HAMMER

ANLEITUNG/MANUAL

RowTech NorsK

ART.NR. / ITEM NO. 12001

ID: 01062024

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines
   - 2.1 Verpackung
   - 2.2 Entsorgung

3. Montage
   - 3.1 Montageschritte

4. Pflege und Wartung

5. Computer
   - 5.1 Funktionen
   - 5.2 Funktionstasten
   - 5.3 Bedienung des Computers
   - 5.4 Pulsmessung

6. Trainingsanleitung

7. Explosionszeichnung

8. Teileliste

9. Garantie

10. Service-Hotline

Index

1. Safety instructions 2

2. General
   - 2.1 Packaging 3
   - 2.2 Disposal 3

3. Assembly 4
   - 3.1 Assembly Steps 4

4. Care and Maintenance 9

5. Computer 9
   - 5.1 Computer functions 10
   - 5.2 Buttons 10
   - 5.3 Operation 11
   - 5.4 Pulse Measurement 13

6. Training manual 14

7. Explosiondrawing 16

8. Parts list 18

9. Warranty (Germany only) 20

10. - 21

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Rudergerät um ein Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach EN ISO 20957-1/7 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- Max. Belastbarkeit 130 kg.
- Das Rudergerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5 m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The rower is produced according to EN ISO 20957-1/7 class HC, and cannot be used for physical exercise.
- Max. user weight is 130 kg.
- The rower should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The rower has been produced according to the latest standard of safety.

To prevent injury and/or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exersice immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der EN ISO 20957-1/7 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU und 2014/35/EU Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

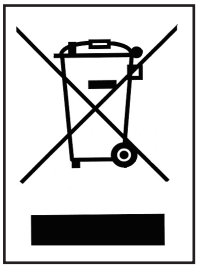
Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschliessen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of EN ISO 20957-1/7 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed in the household rubbish!

3. Montage

Um den Zusammenbau des Rudergerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine boden-schonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Assembly

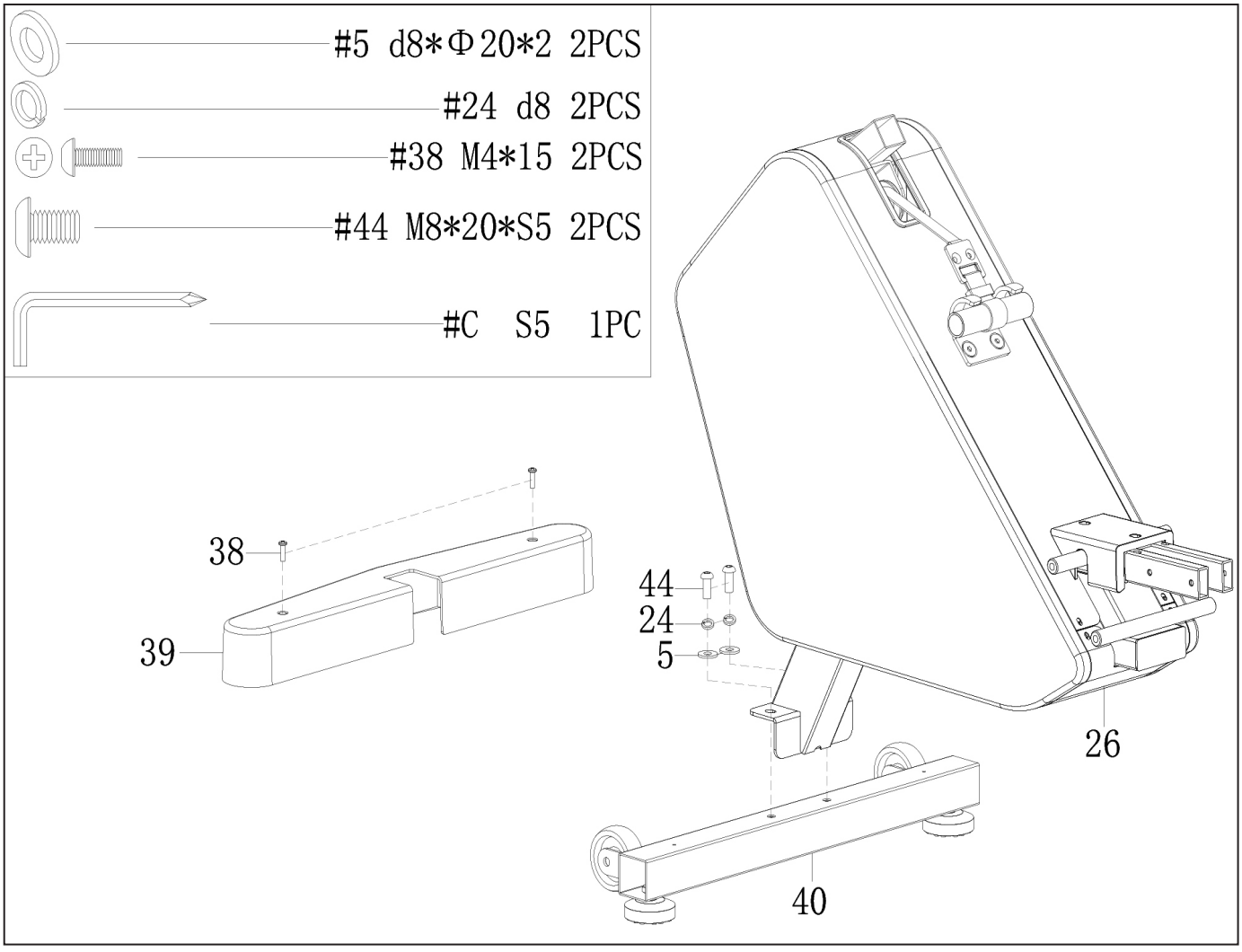
In order to make assembly of the rower as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

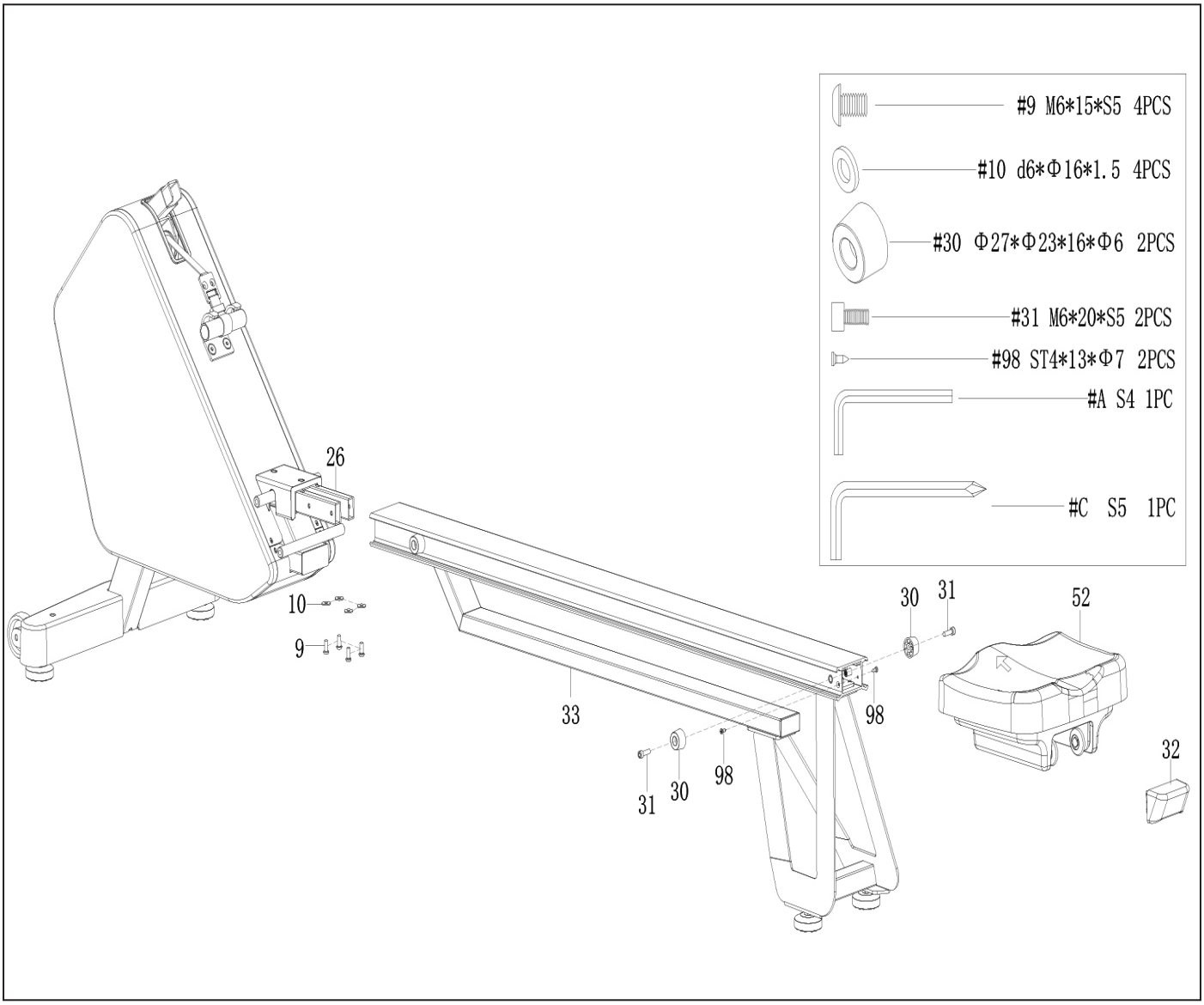
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage/scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make sure that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

3.1 Montageschritte / Assembly steps

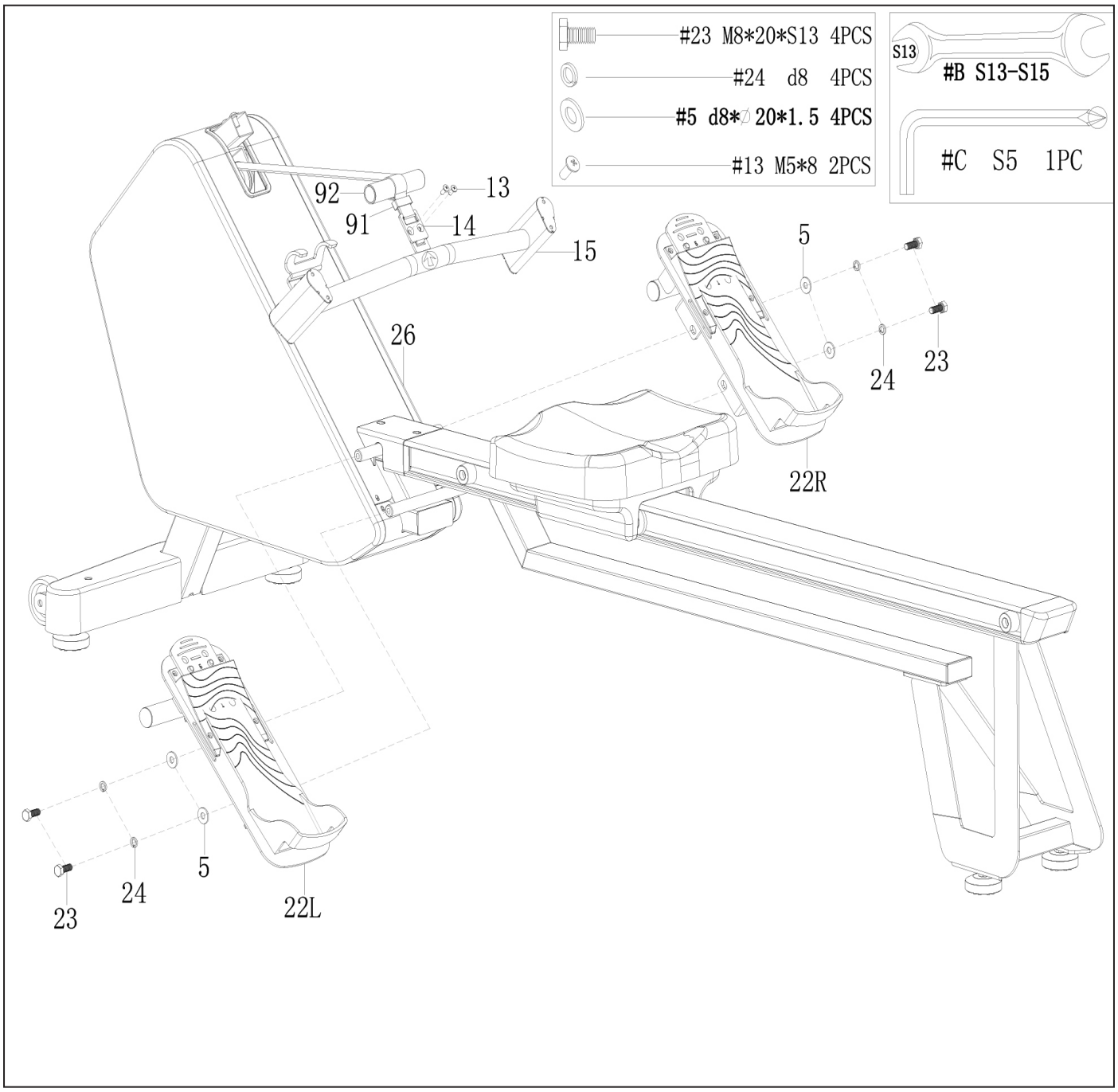
Schritt / Step 1



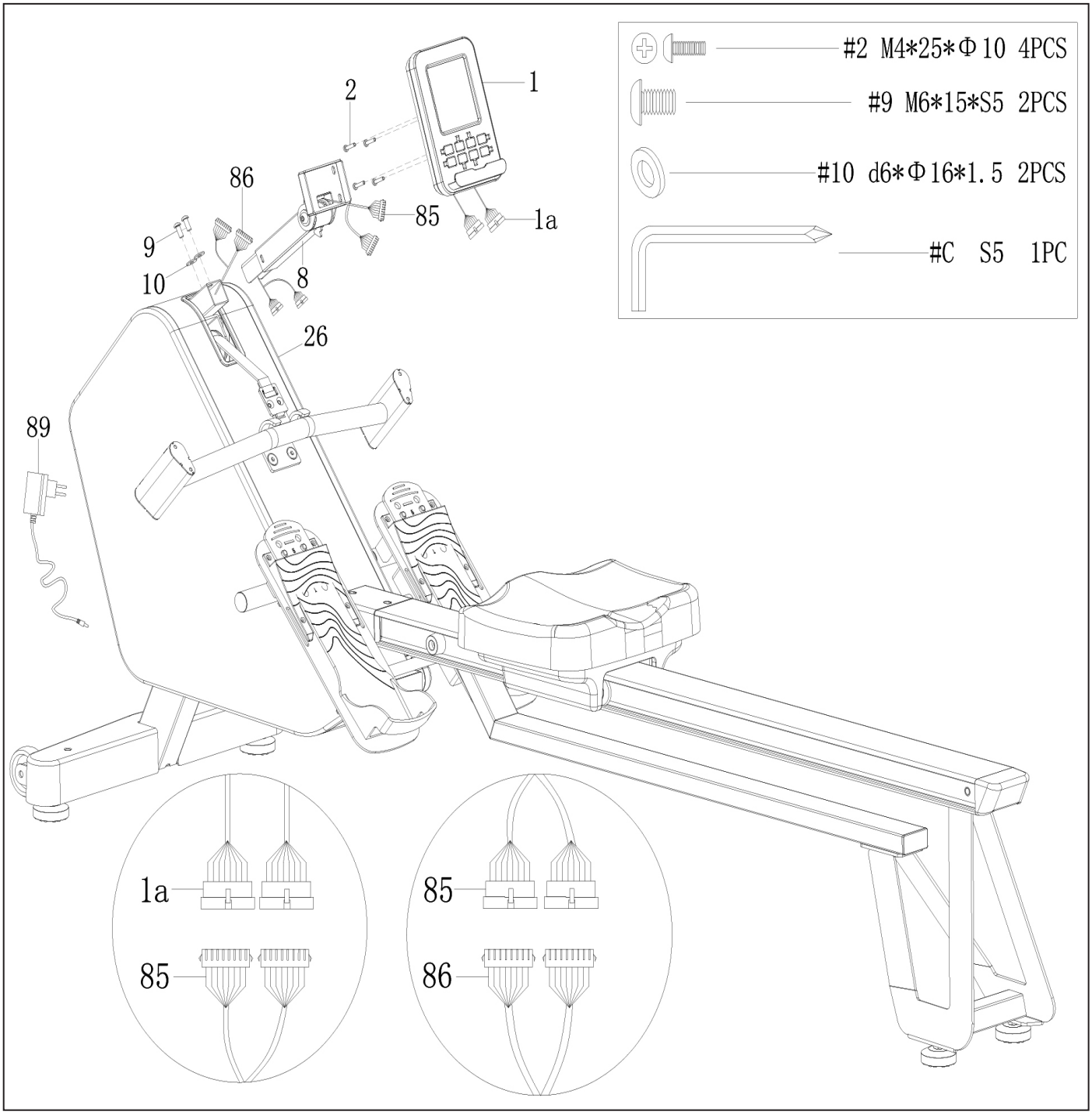
Schritt / Step 2



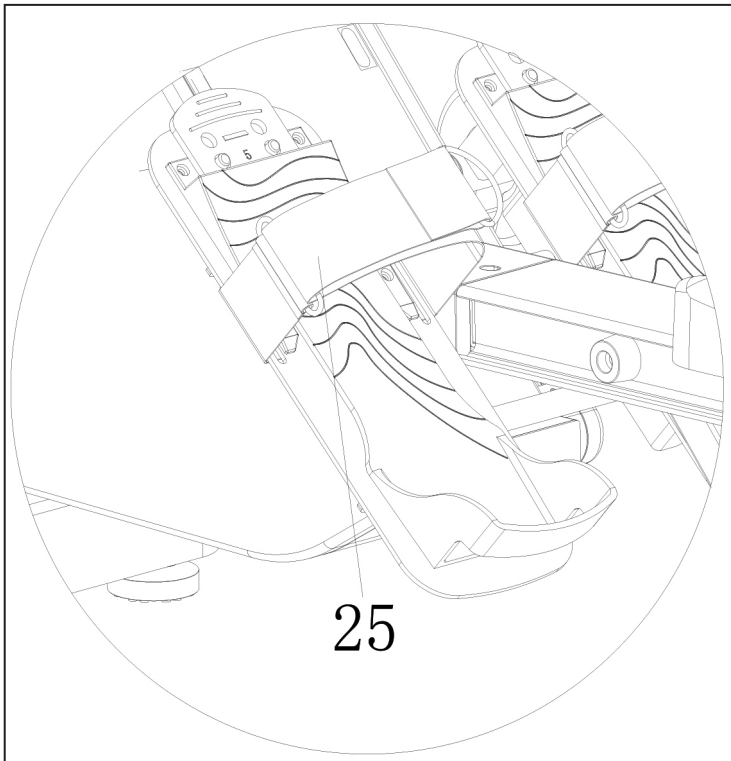
Schritt / Step 3

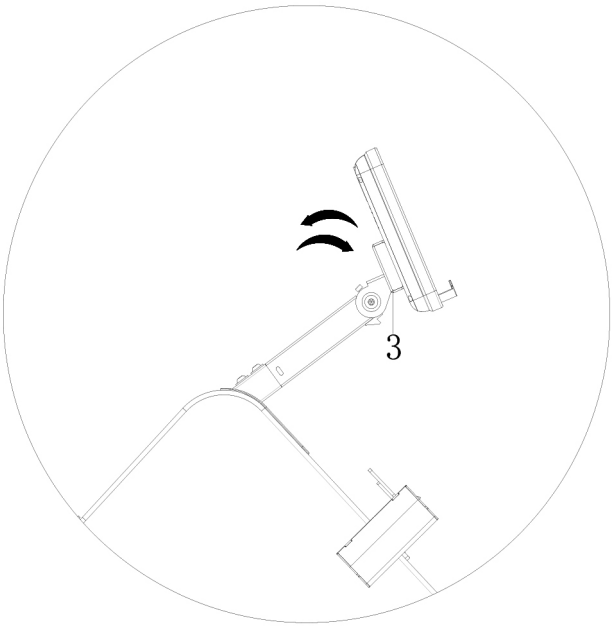


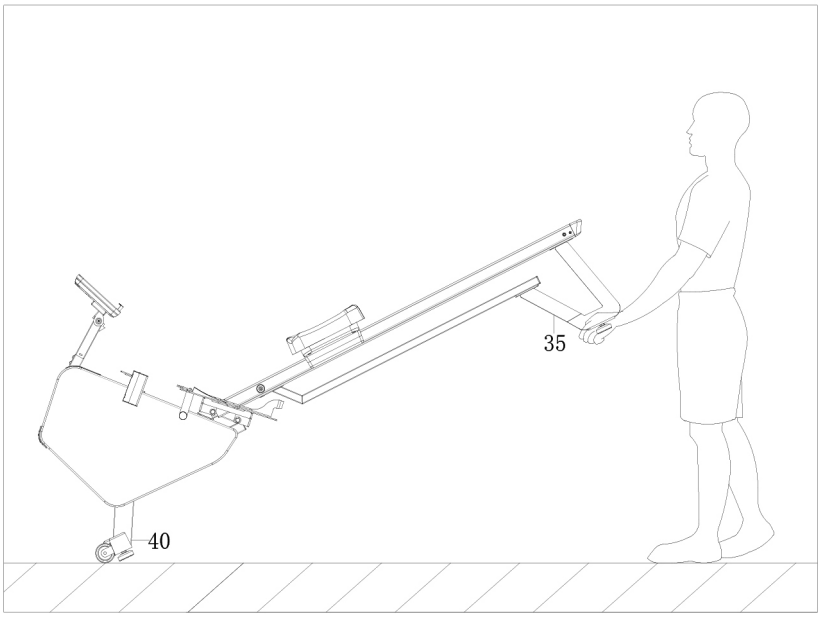
Schritt / Step 4

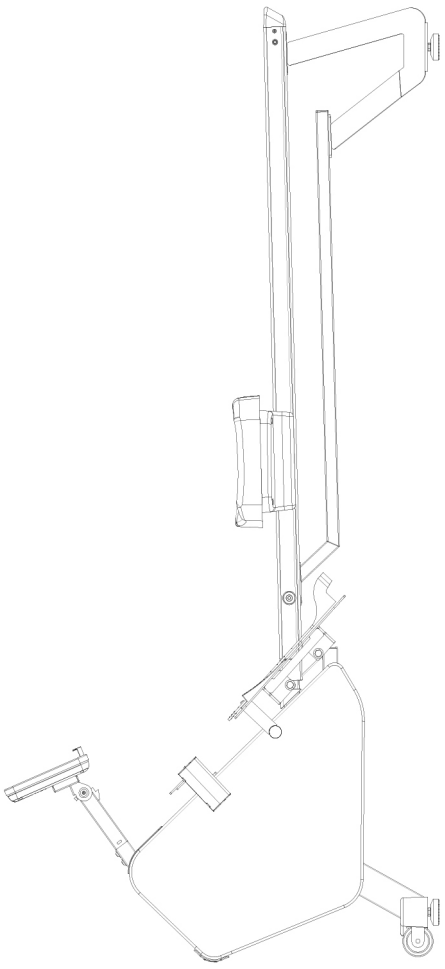


Schritt / Step 5









4. Wartung

Wartung:

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile (SITZ), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Maintenance

Maintenance:

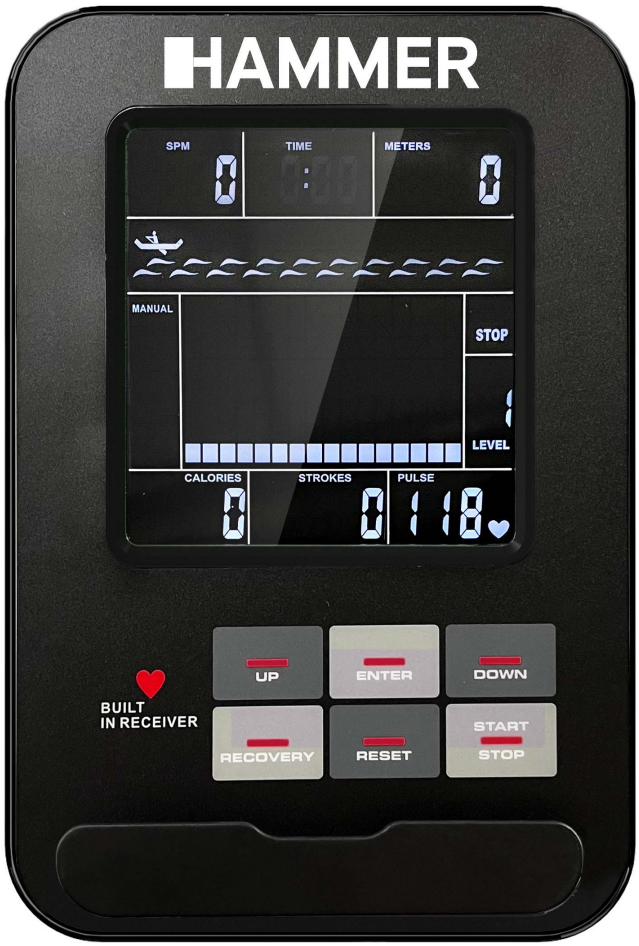
- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care:

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer

5. Computer



5.1 FUNKTIONSTASTEN:

1. ENTER
- Dient zum Aktivieren/Bestätigen der Trainingsvorgaben-vorgaben bzw, des ausgewählten Programmes.

2. UP/DOWN Taste
- Mit den +/- Taste können Sie die Programme anwählen und während des Trainings den Widerstand verstellen.

3. PULSE RECOVERY
- Bei Trainingsende „RECOVERY“drücken und mit Rudern auf hören. Der Computer misst 60 Sekunden lang Ihren Puls. Bei einer Pulsdifferenz von ca. 20% erhalten Sie die Note F1 (sehr gut).
- Durch erneutes Drücken dieser Taste, verlassen Sie das Programm.

4. START/STOP
- Durch kurzes drücken wird das Programm gestartet oder gestoppt. Pause Funktion durch kurzes drücken während des Trainings.

5.Reset: Durch drücken gelangt man zurück ins Hauptmenü.

5.2 Computerfunktionen / Anzeigen

LEVEL: Schwierigkeitsstufe, 1-16

Pulse: Der Computer ist mit einem Chip ausgestattet, welcher die drahtlose Pulsübertragung mit einem Brustgurt (5,0 – 5,5 kHz) ermöglicht. Pulsvorgabe von 60-220 Schlägen/min.

SPM: Zeigt die Ruderschläge pro Minute

CALORIES: Zeigt den Kalorienverbrauch an.

Distance in Meters: Zeigt die zurückgelegte Entfernung an.

TIME: Zeigt die Trainingszeit an.

TIME/500 M: Zeigt die Trainingszeit auf 500 meter

5.1 BUTTONS:

1. ENTER
- You can select and confirm the target values or the selected program.

2. UP/DOWNButtons:
- By pressing the +/- buttons you can select the program or change the resistance during workout.

3. PULSE RECOVERY:
- After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. If the difference between the starting and end heartrate is around 20%, you will get the grade F1 (very good).
- When you are in pulse recovery mode, press this button to exit.

4. START/STOP
- Press the button and the program will start. Press again the programm will stop or pause.

5.Reset: Press to get back to the main menu.

5.2 Computer functions / display

LEVEL: Resistance level, 1-16

Pulse: The computer has a build in receiver, which can receive the heart rate frequency wireless. The chest belt should use the frequency between 5,0-5,5kHz. Set target heartrate from 60-220 bpm.

SPM: Showing the current rowing strokes per minute

CALORIES: Shows the calories amount.

Distance in Meters:Shows the distance in meters.

Time: Total time.

Time/500 m: shows the rowing time on 500 meters

5.3 BEDIENUNG DES COMPUTERS

1.Computer einschalten
Verbinden Sie das Stromkabel mit einer Steckdose und dem Rudergerät. Der Computer signalisiert das Aktivieren mit einem Signalton.

2.Programmwahl und Einstellungen

2.1 Trainingsprogramme P2-P13

A. Drücken Sie UP, DOWN um ein Programm anzuwählen.

B. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen. Sie gelangen zum Vorgabewert Time.

C. Die folgenden Daten müssen nicht eingegeben werden.Drücken Sie START und die Trainingsdaten beginnen dann aufwärts zu zählen. Sollten Trainingsdaten eingegeben werden, fahren Sie wie folgt fort. Sie können nach jeder Eingabe sofort mit dem Training beginnen, die eingegeben Daten beginnen dann rückwärts zu zählen.

D. Das Feld TIME blinkt. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.

E. Strokes blinkt. Geben Sie hier die gewünschten Ruderschläge durch Drücken der UP bzw. DOWN-Taste vor. Mit ENTER bestätigen Sie ihre Eingabe.

F. Das Feld Calories für Kalorien blinkt. Durch Drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die Kalorien vorgeben, welche abtrainiert werden sollen. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.

Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

2.2 Manual -Programm

Wählen Sie mit den „UP/DOWN“-Tasten das Manual Programm an und bestätigen dies mit ENTER.

Die folgenden Daten müssen nicht eingegeben werden.Drücken Sie START und die Trainingsdaten beginnen dann aufwärts zu zählen.

Time blinkt. Sie können nun mit den „UP/DOWN“ -Tasten ihre gewünschte Trainingszeit vorgeben. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.

Strokes blinkt. Sie können nun mit den „UP/DOWN“ -Tasten ihre gewünschten Ruderschläge vorgeben. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.

Das Feld Calories für Kalorien blinkt. Durch Drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die Kalorien vorgeben, welche abtrainiert werden sollen. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.

Puls: Eine Pulsobergrenze kann eingestellt werde. dafür benötigen Sie einen Brustgurt.

Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

5.3 OPERATION

1.Turn on the computer
Plug in one end of the adaptor to the AC electrical source and connect the other end to the rower. The computer will beep and enter into initial mode.

2.Program select and value setting (When display „STOP“)

2.1 Fitnessprograms P2-P13

A .Press UP, DOWN button to select the program that you like.

B. Press ENTER button to confirm the selected program and enter time setting window.

C. There is not need to insert trainings values, in this case, all values start counting up. If you want to insert trainings values, please follow the coming steps. You can start your exercise after setting each value.

D. The time will flash, press UP, DOWN button to set up your desired time. Press ENTER to confirm the value.

E. Strokes will flash, press UP, DOWN to set up the desired strokes value. Press ENTER to confirm the value.

F. The Calories will flash, press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

Press START and your excercise beginns.

2.2 Manual -Programme

Select with the „UP/DOWN“- buttons Manual and confirm with ENTER.

There is not need to insert trainings values in this case
Press START and all values start counting up.

Time is lighting. With the „UP/DOWN“ -buttons, the exercise time can be set. To confirm press ENTER.

Strokes is lighting. With the „UP/DOWN“ -buttons, the rowing strokes can be set. To confirm press ENTER.

The Calories will flash, press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

Pulse: You can choose your maximal heat rate if you wear a chestbelt.

Press START and your excercise beginns.

2.3 Herzfrequenz-Programme
Programm HRC

Es muss ein Brustgurt getragen werden!

Sie haben nun die Möglichkeit zwischen folgenden Pulsfrequenzen zu wählen 55% (Regeneration), 75% (Fat Burn), 90% (Anaerboe Ausdauerfähigkeit).

Wählen Sie mit den UP/DOWN Tasten HRC Programm an und bestätigen dies mit ENTER.

Bitte geben Sie Ihr Alter ein. Der Computer berechnet automatisch, basierend auf Ihrem Alter, die maximale Trainingspulsfrequenz.

Wählen Sie ihre Zielherzfrequenz 55% (Regeneration), 75% (Fat Burn), 90% (Anaerboe Ausdauerfähigkeit) und bestätigen Sie mit ENTER.

Time* blinkt. Sie können nun mit den UP/DOWN -Tasten ihre gewünschte Trainingszeit vorgeben. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.

Strokes blinkt. Sie können nun mit den UP/DOWN -Tasten ihre gewünschten Ruderschläge vorgeben. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.

Calories blinkt. Sie können nun mit den UP/DOWN -Tasten ihre gewünschte zu verbrennende Kalorienanzahl vorgeben. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.

Drücken Sie Start.

Starten Sie Ihr Rudertraining und die eingegebenen Daten beginnen rückwärts zu zahlen.

Achtung:* Zeit und Meter können nicht gleichzeitig eingestellt werden.
Sie können entweder die Zeit oder die Strecke in Meter vorgeben

2.4 User Programme

Bei diesen Programmen können Sie Ihr eigenes Profil erstellen.
Bestätigen Sie das USER Program mit ENTER.

Der erste Balken des Profils blinkt und mit den den UP/DOWN-Tasten wird der Widerstand eingegeben. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER. Sie können zu jedem Balken ihren passenden Widerstand setzen.

Time* blinkt. Sie können nun mit den UP/DOWN-Tasten ihre gewünschte Trainingszeit vorgeben. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.

Strokes blinkt. Sie können nun mit den UP/DOWN-Tasten ihre gewünschten Ruderschläge vorgeben. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.

Calorien blinkt. Sie können nun mit den UP/DOWN-Tasten ihre gewünschte zu verbrennende Kalorienanzahl vorgeben. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.

PULSE blinkt. Sie können nun mit den UP/DOWN -Tasten ihren gewünschten maximalen Trainingspuls vorgeben. Wird ihre Vorgabe überschritten, ertönt ein Signalton. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.

Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Achtung:* Zeit und Meter können nicht gleichzeitig eingestellt werden.
Sie können entweder die Zeit oder die Strecke in Meter vorgeben.

2.3 Heartrate programs
Program HRC

A chest belt is needed!

You have the option to select 55% (regeneration), 75% (fat burn), 90% anerob endurance.

After you have selected HRC program with UP/DOWN button press ENTER.

Please tip your age. The computer is calculating the max heartrate automatically.

Choose your target heart rate 55% (regeneration), 75% (fat burn), 90% anerob endurance and confirm with ENTER.

Time* is lighting. With the UP/DOWN -buttons, the exercise time can be set. To confirm press ENTER.

Strokes is lighting. With the UP/DOWN -buttons, the strokes can be set. To confirm press ENTER.

Calories is lighting. With the UP/DOWN -buttons, the volumne of calories, which you want to burn can be set. To confirm press ENTER.

Press Start.

Start rowing and all set values are counting backwards.

Note:* Time and Meters couldn't be preset simultaneously

2.4 User Programs

You can create your own profile for these programs.
Confirm the selection USER by pressing ENTER.

The first column is blinking. By pressing the UP/DOWN-buttons, the resistance can be set. Confirm each column with ENTER after you set the resistance.

Time* is lighting. With the UP/DOWN -buttons, the exercise time can be set. To confirm press ENTER.

Strokes is lighting. With the UP/DOWN-buttons, the rowing strokes can be set. To confirm press ENTER.

Calorien is lighting. With the UP/DOWN-buttons, the volumne of calories, which you want to burn can be set. To confirm press ENTER.

PULSE is lighting. With the UP/DOWN -buttons, you can set the max heartrate, which you want to reach during your exercise. If you are over the limit, the computer will beep. To confirm press ENTER.

Press START and your excercise begins.

Note:* Time and Meters couldn't be preset simultaneously

2.5 Race Mode.

Wählen Sie mit den UP/DOWN Tasten diese RACE an und bestätigen dies mit ENTER.

Drücken Sie UP/DOWN, um das RACE-Trainingsprogram voreinzustellen, und drücken Sie ENTER, um zu bestätigen

(Gesamtwiderstand = 15, L1 = 1:00 ZEIT/500 M, L15 = 8:00 ZEIT/500M. Zeiterhöhung standardmäßig 0:30 ZEIT/500 M, Meter Standard: 500M)

Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen, und drücken Sie UP oder DOWN, um den Widerstandsgrad anzupassen. Wenn entweder der PC oder der Benutzer die Ruderdistanz beendet haben, stoppt der Computer und zeigt „PC Win" oder „User Win" an. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu unterbrechen, drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Pulse Recovery Test

Der Pulse-Recovery Test vergleicht ihre Herzfrequenz vor und nach dem Training. Bitte folgen Sie den Anweisungen:

A. Legen Sie ihren Brustgurt zur Messung der Herzfrequenz an. Das Display zeigt ihnen ihre aktuelle Herzfrequenz an.
B. Drücken Sie die RECOVERY-Taste um den PULSE RECOVERY TEST zu starten.

C. Der Countdown läuft von 60 Sekund auf 0.

D.Nachdem die Uhr 0 erreicht, wird ihr Resultat im Display angezeigt. (F1.0-F6.0): F1.0=sehr gut F2.0=gut F3.0=befriedigend F4.0=ausreichend F5.0=mangelhaft F6.0=ungenügend (s fig 23)
E.Wenn der Computer nicht gleich ihre Herzfrequenz misst, drücken Sie erneut die Recovery-Taste. Es wird nicht automatisch der PULSE RECOVERY TEST gestartet. Während des PULSE RECOVERY TESTS drücken Sie RECOVERY, um das Programm zu verlassen.

5.4 Pulsmessung

Pulsmessung mit Brustgurt: Der Computer ist mit einem Chip ausgestattet, welcher die drahtlose Pulsübertragung mit einem Brustgurt (5,0 – 5,5 kHz) ermöglicht.

Bluetooth Verbindung für die Kinomap-App.
Laden Sie Kinomap aus dem Apple Store oder
Google Play Store herunter und installieren Sie diese.
Öffnen Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Gerät (Telefon oder Ipad) in der App.
Kinomap: Zu Beginn kommt die Geräteauswahl.
Wählen Sie Rudergeräte.
Wählen Sie in der App unter „Brand directory „Hammer" den RowTech NorsK. Auch können sie in der„Brand directory „ FTMS wählen und das angezeigte Rudergerät auswählen.
Folgen Sie nach dem Einloggen den Anweisungen in der APP.

2.5 Race Mode.

After you have selected RACE program with UP/DOWN button press ENTER.

Press Up/Down to preset the RACE challenge level, press ENTER to confirm (total level=15, L1=1:00 TIME/500M, L15=8:00 TIME/500M.

Time increasing default 0:30 TIME/500M, Meters default:500M)

Press START/STOP to start exercising, press UP or DOWN to adjust resistance level.
Either PC or User finish rowing distance, the computer will stop and show PC Win or User win.
Press START/STOP to pause exercising, press RESET to reverse to main menu.

Pulse Recovery Test

The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring. Please do the test as below:

A. Wear the chest strap and measure your heart rate, the computer will display your current pulse value.
B. Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.

C. Time will count down from 60 seconds to 0 second.

D. When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display. F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor (See fig 23)
E.If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.

5.4 Pulse Measurement

Pulse measurement with the chest strap: The computer is equipped with a chip, which makes wireless pulse transmission possible using a chest strap (5.0 – 5.5 kHz).

Bluetooth for Kinomap App connection.
Download and install Kinomap from the
apple store or google play store.
Open the Bluetooth function on your device (phone or Ipad) in the App.
Choose Rower in the item selection.
To connect Kinomap you just simply select Hammer and choose RowTech NorsK at the item selection page.
As well you can choose FTMS in the directory page.
After log in, follow the instruction in the APP.





HANDPOSITION
Mit beiden Händen den Rudergriff an der inneren Griffposition umgreifen (Rudern Classic).

Handposition
Grasp the rowing handle with both hands at the inner grip position (Classic Rowing).

Bewegungsausführung
Zuerst sitzen Sie mit angewinkelten Beinen und gestreckten Armen in der vordersten Position und lehnen den Oberkörper leicht nach vorne. Der Oberkörper berührt dabei Ihre Oberschenkel.
Jetzt drücken Sie sich mit den Beinen nach hinten ab und halten dabei die Arme gestreckt.
Sobald die Knie nahezu komplett durchgestreckt sind und die Hände sich über den Knien befinden, ziehen Sie Ihre Arme gerade an den Oberkörper Richtung oberen Rippenbogen.
Die Handgelenke sind dabei gerade und Ihre Ellenbogen ziehen nahe am Körper vorbei. In der Endposition ist Ihr Oberkörper leicht nach hinten geneigt, der Rücken ist gerade und angespannt.
Jetzt kehrenSie zurück in die Ausgangsposition in umgekehrter Reihenfolge: zuerst strecken Sie die Arme, danach beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Ziehen Sie sich mit Hilfe Ihrer Beine nach vorne, bis die Unterschenkel nahezu senkrecht zum Boden stehen.

Movement
First, sit in the foremost position with your knees bent and your arms straight, leaning your torso slightly forward. The upper body touches your thighs. Now push yourself back with your legs while keeping your arms straight.
As soon as the knees are almost completely straightened and the hands are over the knees, pull the arms straight towards the upper body towards the upper rib cage.
Your wrists are straight and your elbows are close to your body. In the final position, your torso is slightly tilted back, your back is straight and tense.
Now return to the starting position in reverse order: first straighten your arms, then bend your upper body forward. Using your legs, pull yourself forward until your lower legs are almost perpendicular to the floor.

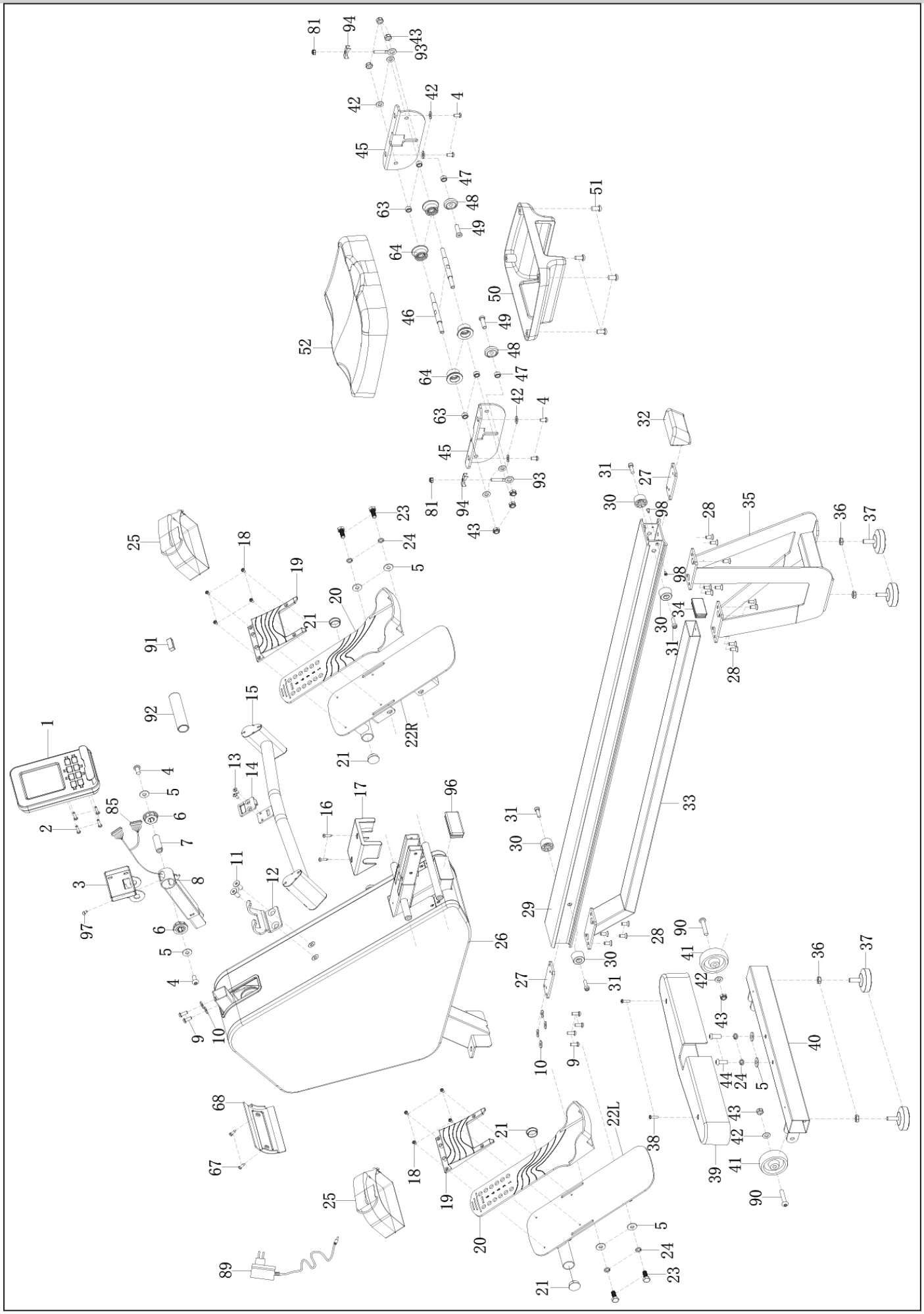


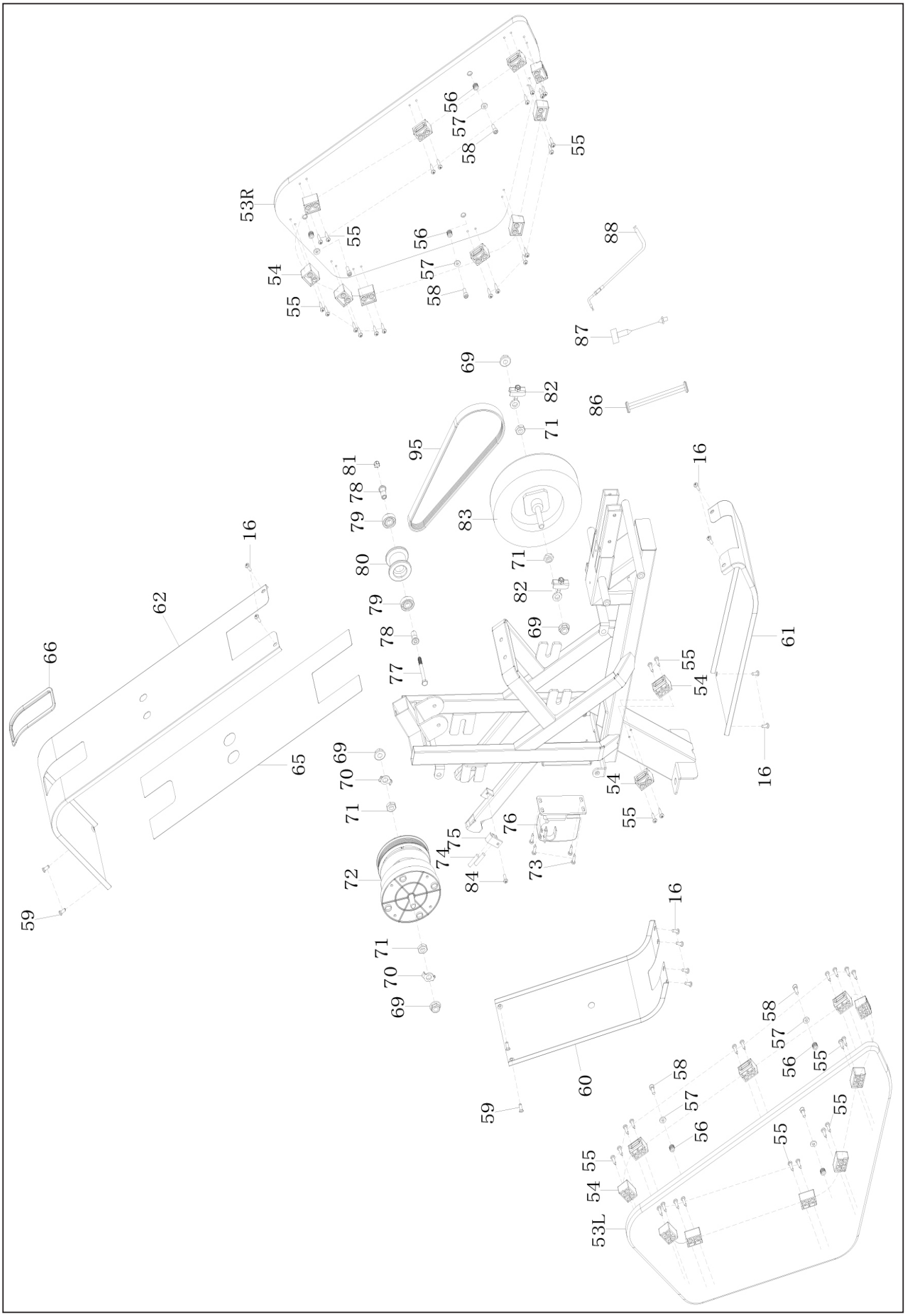
HANDPOSITION
Mit beiden Händen die äußere Griffposition umgreifen.
Durch die breite Griffposition wird verstärt der mittlere Rücken und die hintere Schultermuskulatur trainiert.

Bewegungsausführung
Zuerst sitzen Sie mit angewinkelten Beinen und gestreckten Armen in der vordersten Position und lehnen den Oberkörper leicht nach vorne. Der Oberkörper berührt dabei Ihre Oberschenkel. Jetzt drücken Sie sich mit den Beinen nach hinten ab und halten dabei die Arme gestreckt.
Sobald die Knie nahezu komplett durchgestreckt sind und die Hände sich über den Knien befinden, ziehen Sie Ihre Arme gerade an den Oberkörper Richtung oberen Rippenbogen.
Die Handgelenke sind dabei gerade und Ihre Ellenbogen ziehen nahe am Körper vorbei. In der Endposition ist Ihr Oberkörper leicht nach hinten geneigt, der Rücken ist gerade und angespannt.
Jetzt kehrenSie zurück in die Ausgangsposition in umgekehrter Reihenfolge: zuerst strecken Sie die Arme, danach beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Ziehen Sie sich mit Hilfe Ihrer Beine nach vorne, bis die Unterschenkel nahezu senkrecht zum Boden stehen.

Handposition
Grasp the outer grip position with both hands.
The wide grip position strengthens the middleback and back and the rear shoulder muscles.

Movement
First, sit in the foremost position with your knees bent and your arms straight, leaning your torso slightly forward. The upper body touches your thighs. Now push yourself back with your legs while keeping your arms straight.
As soon as the knees are almost completely straightened and the hands are over the knees, pull the arms straight towards the upper body towards the upper rib cage.
Your wrists are straight and your elbows are close to your body. In the final position, your torso is slightly tilted back, your back is straight and tense.
Now return to the starting position in reverse order: first straighten your arms, then bend your upper body forward. Using your legs, pull yourself forward until your lower legs are almost perpendicular to the floor.


81
94
43
93
42
4
45
47
63
48
49
64
51
50
46
52
42
4
63
45
32
31
27
30
98
28
35
36
37
34
25
18
19
23
24
5
20
21
91
92
15
22R
1
13
14
4
5
85
6
7
16
17
96
2
3
8
11
12
97
6
5
4
9
10
26
29
33
90
41
42
43
44
24
40
39
38
22L
68
67
89


53R
55
56
57
58
54
55
56
57
58
55
88
87
69
82
71
86
95
81
78
79
83
16
80
79
78
77
71
82
69
16
62
66
65
61
55
54
69
70
71
72
74
75
76
73
84
54
55
16
59
16
71
70
69
60
59
58
57
56
55
55
54
53L
55
56
57
58

8. Teileliste

8. Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
12001-1	Computer	Computer		1
-2	Kreuzschlitzschraube	Crosshead Screw	M4x25	4
-3	Halterung für Computer	Computer holder		1
-4	Schraube	Bolt	M8x16S5	6
-5	Unterlegscheibe	Washer	d8xΦ20x2	8
-6	Abstandshalter	Spacer	Φ32	2
-7	Welle	Shaft		1
-8	Computer Stützrohr	Computer post		1
-9	Inbusschraube	Allen screw	M6x15xS5	6
-10	Unterlegscheibe	Washer	d6xΦ16x1.5	6
-11	Inbusschraube	Allen screw	M8x20xS5	2
-12	Halterung für Rudergriff	Handlebar base		1
-13	Kreuzschlitzschraube	Crosshead Screw	M5x8	2
-14	Platte für Ruderzuggurt	Strap plate		1
-15	Rudergriff	Handlebar		1
-16	Schraube	Screw	ST4.2X13	12
-17	Abdeckung	Cover		1
-18	Schraube	Crosshead screw	M4x6	8
-19	Kunstoffplatte an Pedal	Pedal Plate		1
-20	Pedal	Pedal		1
-21	Endkappe	End cap		4
-22L	Pedal Grundplatte links	Left pedal plate		1
-22R	Pedal Grundplatte rechts	Right pedal plate		1
-23	Schraube	Hexhead bolt	M8x20xS13	4
-24	Federring	Spring washer	d8	6
-25	Fußschlaufe	Strap		2
-26	Hauptrahmen	Main Frame		1
-26	Schraube	Screw		8
-27	Platte	Nut plate		2
-28	Schraube	Allen screw	M6x15xS4	18
-29	Schiene	Rail		1
-30	Stopper	Limiter		4
-31	Inbusschraube	Allen screw	M6x20XS5	4
-32	Abdeckung	Cover		1
-33	Verbindungsschiene	Aluminium rail link		1
-34	Endkappe	End cap		1
-35	Hinterer Standfuß	Rear support tube		1
-36	Mutter	Nut	M8	4
-37	Verstellschraube	Adjustable Pad		4
-38	Schraube	Crosshead screw	M4x15	2
-39	Abdeckung	Cover		1
-40	Vorderer standfuß	Front stabilizer		1
-41	Rollen	Roller		2
-42	Unterlegscheibe	Washer		14
-43	Stoppmutter	Safety nut	M8	8
-44	Inbusschraube	Allen screw	M8x20xS5	2
-45	Grundplatte für Rudersitz	Seat plate		2
-46	Welle	Axle		2
-47	Abstandshalter	Spacer		2
-48*	Sitzrollen	Roller for seat		2
-49	Inbusschraube	Allen screw	M8x32x12xs5	2
-50	Abdeckung	Cover		1
-51	Inbusschraube	Allenscrew	M6x10xS5	4
-52*	Sitz	Seat		1
-53L	Gehäuse,links	Housing, left side		1
-53R	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
-54	Montageblock	Tight block		22
-55	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x25	44
-56	Mutter	Nut	M5x8	6
-57	Unterlegscheibe	Washer	d5xΦ12x2	6
-58	Inbusschraube	Allen screw	M5x12xS4	6
-59	Screw	Schraube	ST4.8x13	4
-60	Gitterplatte 3	Mesh Plate 3		1
-61	Gitterplatte 2	Mesh Plate 2		1
-62	Gitterplatte 1	Mesh Plate 1		1
-63	Abstandshalter	Spacer		4
-64*	Sitzrollen	Seat rollers		4
-65	Abdeckung	PC Plate		1

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-66	Kunstoffdichtung	Seal		1
-67	Kreuzschlitzschraube	Crosshead Screw	ST4x19	2
-68	Abdeckplatte	Support plate		1
-69	Mutter	Nut	M10x1xH8xS15	4
-70	Fixierplatte	Fixed plate		2
-71	Mutter	Nut	M10x1xH5xS17	4
-72	Riemenscheibe	Belt wheel		1
-73	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2*16	4
-74	Sensor	Sensor		2
-75	Halterung für Sensor	Sensor holder		1
-76*	Motor	Motor		1
-77	Schraube	Hexhead Bolt	M6x55	1
-78	Abstandshalter	Spacer		2
-79*	Kugellager	Ballbearing	6000	1
-80	Rolle	Pulley		1
-81	Stoppmutter	Safety nut	M6xH5.5xS10	3
-82	Halterung	U-Bracket		2
-83	Schwungrad	Flywheel		1
-84	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x8	1
-85	Verbindungskabel 1	Trunk cable 1		1
-86	Verbindungskabel 2	Trunk cable 2		1
-87	Stromkabel	Power line		1
-88	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-89	Adapter	Adapter		1
-90	Inbusschraube	Allen screw		2
-91	Klammer für Zuggurt	Strap buckle		1
-92	Rolle	Paper tube		1
-93	Schraube	Hex head bolt		2
-94	U-Halterung	U-Bracket		2
-95	Riemen	Bolt		1
-96	Endkappe	End cap		1
-97	Schraube	Bolt	M5x10xS4	1
-98	Schraube	STM4*13*Φ7		2
-A	Inbusschlüssel	Allen spanner	S4	1
-B	Gabelschlüssel	Wrench	S13-S15	1
-C	Inbusschlüssel	Allen spanner	S5	1
-AS-1	Hauptrahmen	Main frame	completed set	1
-AS-2	Vorderer Standfuß	Front stabilizer	completed set	1
-AS-3	Pedal L/R	Pedal L/R	completed set	1
-AS-4	Schiene	Rail	completed set	1
-AS-5	Sitz	Seat	completed set	1
-AS-6	Handgriff	Handlebar	completed set	1
-AS-7	Computer Stützrohr	Computer post	completed set	1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm
www.hammer.de

HAMMER

Service & Support

Um Sie optimal bei Ihrer Reklamation zu unterstützen, bitten wir Sie, bei jedem Kontakt mit uns die folgenden Informationen Ihres Gerätes anzugeben:

RowTech NorsK	12001
Bezeichnung	**Artikelnr.**

PO-Nr.:

Öffnen Sie ein neues Ticket und geben Sie alle erforderlichen Daten für Ihre Reklamation an. Ihr Ticket wird automatisch an den für Sie richtigen Ansprechpartner weitergeleitet, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten.

Ticket öffnen!

support.hammer.de/de/support/tickets/new

Wussten Sie schon?

Auf **support.hammer.de** finden Sie unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!

Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder Telefon, wenn Sie Hilfe bei der Ticketerstellung benötigen.

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

Kontakt

+49 (0)731 / 97488-62 service@hammer.de Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de

HAMMER

Service & Support

To assist you in the best possible way with your claim, we kindly ask you to provide the following information of your device with every contact:

RowTech NorsK	12001
Description	**Item no.**

PO-Nr.:

Open a new ticket and provide all the required information for your claim. Your ticket will be automatically forwarded to the appropriate contact person to offer you the best possible service.

Open a ticket!

support.hammer.de/en/support/tickets/new

Did you know?

On **support.hammer.de**, you will find our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!

Please contact us via email or phone if you need assistance with creating a ticket

Please attach images and videos to your claim. For warranty claims, we require proof of the defect as well as a copy of your invoice. Further information on the warranty, a parts list with descriptions and numbers, as well as an exploded view of your device, can be found in the previous chapters.

Contact us

+49 (0)731 / 97488-62 service@hammer.de Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de