

# LAMAR

## Holz Rudergerät faltbar HRG 21

---

### Bedienungsanleitung

DE



ORIGINALBEDIENTUNGSANLEITUNG

---

# Inhalt

Einleitung.....	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	3
Zeichenerklärung .....	3
Wichtige Sicherheitshinweise.....	4
Teileübersicht.....	6
Montage.....	8
Computerfunktionen.....	11
Inbetriebnahme.....	14
Tankentleerung.....	16
Nutzung des Rudergeräts.....	17
Aufbewahrung, Reinigung und Wasserpflege.....	20
Fehlerbehebung.....	22
Garantie.....	23
Hinweise zur Entsorgung.....	26
Konformitätserklärung / Zertifikate.....	26

## Einleitung

Vielen Dank für den Kauf des Holz Rudergeräts HRG 21!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Rudergerät in Betrieb nehmen und vergewissern Sie sich, dass es ordnungsgemäß und den Anweisungen entsprechend verwendet wird.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Verwendung auf. Geben Sie das Rudergerät nur mit der Bedienungsanleitung an Dritte weiter.

Der Hersteller behält sich Änderungen des Produktes vor. Die Bedienungsanleitung und Abbildungen darin können je nach Modell abweichen.

Wir wünschen viel Freude mit dem Holz Rudergerät HRG 21!

## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Holz Rudergerät HRG 21 ist ausschließlich als Fitnessgerät für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Betrieb geeignet. Das Rudergerät eignet sich nicht für therapeutische bzw. medizinische Zwecke. Das Rudergerät darf nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben verwendet werden. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Das Rudergerät ist kein Spielzeug für Kinder.

Der Hersteller oder Inverkehrbringer übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind.

## Zeichenerklärung



**WARNUNG!**



Enthält wichtige Informationen, um Verletzungen zu vermeiden.



**ACHTUNG!**



Enthält wichtige Informationen, um Schäden am Produkt zu vermeiden.



**HINWEIS!**



Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

# Wichtige Sicherheitshinweise



**WARNUNG!**



- Bitte halten Sie sich strikt an die in der Anleitung angeführten Sicherheitsbestimmungen. Der Produzent oder Inverkehrbringer kann nicht verantwortlich gemacht werden für jegliche Art von Vermögens-, Personen- oder Sachschäden, Unfälle und Rechtsstreitigkeiten, die durch die Verletzung der Sicherheitsbestimmungen verursacht worden sind. Die Haftung ist stets auf den Anschaffungswert des Rudergeräts beschränkt.
- Verwenden Sie das Rudergerät niemals im Freien, in feuchten Räumen oder Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Sorgen Sie dafür, dass das Rudergerät nicht mit Flüssigkeiten in Berührung kommt.
- Halten Sie das Rudergerät von Flammen, direkter Sonneneinstrahlung und heißen Oberflächen fern.
- Das Rudergerät kann von Kindern ab 14 Jahren benutzt werden. Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung können das Rudergerät unter Aufsicht benutzen oder nachdem sie in Bezug auf die sichere Verwendung unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Reinigung und Wartung durch den Benutzer dürfen von Kindern ab 14 Jahren unter Aufsicht durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren und Tiere vom Rudergerät fern.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich darin verfangen und beim Spielen erstickten.
- Überschreiten Sie nie die maximale Traglast von 100 kg.

# Wichtige Sicherheitshinweise

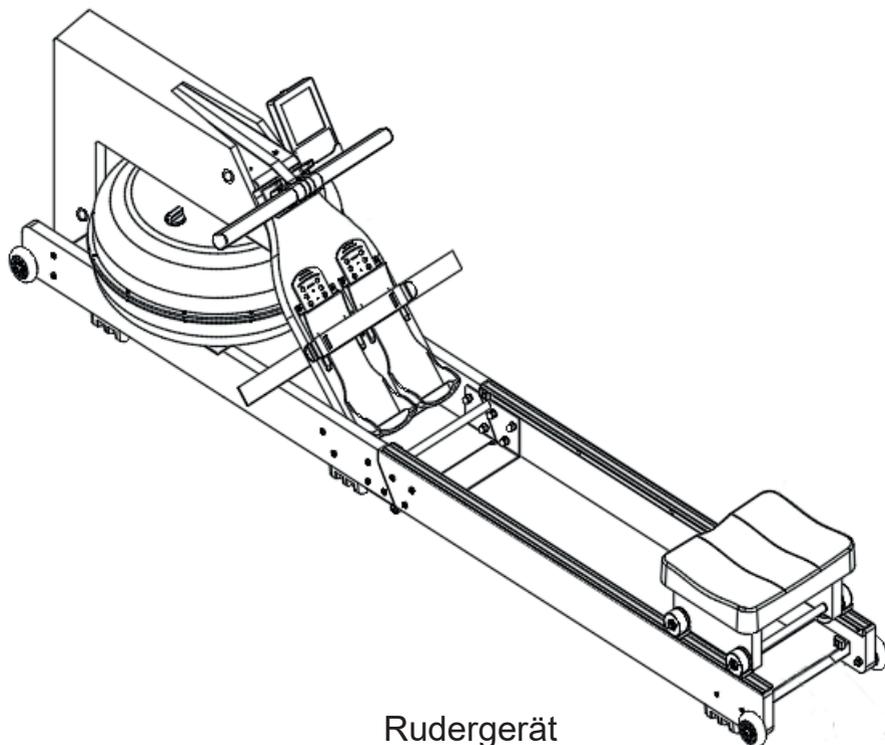


## WARNUNG!



- Konsultieren Sie vor dem Beginn des Trainings Ihren Arzt, er wird Sie hinsichtlich optimaler Häufigkeit, Intensität (Ziel-Herzbereich) und Trainingsdauer, abhängig von Alter und körperlicher Verfassung, beraten.
- Unterbrechen Sie das Training **SOFORT**, wenn Sie Schmerzen oder ein Ziehen in der Brust, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Unwohlsein verspüren. Wenden Sie sich vor weiteren Trainingseinheiten an Ihren Arzt.
- Nutzen Sie das Rudergerät auf festem, ebenen Untergrund mit einer Abdeckung zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs. Zur Sicherheit sollte eine freie Fläche im Abstand von mindestens 0,5 Metern um das Rudergerät vorhanden sein.
- Überprüfen Sie vor jeder Nutzung das Rudergerät auf Schäden und Verschleiß und vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Schrauben festgezogen sind.
- Entdecken Sie beim Zusammenbau oder während der Überprüfung defekte Teile bzw. macht das Rudergerät während des Trainings ungewöhnliche Geräusche, so darf es nicht verwendet werden. Wenden Sie sich bitte an den Händler.
- Öffnen Sie das Gehäuse des Rudergeräts nicht, die Reparatur darf nur von einer von KSR autorisierten Fachwerkstatt erfolgen. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, Modifikationen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Seien Sie beim Bewegen des Rudergeräts vorsichtig, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Achten Sie auf die richtige Hebetechnik oder holen Sie sich jemand, der Ihnen beim Tragen helfen kann.

# Teileübersicht



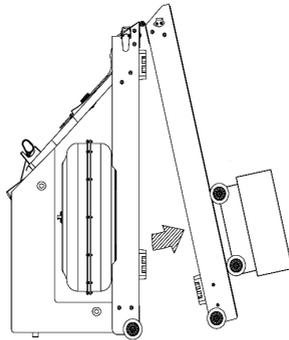
Wasserpumpe



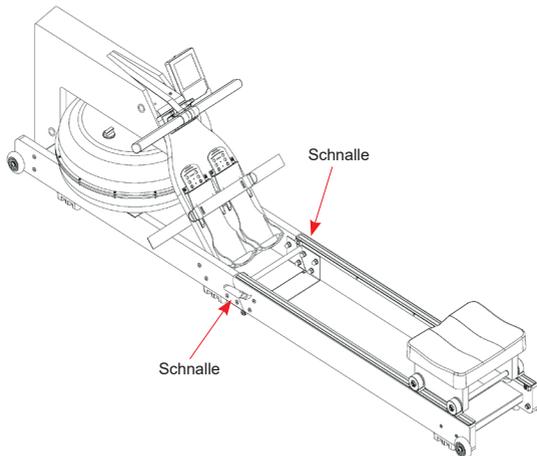
Handyhalter

# Vorbereitung

1. Stellen Sie sicher, dass genügend Platz für das Rudergerät vorhanden ist.
2. Platzieren Sie das Rudergerät aufrecht und klappen Sie es vorsichtig auf.

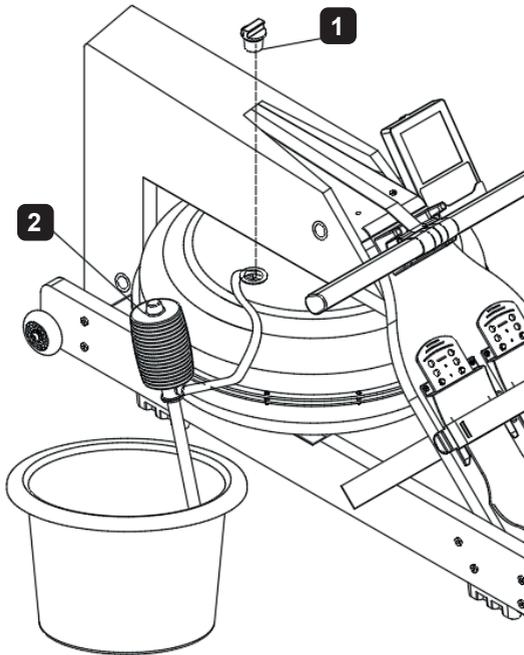


3. Lassen Sie das Rudergerät vorsichtig zu Boden und verriegeln Sie die Schnallen an den Außenseiten der Schienen.



## Vorbereitung

4. Ziehen Sie den Verschluss (1) mit einer leichten Drehbewegung aus dem Wassertank.
5. Füllen Sie mit der Wasserpumpe (2) aus einem geeigneten Gefäß klares Wasser in den Tank des Rudergeräts.
6. Schließen Sie den Wassertank wieder mit dem Verschluss (1).



### HINWEIS!



- Vor der Verwendung muss das Schraubventil oben an der Wasserpumpe geschlossen werden.
- Wie beim echten Rudern wird der Widerstand durch die Zuggeschwindigkeit geregelt. Je stärker Sie ziehen, desto höher ist der Widerstand.

# Vorbereitung



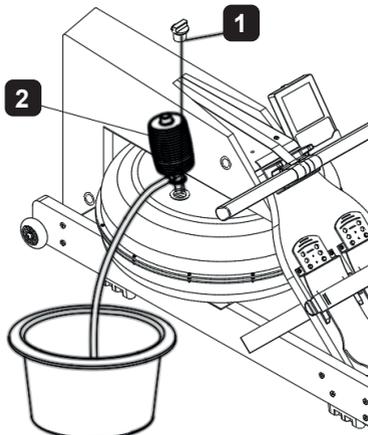
**ACHTUNG!**



- Füllen Sie nur sauberes Wasser in den Tank.
- Wechseln Sie das Wasser regelmäßig für eine gleichbleibend hohe Wasserqualität. Wollen Sie das Wasser nicht so oft wechseln, können dem Wasser Wasserbehandlungstabletten (nicht im Lieferumfang enthalten) beigefügt werden. Informieren Sie sich im Fachhandel.
- Achten Sie darauf, das Wasser maximal bis zur Markierung (an der linken Seite auf der unteren Hälfte des Wassertanks) ein zu füllen.

Um das Wasser aus dem Tank zu entleeren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Öffnen Sie den Verschluss (1).
2. Füllen Sie mit der Wasserpumpe (2) das Wasser aus dem Wassertank in ein geeignetes Gefäß.
3. Schließen Sie den Wassertank wieder mit dem Verschluss (1).



# Computerfunktionen

## Erstinbetriebnahme:

1. Öffnen Sie das auf der Displayrückseite befindliche Batteriefach.
2. Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die richtige Polarität.
3. Schließen Sie das Batteriefach.



### HINWEIS!



- Für den Betrieb des Trainingscomputers werden 2 Stück AA Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten) benötigt.
- Bei fehlerhaften Anzeigen wechseln Sie bitte die Batterien.



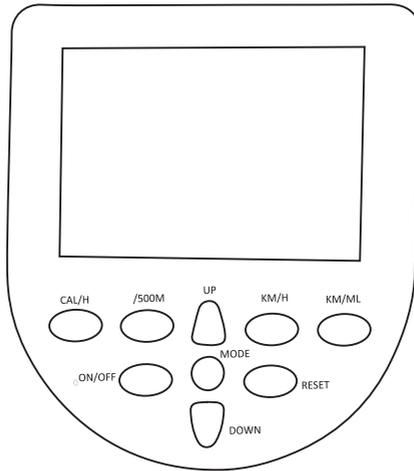
### WARNUNG!



- Schützen Sie das Display vor direktem Sonnenlicht und starker Hitzeeinwirkung.
- Batterien, die zu stark erhitzt, ins offene Feuer geworfen oder unsachgemäß behandelt werden, können explodieren, auch besteht die Gefahr des Entweichens giftiger Dämpfe.

# Computerfunktionen

## Displayfunktionen:



<b>Funktion</b>	<b>Beschreibung</b>
TIME	Trainingsdauer (00:00 - 99:00)
DIST	Trainingsdistanz (0.000 - 9.999 KM)
SPM	Ruderschläge pro Minute (S/MIN)
AVG	Abwechselnde Anzeige von Geschwindigkeit (KM/H) Kalorienverbrauch pro Stunde (CAL/H) 500 Meter-Zeit (/500M)

# Computerfunktionen

## Tastenfunktionen:

ON / OFF	Zum Einschalten des Rudergeräts drücken. Zum Ausschalten ca. 3 Sekunden gedrückt halten.
MODE	Mit der Mode-Taste können Sie zwischen den Funktionen wählen.
UP	Mit der UP-Taste können die Zielwerte erhöht werden.
DOWN	Mit der DOWN-Taste können die Zielwerte verringert werden.
RESET	Löschen Sie mit dieser Taste den aktuellen Zielwert.
KM / ML	Zum Wechsel zwischen Kilometern / Meilen ca. 3 Sekunden gedrückt halten.
SPEED	Wechselt zur Geschwindigkeitsanzeige.
/500M	Wechselt zur Anzeige der für eine Strecke von 500 Metern benötigten Zeit.
CAL/H	Wechselt zur Anzeige des Kalorienverbrauchs pro Stunde.

# Computerfunktionen

## Erste Schritte

- Drücken Sie die Taste ON / OFF, um das Display einzuschalten.
- Das Display zeigt während dem Training die Zeit und die Trainingsdistanz, sowie abwechselnd die Geschwindigkeit, den Kalorienverbrauch pro Stunde und die für eine Strecke von 500 Metern benötigte Zeit.
- Sie können mit den Tasten SPEED, /500M oder CAL/H die gewünschte Anzeige dauerhaft anwählen.
- Drücken Sie die Taste MODE, blinkt der Wert im Feld TIME - Sie können nun mit den Tasten UP und DOWN eine Trainingsdauer wählen oder die Taste MODE erneut drücken.
- Nach erneutem Drücken der Taste MODE blinkt der Wert im Feld DIST - Sie können nun mit den Tasten UP und DOWN eine Trainingsdistanz wählen.
- Erfolgt für die Dauer von etwa 10 Sekunden keine Eingabe, wird der gewählte Wert gespeichert.
- Die gewählten Zielwerte werden während dem Training als Countdown heruntergezählt. Sobald der Wert 0 erreicht ist, endet das Training und ein akustisches Signal ertönt.



### HINWEIS!



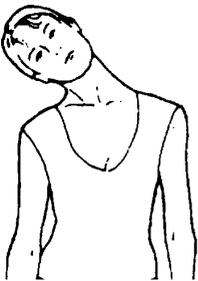
- Durch kurzes Drücken der Taste RESET können Sie den blinkenden Zielwert zurücksetzen.
- Um alle Displayeinstellungen zurückzusetzen, halten Sie die Taste RESET für ca. 3 Sekunden dauerhaft gedrückt.

# Nutzung des Rudergeräts

Für ein optimales Training und um unerwünschten Begleiterscheinungen oder Verletzungen vorzubeugen, halten Sie immer die nachfolgenden Trainingsphasen ein:

## 1.) Aufwärmphase

Diese Phase regt die Durchblutung im Körper an und aktiviert die Muskeln. Zudem wird das Risiko von Krämpfen und Muskelschäden verringert. Neben Aerobic oder Laufen ist es ratsam, ein paar Dehnübungen zu machen. Jede Dehnübung sollte ca. 15 Sekunden lang gehalten werden. Vermeiden Sie Überdehnung und ruckartiges Dehnen - hören Sie bei Schmerzen sofort auf.

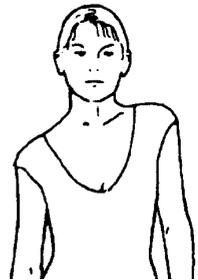


### Kopf neigen

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts. Sie sollten ein Dehnungsgefühl auf der linken Halsseite spüren. Neigen Sie Ihren Kopf dann nach hinten, strecken Ihr Kinn zur Decke und lassen den Mund offen. Neigen Sie den Kopf nach links und zuletzt nach vorne. Jede Position etwa 15 Sekunden halten.

### Schulterheben

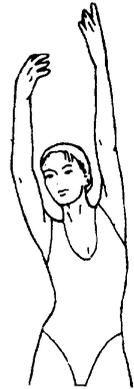
Heben Sie Ihre rechte Schulter in Richtung Ohr. Heben Sie dann Ihre linke Schulter an, wenn Sie die rechte Schulter senken.



# Nutzung des Rudergeräts

## Gestreckte Seitwärtsbeuge

Stehen Sie gerade und heben strecken Sie die Arme nach oben. Beugen Sie den Oberkörper dann nach rechts bis Sie das Dehnungsgefühl spüren. Wiederholen Sie nach 15 Sekunden den Vorgang mit einer Beugung nach links.

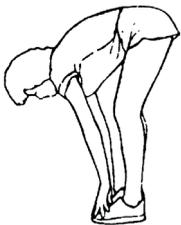


## Beinstrecker

Greifen Sie mit einer Hand gegen eine Wand, um das Gleichgewicht zu halten. Ziehen Sie den rechten Fuß am Fußgelenk nach oben. Halten Sie die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß. Wiederholen Sie nach 15 Sekunden den Vorgang mit dem linken Fuß.

## Leistendehnung

Setzen Sie sich und beugen die Beine, Knie nach außen, Fußsohle an Fußsohle. Ziehen Sie Ihre Füße nun mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Leiste, um eine Dehnung zu erwirken.



## Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam von der Taille nach vorne und lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen, während Sie sich in Richtung Ihrer Zehen strecken. Strecken Sie sich so weit wie möglich und halten Sie die Position für 15 Sekunden.

# Nutzung des Rudergeräts

## 2.) Trainingsphase

Nach dem Aufwärmen kann das Training beginnen.

Trainieren Sie entsprechend Ihrer Fähigkeiten und halten Sie dabei ein möglichst gleichmäßiges Tempo.

Achten Sie auf die Sicherheitshinweise und konsultieren Sie vor dem Beginn des Trainings Ihren Arzt, er wird Sie hinsichtlich optimaler Häufigkeit, Intensität und Trainingsdauer, abhängig von Alter und körperlicher Verfassung, beraten.

Die Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten dauern.

Üblicherweise beginnt man mit 15 - 20 Minuten Trainingsdauer.

Der Widerstand kann mit der Zuggeschwindigkeit geregelt werden. Je stärker man anzieht, desto größer wird der Widerstand.

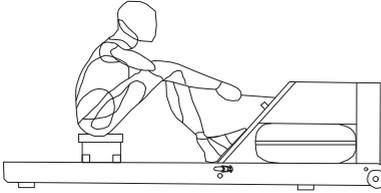
**i**

**HINWEIS!**

**i**

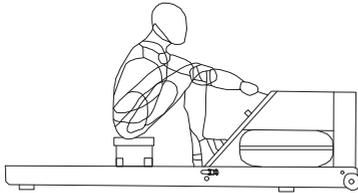
1. Bevor Sie mit dem Training beginnen, setzen Sie sich auf den Sattel und positionieren die Füße auf den Trittplächen.
2. Passen Sie die Länge der Riemenbänder so an, dass sie sicher aber nicht zu fest um die Füße sitzen.

# Nutzung des Rudergeräts



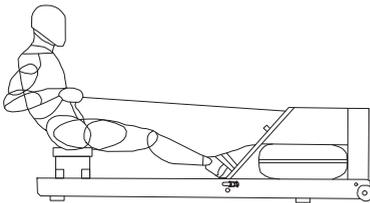
## Startposition

Setzen Sie sich aufrecht hin und ziehen Sie den Sitz nach vorne. Umfassen Sie die Griffstange mit beiden Händen von oben.



## Gleiten

Strecken Sie die Beine langsam und ziehen gleichzeitig die Griffstange zu sich.



## Endposition

Lassen Sie die Schultern entspannt und ziehen Sie mit durchgestreckten Beinen die Griffstange zur Brust.

## 3.) Abkühlphase

Nach der Trainingsphase benötigt der Körper Zeit zum Abkühlen. Machen Sie etwa 5 Minuten bei reduziertem Tempo weiter und wiederholen dann die Dehnübungen. Achten Sie darauf, Ihre Muskeln nicht zu stark oder ruckartig zu dehnen.

# **Aufbewahrung, Reinigung und Wasserpflege**

## **Aufbewahrung:**

- Wird das Rudergerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt, bewahren Sie es nach erfolgter Reinigung an einem trockenen, warmen Ort außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

## **Reinigung:**

- Wischen Sie das Rudergerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
- Reinigen Sie den Trainingscomputer mit einem trockenen, fussel-freien Tuch.
- Lassen Sie das Rudergerät vor der weiteren Verwendung oder Aufbewahrung vollständig trocknen.

## Aufbewahrung, Reinigung und Wasserpflege



### HINWEIS!



- Reinigen Sie das Rudergerät regelmäßig.
- Verwenden Sie keine sauren oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie keine Drahtbürste, Stahlwolle oder andere abrasive Gegenstände.
- Füllen Sie nur sauberes Wasser in den Tank.
- Wenn Sie nicht regelmäßig trainieren, kann es sein, dass durch die mangelnde Bewegung des Wassers, die Wasserqualität leidet.
- Die Wasserqualität kann sich auch verschlechtern, wenn das Wasserrudergerät dauerhaft direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt wird.
- Benutzen Sie das Wasserrudergerät über einen längeren Zeitraum nicht, entleeren Sie unbedingt den Wassertank.
- Für eine gleichbleibend hohe Wasserqualität wechseln Sie das Wasser alle paar Wochen, um Algenbildung zu vermeiden.
- Wollen Sie das Wasser nicht so oft wechseln, können dem Wasser Wasserbehandlungstabletten (nicht im Lieferumfang enthalten) beigelegt werden. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten.

# Fehlerbehebung

<b>Fehler</b>	<b>Ursache</b>	<b>Lösung</b>
Wasserverfärbung oder Trübheit	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Das Gerät steht in der Sonne.</li><li>2. Wird das Rudergerät nicht regelmäßig benutzt, kann die Wasserqualität darunter leiden.</li></ol>	Entleeren Sie das Wasser und befüllen Sie den Tank mit frischem Wasser.
Der Griffriemen rutscht vom Gummirad	Das Spannungsseil ist nicht straff und zu wenig gespannt	Bitte kontaktieren Sie den Kundendienst.
Das Display funktioniert nach dem einlegen der Batterien nicht	Die Batterien sind falsch eingelegt.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Legen Sie die Batterien richtig ein.</li><li>2. Funktioniert der Computer noch immer nicht, kontaktieren Sie den Kundendienst.</li></ol>

## Garantie

Vor der Inbetriebnahme lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung gründlich durch, um sich mit dem Umgang des Rudergeräts vertraut zu machen.

Die KSR Group GmbH gewährt eine gesonderte Garantie unter Einhaltung der nachstehenden Bedingungen. Die gesetzlichen Gewährleistungsvorschriften sowie die sich aus dem Produkthaftungsgesetz ergebenden Ansprüche bleiben hiervon unberührt. Eventuelle Ansprüche des Käufers auf Nacherfüllung und Schadensersatz bei Mängeln bleiben bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen daneben erhalten.

Die Garantie gilt für das Holz Rudergerät HRG 21 und beträgt ab dem Kaufdatum (es gilt das Belegdatum) 24 Monate.

Die Garantie umfasst Material, Konstruktions- und Fertigungsfehler, vorausgesetzt, dass dieser Mangel bereits bei Lieferung vorhanden war und das Produkt vom Käufer sach- und bestimmungsgemäß behandelt wurde. Verschleißteile sowie Materialien, welche für Servicearbeiten verwendet werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Die Garantie beinhaltet entweder die kostenlose Reparatur, den Austausch des defekten Teils bzw. der defekten Teile oder den Austausch des gesamten Produkts gegen ein gleichwertiges Produkt. Das entsprechende Wahlrecht obliegt der KSR Group GmbH.

# Garantie

Bei Auftreten eines Störfalles/Mangels ist umgehend der Händler zu informieren und diesem ist das aufgetretene Problem ausführlich zu schildern. Kann das Problem auf diesem Wege nicht gelöst werden, ist das gründlich gereinigte Produkt inklusive aller Zubehörteile transportsicher zu verpacken und den Anweisungen des Händlers entsprechend zu retournieren.

Dem Paket sind die nachfolgenden Informationen und Dokumente beizufügen:

1. Name, Vorname und Adresse (zusätzlich auch außen auf dem Paket anzugeben)
2. Modell-Nr. und Serien-Nr. (falls vorhanden)
3. Kaufdatum
4. Original des Kaufbeleges
5. Aussagekräftige Fehlerbeschreibung
6. Im Falle einer Beschädigung durch den Transport:  
Name des Paketdienstes und Paketnummer

Es wird ausdrücklich empfohlen, den Originalkarton für die transportsichere Verpackung zu verwenden. Sollten Sie eine andere Verpackung verwenden, ist dafür zu sorgen, dass diese fachgerecht gegen die typischen Gefahren eines Versandes schützt und entsprechende Schutzvorrichtungen aufweist. Eine bloße Pappverpackung mit Papierpolsterung ist nicht ausreichend. Für Schäden, die durch unsachgemäße Verpackung entstehen, wird von KSR Group GmbH keine Haftung übernommen und die Garantie entfällt.

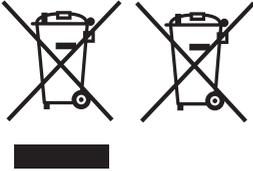
# Garantie

Der Garantieanspruch entfällt in folgenden Fällen:

- Bei nicht bestimmungsgemäßer Verwendung
- bei unsachgemäßer Bedienung, Pflege und / oder Wartung oder Lagerung (z.B. Schäden durch Feuchtigkeit oder zu hohe Temperaturen, verwehrte Produkte, etc.)
- bei Reparaturen, Reparaturversuchen und Modifikationen jeglicher Art sowie bei Einsatz von fremden Ersatz- und Zubehöerteilen usw., die von jemand anderem als von KSR Group GmbH oder von ihr autorisierten Betrieben vorgenommen wurden
- bei unsachgemäßer Transportverpackung und / oder unsachgemäßem Transport
- bei unsachgemäßen mechanischen Einwirkungen auf das Produkt oder auf Teile des Produkts
- bei sämtlichen Ereignissen, die nicht in der Verarbeitung und Herstellung des Produkts begründet sind (z.B. Sturz, Aufprall, Beschädigung durch Fremdeinwirkung, Brand, Erdbeben, Überschwemmungsschäden, Blitzschlag etc.)
- sofern kein originaler Kaufbeleg vorgelegt wird
- bei Nutzung außerhalb privater Zwecke, insbesondere bei gewerblicher Nutzung

Entstehen der KSR Group GmbH Kosten durch Rückgabe / Rücksendung eines Produktes, obwohl weder ein Gewährleistungsfall noch ein Recht zur Rückgabe vorliegt, sind diese vom Käufer zu tragen.

## Hinweise zur Entsorgung



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll! Sollte der Trainingscomputer einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/ seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit diesem Symbol versehen. Defekte oder nicht mehr zu verwendende Batterien und Akkus bringen Sie bitte zu Ihrer ortsansässigen Sammelstelle. Achten Sie auf das Symbol auf der Batterie bzw. dem Akku.



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

## Konformitätserklärung / Zertifikate

Unsere Produkte entsprechen dem Standard EN 957.







**Inverkehrbringer/Herausgeber:**

KSR Group GmbH  
Im Wirtschaftspark 15  
3494 Gedersdorf  
Österreich