

# PURE DESIGN FITNESS

## BEDIENUNGSANLEITUNG



VR2



# AUFBAU

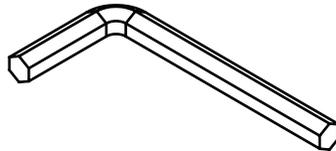
Herzlichen Glückwunsch zum Kauf des VR2 Rudergerätes.  
Auf den folgenden Seiten finden Sie Anweisungen zum Zusammenbau Ihres VR2.

## EINZELTEILE:

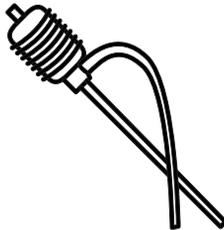
- A. Schraube (x4)



- B. 5mm Innensechskantschlüssel



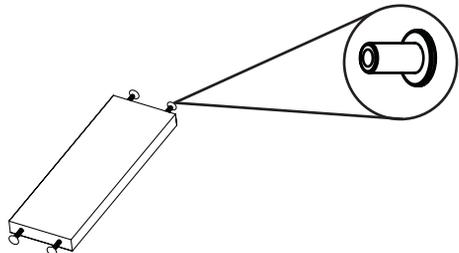
- C. Wasserpumpe



- D. Wasser Reinigungstabletten



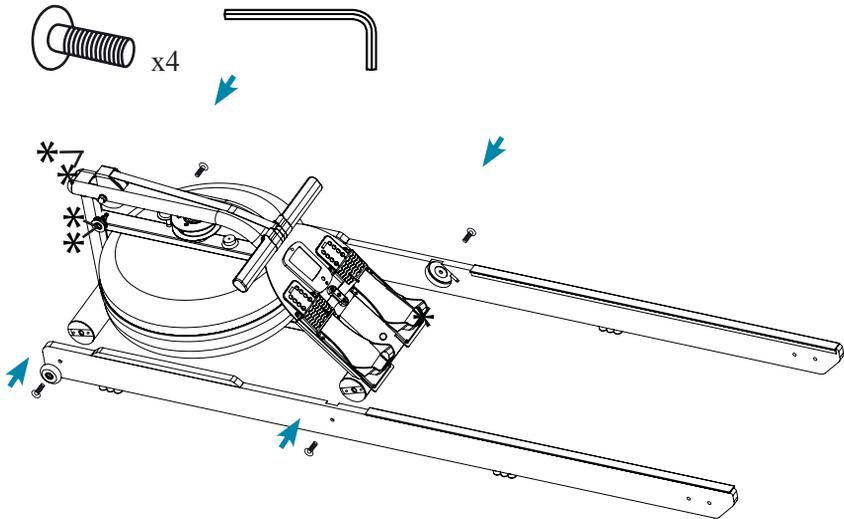
- E. Abstandshalter (x1) mit vormontierten Schrauben (x4)



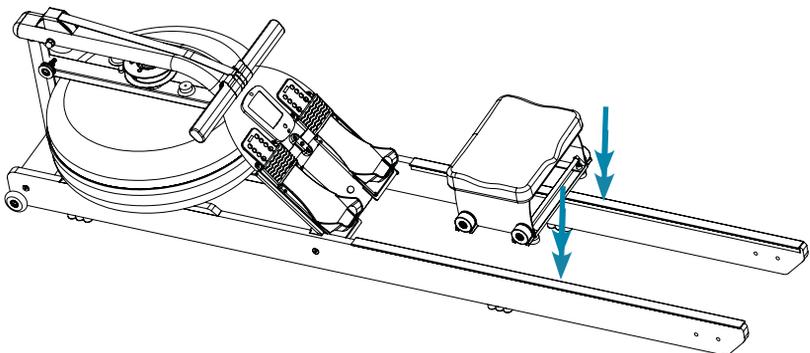
## Bitte lesen Sie vor dem Zusammenbau die einzelnen Montageschritte.

1. Nehmen Sie das Zubehör, den Sitz, die Tankbaugruppe, den hinteren Abstandshalter und die Schienen aus der Verpackung.
2. Befestigen Sie die Tankbaugruppe mit dem Inbusschlüssel an den Holzschienen. Stellen Sie sicher, dass die Schrauben fest sitzen, aber ziehen Sie diese nicht zu fest an.

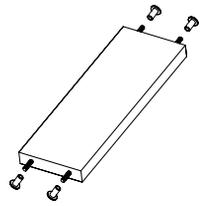
\*Eventuell müssen die vier vorderen Schrauben sowie die Schrauben unten am Fußbrett gelöst werden, um die Schienen auszurichten. Anschließend die Schrauben wieder anziehen.



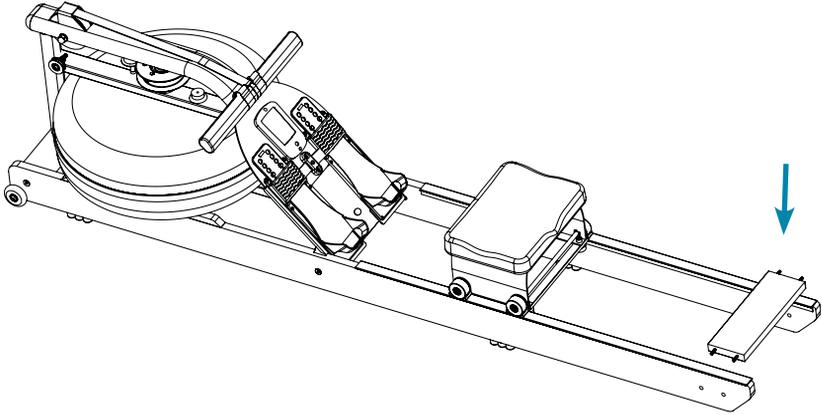
3. Legen Sie den Sitz so auf die Schienen, dass die Einkerbung zum Heck des Rudergerätes zeigt. Stellen Sie sicher, dass sich die Führungsräder (die kleineren Räder an der Unterseite des Sitzes) unter der Lippe auf den Schienen befinden.



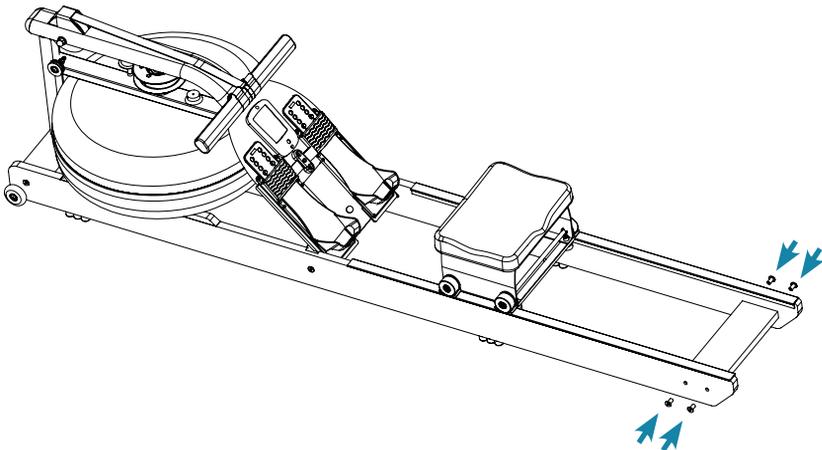
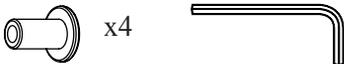
4. Entfernen Sie die vier vormontierten Schrauben vom Abstandshalter.



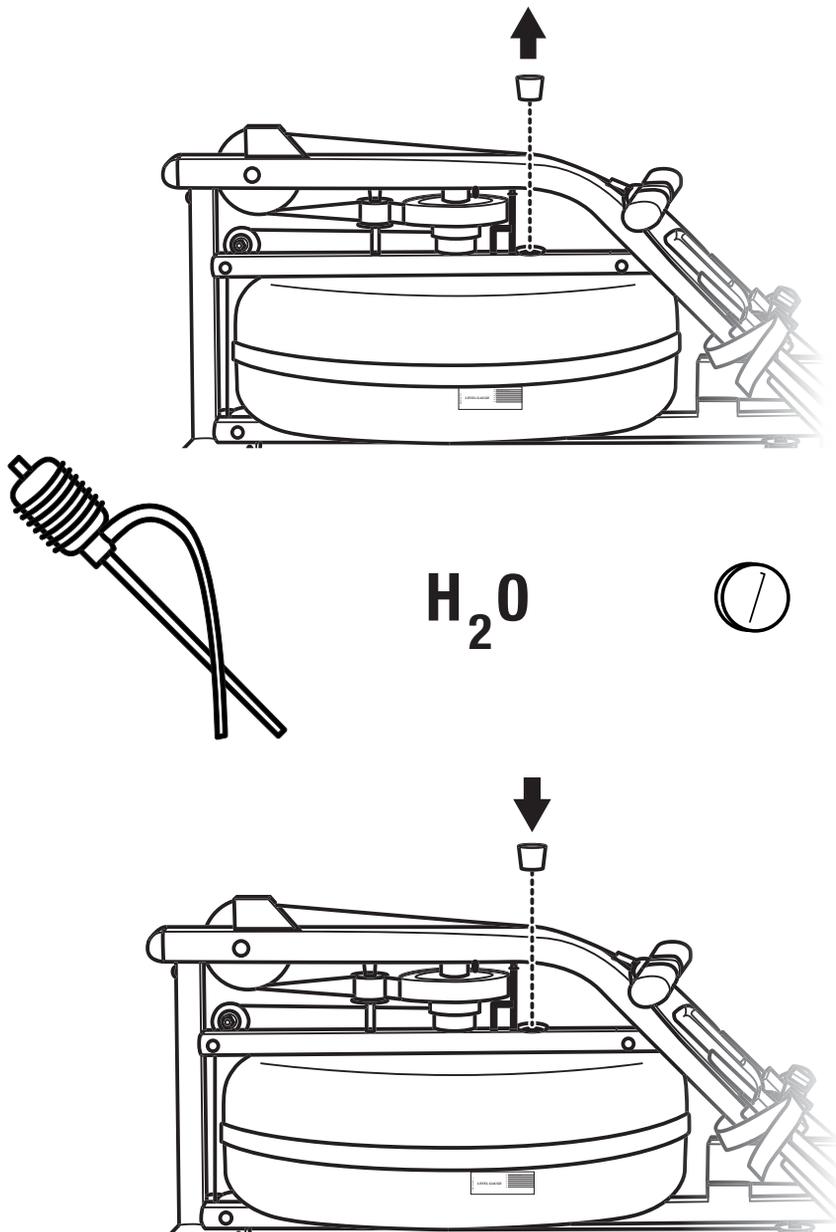
5. Platzieren Sie den Abstandshalter zwischen den Schienen. Eventuell müssen Sie die Schienen leicht auseinanderziehen, um den Abstandshalter in die vorgebohrten Löcher einzupassen.



6. Befestigen Sie den Abstandshalter mit Hilfe des Innensechskantschlüssels an den Holzschienen.

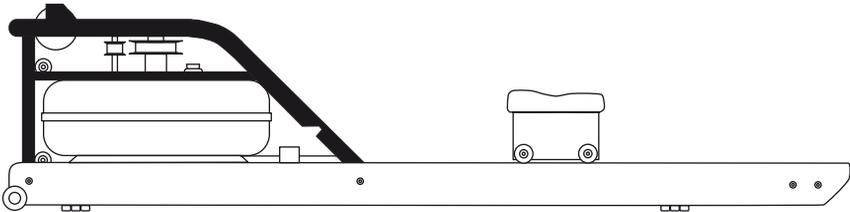


7. Entfernen Sie den Tankstopfen, füllen Sie mit der mitgelieferten Pumpe Wasser ein, geben Sie eine Reinigungstablette hinzu und setzen Sie den Stopfen wieder ein. Achten Sie darauf, den Tank nicht über den Füllstand hinaus zu befüllen, der auf dem Aufkleber des Füllstandsanzeigers an der Seite des Tanks knapp unterhalb der Naht angegeben ist. Fügen Sie etwa alle 6 Monate eine neue Reinigungstablette hinzu.



# BENUTZUNG

Dieser Leitfaden wurde entwickelt, um Ihnen Informationen über den Betrieb und die Wartung Ihres VR2 zu geben und Sie bei der richtigen Rudertechnik zu unterstützen.



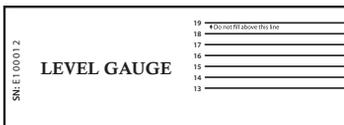
## BEDIENUNG

Der VR2 nutzt den Effekt des selbstregulierenden Widerstandes. Je schneller Sie rudern, desto größer ist der Widerstand und desto härter müssen Sie trainieren.

Es ist daher keine manuelle Anpassung des Widerstands erforderlich. Wenn ein intensiveres Training gewünscht wird, rudern Sie einfach schneller und härter, und der VR2 reagiert darauf.

## WASSERMENGE

Verwenden Sie den seitlich am Tank angebrachten Füllstandsmesser, um die in den Tank zu füllende Wassermenge zu bestimmen.



Empfohlene Wasserstandsmarkierungen:  
Standard Wassermenge - zwischen "16" und "18".

Füllen Sie den Tank nicht über die Füllstandsmarke "19" hinaus, da dies zu Leckagen und Schäden an den Komponenten führen kann. Das Überfüllen des Tanks führt zum Erlöschen der Produktgarantie.

## FUSSAUFLAGEN

Die Fußauflagen wurden für maximalen Komfort konzipiert. Der Fußgurt wird in Höhe der Fußballen festgezogen und ermöglicht es so, dass die Fersen bei jedem Ruderschlag vom Fußbrett abheben, wenn Sie bei der Ruderbewegung nach vorne kommen.

# SICHERHEIT

Wir empfehlen, einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen. Bitte lesen Sie alle nachfolgenden Anweisungen, bevor Sie den VR2 benutzen.

ACHTUNG:

⚠ Bitte halten Sie die Hände von beweglichen Teilen fern, wenn das Rudergerät in Betrieb ist.

⚠ Halten Sie insbesondere Kinder und Haustiere, von beweglichen Sitzrädern, Gurten und Riemenscheiben fern.

⚠ Legen Sie den Griff nach Gebrauch wieder in die Griffauflage. Lassen Sie den Griff beim Rudern nicht los.

⚠ Wenn sich der VR2 in seiner aufrechten Lagerungsposition befindet, achten Sie darauf, dass er nicht umgestoßen wird. Seien Sie besonders vorsichtig mit Kindern.

⚠ Ziehen Sie nicht am Griff, wenn der VR2 aufrecht steht. Dies kann zum Umfallen des VR2 führen.

# WARTUNG

1. Stellen Sie in regelmäßigen Abständen sicher, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
2. Fügen Sie ca. alle 6 Monate 1 Reinigungstablette dem Wasser hinzu.
3. Halten Sie Schienen und die Räder am Sitz sauber.
4. Wenn der Rudergriff während des Ruderns nicht reibungslos nach vorne zurückkehrt, können Sie die Spannung erhöhen, indem Sie einen zusätzlichen Knoten weiter oben auf dem Rücklaufseil (das dünnere der beiden Seile entlang der Unterseite des VR2) machen. Stellen Sie dazu das Rudergerät auf, lösen Sie die Seile, machen Sie den Knoten auf dem Rückholseil und befestigen Sie die Seile wieder.
5. Der Monitor wird mit zwei AA-Batterien betrieben. Um die Monitorbatterien zu ersetzen, entfernen Sie die Vorderseite des Monitors, indem Sie die beiden Schrauben lösen.
6. Lassen Sie den Griff während des Ruderns nicht los, da er den Bildschirm beschädigen könnte.

## REINIGUNG

Der VR2 erfordert nicht viel Wartung. Wir empfehlen Ihnen, ihn wie jedes andere Möbelstück in Ihrer Wohnung zu pflegen. Reinigen Sie den VR2 regelmässig mit einem weichen, mit Wasser oder einem umweltfreundlichen Reinigungsmittel angefeuchteten Tuch.

## WASSER UND TANK

Wir empfehlen die Verwendung von Leitungswasser zum Füllen des Tanks, da es bereits Zusätze enthält, die es frei von Bakterien und Algen hält.

Wenn Sie Brunnenwasser oder mineralhaltiges Wasser haben, empfehlen wir Ihnen, destilliertes Wasser zu verwenden und alle 3 bis 6 Monate eine Reinigungstablette zu benutzen. Wenn der Tank direktem Sonnenlicht ausgesetzt ist, fügen Sie alle 3 Monate eine Tablette hinzu.

Wenn sich das Wasser im Tank verfärbt, fügen Sie eine Reinigungstablette hinzu. Wenn dies keine Besserung bringt, empfehlen wir, den Tank zu entleeren, ihn mit sauberem Wasser auszuspülen, neu zu füllen und eine Reinigungstablette hinzuzufügen.

- Verwenden Sie niemals andere Arten von Chlor oder Bleichmittel im Tank, da dies das Polycarbonat irreparabel beschädigen und Rostbildung verursachen kann.

## AUFBEWAHRUNG

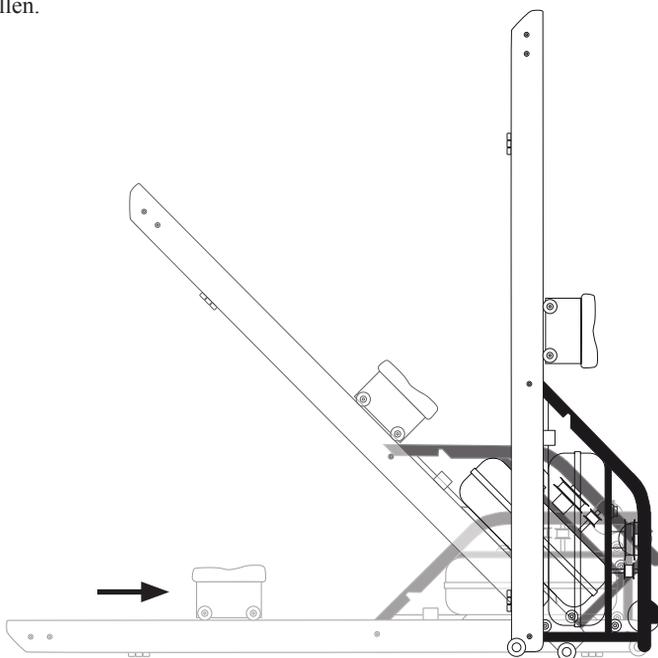
Der VR2 wurde für die kompakte Aufbewahrung bei Nichtgebrauch entwickelt. Um den VR2 aufzustellen, schieben Sie den Sitz in Richtung Trittbrett, heben Sie das hintere Teil an und rollen Sie das Gerät auf sich zu, wobei Sie den Schwung nutzen, um es aufrecht zu stellen.

### Maße:

B: 56 cm

L: 208 cm

H: 53 cm

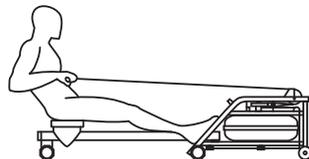


# RUDERTECHNIK

Die Ruderbewegung besteht aus 3 Phasen und 3 Positionen.

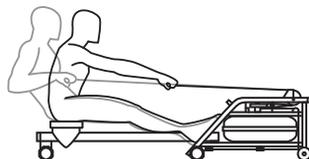
## Position 1

Die Beine sind gerade, der Griff ist zur Brust gezogen, der obere Rücken lehnt sich leicht zurück, die Schultern sind entspannt und Ihre Augen schauen nach vorne.



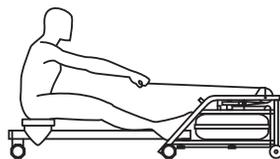
## Phase 1

Die Arme strecken und den Oberkörper aus der Hüfte nach vorne beugen (nicht aus dem unteren Rückenbereich). Ihre Beine bleiben gerade.



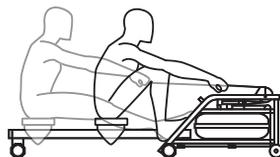
## Position 2

Die Arme sind gerade, die Körperhaltung ist groß und stark. Ihre Beine bleiben gerade.



## Phase 2

Dies ist der Erholungsteil des Ruderschlags. Es gibt keinen aktiven Vortrieb. Die Beine beugen sich und schieben den Körper nach vorne. Die Arme bleiben gerade nach vorne ausgestreckt.



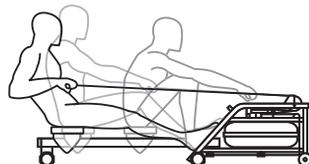
## Position 3

In dieser Position ist die Körperhaltung komprimiert und bereit sich zu lösen. Ihre Beine sind gebeugt, wobei der Sitz so nah an den Fersen liegt, wie es für Sie bequem ist. Ihre Arme und Ihr Oberkörper strecken sich nach vorne und Ihre Augen schauen geradeaus.



## Phase 3

In dieser Phase drücken Sie sich zuerst mit den Beinen ab und behalten den Oberkörper stabil. Beenden Sie diese Phase, indem Sie den Griff an Ihren Körper ziehen. Sie endet mit der Position 1.

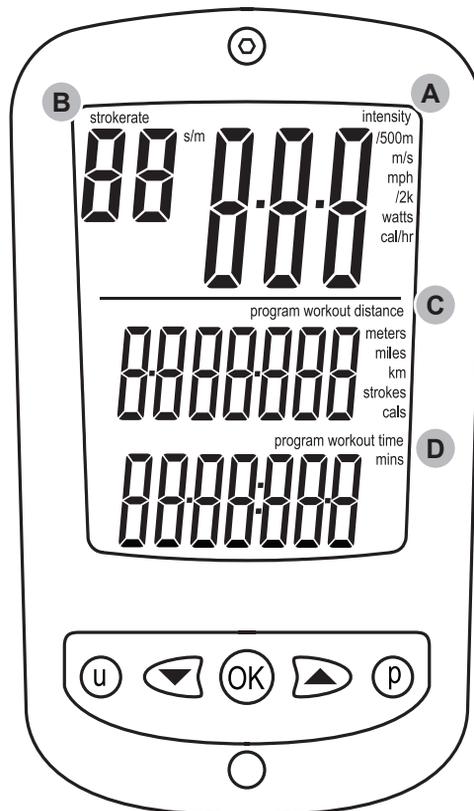


# LEISTUNGSMONITOR

## EINLEITUNG

Der VR2-Monitor wurde entwickelt, um Funktion und Benutzerfreundlichkeit in Einklang zu bringen. Die VR2-Monitoranzeige besteht aus 4 Informationsfenstern, 2 Auswahl-tasten und 3 Navigationstasten.

- A** INTENSITÄT - Zeigt die Intensität der Übung in verschiedenen Einheiten
- B** SCHLAGZAHL - Zeigt die Anzahl der Schlägt pro Minute an
- C** DISTANZ - Zeigt die zurückgelegte Entfernung in verschiedenen Einheiten an
- D** ZEIT - Zeigt die Dauer der Übung an



## MONITOR EINSCHALTEN

---

Bitte drücken Sie die OK-Taste, um den Monitor einzuschalten. In den vier Informationsfenstern werden Nullen angezeigt und der Monitor befindet sich im Bereitschaftsmodus. Sobald Sie mit dem Rudern beginnen werden die Informationen angezeigt.  
Hinweis: Der Monitor schaltet sich bei 2 Minuten Inaktivität automatisch aus.

## INFORMATIONSFENSTER

---

### A) INTENSITÄT

Zeigt die Geschwindigkeit in den Einheiten Zeit/500m (Minuten pro 500 Meter), m/s (Meter pro Sekunde), mph (Meilen pro Stunde) und /2km (Minuten pro 2 Kilometer) an. Es zeigt auch die Leistung in Watt und den Energieverbrauch in Kalorien pro Stunde (verbrannte Kalorien pro Stunde) an. Siehe "Einheiten einstellen" weiter unten in diesem Handbuch, um die gewünschten Einheiten auszuwählen.

### B) SCHLAGZAHL

Zeigt die Schlagzahl (Anzahl der Ruderschläge pro Minute) in Schlägen/min an.

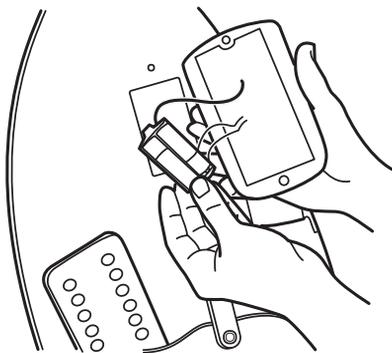
### C) DISTANZ

Zeigt die zurückgelegte Entfernung in den Einheiten Meter, Meilen, km (Kilometer) und Schläge oder Kalorien (verbrannte Kalorien) an. Siehe "Einheiten einstellen" weiter unten in diesem Handbuch, um die gewünschten Einheiten auszuwählen.

Zeigt auch die verbleibende Distanz an, wenn Sie ein Distanztraining durchführen. Siehe "Einstellen von Trainings - Distanz-Training" weiter unten in diesem Handbuch, um ein Distanz-Training einzustellen.

### D) ZEIT

Zeigt die erfasste Zeit in Einheiten von Stunden, Minuten und Sekunden an. Das Zeitfenster kann auch so programmiert werden, dass die verbleibende Zeit angezeigt wird. Zum Einstellen eines Zeittrainings siehe Einstellen von Trainings - Zeittrainings weiter unten in diesem Handbuch.



## WECHSELN DER BATTERIEN

- Entfernen Sie mit einem Inbusschlüssel die Schrauben oben und unten am Monitor.
- Heben Sie den Monitor vorsichtig vom Fußbrett ab.
- Entfernen Sie die Batterieeinheit, die sich in der Aussparung im Fußbrett befindet.
- Entfernen Sie die 2 AA-Batterien und ersetzen Sie sie durch 2 neue.
- Setzen Sie den Monitor wieder auf das Fußbrett, wobei darauf zu achten ist, dass keine Kabel unter den Kanten des Monitors eingeklemmt werden.
- Setzen Sie die beiden Schrauben wieder ein und ziehen diese fest.

## **EINHEITEN**

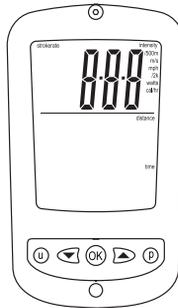
---

Die Einheiten können durch Drücken der u-Taste geändert werden.

Drücken Sie die u-Taste einmal, um die Intensitätseinheiten zu ändern / zweimal, um die Entfernungseinheiten zu ändern.

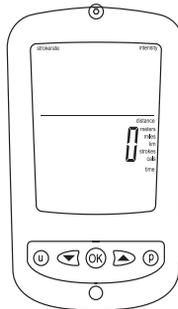
### **Intensitäts-Einheiten**

- Drücken Sie die u-Taste, bis die Einheiten der Intensität angezeigt werden (s. Abbildung).
- Benutzen Sie die Pfeiltasten um die gewünschte Einheit zu wählen:  
*/500m, m/s, mph, /2km, watts or cal/hr*
- Sobald die gewünschte Einheit blinkt, drücken Sie OK.



### **Distanz-Einheiten**

- Drücken Sie die u-Taste, bis die Einheiten der Distanz angezeigt werden (s. Abbildung).
- Benutzen Sie die Pfeiltasten um die gewünschte Einheit zu wählen:  
*meters, miles, km, strokes, or cal*
- Sobald die gewünschte Einheit blinkt, drücken Sie OK.



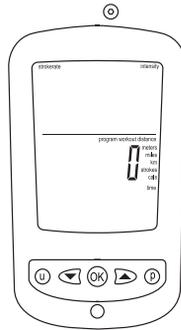
## WORKOUTS EINSTELLEN

---

Das Training kann durch Drücken der p-Taste eingestellt werden. Drücken Sie die p-Taste einmal, um Distanz-Workouts einzustellen / zweimal, um Zeit-Workouts einzustellen.

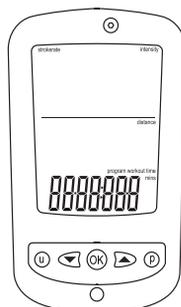
### Distanz-Workouts

- Drücken Sie die p-Taste bis das Programm “Program Workout Distance” mit den Distanz-Einheiten angezeigt wird (s. Abbildung).
- Benutzen Sie die Pfeiltasten um die gewünschte Trainingsdistanz einzustellen.
  - Pfeil nach oben: erhöht die Entfernung um 50 Meter
  - Pfeil nach unten: verringert die Entfernung um 10 MeterWenn Sie eine der beiden Tasten gedrückt halten, wird der Bildlauf beschleunigt.
- Sobald die gewünschte Trainingsdistanz eingestellt ist, drücken Sie OK, und der Monitor kehrt mit der eingestellten Distanz in den Bereitschaftsmodus zurück.
- Sobald Sie mit dem Rudern beginnen, wird die Distanz heruntergezählt.



### Zeit-Workouts

- Drücken Sie die p-Taste bis das Programm “Program Workout Time” mit den Zeit-Einheiten angezeigt wird (s. Abbildung).
- Benutzen Sie die Pfeiltasten um die gewünschte Trainingszeit einzustellen.
  - Pfeil nach oben: erhöht die Zeit um 1 Minute
  - Pfeil nach unten: verringert die Zeit um 10 SekundenWenn Sie eine der beiden Tasten gedrückt halten, wird der Bildlauf beschleunigt.
- Sobald die gewünschte Trainingszeit eingestellt ist, drücken Sie OK, und der Monitor kehrt mit der eingestellten Zeit in den Bereitschaftsmodus zurück.
- Sobald Sie mit dem Rudern beginnen, wird die Zeit heruntergezählt.





## **KONTAKT UND SERVICE:**

WaterRower GmbH  
Otto-Hahn-Straße 75  
48529 Nordhorn  
Tel. 0 59 21 - 17 98 400

[www.puredesignfitness.de](http://www.puredesignfitness.de)