
- Laufgurte (Laufbänder)
- Laufplatten (Laufbänder)
- Laufrollen

Verschleißerscheinungen an diesen Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

Sollte das Trainingsgerät aufgrund eines Austausches bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung, sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen nicht unter die Gewährleistungen. Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

### **Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung**

Das Gorilla Sports® Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten. In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per E-Mail an:

**[info@gorillasports.de](mailto:info@gorillasports.de)**

Bitte senden Sie Bestellungen über Ersatz- und/oder Verschleißteile unter Angabe des Produktnamens, der Ersatzteilbezeichnungen, der Ersatzteilnummern und der benötigten Bestellmengen an:

**[info@gorillasports.de](mailto:info@gorillasports.de)**

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich benötigtes Befestigungsmaterial wie Schrauben, Unterlegscheiben etc. nicht im Lieferumfang der einzelnen Ersatzteile enthalten ist und separat bestellt werden muss.

# Serviceauftrag

## Geräte-Daten

Produktname: **OCEAN ROWER**Produktgruppe: **Ruderggerät**

Kundennummer: \_\_\_\_\_

Rechnungsnummer: \_\_\_\_\_

Kaufdatum: \_\_\_\_\_

Wo gekauft: \_\_\_\_\_

Zubehör: \_\_\_\_\_

## Nutzungsart

 Private Nutzung Gewerbliche Nutzung

## Persönliche Daten

Firma: \_\_\_\_\_

Ansprechpartner: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Hausnummer.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Land: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

Fax-Nr.\*: \_\_\_\_\_

Handy-Nr.\*: \_\_\_\_\_

\*Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

## Fehlerbeschreibung

Bitte tragen Sie nachfolgend eine kurze, möglichst genau Fehlerbeschreibung ein:

(z. B. Wann, wo und in welcher Form tritt der Fehler auf? Häufigkeit, nach welchem Zeitraum, bei welcher Nutzung, etc....)

Die Kopie des Kaufnachweises / Rechnung / Quittung ist beigelegt.

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Gorilla Sports GmbH an.

Hiermit beauftrage ich die Gorilla Sports GmbH mit der Beseitigung der oben genannten Mängel. Im Gewährleistungsfall entstehen mir dadurch keine Kosten. Reparaturkosten, die durch die Sachmängelhaftung nicht abgedeckt sind, gehen zu meinen Lasten und sind umgehend zu begleichen. Im Falle einer vor Ort-Reparatur sind unsere Mitarbeiter inkassoberechtigt. Mit meiner Unterschrift bestätige ich diese Vereinbarung.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Bitte beachten Sie, dass nur **vollständig** ausgefüllte Aufträge bearbeitet werden können. Legen Sie bitte unbedingt eine Kopie des Kaufbelegs bei. Senden Sie den vollständig ausgefüllten Serviceauftrag per...

...Post\* an: Gorilla Sports GmbH, Nordring 8, D-64521 Gross-Gerau

...E-Mail an: [info@gorillasports.de](mailto:info@gorillasports.de)

\*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!



# **GORILLA SPORTS**

**PROFESSIONAL GYM EQUIPMENT FOR EVERYONE**

**Gorilla Sports GmbH**

Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7 ♦ D-64372 Ober-Ramstadt  
Germany

E-Mail: [info@gorillasports.de](mailto:info@gorillasports.de)  
[www.gorillasports.de](http://www.gorillasports.de)