

RUDERGERÄT / ROWER AQUARIUS



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE

SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren und Ihre körperliche Fitness checken lassen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindelgefühle oder Übelkeit wahrnehmen. Bauen Sie das Gerät sachgemäß auf und beachten Sie in allen Punkten diese Anleitung, damit Verletzungen vermieden werden. Kleine Kinder und Haustiere vom Gerät fern halten. Überprüfen Sie den festen Sitz aller Schrauben und Muttern vor Inbetriebnahme des Gerätes.

Maximale Belastung des Gerätes: 120 kg.

1. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund auf. Das Gerät darf nicht auf losen Teppichen oder unsicherem Untergrund stehen.
2. Ersetzen Sie alle verschlissene Teile und ziehen Sie alle Verbindungen vor Inbetriebnahme des Gerätes nach.
3. Vergewissern Sie sich vor Inbetriebnahme des Gerätes, dass die hintere Stütze (62) mit Hilfe des Stiftes (63) sicher und fest eingerastet und gesichert ist.
4. Wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist vergewissern Sie sich, dass die Schiene (52) sicher mit dem Knauf (59) geschlossen wird, der sich auf dem Stutzrohr (56) befindet.
5. Achten Sie darauf, dass Ihre Finger nicht eingeklemmt werden, während Sie das Gerät zusammen bzw. auseinander klappen.
6. Rasten Sie den Sitz so ein, dass mindestens ein Verstell-Loch vor dem Sitz sichtbar bleibt. Dies verhindert eine Beschädigung des Bezuges wenn die Schiene zur Aufbewahrung hoch geklappt wird.
7. Wählen Sie stets das Trainingsprogramm, das am besten zu Ihrem körperlichen Kraft- und Fitnessniveau passt.
8. Tragen Sie niemals locker sitzende oder sogar herunterhängende Kleidung wenn Sie trainieren.
9. Trainieren Sie niemals barfuss oder nur in Socken; tragen Sie immer geeignete Schuhe, wie z.B. Lauf-, Walking- oder Cross-Trainingsschuhe. Vergewissern Sie sich, dass die Schuhe gut sitzen, den Fuß gut unterstützen und eine rutschfeste Gummisohle haben.
10. Das Gerät darf niemals von mehreren Personen gleichzeitig genutzt werden.
11. Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch. Es darf nicht in öffentlichen oder halb-öffentlichen Einrichtungen eingesetzt werden.

INHALTSVERZEICHNIS

DE

Sicherheitshinweise.....	2
Einleitung.....	4
Montagematerial.....	5
Teilenummer mit Beschreibung.....	6
Aufbauanleitung.....	8
Bedienungsanleitung des Trainingscomputers.....	13
Bevor Sie beginnen.....	18
Pulsfrequenzen.....	19
Frequenztabellen.....	20
Umstellung des Gerätes in den Ruder- und Liegeradmodus.....	21
Anlegen des Pulstransmitters.....	23
Ganzheitliches Körpertraining.....	24
Explosionszeichnung.....	26
Teileliste.....	27
Fehlerdiagnose.....	29
Lagerung des Gerätes.....	31

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com



Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone



EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf unseres Skandika Aquarius 3-in-1 Rudergerätes!

Die Geräte der Marke Skandika Fitness sind leistungsfähige Qualitätsprodukte, die durch hochwertige Materialien und professionelle Verarbeitung überzeugen. Sie sind optimal geeignet für Ihr Fitness-Training zu Hause.

Das Skandika Fitness Aquarius ist ein 3-in-1-Gerät, welches als Rudergerät, Liege-Ergometer und Trainingsgerät verwendet werden kann. Es lässt sich auf einfache Weise vom Rudergerät in ein Liege-Ergometer verwandeln.

Rudergerät:

Mit dem Rudergerät erhalten Sie ein erstklassiges Ausdauergerät. Sie verbessern nicht nur Ihre Ausdauer, sondern auch Ihre Kraft, Koordination, Flexibilität und den Fettstoffwechsel.

Permanent wird die Kraft der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur beansprucht.

Liege-Ergometer:

Das Training mit dem Liege-Ergometer verbessert ebenfalls das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung. Durch das Anlehnen an die Rückenlehne haben Sie eine entspannte Sitzhaltung.

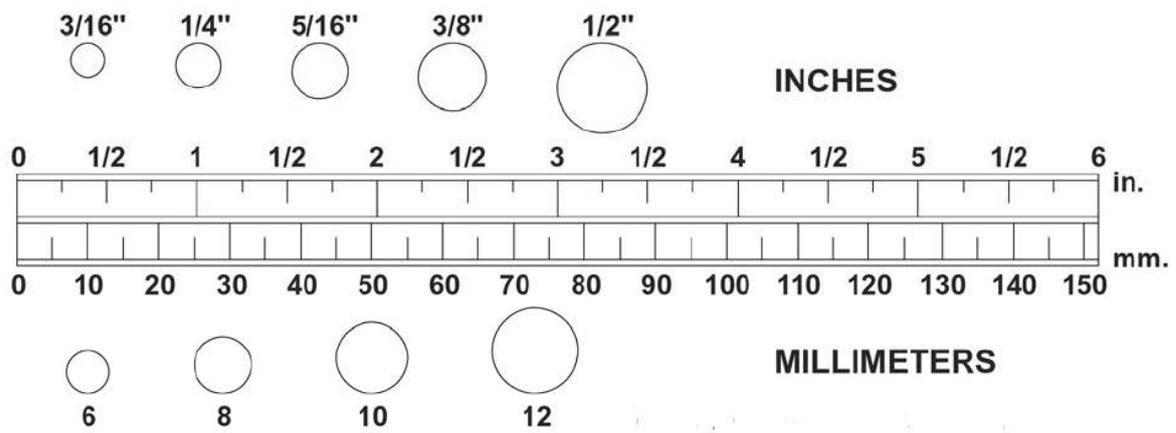
Trainingsgerät:

Mit dem Aquarius lassen sich zusätzliche Fitnessübungen für den Ober- und Unterkörper sehr gut ausführen.

IDENTIFIKATIONSTABELLE FÜR KLEINTEILE

Identifikationstabelle für Kleinteile

Diese Tabelle hilft dabei, die Kleinteile zu identifizieren, die Sie für die Montage des Gerätes benötigen. Legen Sie die Mütter und die Köpfe der Bolzen und Schrauben auf die Kreise, um ihre Durchmesser zu überprüfen. Verwenden Sie den Maßstab, um die Länge der Teile zu überprüfen.

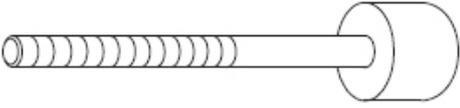
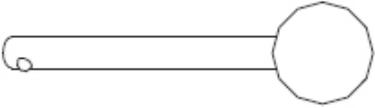
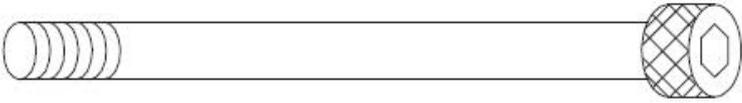
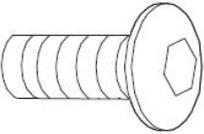
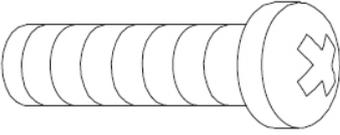
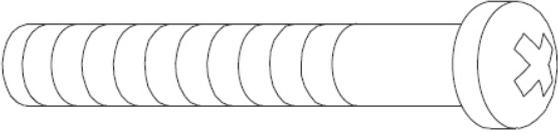
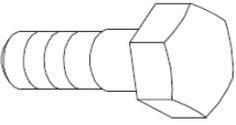


WICHTIG: Bolzen und Schrauben mit flachem Kopf werden von ganz oben am Kopf bis zum unteren Ende des Stiftes gemessen.

Alle anderen Bolzen und Schrauben werden von unterhalb des Kopfes bis zum unteren Ende des Stiftes gemessen.

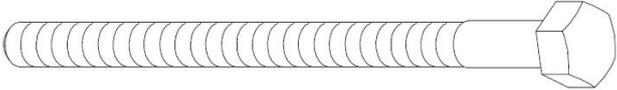
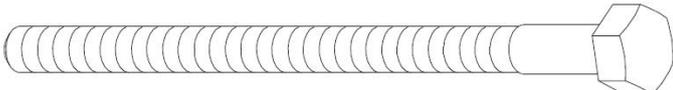
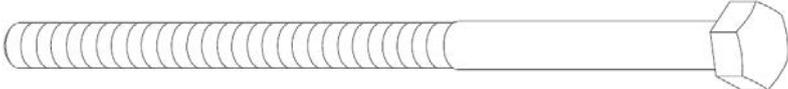
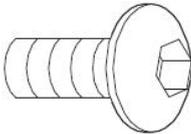
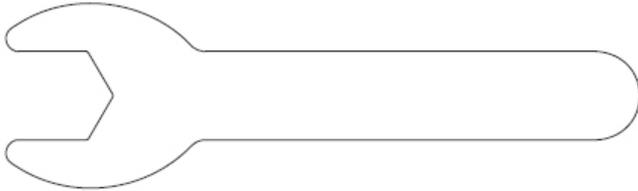
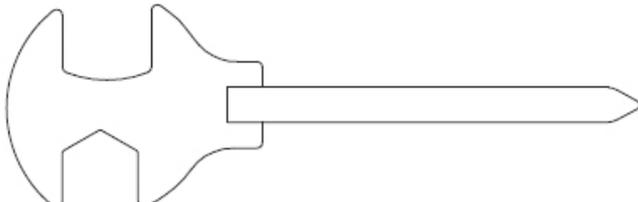
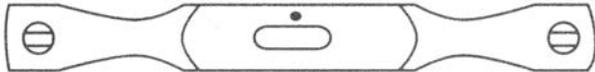


MONTAGEMATERIAL

Teile-Abbildung	Teilenr. und Beschreibung	Menge
	53 Stopper	1
	54 Stopper Bolzen	1
	63 Stift	1
	78 Propfen, rund 25 mm	2
	79 Kappe für Mutter (M10)	8
	81 Bolzen, Innensechskant (M8x1,25x70 mm)	2
	89 Federscheibe 2	2
	94 Bolzen, Knopfkopf (M8x1,25x70 mm)	3
	95 Bolzen, Sechskantknopf (M6x1x15 mm)	4
	96 Bolzen, Sechskantknopf (M6x1x30 mm)	4
	97 Bolzen, Sechskantknopf (M8x1.25x16mm)	4

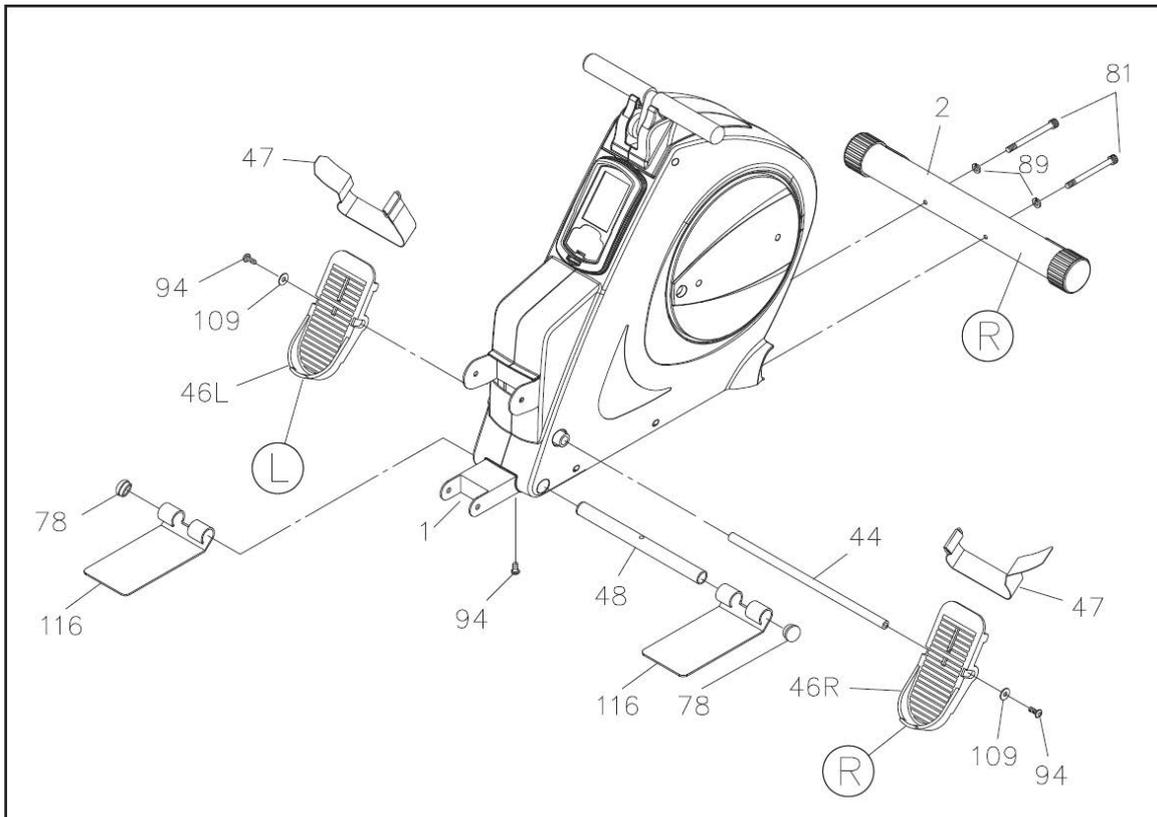
MONTAGEMATERIAL

DE

Teile-Abbildung	Teilenr. und Beschreibung	Menge
	101 Bolzen Sechskantkopf (M10x1.5x85 mm)	1
	102 Bolzen, Sechskantkopf (M10x1,5x95 mm)	1
	103 Bolzen Sechskantkopf (M10x1,5x125 mm)	1
	105 Sicherheitsmutter (M10x1,5)	3
	109 Große Unterlegscheibe (M8x φ23)	2
	114 Bolzen, Knopfkopf (M8x1,25x12 mm)	4
	Maulschlüssel 17mm	2
	Kombinationsmaulschlüssel	1
	Pulstransmitter	1
	Elastisches Brust-Band	1

AUFBAUANLEITUNG

Breiten Sie alle Teile gut sichtbar auf einer freien Fläche aus. Entfernen Sie alle Verpackungsteile und legen Sie diese zurück in den Karton. Entsorgen Sie die Verpackung erst nach erfolgtem Zusammenbau.



SCHRITT 1:

An einem Ende der **VORDEREN STÜTZE (2)** finden Sie einen „R“ Aufkleber. Bringen Sie die **VORDERE STÜTZE (2)** an den **HAUPTRAHMEN (1)** an - der Aufkleber „R“ soll rechts sein - und befestigen Sie die Teile mit dem **BOLZEN, INNENSECHSKANT (M8x70mm)(81)** und der **FEDERSCHEIBE M8 (89)**.

SCHRITT 2:

Führen Sie das **STOPPERROHR (48)** durch den **HAUPTRAHMEN (1)** und befestigen Sie die Teile mit dem **BOLZEN, KNOPFKOPF (M8x15mm)(94)**.

SCHRITT 3:

Stecken Sie das **RECHTE PEDAL (116R)** auf das **STOPPERROHR (48)** und führen Sie das **PFRÖPFEN 25mm(78)** in das Ende des **STOPPERROHRS (48)** ein. Wiederholen Sie Schritt 3 für die linke Seite.

WICHTIG:

Die **FUSSBÄNDER (47)** sind an den **PEDALEN (46)** vormontiert. Links und rechts sind jeweils mit einem „L“ bzw. „R“ Aufkleber gekennzeichnet.

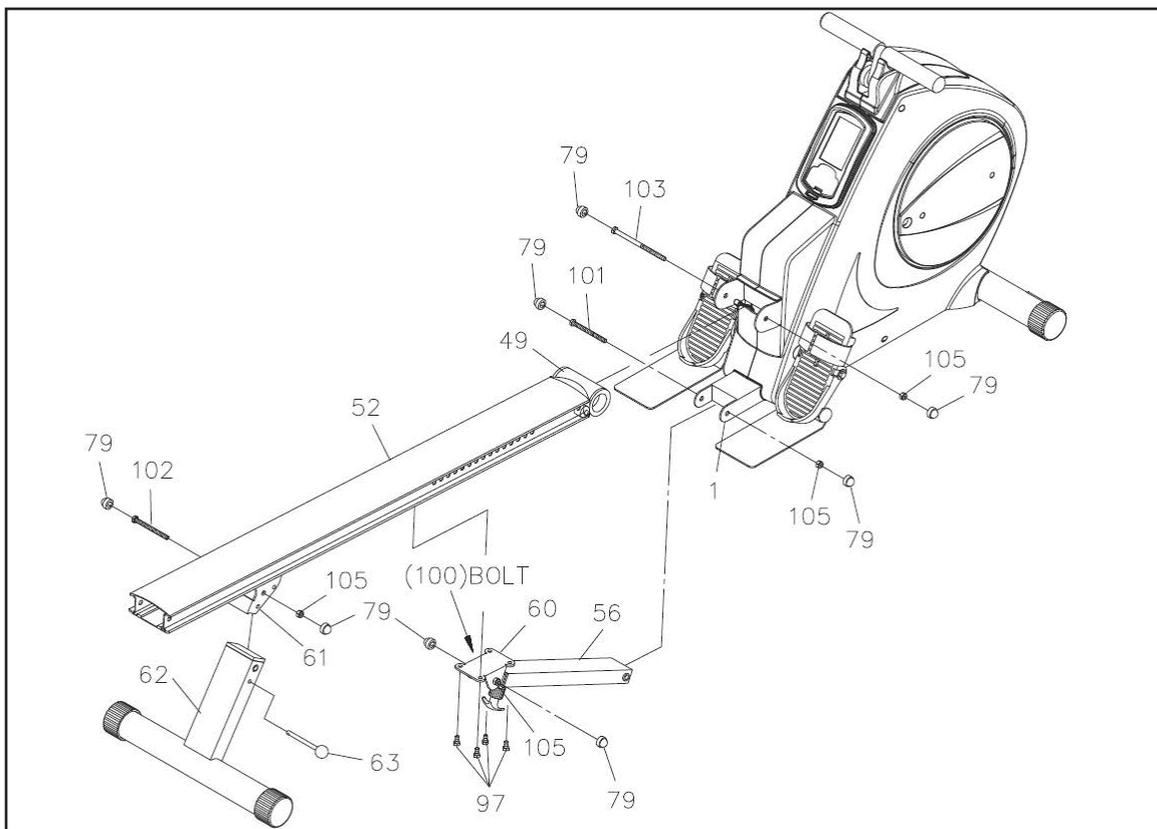
AUFBAUANLEITUNG

SCHRITT 4:

Die **PEDALACHSE (44)** in den **HAUPTRAHMEN (1)** einführen. Stecken Sie die **RECHTE PEDALBEFESTIGUNG (46R)** auf das rechte Ende der **PEDALACHSE (44)** und die **LINKE PEDALBEFESTIGUNG (46L)** auf das linke Ende. Sichern Sie die **PEDALE** an beiden Enden der **PEDALACHSE (44)** mit den **BOLZEN, KNOPFKOPF (M8x15mm)(94)** und **GROSSEN UNTERLEGSCHIEBEN (M8) (109)**.

WICHTIG:

Sie werden zwei Inbusschlüssel benötigen, um die **BOLZEN, KNOPFKOPF (M8x15mm)(94)** an beiden Enden der **PEDALACHSE (44)** gleichzeitig festzuschrauben.



SCHRITT 5:

Befestigen Sie den **STÜTZWINKEL (60)** an die **SCHIENE (52)** mit den **BOLZEN, SECHSKANTKOPF (M8x16mm)(97)**.

Drücken Sie die **KAPPEN (79)** auf die **SICHERHEITSMUTTER (M10)(105)** und den **SECHSKANTBOLZEN (M10x75mm) (100)**.

SCHRITT 6:

Befestigen Sie die **SCHIENE (52)** an den **HAUPTRAHMEN (1)** indem Sie die **SCHIENENANGEL (49)** in die Halterung des **HAUPTRAHMENS (1)** stecken und dies mit dem **BOLZEN, SECHSKANTKOPF (M10x125mm)(103)** und der **SICHERHEITSMUTTER (M10)(105)** befestigen.

AUFBAUANLEITUNG

Drücken Sie die **KAPPEN (79)** auf den **BOLZEN, SECHSKANTKOPF (M10x125mm)(103)** und **SICHERHEITSMUTTER (M10)(105)**.

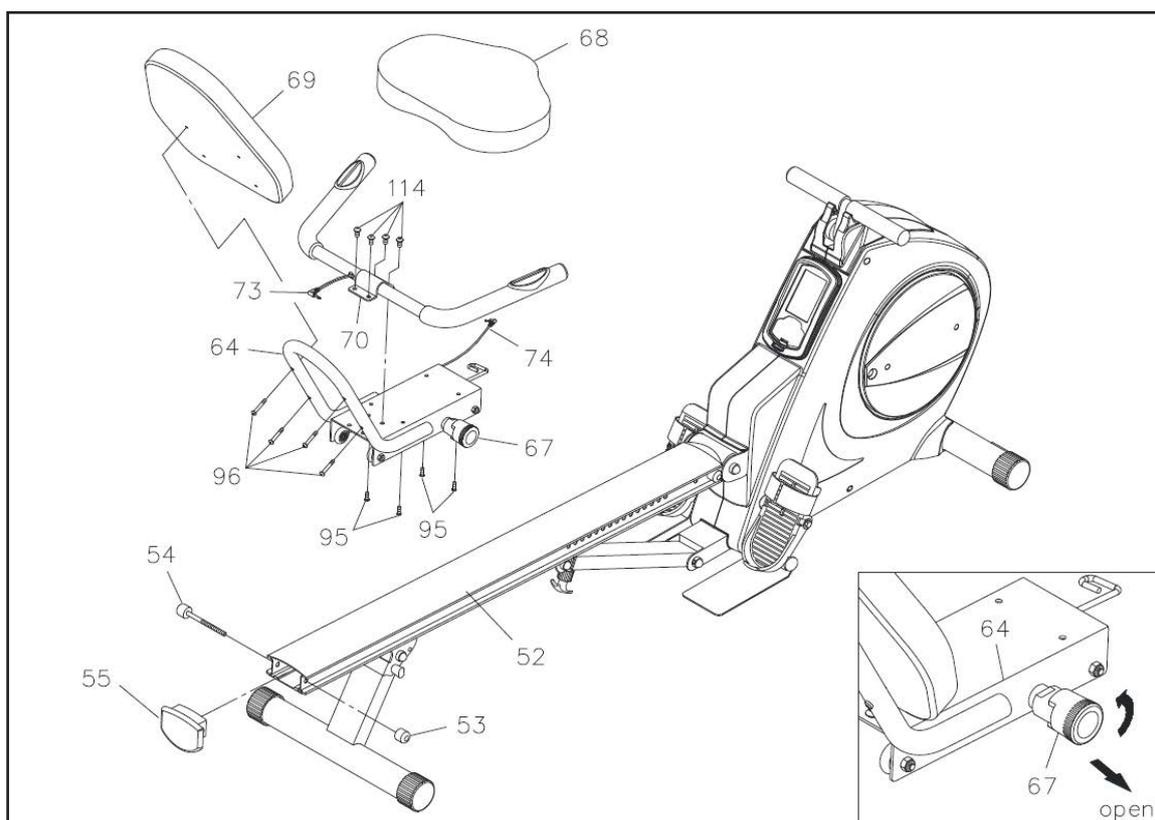
SCHRITT 7:

Verbinden Sie mit dem **BOLZEN, SECHSKANTKOPF M10x85mm)(101)** und der **SICHERHEITSMUTTER (M10)(105)** das untere Ende des **STÜTZROHRS (56)** mit dem **HAUPTTRAHMEN (1)**. Drücken Sie die **KAPPEN (79)** auf den **BOLZEN, SECHSKANTKOPF (M10x85mm)(101)** und **SICHERHEITSMUTTER (M10)(105)**.

SCHRITT 8:

Mit Hilfe des **BOLZENS, SECHSKANT (M10x95mm)(102)** und der **SICHERHEITSMUTTER (M10)(105)** befestigen Sie die **HINTERE STÜTZE (62)** im **HINTEREN STÜTZWINKEL (61)** auf der **SCHIEBE (52)**.

Sichern Sie die **HINTERE STÜTZE (62)** mit dem **STIFT(63)**. Drücken Sie die **KAPPEN (79)** auf den **BOLZEN, SECHSKANTKOPF (M10x95mm)(102)** und **SICHERHEITSMUTTER (M10)(105)**.



WICHTIG:

Achten Sie darauf, die **IMPULSGEBERKABEL (73,74)** während des Aufbaus nicht zu beschädigen (**SCHRITTE 8 – 10**).

AUFBAUANLEITUNG

SCHRITT 9:

Befestigen Sie den **HANDLAUF (70)** am **SITZGESTELL (64)** mit den **BOLZEN, KNOPFKOPF (M8x12mm)(114)**.

SCHRITT 10:

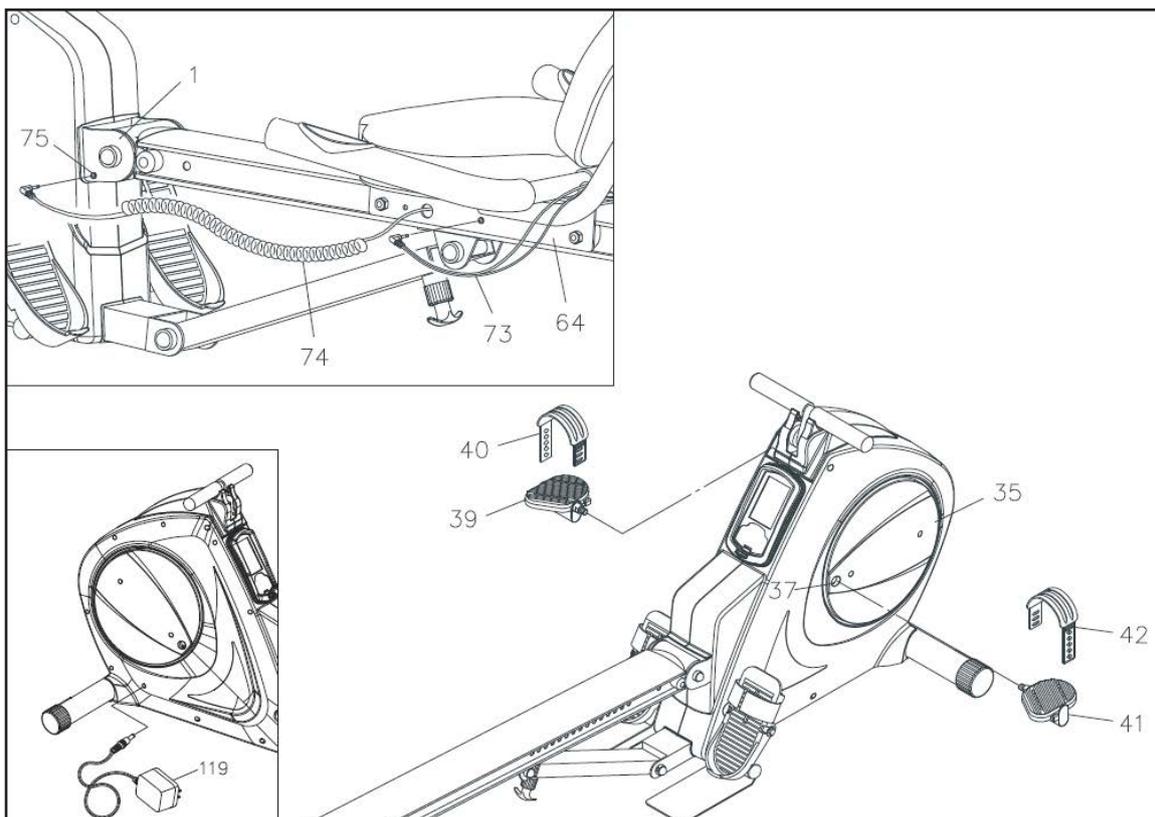
Befestigen Sie den **SITZ (68)** am **SITZGESTELL (64)** mit den **BOLZEN, SECHSKANT (M6x1x15mm) (95)**. Befestigen Sie die **RÜCKENLEHNE (69)** am **SITZGESTELL (64)** mit den **BOLZEN, SECHSKANT (M6x1x30mm)(96)**.

SCHRITT 11:

Drehen Sie den Knauf des **FEDERBOLZENS (67)** entgegen dem Uhrzeigersinn und rasten Sie den Knauf in der offenen Position ein (bitte Kleinzeichnung beachten!). Schieben Sie das **SITZGESTELL (64)** auf die **SCHIENE (52)**. Drücken Sie die **SCHIENENKAPPE (55)** in das hintere Ende der **SCHIENE (52)**. Schieben Sie den **STOPPERBOLZEN (54)** durch die **SCHIENE (52)** und **SCHIENENKAPPE (55)** um sie mit dem **STOPPER(53)** zu verbinden. Vergewissern Sie sich, dass das zweite **STOPPERBOLZEN (54)** am vorderen Ende der **RAIL(52)** in der Fabrik montiert wurde.

WICHTIG:

Das **RECHTE PEDAL (41)** ist mit einem „R“ Aufkleber gekennzeichnet. Das **RECHTE PEDAL (41)** hat ein Rechtsgewinde und wird angezogen indem man es im Uhrzeigersinn dreht. Das **LINKE PEDAL (39)** ist mit einem „L“ Aufkleber gekennzeichnet. Das **LINKE PEDAL (39)** hat ein Linksgewinde und wird angezogen indem man es entgegen dem Uhrzeigersinn dreht.



AUFBAUANLEITUNG

SCHRITT 12:

Schrauben Sie das **RECHTE PEDAL(41)** auf die **RECHTE KURBEL(37)** in der **KURBELABDECKUNG (35)**, wie auf dem Bild angezeigt. Ziehen Sie das Pedal fest. Nehmen Sie das **RECHTE FUSSBAND(42)** mit einem „R“ Aufkleber. Rasten Sie das Ende mit den 3 Löchern in die Innenseite des **RECHTEN PEDALS(41)** und das andere Ende in die Außenseite des **RECHTEN PEDALS(41)** ein. Stellen Sie das Band so ein, dass Sie Ihren Fuß leicht von dem Pedal ziehen können. Verfahren Sie ebenso für die linke Seite.

SCHRITT 13:

Beachten Sie das obere Bild. Stecken Sie das **IMPULSGEBERKABEL(73)** in die Anschlussdose der **IMPULSDRAHTSPULE (74)** auf dem **SITZGEHÄUSE(64)**. Stecken Sie die **IMPULSDRAHTSPULE (74)** in die Anschlussdose vom **IMPULSVERBINDUNGSDRAHT(75)** auf der Halterung des **HAUPT-RAHMENS(1)**.

SCHRITT 14:

Beachten Sie das untere Bild. Verbinden Sie den **ADAPTER(119)** mit dem Verbindungsteil an der Unterseite des **HAUPTTRAHMENS(1)**. Stecken Sie den **ADAPTER(119)** in einen Stromanschluss.

SCHRITT 15:

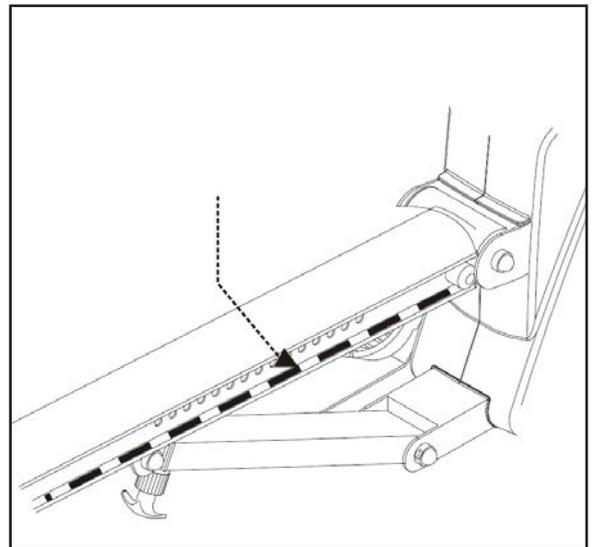
A. Eine Flasche Silikon liegt bei.

B. Tragen Sie das Silikon vorsichtig auf die Rollenführung der Aluminiumschiene auf (Innenseiten, oben und unten).

Wichtig:

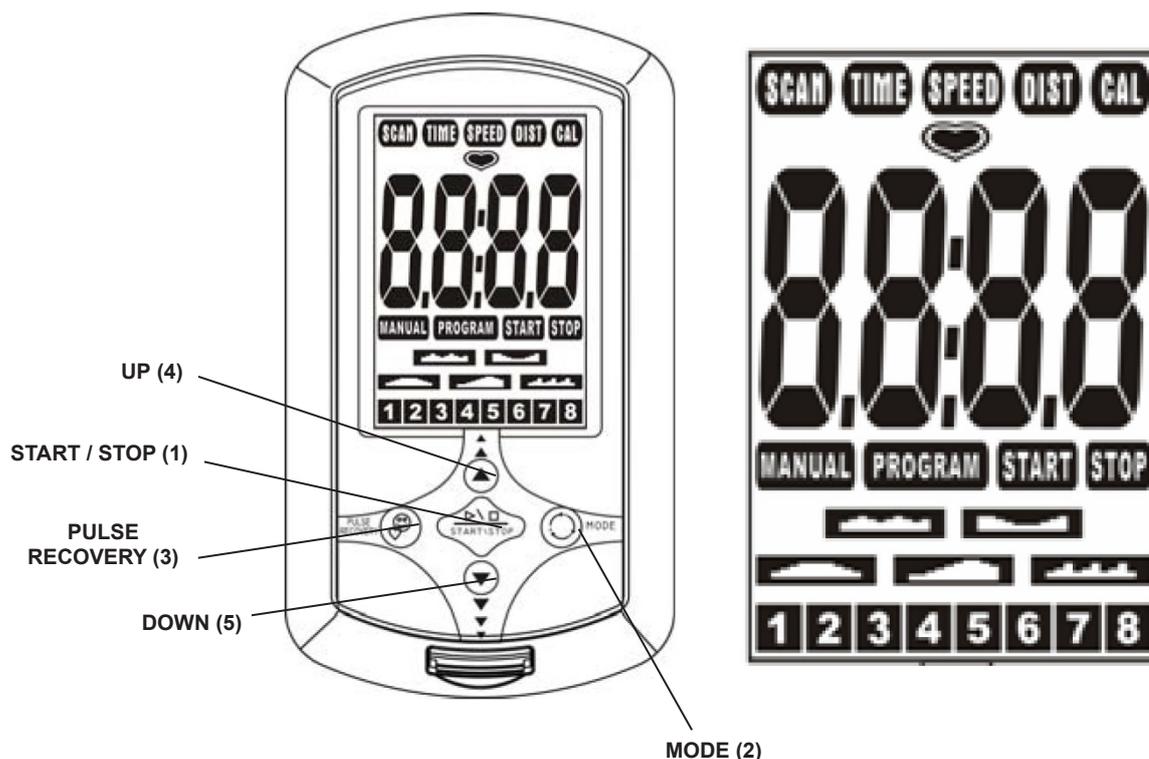
Tragen Sie großzügig aber vorsichtig auf und vermeiden Sie ein Verschütten des Silikons da betroffene Oberflächen sehr rutschig werden. Wenn nötig säubern Sie Oberflächen mit warmem Seifenwasser, gegebenenfalls mehrmals.

C. Schieben Sie langsam den Sitz auf der Schiene hin und her, um das Silikon zu verteilen. Tragen Sie Silikon auf die Rollenführung der Schiene auf.



TRAININGSCOMPUTER

FRONTANSICHT



TASTENFUNKTIONEN

MODE (2):

Die Taste **MODE** dient zur Bestätigung eines gewünschten Programms sowie zur Bestätigung der Einstellwerte.

UP (4):

Mit der Taste **UP (4)** wählen Sie das Programm **MANUAL** sowie die **Programme 1-5**.

Weiterhin können Sie mit der Taste **UP (4)** die Einstellwerte von **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE LIMIT** sowie den Wert von **RESISTANCE LEVEL** *erhöhen*.

DOWN (5):

Mit der Taste **DOWN (5)** wählen Sie ebenfalls das Programm **MANUAL** sowie die **Programme 1-5**.

Weiterhin können Sie mit der Taste **DOWN (5)** die Einstellwerte von **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE LIMIT** sowie den Wert von **RESISTANCE LEVEL** *reduzieren*.

TRAININGSCOMPUTER

START/STOP (1):

Drücken Sie diese Taste, um das Training anzufangen bzw. zu beenden.

Um zum Ursprungsmodus zurück zu kehren bzw. die Einstellwerte auf Null zu setzen, halten Sie diese Taste 2 Sekunden gedrückt.

POWER SOURCE:

Die Stromquelle erfolgt über den **ADAPTER(6V,1A)**. Ziehen Sie den Stecker **ADAPTER(6V,1A)** nach Trainingsende.

FUNKTIONSABLAUF MANUELLE BEDIENUNG

AUTO ON/OFF:

Der Computer startet automatisch wenn das Gerät in Betrieb genommen wird. Nach 4 Minuten Stillstand schaltet sich der Computer automatisch aus und alle Einstellwerte werden auf Null gesetzt.

SCAN:

Drücken Sie die **MODE (2)** Taste bis ► in der Scan Position erscheint. **TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-PULSE** werden abwechselnd alle 5 Sekunden automatisch gescannt.

TIME:

Drücken Sie die **MODE (2)** Taste bis ► in der Time Position erscheint. Die Zeitwerte werden im Display angezeigt.

Count up: Zählt aufwärts bis 99:59 in 1-Sekunden-Schritte sobald der Computer eingeschaltet ist.

Count down: Mit der Übungszeit eingestellt von 1:00-99:00, zählt der Computer abwärts von zuvor eingestellten Werten. Wenn der voreingestellte Wert erreicht wird ertönt ein Signal.

SPEED:

Drücken Sie die **MODE (2)** Taste bis ► in der **SPEED** Position erscheint. Aktuelle Geschwindigkeitswerte werden im Display angezeigt.

CALORIE:

Drücken Sie die **MODE (2)** Taste bis ► in der **CALORIE** Position erscheint. Kalorienverbrauchswerte werden im Display angezeigt.

Count up: Wenn keine Kalorienwerte eingestellt wurden, zählt der Computer die Werte aufwärts von 0,1 bis 999,0 Kcal.

Count down: Mit dem eingestellten Kalorienwert von 1,0 to 999,0 Kcal, zählt der Computer abwärts der eingestellten Werte. Wenn der voreingestellte Wert erreicht wird ertönt ein Signal. Die Kalorienanzeige ist nur ein geschätzter Wert für den Kaloriendurchschnittsverbrauch. Sie dient nur als Vergleich zwischen Trainingseinheiten mit diesem Gerät.

DISTANCE

Drücken Sie die **MODE (2)** Taste bis ► in der Position **DISTANCE** erscheint. Entfernungswerte werden im Display angezeigt.

Count up: Wenn kein Entfernungswert eingestellt wurde, zählt der Computer aufwärts von 0,1 bis 999,9 Km oder Meilen.

Count down: Mit Entfernungswerten einstellbar von 1,0 bis 999,0 Km oder Meilen, zählt der Computer abwärts der eingestellten Werte. Wenn der voreingestellte Wert erreicht wird ertönt ein Signal.

PULSE (Zielherzfrequenz)

1. Drücken Sie die **MODE (2)** Taste bis die Anzeige im Display erscheint.
2. Im Display erscheint Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schläge pro Minute.
3. Um den Puls anzuzeigen wählen Sie **PULSE MODE** und halten Sie die Pulssensoren am Handlauf mit beiden Händen fest.
4. Das Herzsymbol blinkt auf wenn das Gerät Ihren Puls erfasst hat. Ca. 5 Sekunden danach wird Ihr Puls im Display angezeigt. Falls das Herzsymbol nicht aufblinkt, lockern oder ändern Sie Ihren Griff am Handlauf.
5. Wenn Sie den **PULSE** Grenzwert zwischen 90 und 220 einstellen, wird ein Signal ertönen wenn Sie diesen Wert übersteigen. Hören Sie mit dem Training auf bis sich Ihr Puls wieder verlangsamt hat.

WICHTIG: Wenn es innerhalb 16 Sekunden keine Pulseingabe gibt, wird „P“ im Display angezeigt. Dies ist eine Stromsparfunktion. Drücken Sie die UP und DOWN Tasten, um die **PULSE** Funktion erneut zu starten.

BEDIENUNG

Der Computer hat ein manuelles und 5 automatische Programme. Sie können die Trainingszeit einstellen und der Computer wird die Zeit in 10 Bereiche unterteilen. Ohne eingestellte Trainingszeit zählt der Computer die Trainingszeit aufwärts in Sekunden-Schritten.

Manuelles Programm und Programme 1-5

(Beginnen Sie als Anfänger immer mit dem manuellen Programm.)

1. Drücken Sie die **UP (4)** oder **DOWN (5)** Tasten bis das gewünschte Programm erscheint.
2. Drücken Sie die **MODE (2)** Taste. Die Funktionsmodi erscheinen nacheinander wie unten angegeben und das Display blinkt: **TIME – DISTANCE – CALORIE – PULSE.**
3. Mit den **UP (4)** oder **DOWN (5)** Tasten stellen Sie die Werte dieser Funktionsmodi ein.
4. Drücken Sie die **MODE (2)** Taste, um den Wert zu bestätigen und zum nächsten Funktionsmodus zu wechseln.
5. Drücken Sie die **START/STOP (1)** Taste, um mit dem Training zu beginnen.

TRAININGSCOMPUTER

Sie können auch mit dem Training beginnen, ohne die Werte der Funktionsmodi einzustellen. Drücken Sie die **START/STOP (1)** Taste sofort nach Schritt 2 oben.

PULSE RECOVERY (3)

Drücken Sie diese Taste, um den Pulserholungszustand nach dem Training abzurufen.

Die **PULSE RECOVERY (3)** Funktion misst, wie schnell Sie nach dem Training in einen Ruhezustand kommen. Diese Funktion unterstützt Sie dabei, um Verbesserungen Ihrer Fitness zu messen. Der Computer überwacht Ihren Puls 60 Sekunden lang und errechnet dann einen Pulserholungswert zwischen F1 und F6. F1 ist der beste Wert.

Dieser Wert dient nur als Vergleich zwischen Trainingseinheiten mit diesem Gerät und kann nach jeder aerobischen Übung genutzt werden. Beenden Sie die Übung bevor Sie die Funktion starten.

Um die Pulserholungsfunktion zu starten halten Sie die Pulssensoren mit beiden Händen fest. Ca. 5 Sekunden nachdem das Herzsymbol aufblinkt, wird Ihr Puls angezeigt. Drücken Sie dann die **RECOVERY** Taste und halten Sie die Pulssensoren weiterhin fest. Während der Pulserholungsfunktion laufen nur noch **PULSE** und **TIME** weiter. **TIME** zählt abwärts von 00:60 während das Herzsymbol blinkt. Wenn TIME 0 erreicht wird Ihren Pulserholungszustand angezeigt von F1 bis F6. Drücken Sie die **RECOVERY** Taste, um die Pulserholungsfunktion zu beenden.

WICHTIG:

1. Sie können die Pulserholungsfunktion jederzeit beenden, indem Sie die **RECOVERY** Taste drücken.
2. Wenn die Pulserholungsfunktion startet, zählt TIME abwärts von 60 Sekunden bis Null, auch wenn Sie Ihre Hände von den Pulssensoren entfernen. Wenn kein Pulssignal erhalten wird, wird F6 als Pulserholungszustand angezeigt.

Automatische Programme 1 - 5

Hier sind verschiedene Trainingsprogramme vorgegeben. Bei Wahl eines dieser Trainingsprogramme erfolgt ein automatischer Programmablauf, der verschiedene Intervalle beinhaltet. Jede Stufe hat eine Laufzeit von 3 min..



Programm 1 - Intervall

von Stufe 2 - 3 - 5 - 2 - 3 - 5 - 2 - 3 - 5



Programm 2 - Fitness

von Stufe 2 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 7 - 6 - 5



Programm 3 - Berg

von Stufe 2 - 3 - 4 - 5 - 5 - 5 - 4 - 3 - 2



Programm 4 - Tal

von Stufe 5 - 5 - 4 - 3 - 2 - 2 - 3 - 4 - 5 - 5



Programm 5 - Auf - Ab

von Stufe 3 - 4 - 5 - 4 - 3 - 4 - 5 - 4 - 3

BEVOR SIE BEGINNEN

Wie Sie mit ihrem Trainingsprogramm beginnen, hängt von Ihrer körperlichen Kondition ab. Waren Sie mehrere Jahre körperlich untätig oder haben Sie starkes Übergewicht, steigern Sie Ihre Trainingszeit auf dem 3-in-1 Ruder-, Liegerad- und Trainingsgerät nur langsam.

Am Anfang werden Sie wahrscheinlich nur einige Minuten lang in Ihrem Zielbereich trainieren können. Ihre Fitness wird sich jedoch in den nächstsechs bis acht Wochen verbessern. Seien Sie auch nicht demotiviert falls es etwas länger dauert. Es ist extrem wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu trainieren.

Je besser Ihre Fitness, desto mehr werden Sie sich anstrengen müssen, um in Ihrem Zielbereich zu bleiben. Bitte beachten Sie Folgendes:

- Fangen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam an und setzen Sie sich realistische Ziele.
- Überprüfen Sie häufig Ihren Puls. Errechnen Sie Ihre Zielherzfrequenz aufgrund Ihres Alters und Ihrer Kondition.

WARM-UP

Ein ca. 5 minütiges Warm-Up vor dem Training wird empfohlen. Dies soll Ihre Muskelkerntemperatur erhöhen und Ihre Sehnen und Gelenke betriebsbereit machen.

Wir empfehlen: evtl. leichtes Hüpfen, schnelles Gehen mit Armschwung, Laufen auf der Stelle, oder Arm- und Rumpfkreisen.

TRAININGSINTENSITÄT und HÄUFIGKEIT

Grundsätzlich ist das erste Gebot ein Ausdauertraining durchzuführen, gesund zu sein und sich gesund zu fühlen.

Selbst nur bei einer Zahn- oder Mandelentzündung oder Anzeichen einer Erkältung bei der evtl. ein Antibiotikum genommen werden muss, sollte auf keinen Fall begonnen werden. Über den Blutweg gelangen Erreger zum Herzen und richten dort Schaden an.

Auch im Ausdauerbereich, wie bei allen Sportarten unterscheiden wir zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen.

Empfehlenswert ist es 2-3 mal wöchentlich zu trainieren, mit jeweils 1-2 Tagen Pause zwischen den Einheiten. Die Erholungsphasen sind genau so wichtig wie das Training selbst.

Unter Berücksichtigung der auf Seite 20 abgebildeten Pulsfrequenzen beginnen Sie Ihr Training.

Haben Sie Ihre Trainingseinheit beendet, sollten Sie ein leichtes Dehnprogramm durchführen. Diese Übungen senken den Muskeltonus und halten Ihre Muskulatur beweglich.

ANFÄNGER

Für einen Anfänger sollte immer das Ziel sein, sich eine Grundlagenausdauer anzueignen, da diese auch als Fettverbrennungstraining anzusehen ist. Fettverbrennungstraining heisst, geringe Intensität und möglichst lange Belastungsdauer.

So berechnen Sie Ihren Puls:

Maximaler Puls: $220 - \text{Lebensalter}$, davon 60 - 65 %

Sie beginnen mit 10 Minuten auf Programm 1:

Versuchen Sie den errechneten Puls zu halten und bewegen sich bei der nächsten Trainingseinheit 12 Minuten, dann 14 Minuten, 16 Minuten usw. zu steigern, bis Sie ca. 1 Stunde ohne Probleme durchhalten können.

Danach gehen Sie wieder mit der Zeit auf 10 Minuten zurück und wählen Programm 2. Sie verfahren wieder so und steigern im 2 Minutentakt die Zeit.

Solange Sie sich während des Trainings unterhalten können, sind Sie immer im richtigen Trainingsbereich.

Trainingsanfänger, die körperlich unter Umständen jahrelang inaktiv waren, müssen sich besonders viel Zeit geben. Denn der Körper braucht Wochen, bei älteren Menschen unter Umständen gar Monate, um sich von der Inaktivität auf ein regelmäßiges körperliches Training umzustellen.

FORTGESCHRITTENE

Fortgeschrittene, die bereits eine Grundlagenausdauer haben, können mit höheren Pulsfrequenzen beginnen.

Maximaler Puls: $220 - \text{Lebensalter}$, davon 80 - 85 %

Kommen wir bei Anfängern und Fortgeschrittenen in höhere Pulsfrequenzen, trainieren Sie mehr im Herz-Kreislaufbereich.

Herz-Kreislauftraining bedeutet höhere Intensität und kürzere Belastungsphase. Zwischen 30 und 40 Minuten. Das Trainingsprinzip ist das gleiche wie beim Grundlagentraining. Sie beginnen wieder mit 10 Min. usw.

Das Ziel eines Herz-Kreislauftrainings ist, höhere Intensitäten zu bewältigen bei möglichst geringem Puls.

Zusammenfassend lässt sich sagen, daß je nach Belastungsintensität und Trainingsdauer unterschiedliche Wirkungen erzielt werden. Bei Herabsetzung der Belastungsintensität geht der Kohlehydratabbau immer mehr in einen Fettabbau über und umgekehrt wird bei einer Anhebung der Intensität der Kohlehydratabbau verstärkt.

Die Herzfrequenzen (Puls) entsprechend Ihres Alters und Ihrer Fitness entnehmen Sie bitte den Herzfrequenztabellen auf der nächsten Seite. MAX bezeichnet die maximale Herzfrequenz, die Prozentangaben zeigen die entsprechenden Prozentwerte der maximalen Herzfrequenz an.

FREQUENZTABELLEN

Herzfrequenztabelle Frauen

Alter	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	208	191	177	156	135	104
19	207	190	176	155	135	104
20	206	190	175	155	134	103
21	205	189	174	154	133	103
22	204	188	173	153	133	102
23	203	187	173	152	132	102
24	202	186	172	152	131	101
25	201	185	171	151	131	101
26	200	184	170	150	130	100
27	199	183	169	149	129	100
28	198	182	168	149	129	99
29	197	181	167	148	128	99
30	196	180	167	147	127	98
31	195	179	166	146	127	98
32	194	178	165	146	126	97
33	193	178	164	145	125	97
34	192	177	163	144	125	96
35	191	176	162	143	124	96
36	190	175	162	143	124	95
37	189	174	161	142	123	95
38	188	173	160	141	122	94
39	187	172	159	140	122	94
40	186	171	158	140	121	93
41	185	170	157	139	120	93
42	184	169	156	138	120	92
43	183	168	156	137	119	92
44	182	167	155	137	118	91
45	181	167	154	136	118	91
46	180	166	153	135	117	90
47	179	165	152	134	116	90
48	178	164	151	134	116	89
49	177	163	150	133	115	89
50	176	162	150	132	114	88
51	175	161	149	131	114	88
52	174	160	148	131	113	87
53	173	159	147	130	112	87
54	172	158	146	129	112	86
55	171	157	145	128	111	86
56	170	156	145	128	111	85
57	169	155	144	127	110	85
58	168	155	143	126	109	84
59	167	154	142	125	109	84
60	166	153	141	125	108	83

Herzfrequenztabelle Männer

Alter	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	202	186	172	152	131	101
19	201	185	171	151	131	101
20	200	184	170	150	130	100
21	199	183	169	149	129	100
22	198	182	168	149	129	99
23	197	181	167	148	128	99
24	196	180	167	147	127	98
25	195	179	166	146	127	98
26	194	178	165	146	126	97
27	193	178	164	145	125	97
28	192	177	163	144	125	96
29	191	176	162	143	124	96
30	190	175	162	143	124	95
31	189	174	161	142	123	95
32	188	173	160	141	122	94
33	187	172	159	140	122	94
34	186	171	158	140	121	93
35	185	170	157	139	120	93
36	184	169	156	138	120	92
37	183	168	156	137	119	92
38	182	167	155	137	118	91
39	181	167	154	136	118	91
40	180	166	153	135	117	90
41	179	165	152	134	116	90
42	178	164	151	134	116	89
43	177	163	150	133	115	89
44	176	162	150	132	114	88
45	175	161	149	131	114	88
46	174	160	148	131	113	87
47	173	159	147	130	112	87
48	172	158	146	129	112	86
49	171	157	145	128	111	86
50	170	156	145	128	111	85
51	169	155	144	127	110	85
52	168	155	143	126	109	84
53	167	154	142	125	109	84
54	166	153	141	125	108	83
55	165	152	140	124	107	83
56	164	151	139	123	107	82
57	163	150	139	122	106	82
58	162	149	138	122	105	81
59	161	148	137	121	105	81
60	160	147	136	120	104	80

Die Werte in diesen Tabellen sind ungefähre Richtwerte. Jeder Mensch hat seinen individuellen Trainingspuls.

RUDER- / LIEGERADMODUS

Ihr 3-in-1 Ruder-Liegeergometer und Fitnessgerät können Sie auf Liegeradmodus oder Rudermodus einstellen. Wenn der **FEDERBOLZEN(67)** das **SITZGESTELL** in der **SCHIENE(52)** arretiert, ist das 3-in-1 Gerät im Liegerad modus. Wenn der **FEDERBOLZEN(67)** in der offenen Position ist, ist das **SITZGESTELL** nicht in der **SCHIENE(52)** arretiert und das Gerät ist im Rudermodus.

LIEGERADMODUS: Ziehen Sie den Knauf am **FEDERBOLZEN(67)** aus, drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn und lassen Sie ihn dann los, um den Sitz in Position zu arretieren. Nehmen Sie auf dem Sitz Platz und treten Sie mit den **PEDALEN(39,41)**.

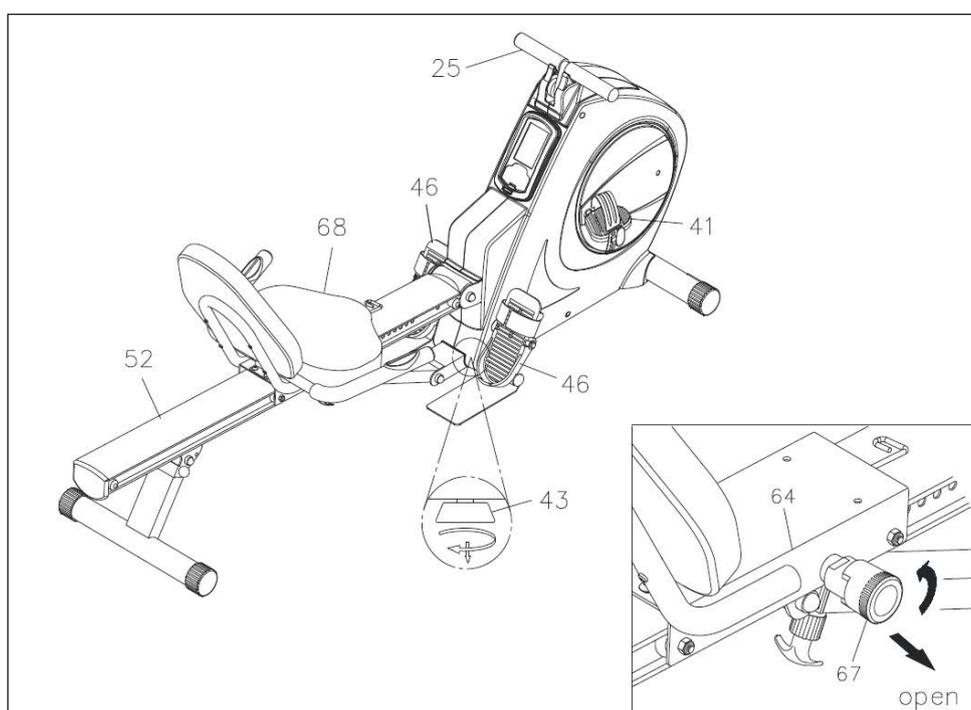


Abbildung Einstellung Ruder- und Liegeradmodus

Liegeradmodus

(siehe Abbildung „Einstellung Ruder- und Liegeradmodus“)

Eine korrekte Sitzeinstellung ist im Liegeradmodus sehr wichtig. Das Knie muss während der Übung leicht gebeugt sein und darf nicht durchgedrückt sein.

1. Ziehen Sie den Knauf am **FEDERBOLZEN(67)** aus und schieben Sie das **SITZGESTELL** vor oder zurück, um die korrekte Sitzposition einzustellen. Lassen Sie den Knauf am **SPRING PIN(67)** los und vergewissern Sie sich, dass er in eins der Einstelllöcher in der **SCHIENE(52)** einrastet.
2. Nehmen Sie auf dem Sitz Platz und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedalen. Sie sollten einen ganzen Pedalschlag schaffen, ohne Ihre Knie durchzudrücken oder Ihre Hüfte auf dem Sitz bewegen zu müssen. Der Sitz ist zu nah falls Sie Ihre Knie zu sehr am Ende des Pedalschlags biegen müssen. Der Sitz ist zu weit weg falls Sie Ihre Knie am Ende des Pedalschlags ganz durchdrücken müssen.

ACHTUNG: Versuchen Sie nicht, den Sitz einzustellen, während Sie auf dem 3-in-1 Gerät sitzen.

RUDER- / LIEGERADMODUS



Liegendes Ergometer (Ausdauer)

Die Pulsmessung erfolgt über die Griffe.

Sie setzen sich auf das Gerät, stellen die Füße in die Schlaufen des Pedals, stellen den Sitz fest, so daß Sie beim Treten noch eine leichte Beuge im Kniegelenk haben.

Sie bestimmen Ihr eigenes Tempo und steigern langsam unter Beachtung der Pulsbeschreibung.

Rudermodus

(siehe Abbildung „Einstellung Ruder- und Liegeradmodus“)

Ziehen Sie den Knauf am **FEDERBOLZEN(67)** aus, drehen Sie ihn entgegen dem Uhrzeigersinn, um ihn in der offenen Position zu arretieren. Der Sitz kann nun auf der **SCHIENE(52)** hin und her gleiten. Nehmen Sie auf dem Sitz Platz, stellen Sie Ihre Füße auf die **PEDALEN(46)** und ziehen Sie am **LENKER(25)**.

Wichtig: Falls die **VORDERE STÜTZE(2)** sich während des Trainings vom Boden abhebt, stellen Sie den **STÄNDER(43)** höher ein.

ACHTUNG: Vergewissern Sie sich immer vor Trainingsbeginn, dass der **FEDERBOLZEN(67)** in der korrekten Position ist.

Die Pulsmessung im Rudermodus erfolgt über den beigefügten Pulstransmitter (Brustgurt).



Rudermodus (Ausdauer)

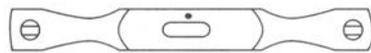
Für diese Übung ist der Pulstransmitter (Brustgurt) erforderlich.

Sie stellen den Sitz beweglich, setzen sich auf das Gerät, lehnen sich an das Rückenteil und nehmen den Griff in die Hand. (Handrücken zeigt nach oben)

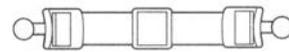
Nun drücken Sie sich mit den Beinen weg, (das Knie in der Endposition leicht gebeugt lassen) und ziehen den Griff in Richtung Brust. Führen Sie die Übung erst langsam aus, um die Position koordinieren zu können. Dann nach eigenem Tempo hin- und her, langsam steigern, unter Beobachtung der Pulsbeschreibung.

PULSTRANSMITTER

ANLEGEN DES PULSTRANSMITTERS (BRUSTGURT)



Pulstransmitter

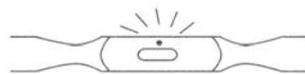


Elastisches
Brust-Band



Positionieren Sie den Pulstransmitter und benutzen Sie das elastische Brustband um ihn zu fixieren.

LED Transmitteranzeige



Eine rote LED-Anzeige blinkt, wenn der Transmitter in Betrieb ist.
Positionieren Sie den Transmitter so, daß die LED-Anzeige konstant blinkt.

GANZHEITLICHES KÖRPERTRAINING

TRAININGSÜBUNGEN MIT JOEY KELLY

Auf den nächsten Seiten wird Joey Kelly Ihnen einige Übungsbeispiele auf dem Aquarius 3-in-1 Rudergerät und Liegeergometer vorstellen.

Führen Sie folgende Übungen 2 bis 3 mal durch mit 15 bis 20 Wiederholungen.



Gesäßübung

Das Seil an dem Sitz befestigen, (siehe Abb. oben links im Bild) den Sitz nach hinten schieben. Einen Fuß auf das Pedal stellen, das Knie leicht beugen, den anderen Fuß an die Rückenlehne des Sitzes stellen, an dem Gerät mit beiden Händen vorn abstützen. Nun drücken Sie den Sitz mit dem Fuß zurück.

Beachte: Den Rücken durch Bauchspannung gerade halten, das Knie nicht in die Endstreckung bringen, immer eine leichte Beuge im Kniegelenk halten



Oberschenkel vorn (Quadrizep) stab. Ab- u. Adduktoren

Sie setzen sich auf das Gerät, das Seil bleibt befestigt, die Füße auf die Pedalen stellen. Sie drücken sich aus der Kraft der Oberschenkel vor und zurück.

Beachte: Die Knie nicht in die Endstreckung bringen, immer eine leichte Beuge halten.



Bizepcurls (Armbeuger)

Das Seil vom Sitz lösen, die Füße auf die Pedalen stellen, den Griff in beide Hände nehmen. (Handrücken zeigen nach unten). Die Oberarme bleiben fixiert, nur den Unterarm auf- und ab bewegen.

Variante: Gleiche Position einnehmen, Handrücken zeigen nach oben, nun wieder die Unterarme auf- und ab bewegen. Sie kräftigen den Bizep, Unterarm und Handgelenke.

Beachte: Die Ellenbogen in der Endstreckung leicht gebeugt halten

GANZHEITLICHES KÖRPERTRAINING



Trizep (Armstrecker)

Den Sitz so weit es geht zurückschieben (Richtung Front), rückwärts zur Front hinsetzen und für einen festen Halt die Knie an die Lehne drücken.

Den Griff in beide Hände nehmen, den Rücken gerade aufrichten, die Arme lang nach oben strecken, dann den Unterarm beugen und strecken.

Beachte: Bauchspannung halten, beim Strecken der Ellenbogengelenke eine leichte Beuge halten. Oberarme bleiben unbeweglich.



Bauchmuskulatur

Sie nehmen die gleiche Sitzposition ein, wie bei der Trizepübung. Den Griff in beide Hände nehmen, nun den Rücken runden. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, das Seil mit lang gestreckten Armen nach vorn ziehen.

Beachte: Die Kraft des Bauchmuskels einsetzen, um den Oberkörper nach vorn zu rollen. Die Arme halten nur den Zug des Seils.



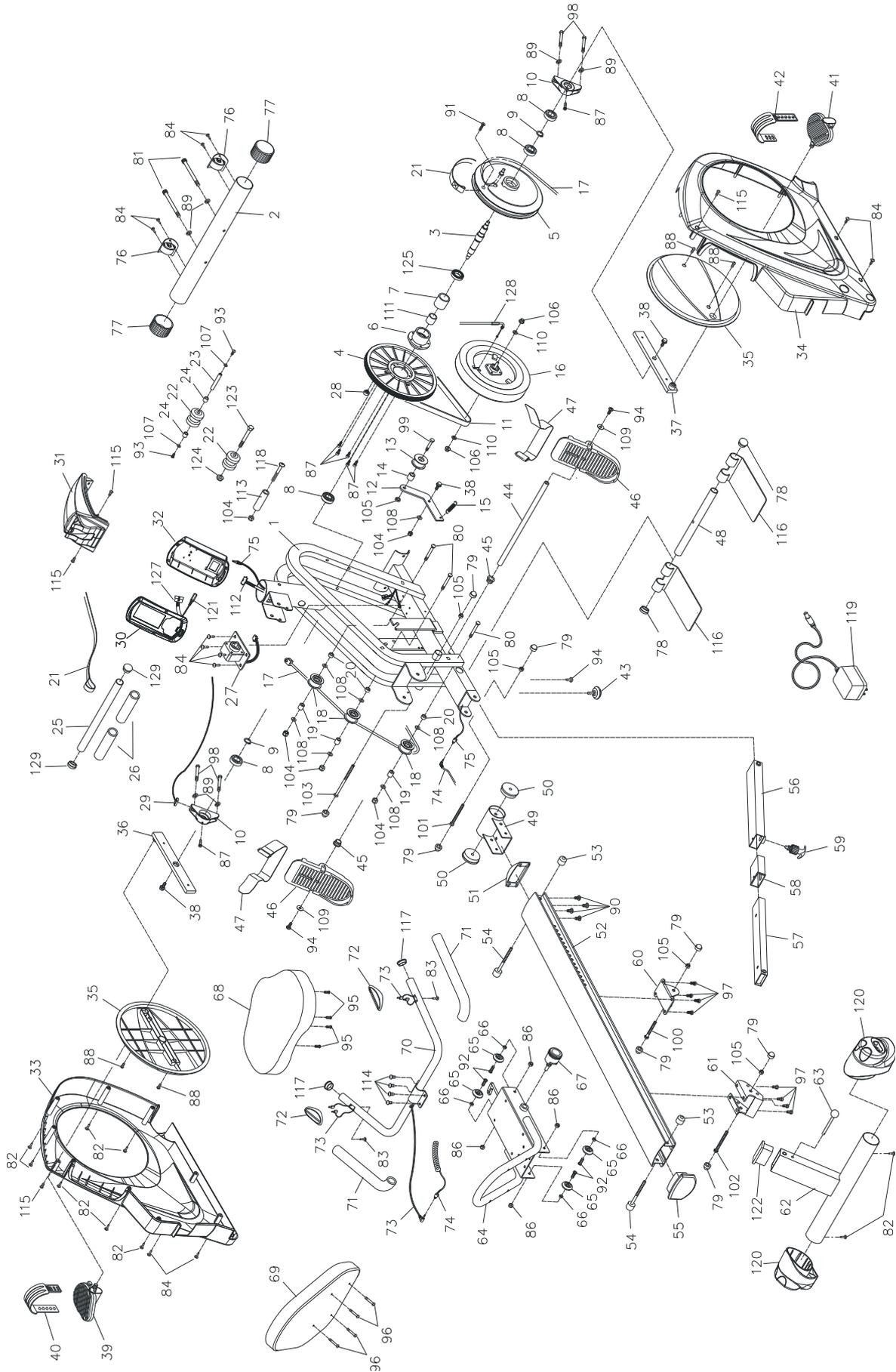
Rückenmuskulatur (stab. der gesamten Rücken- und Rumpfmuskulatur)

Sie setzen sich auf das Gerät, stellen den Sitz fest, so daß die Kniegelenke noch leicht gebeugt sind. Den Griff in beide Hände nehmen (Handrücken zeigen nach unten). Den Oberkörper so fixieren, daß Sie sich selbst aufrecht halten können. Den Griff wieder in Richtung Brust ziehen.

Beachte: Bauchspannung halten, Schultern zurück nehmen, konzentriert die Rückenmuskulatur einsetzen, beim Ziehen des Griffs.

Variante: Gleiche Position einnehmen, Handrücken zeigen nach oben. Griff in Richtung Brust ziehen. Sie spüren die Beanspruchung der Rückenmuskulatur je nach Handstellung mal mehr im oberen oder unteren Anteil des Rückens.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Teile Name	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vordere Stütze	1
3	Achse	1
4	Antriebsscheibe	1
5	Bandrad	1
6	Verbindungsrad	1
7	Einweglager(3520)	2
8	Lager(6004zz)	4
9	C Ring (M20)	2
10	Lagergehäuse	2
11	Keilrippenriemen	1
12	Lenkzwischenhebel	1
13	Zwischenrad	1
14	Abstandsstück Zwischenrad	1
15	Zugfeder	1
16	Magnetisches System	1
17	Bungee Kordel	1
18	Bungee Rad	3
19	Radbuchse	3
20	Radabstandsstück	3
21	Band	1
22	Bandroller	2
23	Rollerachse	1
24	Rollerabstandsstück	2
25	Lenker/Griff	1
26	Schaumstoffgriff	2
27	Motor	1
28	Magnet	1
29	Tastdraht	1
30	Obere Meßgerätdeckung	1
31	Obere Abdeckung	1
32	Meter	1
33	Linke Abdeckung	1
34	Rechte Abdeckung	1
35	Kurbelabdeckung	2
36	Linke Kurbel	1
37	Rechte Abdeckung	1

Nr.	Teile Name	Menge
38	Flanschschraube (M8x1.25x25mm)	3
39	Linkes Pedal	1
40	Linkes Fußband	1
41	Rechtes Pedal	1
42	Rechtes Fußband	1
43	Ständer	1
44	Pedalachse	1
45	Abstandshalter	2
46	Pedal	2
47	Fußband	2
48	Stopperrohr	1
49	Schienenangel	1
50	Angelbuchse	2
51	Schienenverbindungskappe	1
52	Schiene	1
53	Stopper	2
54	Stopper Bolzen	2
55	Schienenkappe	1
56	Stutzrohr	1
57	Inneres Stutzrohr	1
58	Buchse	1
59	Entriegelungsknauf	1
60	Stutzwinkel	1
61	Hinterer Stutzwinkel	1
62	Hintere Stutze	1
63	Stift	1
64	Sitzgestell	1
65	Sitzroller	4
66	Sitzrollerabstandsstück (φ8xφ12x6.5mm)	4
67	Federbolzen	1
68	Sitz	1
69	Rückenlehne	1
70	Handlauf	1
71	Schaumstoffgriff	2
72	Impulsgeberplatte	2
73	Impulsgeberkabel	1
74	Impulsdrahtspule	1

TEILELISTE

Nr.	Teile Name	Menge
75	Impulsverbindungsdraht	1
76	Bewegungsrad	2
77	Runde Endkappe (60mm)	4
78	Runder Pfropfen (25mm)	4
79	Verschlussmutter (M10)	8
80	Gestellbolzen (M8x1.25x60mm)	3
81	Innensechskantbolzen(M8x1.25x70mm)	2
82	Schraube, runder Kopf (M4x20mm)	7
83	Schraube, runder Kopf (M4x25mm)	2
84	Schraube, runder Kopf (M5x18mm)	12
86	Sicherheitsmutter (M8x1.25x6.2t)	4
87	Bolzen, Innensechskant (M5x0.8x15mm)	7
88	Bolzen, runder Kopf (M6x1x15mm)	4
89	Federscheibe (M8)	6
90	Senkkopfbolzen (M8x1.25x16mm)	4
91	Senkkopfbolzen (M8x1.25x25mm)	1
92	Bolzen, flacher Knopfkopf (M8x1.25x25mm)	4
93	Bolzen, Knopfkopf (M6x1x12mm)	4
94	Bolzen, Knopfkopf (M8x1.25x15mm)	3
95	Sechskantbolzen (M6x1x15mm)	4
96	Sechskantbolzen (M6x1x30mm)	4
97	Sechskantbolzen (M8x1.25x16mm)	8
98	Sechskantbolzen (M8x1.25x55mm)	4
99	Sechskantbolzen (M10x1.5x45mm)	1
100	Sechskantbolzen (M10x1.5x75mm)	1
101	Sechskantbolzen (M10x1.5x85mm)	1
102	Sechskantbolzen (M10x1.5x95mm)	1
103	Sechskantbolzen (M10x1.5x125mm)	4
104	Sicherheitsmutter (M8x1.25x8t)	4
105	Sicherheitsmutter (M10x1.5)	5
106	Flanschmutter (M10x1.25)	2
107	Unterlegscheibe (M6)	4
108	Unterlegscheibe (M8xφ16)	5
109	Große Unterlegscheibe (M8xφ23)	2
110	Unterlegscheibe (M10)	2
111	Einwegelager(2520)	1
112	Rollerachse (59mm)	1
113	Rollerabstandsstück	1

Nr.	Teile Name	Menge
114	Bolzen, Knopfkopf (M8x12mm)	4
115	Bolzen, runder Kopf (M5x12mm)	4
116	Pedal	2
117	Pfropfen	2
118	Sechskantbolzen (M8x1.25x70mm)	1
119	Adapter	1
122	Stopfen	1
123	Pulstransmitter	1
124	Elastisches Brust-Band	1
125	Lager 6804	1



FEHLERDIAGNOSE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
E1	Kein Geschwindigkeits-signal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prüfen Sie die Aufbauanleitung und vergewissern Sie sich, dass alle Computerstecker usw. korrekt und FEST verbunden sind. 2. Prüfen Sie den Widerstand des Geräts und vergewissern Sie sich, dass er korrekt eingestellt wurde. Ein Problem kann auftreten, wenn der Motor versucht, den Widerstand einzustellen – laute Geräusche treten dann auf. Dies kann ein Zeichen dafür sein, dass der Motor schon durch Störung beschädigt wurde. Beseitigen Sie die Störung und überprüfen Sie den Motor. 3. Motorprobleme <ol style="list-style-type: none"> a. Symptome können sein, dass der Motor ungewöhnlich laute Geräusche macht. Dann greifen die Zahnräder nicht korrekt ineinander. Kehren Sie den Widerstand um und probieren Sie es erneut. b. Falls der Motor sich gar nicht mehr bewegt überprüfen Sie wie oben beschrieben. 4. Falls ohne Erfolg, tauschen sie den Motor aus
E2	Der Computer kann sich nicht mit dem IC Chip verbinden.	<p>Trennen Sie den Adapter und/oder entfernen Sie die Batterien. Verbinden Sie den Adapter und/oder die Batterien. Dies startet den IC Chip neu und hilft, den Computer sich mit dem IC Chip zu verbinden. Entfernen Sie den IC Chip und setzen Sie ihn dann wieder ein. Wenn ein Wiedereinsetzen des Chips nicht hilft, ersetzen Sie den IC Chip.</p>
E3	Während der Analyse des Körperfetts gibt es in den ersten 8 Sekunden keine Herz-Erkennung. Siehe unten.	Überprüfen Sie, ob Sie mit beiden Händen die Griffe fest gehalten haben.
E5	Auto-Spannung (Zählen) ist nicht getrennt vom Nullpunkt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prüfen Sie den Widerstand des Geräts und vergewissern Sie sich, dass er korrekt eingestellt wurde. Ein Problem kann auftreten, wenn der Motor versucht, den Widerstand einzustellen – laute Geräusche treten dann auf. Dies kann ein Zeichen dafür sein, dass der Motor schon durch Störung beschädigt wurde. Beseitigen Sie die Störung und überprüfen Sie den Motor. 2. Motorprobleme <ol style="list-style-type: none"> a. Symptome können sein, dass der Motor ungewöhnlich laute Geräusche macht. Dann greifen die Zahnräder nicht korrekt ineinander. Kehren Sie den Widerstand um und probieren Sie es erneut. b. Falls der Motor sich gar nicht mehr bewegtüberprüfen Sie wie oben beschrieben. 3. Wenn die obigen Lösungen nicht helfen, ersetzen Sie den Motor.
Kein Pulssignal oder falsches Pulssignal	Der Computer empfängt kein Pulssignal	Überprüfen Sie, ob die Handpulsstecker fest sitzen.
	Der Computer empfängt ein schwaches oder unterbrochenes Signal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Handpulssensoren funktionieren nicht korrekt, wenn Ihre Haut extreme trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände und versuchen Sie es erneut. 2. Die Handpulssensoren müssen fest gehalten werden. Falls Sie Ihre Hände während des Trainings bewegen wird der Computer nur ein unterbrochenes Signal erhalten. Bewegen Sie Ihre Hände nicht und halten Sie die Griffe fest. Falls Sie sich Ihre Hände bewegen, warten Sie ein paar Sekunden damit der Computer Ihre Daten neu erfasst und anzeigt. 3. Säubern Sie die Sensoren, um einen guten Kontakt zu gewährleisten. 4. Entfernen Sie die Sensoren, um zu überprüfen, ob die Anschlüsse korrekt sind. <p>Falls das Problem nach obigen Lösungsversuchen nicht behoben ist, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Händler auf.</p>
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.
Das LCD Bildschirm zeigt nichts an	Sie haben den falschen Adapter oder die falschen Batterien?	Überprüfen Sie, ob die Adapter- und Batteriespezifikationen gemäß Bedienungsanleitung korrekt sind.
	Der Hauptschalter ist aus?	Überprüfen Sie, ob der Hauptschalter eingeschaltet ist und tatsächlich Strom liefert.
	Der Adapter ist nicht eingesteckt?	Überprüfen Sie, ob der Adapter korrekt an das Stromnetz sowie auch an den Computer angeschlossen ist.
	Die Batterien fehlen? Die Batterien wurden inkorrekt eingelegt?	<p>Überprüfen Sie, ob Batterien eingesetzt wurden. Überprüfen Sie, ob die Batterien korrekt und in der richtigen Reihenfolge (z.B. - +) eingesetzt wurden.</p>
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.

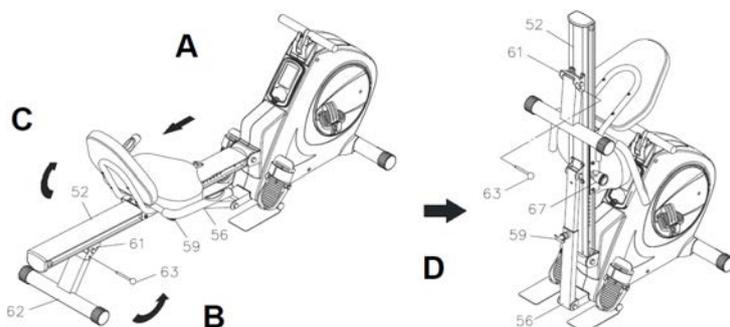
FEHLERDIAGNOSE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Geschwindigkeits-Anzeige zeigt 0.	Der Computer empfängt kein Signal vom Geschwindigkeitssensor?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überprüfen Sie, ob der Sensormagnet korrekt eingebaut und vor dem Sensor ist. 2. Überprüfen Sie den Abstand zwischen Magnet und Sensor (korrekt = 5 mm oder weniger) 3. Überprüfen Sie, ob alle Stecker und Dosen korrekt und fest verbunden sind. 4. Überprüfen Sie, ob die Kabel alle unversehrt sind.
	Der Sensor ist defekt.	Wenn diese Überprüfungen ohne Erfolg bleiben, ersetzen Sie den Sensor.
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.
Das LCD Bildschirm zeigt nur teilweise an.	Die Verbindung zwischen Platine und LCD Bildschirmmembrane ist lose. Drücken Sie leicht auf das Bildschirm – falls die Anzeige verschwindet ist es ein Verbindungs-Problem.	Überprüfen Sie, ob die Platine fest an das Computergehäuse verbunden ist. Ziehen Sie die Schraube an – fest aber nicht zu fest.
	Die Verbindung zwischen Platine und LCD Bildschirm ist falsch ausgerichtet. Das LCD Bildschirm ist vielleicht schief oder nicht parallel zur Computergehäuse.	Öffnen Sie das Computergehäuse, entfernen Sie die Platine-Schrauben, entfernen Sie vorsichtig die Platine, richten Sie Das LCD Bildschirm bzw. Membrane korrekt aus, und bauen Sie die Teile vorsichtig wieder zusammen.
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.



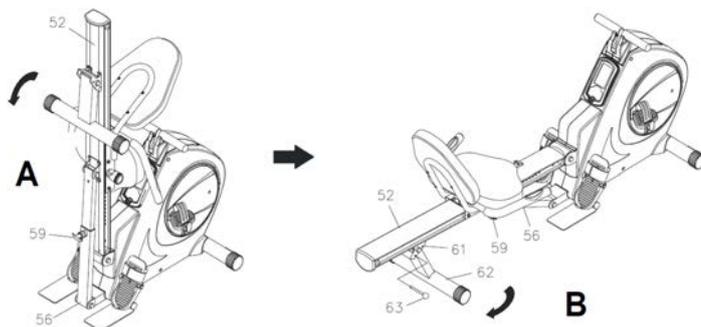
LAGERUNG DES GERÄTS

1. Lagern Sie das Gerät an einem sauberen, trockenen Ort.
2. Um Computerschaden zu vermeiden, entfernen Sie die Batterien bevor Sie das Gerät länger als ein Jahr lagern.
3. Bewegen Sie das Gerät auf den Rollen am vorderen Ständer. Halten Sie die Schienenkappe fest, um das Gerät zu schieben. Halten Sie nie den Sitz, um das Gerät zu schieben– der Sitz kann sich bewegen und das Sitzgestell Ihre Hand bzw. Finger eventuell einklemmen.
4. Befolgen Sie folgende Anweisungen, um das 3-in-1 Gerät wie abgebildet für einfache Lagerung zusammenzuklappen:
 - Verstellen und arretieren Sie den Sitz mit mindestens ein Verstellloch sichtbar vor dem Sitz. **WICHTIG:** Dies verhindert eine Beschädigung der Abdeckung durch den Sitz.
 - Entfernen Sie den STIFT (63) und drehen Sie die HINTERE STÜTZE (62) nach vorne. **Wichtig:** Dies ermöglicht ein einfaches Herausziehen des ENTRIEGELUNGSKNAUFS (59).
 - Ziehen Sie den ENTRIEGELUNGSKNAUF (59) aus und falten Sie die SCHIENE (52) hoch. Sichern Sie die SCHIENE (52) in der gefalteten Position mit dem ENTRIEGELUNGSKNAUF (59).
 - Sichern Sie die HINTERE STÜTZE (62) in der gefalteten Position mit dem STIFT (63).



AUFSTELLEN DES GERÄTS

- Ziehen Sie den ENTRIEGELUNGSKNAUF (59) aus und falten Sie die SCHIENE (52) herunter. Sichern Sie die SCHIENE (52) in der ausgefalteten Position mit dem ENTRIEGELUNGSKNAUF (59).
- Ziehen Sie den STIFT (63) aus und schwenken Sie die HINTERE STÜTZE (62) nach hinten und sichern Sie sie mit dem STIFT (63).



SAFETY NOTES

Before you begin consult a physician and have a physical examination. Immediately stop the workout if you feel dizzy or nauseous. Please read the assembly and operating instructions carefully prior to first use in order to avoid injuries. Never let children or pets play unattended near the equipment. Check on all screws, nuts and bolts etc. after completion of the assembly.

The equipment has a max. weight limit of 120 kg.

1. Place the equipment on firm and even ground. It should not be placed on a loose floor mat or carpet.
2. Make sure that all wear and tear parts are replaced and tighten all connecting parts prior to use.
3. Make sure that the rear support (62) is securely fastened with the bolt (63).
4. If the equipment is not in use make sure that the rail (52) is closed with the knob (59) on the tube (56).
5. Watch your fingers when folding or unfolding the equipment.
6. One hole should be visible in front of the seat when it is latched. This will avoid damage to the seat cover when the rail is folded.
7. Select a training program suitable for your personal fitness level and stamina.
8. Wear appropriate clothing during workout. Make sure that clothes do not get caught in the equipment.
9. Always wear sports shoes and never train barefoot or with socks only.
10. The equipment may only be used by one person at a time.
11. The equipment is only suitable for private use. Any commercial use will void the guarantee.

TABLE OF CONTENTS

Security instructions	32
Introduction.....	34
Table for identification of small parts	35
Parts numbers	36
Assembly	38
Computer instructions.....	43
Before you begin	48
Pulse frequencies	49
Frequency tables	50
Equipment change over from rowing mode to recumbent cycle.....	51
Fastening of the pulse transmitter	53
Integral body workout	54
Exploded drawing.....	56
Parts list.....	57
Trouble shooting.....	59
Storage.....	61

GB

Visit our website
for more information
www.skandika.com

Scan the **QR-Code**
with your smartphone



INTRODUCTION

Congratulations on the purchase of your Skandika Aquarius 3 in one rowing machine!

The Skandika range of training equipment is a high quality and durable product line which appeals to users with top of the line materials and professional workmanship. Skandika equipment is very well suited for fitness training in your own home.

The Skandika Fitness Aquarius is a 3 in 1 equipment which can be used as rowing machine, recumbent cycle and training equipment. It can easily be changed from rowing to recumbent mode.

Rowing machine:

This rowing machine is an upscale endurance equipment. You do not only improve your stamina but also your power, coordination, flexibility and fat burning metabolism.

Muscles in your arms, legs and torso are permanently toned and strengthened.

Recumbent cycle:

Training with the recumbent cycle also improves your cardiovascular system and fat burning. The back rest ensures a relaxed sitting position.

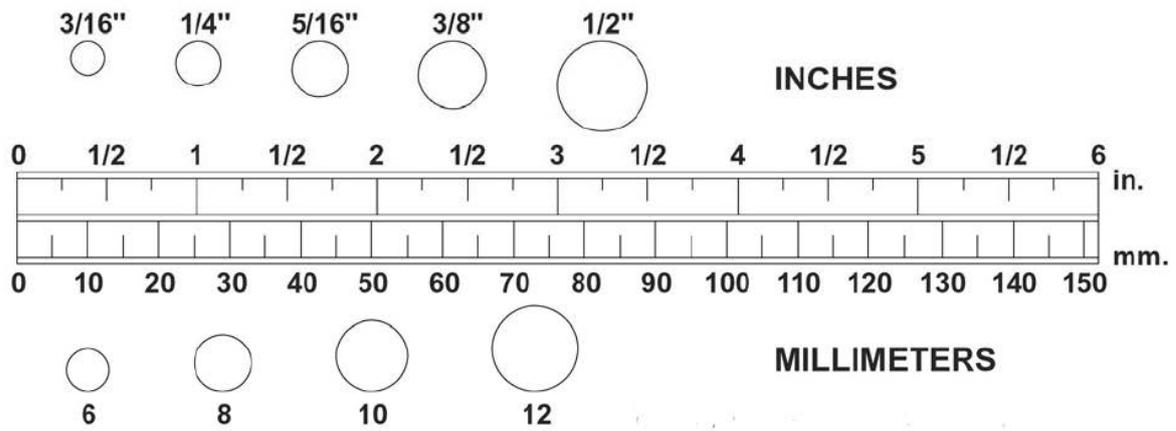
General training:

The Aquarius is suitable for additional general fitness exercises for your upper and lower body.

TABLE FOR IDENTIFICATION OF SMALL PARTS

Table for identification of small parts

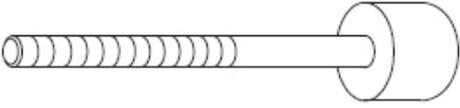
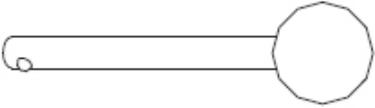
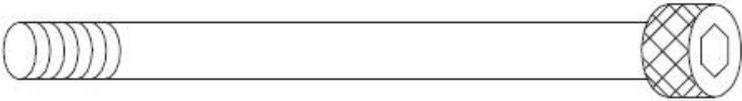
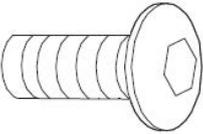
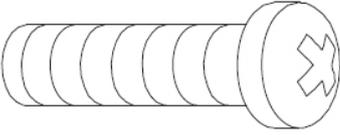
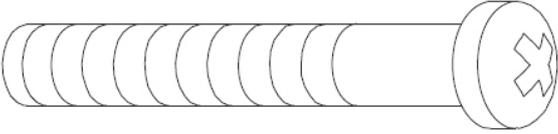
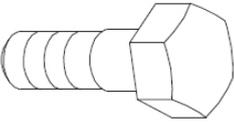
This table will help you identify all small parts required for the assembly of the equipment. Place the nuts, bolt heads and screws on the circles below to check on the diameter. Use the ruler to check on the length of the parts.



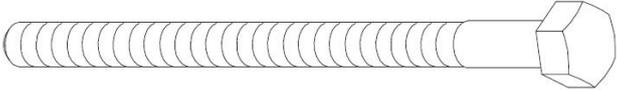
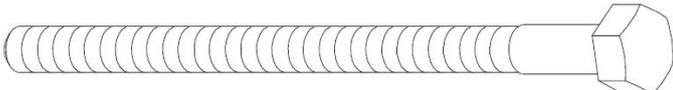
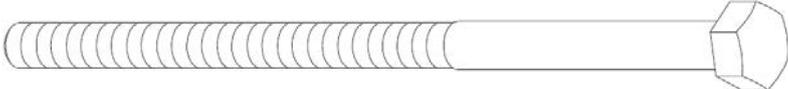
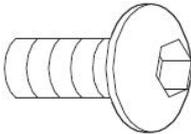
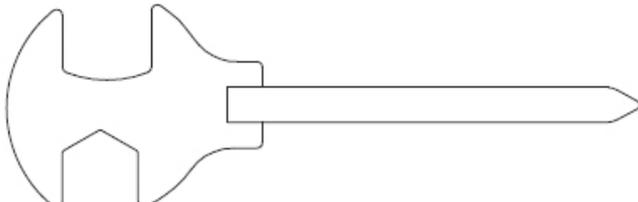
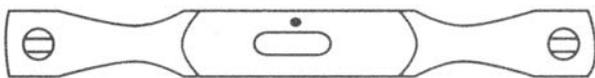
Important note: all bolts and screws with flat heads are measured including their heads. All other bolts and screws are measured below their heads.



PARTS NUMBERS AND THEIR DESCRIPTION

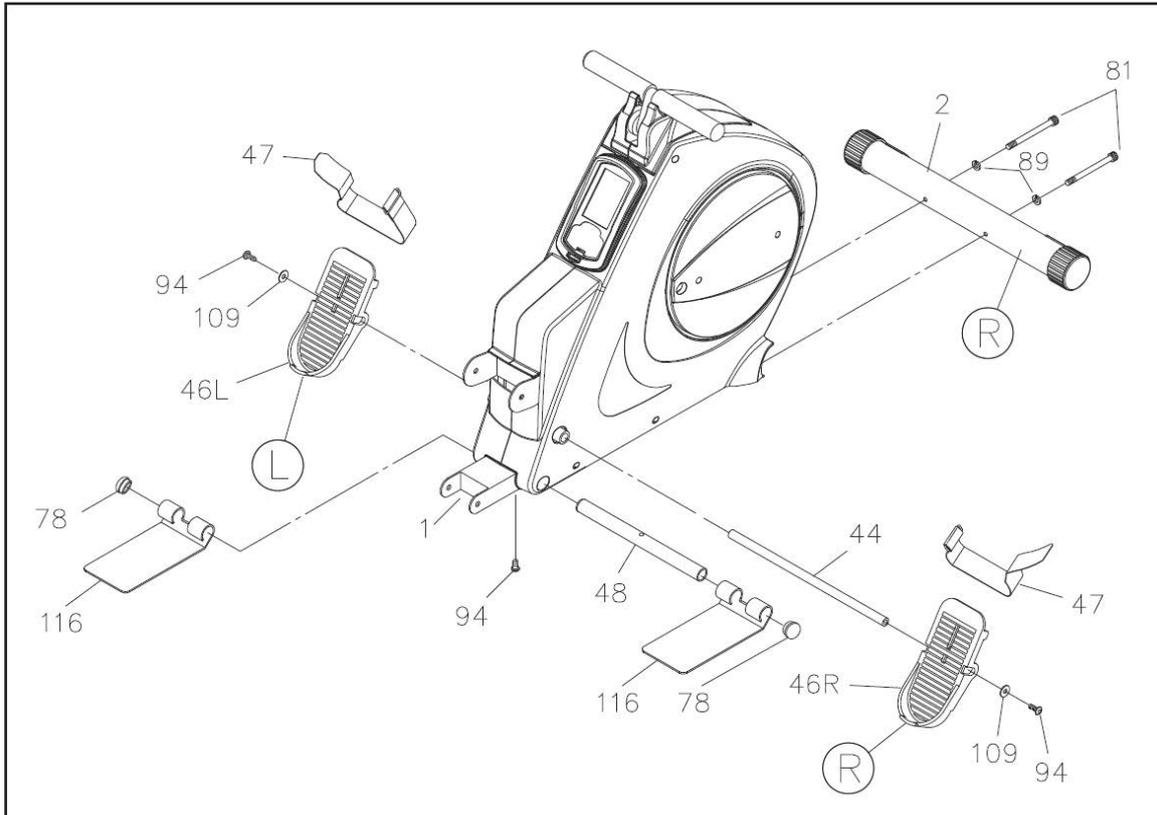
Parts figures	Parts numbers and description	Q'ty
	53 stopper	1
	54 stopper bolt	1
	63 pin	1
	78 plug, round 25 mm	2
	79 cap for nut (M10)	8
	81 bolts, hexagonal/inbus (M8x1,25x70 mm)	2
	89 spring washer 2	2
	94 bolt, lenshead (M8x1,25x70 mm)	3
	95 bolt, lenshead Phillips drive (M6x1x15 mm)	4
	96 bolt, lenshead Phillips drive (M6x1x30 mm)	4
	97 bolt, hexagonal head (M8x1.25x16mm)	4

PARTS NUMBERS AND THEIR DESCRIPTION

Parts figures	Parts numbers and description	Q'ty
	101 bolt, hexagonal head (M10x1.5x85 mm)	1
	102 bolt, hexagonal head (M10x1,5x95 mm)	1
	103 bolt, hexagonal head (M10x1,5x125 mm)	1
	105 securing nut (M10x1,5)	3
	109 large washer (M8x φ23)	2
	114 bolt, lenshead (M8x1,25x12 mm)	4
	Jaw wrench 17mm	2
	Combination jaw wrench	1
	Pulse transmitter	1
	Elastic chest strap	1

ASSEMBLY

Lay out all parts after removing the cardboard and other packaging material. Put aside the packaging material and save in the carton until assembly has been completed.



STEP 1:

At one end of the **front support (2)** you will find a sticker with “R”. Connect the **front support (2)** to the **main frame (1)** – the sticker “R” should be placed on the right – and fasten the parts with the **bolt, hexagonal inbus (M8x70 mm) (81)** and the **spring washer M8 (89)**.

STEP 2:

Feed the lower **pedal axle (48)** through the **main frame (1)** and fasten the parts with the **bolt, lens-head (M8x15 mm) (94)**.

STEP 3:

Put the **right pedal (116 R)** on the **pedal axle (48)** and insert the **plug 25mm (78)** at the end of the **pedal axle (48)**. Repeat step 3 for the left side.

IMPORTANT NOTE:

The **foot straps (47)** are pre-mounted to the **pedals (46)**. Left and right are marked by an “L” and “R” sticker.

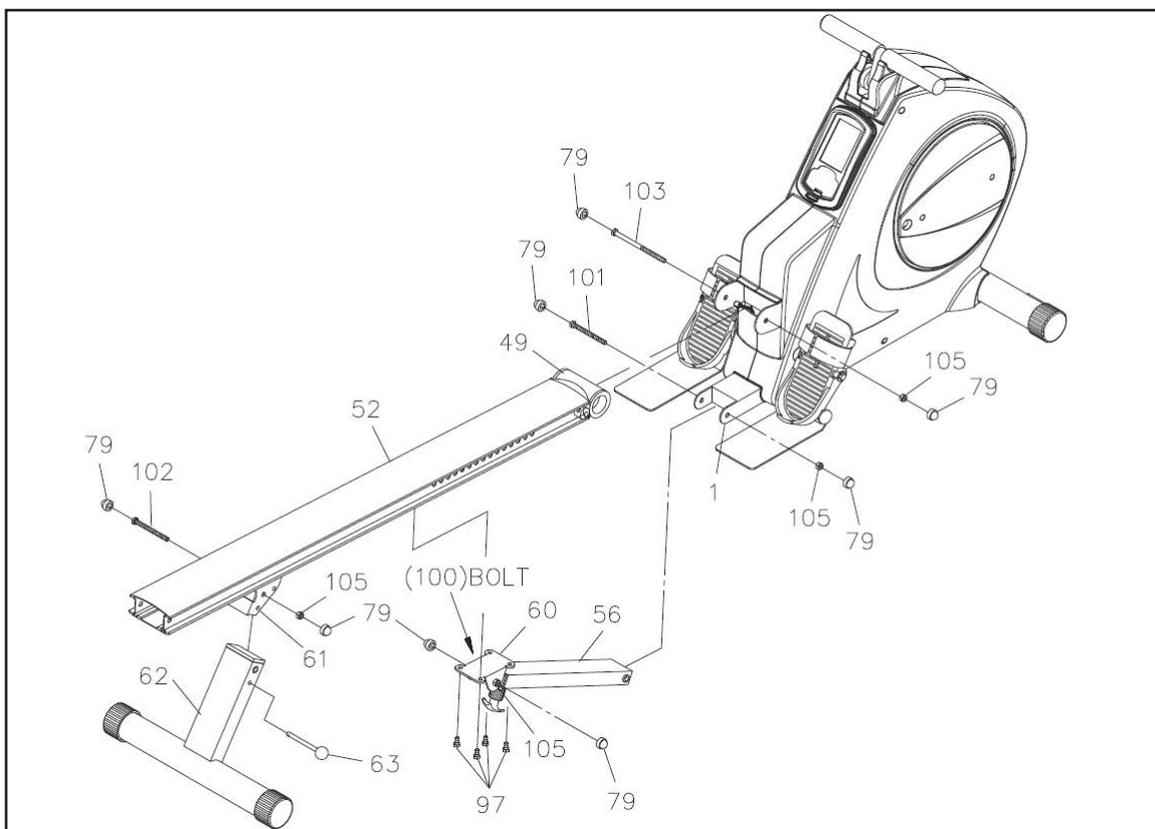
ASSEMBLY

STEP 4:

Feed the **pedal axle (44)** through the **main frame (1)**. Put the **right pedal fastener (46R)** on the right end of the **pedal axle (44)** and the **left pedal fastener (46L)** on the left end. Secure the **pedal** on both ends of the **pedal axle (44)** with the **bolts, lenshead (M8x15mm) (94)** and **large washers (M8) (109)**.

IMPORTANT NOTE:

You will need two inbus keys in order to fasten the **bolts, lenshead (M8x15mm) (94)** on both ends of the **pedal axle (44)** at the same time.



STEP 5:

Fasten the **support angle (60)** to the **rail (52)** with the **bolt, hexagonal head (M8x16mm) (97)**. Press the **caps (79)** on the **securing nut (M10) (105)** and the **hexagonal bolt (M10x75mm) (100)**.

STEP 6:

Fasten the **rail (52)** to the **main frame (1)** by pushing the **joint piece (49)** in the fixture of the **main frame (1)** and tighten with the **bolt, hexagonal head (M10x125mm) (103)** and the **securing nut (M10) (105)**.

Press the **caps (79)** on the **bolt, hexagonal head (M10x125mm) (103)** and the **securing nut (M10) (105)**.

ASSEMBLY

STEP 7:

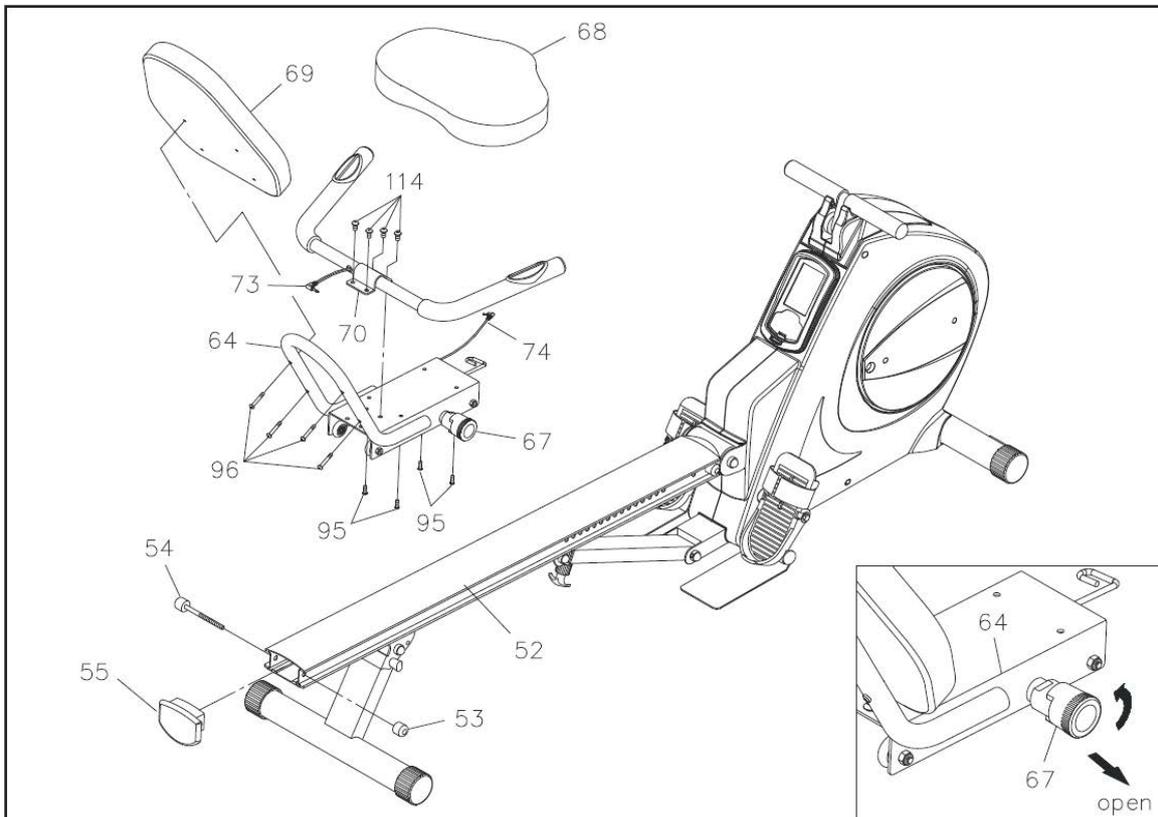
Connect the lower part of the **support tube (56)** with the **main frame (1)** with help of the **bolt, hexagonal head (M10x85mm)(101)** and the **securing nut (M10)(105)**.

Press the **caps (79)** on the **bolt, hexagonal head (M10x85mm)(101)** and **securing nut (M10)(105)**.

STEP 8:

Fasten the **rear support (62)** on the **rail (52)** via the **rear support angle (61)** with help of the **bolt, hexagonal head (M10x95mm) (102)** and the **securing nut (M10)(105)**.

Secure the **rear support (62)** with the **pin (63)**. Press the **caps (79)** on the **bolt, hexagonal head (M10x95mm)(102)** and the **securing nut (M10)(105)**.



IMPORTANT NOTE:

Make sure not to damage the **pulse generating cable (73, 74)** during assembly (**steps 8-10**).

STEP 9:

Fasten the **handlebar (70)** to the **seat mount (64)** with the **bolt, lenshead (M8x12mm)(114)**.

STEP 10:

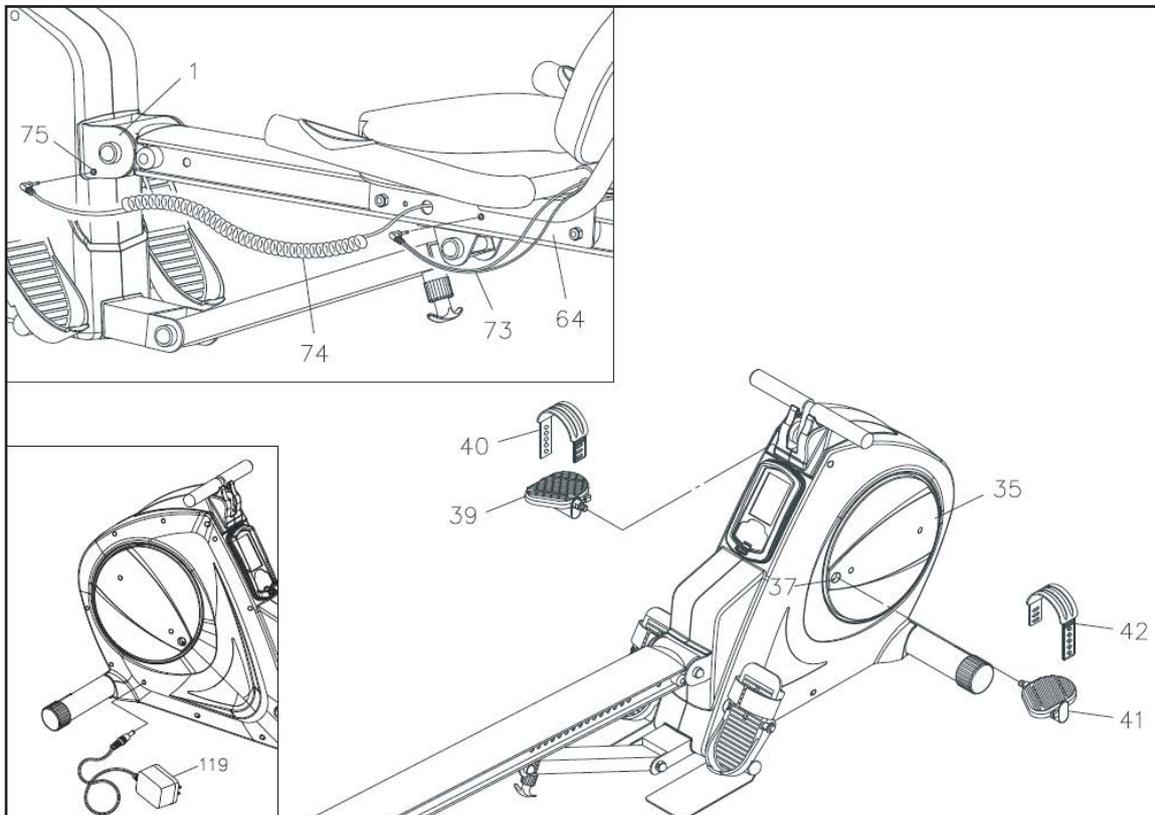
Fasten the **seat (68)** to the **seat mount (64)** with the **bolts, lenshead Phillips drive (M6x1x15mm) (95)**. Fasten the **back rest (69)** to the **seat mount (64)** with the **bolt, lenshead Phillips drive (M6x1x30mm)(96)**.

STEP 11:

Turn the knob of the **spring bolt (67)** counter clockwise and latch the knob in the open position (please see the small image for this!). Slide the **seat mount (64)** on the **rail (52)**. Press the **rail cap (55)** into the rear end of the **rail (52)**. Feed the **stopper bolt (54)** through the **rail (52)** and **rail cap (55)** to connect to the **stopper (53)**. Make sure that the second **stopper bolt (54)** at the front end of the **rail (52)** was already assembled in the plant.

IMPORTANT NOTE:

The **right pedal (41)** has an “R” sticker. The **right pedal (41)** has a right-handed thread and is fastened by turning clockwise. The **left pedal (39)** has an “L” sticker. The **left pedal (39)** has a left-handed thread and is fastened by turning counter clockwise.



ASSEMBLY

STEP 12:

Screw the **right pedal (41)** on the right inner **crank shaft (37)** behind the **cover (35)** as shown on the image. Fasten the pedal. Take the **right foot strap (42)** with the “R” sticker. Latch the end with the 3 holes to the inner side of the **right pedal (41)** and the other end to the outer side of the **right pedal (41)**. Adjust the foot strap so you may remove your foot easily from the pedal. Proceed as outlined for the left side.

STEP 13:

Please see the above image. Put the **pulse generating cable (73)** into the connecting plug of the **pulse generating wire-wound coil (74)** on the **seat mount (64)**. Put the **pulse generating wire-wound coil (74)** into the connecting plug of the **pulse connecting wire (75)** on the mount of the **main frame (1)**.

STEP 14:

Please see the below image. Connect the **adapter (119)** to the connecting part of the bottom side of the **main frame (1)**. Plug in the **adapter (119)**.

STEP 15:

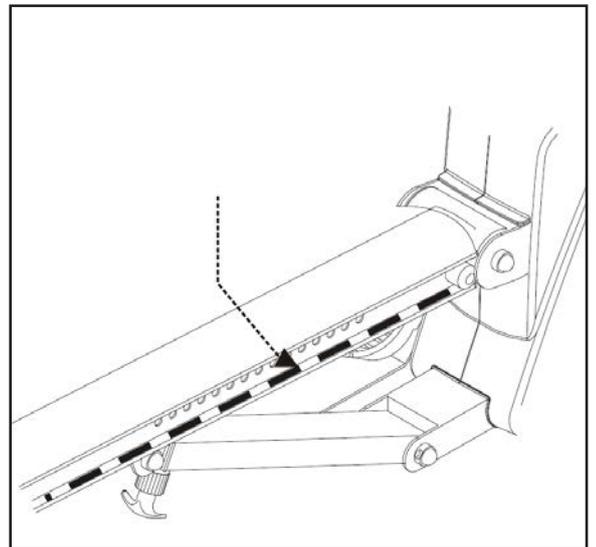
A. One bottle of silicone is included.

B. Put on silicone to lubricate the roller guides of the aluminium rail. (Inner sides and top and bottom).

IMPORTANT NOTE:

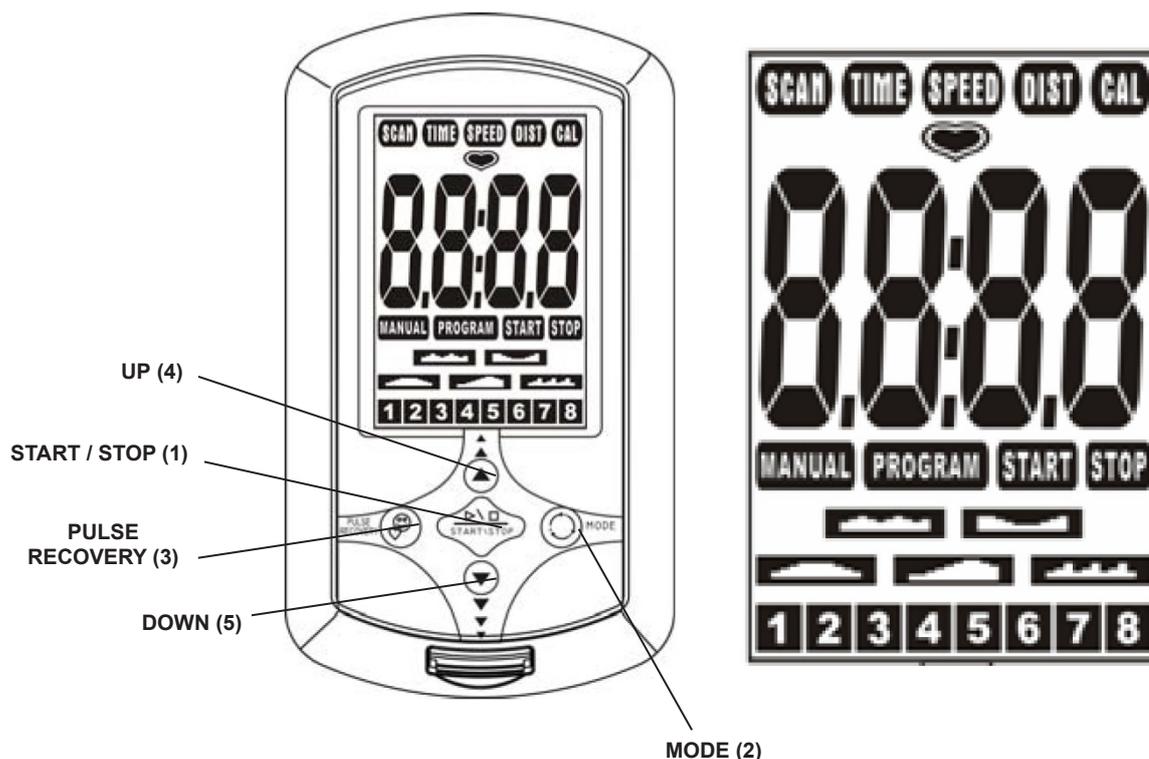
Spread on generously and evenly but carefully in order to avoid spilling as this will cause a slippery surface. If necessary clean with warm soap water.

C. Slowly slide the seat on the rail to spread the silicone.



INSTRUCTIONS FOR THE COMPUTER

FONT DISPLAY



KEY FUNCTIONS

MODE (2):

The MODE key is for confirmation of the selected program as well as for confirmation of the individual settings.

UP (4):

With the **Up (4)** key you will select the **Manual** program and programs **1-5**.

Moreover you may raise the settings for **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE LIMIT** as well as the **RESISTANCE LEVEL**.

DOWN (5):

With the **DOWN (5)** key you will also select the **MANUAL** program as well as programs **1-5**.

Moreover you may lower the settings for **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE LIMIT** as well as the **RESISTANCE LEVEL**.

INSTRUCTIONS FOR THE COMPUTER

START/STOP (1):

Press this key to start or stop the training.

In order to return to the original mode or reset the values to zero please hold this key for 2 seconds.

POWER SOURCE:

Power is supplied via an **adapter (6V, 1A)**. Unplug the adapter after completion of your training.

FUNCTIONS FOR MANUAL OPERATION

AUTO ON/OFF:

The computer will start automatically when the equipment is used. After 4 minutes of being idle the computer will automatically shut off and all values will be reset to zero.

SCAN:

Press the **MODE (2)** key until ► is displayed the scan position. Every 5 seconds the following will be scanned alternatively **TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-PULSE**.

TIME:

Press the **MODE (2)** key until ► is displayed the time position. The time values will be displayed.

Count up: will count upwards until 99:59 in 1-second steps as soon as the computer is switched on.

Count down: when the training time is set to 1:00-99:00 the computer will down from the preset values. If the preset value is reached you will hear a signal.

SPEED:

Press the **MODE (2)** key until ► is displayed the speed position. The actual speed is displayed.

CALORIE:

Press the **MODE (2)** key until ► is displayed the calorie position. Consumed calories will be displayed.

Count up: if no calorie values have been set the computer will count from 0,1 to 999,0 Kcal.

Count down: when calories are set from 1,0 to 999,0 Kcal the computer will count down from the preset values. If the preset value is reached you will hear a signal. The calorie display is only a rough value for the average calorie consumption. It should only serve for comparison between the various training sessions on this equipment.

INSTRUCTIONS FOR THE COMPUTER

DISTANCE

Press the **MODE (2)** key until ► is displayed the distance position. Distance values will be displayed.

Count up: if no distance value has been set the computer will count from 0,1 to 999,0 Km or miles.

Count down: with distance values possible to be set from 1,0 to 999,0 Km or miles the computer will count down from the preset values. If the preset value is reached you will hear a signal.

PULSE (desired heart rate)

1. Press the **MODE (2)** key until the display is visible.
2. Your current heart rate per minute is displayed.
3. In order to display your pulse select the **PULSE MODE** and hold on to the pulse sensors on the handle bars.
4. The heart symbol will blink once your pulse has been monitored. About 5 seconds later it will be displayed. If the heart symbol is not blinking please change your grip on the sensors of the handle bars.
5. If you set the **PULSE** parameters between 90 and 220 a signal will be heard if you exceed these values. Stop training until your pulse has lowered again.

IMPORTANT NOTE: If there is no pulse input for 16 seconds a "P" will be displayed. This is a power saving function. Press the UP or DOWN key in order to start the **PULSE** function again.

OPERATION

The computer features one manual and 5 automatic programs. You may set the training time and the computer will divide the time in 10 zones. Without a set training time the computer will count the training time upwards in steps of one second.

Manual program and programs 1-5

(Beginners should always start with the manual program.)

1. Press the **UP (4)** or **DOWN (5)** key until the desired program is shown.
2. Press the **MODE (2)** key. The different functions will be visible in the sequence outlined below and the display is flashing:
TIME – DISTANCE – CALORIE - PULSE
3. With the **UP (4)** or **DOWN (5)** key you may set the values for these functions.
4. Press the **MODE (2)** key to confirm the value and move on to the next function.
5. Press the **START/STOP (1)** key to start the training.

You may also start the training without setting the values of the functions.

Press the **START/STOP (1)** key directly after step 2 above.

INSTRUCTIONS FOR THE COMPUTER

PULSE RECOVERY (3)

Press this key to check the pulse recovery status after training.

The **PULSE RECOVERY (3)** function measures how fast you will reach the rest mode after training. This function will help you to monitor the improvement of your fitness level. The computer will monitor your pulse for 60 seconds and will calculate your pulse recovery value between F1 and F6. F1 is the best value.

This value only serves as comparison between the training units on this equipment and may be applied to any aerobic exercise. Please finish the exercise prior to starting this function.

To start the pulse recovery function please grab the pulse sensors with both hands. 5 seconds after the heart symbol starts to blink your pulse will be displayed. Now press the **RECOVERY** key and keep holding on to the pulse sensors. During the pulse recovery function only **PULSE** and **TIME** will continue. **TIME** will count down from 00:60 while the heart symbol is blinking. When TIME 0 is reached your pulse recovery status will be displayed from F1 to F6. Press the **RECOVERY** key to end the pulse recovery function.

IMPORTANT NOTE:

1. You may stop the pulse recovery function at any time by pressing the RECOVERY key.
2. When the pulse recovery function starts TIME will count down from 60 seconds to zero; even if you remove your hands from the pulse sensors. If no pulse signal will be received F6 will be displayed as pulse recovery status.

INSTRUCTIONS FOR THE COMPUTER

Automatic programs 1 - 5

Here various training programs are pre-assigned. The selection of one of these programs results in an automated program run which consists of several intervals. Each stage has a run time of 3 min.



Program 1 - interval

Stage 2 - 3 - 5 - 2 - 3 - 5 - 2 - 3 - 5



Program 2 - fitness

Stage 2 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 7 - 6 - 5



Program 3 - hill

Stage 2 - 3 - 4 - 5 - 5 - 5 - 4 - 3 - 2



Program 4 - valley

Stage 5 - 5 - 4 - 3 - 2 - 2 - 3 - 4 - 5 - 5



Program 5 - up - down

Stage 3 - 4 - 5 - 4 - 3 - 4 - 5 - 4 - 3

BEFORE YOU BEGIN

How you should start your training program should be determined by your personal physical fitness and condition. If you have not worked out for several years or are obese you should increase the training time on the equipment very slowly.

Initially you will most likely only be capable of training a few minutes in your desired goal level. Your fitness however will improve throughout the next six to eight weeks. Please do not feel de-motivated if it takes a little longer. It is important to train at your personal level.

With improved fitness level you will have to work out harder to remain in your goal level. Please note the following:

- Start your program slowly and set realistic goals.
- Check your pulse regularly. Calculate your desired goal heart rate according to your age and condition.

WARM-UP

A warm up period of about 5 minutes prior to training is recommended. This should increase your muscle core temperature to prepare your tendons and joints.

We recommend: easy jumping, fast walking with swinging arms, skipping in place or arm- and torso circling.

WORKOUT INTENSITY and FREQUENCY

In general the main requirement for cardio training is to be fit and healthy.

You should never begin on the first symptoms of a cold, during a toothache or tonsil infection or if taking an antibiotic. The blood circulation can transport any virus or bacteria to the heart and cause damage.

As for all sports we distinguish between beginners and advanced trainers for aerobic/cardio exercises.

It is recommended to train 2-3 times a week, taking a 1-2 days rest in between. Recuperation phases are as important as the training itself.

Start your training in consideration of the pulse rates stated on the table on page 20.

After completion of the training unit you should perform easy stretching. This will tone down your muscles and keep them flexible.

PULSE FREQUENCIES

BEGINNERS

Beginners should aim at obtaining basic stamina as this will lay grounds for fat burning. Fat burning means low intensity and longer workout.

How to calculate your pulse:

Maximum pulse: 220 minus your age; 60-65% of that result

Begin with 10 minutes with program 1:

Try to hold the calculated pulse and increase to 12 minutes during the next exercise units, then 14 minutes, 16 minutes etc. until you have easily reached the duration of 1 hour.

Now set back the timing to 10 minutes and select program 2. Proceed as outlined before and increase in 2 minute intervals.

As long as you are able to talk during the training you are in the proper training level.

Beginners, who have not been active for years may take quite some time for this. The body may take weeks – for older people even months to change from the idle stage to regular physical activity.

ADVANCED TRAINERS

Advanced trainers may start out with higher pulse rates.

Maximum pulse: 220 minus your age; 80-85% of that result

Both beginners and advanced are training in the cardiovascular level for higher pulse rates.

Cardiovascular means higher intensity and shorter workout. Between 30 to 40 minutes. The principle of the training remains the same. You start out with 10 minutes, then 12 minutes etc.

The goal for cardiovascular training is to master higher intensity at a low pulse.

Summarizing you can say that you can aim at different effects depending on the intensity and duration of the training. The lower the intensity the carbohydrate consumption moves to fat burning and the other way around will an increased intensity lead to more carbohydrate consumption.

For heart rates (pulse) according to your age and fitness please consult the table on the next page. MAX states the maximum heart rate and the percentages next to it show the respective percent values of the maximum frequency.

TABLE FOR HEART RATE

Table for heart rate **Women**

Age	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	208	191	177	156	135	104
19	207	190	176	155	135	104
20	206	190	175	155	134	103
21	205	189	174	154	133	103
22	204	188	173	153	133	102
23	203	187	173	152	132	102
24	202	186	172	152	131	101
25	201	185	171	151	131	101
26	200	184	170	150	130	100
27	199	183	169	149	129	100
28	198	182	168	149	129	99
29	197	181	167	148	128	99
30	196	180	167	147	127	98
31	195	179	166	146	127	98
32	194	178	165	146	126	97
33	193	178	164	145	125	97
34	192	177	163	144	125	96
35	191	176	162	143	124	96
36	190	175	162	143	124	95
37	189	174	161	142	123	95
38	188	173	160	141	122	94
39	187	172	159	140	122	94
40	186	171	158	140	121	93
41	185	170	157	139	120	93
42	184	169	156	138	120	92
43	183	168	156	137	119	92
44	182	167	155	137	118	91
45	181	167	154	136	118	91
46	180	166	153	135	117	90
47	179	165	152	134	116	90
48	178	164	151	134	116	89
49	177	163	150	133	115	89
50	176	162	150	132	114	88
51	175	161	149	131	114	88
52	174	160	148	131	113	87
53	173	159	147	130	112	87
54	172	158	146	129	112	86
55	171	157	145	128	111	86
56	170	156	145	128	111	85
57	169	155	144	127	110	85
58	168	155	143	126	109	84
59	167	154	142	125	109	84
60	166	153	141	125	108	83

Table for heart rate **Men**

Age	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	202	186	172	152	131	101
19	201	185	171	151	131	101
20	200	184	170	150	130	100
21	199	183	169	149	129	100
22	198	182	168	149	129	99
23	197	181	167	148	128	99
24	196	180	167	147	127	98
25	195	179	166	146	127	98
26	194	178	165	146	126	97
27	193	178	164	145	125	97
28	192	177	163	144	125	96
29	191	176	162	143	124	96
30	190	175	162	143	124	95
31	189	174	161	142	123	95
32	188	173	160	141	122	94
33	187	172	159	140	122	94
34	186	171	158	140	121	93
35	185	170	157	139	120	93
36	184	169	156	138	120	92
37	183	168	156	137	119	92
38	182	167	155	137	118	91
39	181	167	154	136	118	91
40	180	166	153	135	117	90
41	179	165	152	134	116	90
42	178	164	151	134	116	89
43	177	163	150	133	115	89
44	176	162	150	132	114	88
45	175	161	149	131	114	88
46	174	160	148	131	113	87
47	173	159	147	130	112	87
48	172	158	146	129	112	86
49	171	157	145	128	111	86
50	170	156	145	128	111	85
51	169	155	144	127	110	85
52	168	155	143	126	109	84
53	167	154	142	125	109	84
54	166	153	141	125	108	83
55	165	152	140	124	107	83
56	164	151	139	123	107	82
57	163	150	139	122	106	82
58	162	149	138	122	105	81
59	161	148	137	121	105	81
60	160	147	136	120	104	80

The values in this chart are approximate values. Each individual has their own training pulse.

CHANGING THE EQUIPMENT TO ROWER AND RECUMBENT BIKE

You may change the 3 in 1 rowing machine, recumbent bike and fitness equipment to recumbent bike or rowing mode. Once the **SPRING BOLT (67)** has latched the **SEAT MOUNT** to the **RAIL (52)** the 3 in 1 equipment is set to recumbent bike. If the **SPRING BOLT (67)** is in an open position the **SEAT MOUNT** is not latched to the **RAIL (52)** and the equipment is set to rowing mode.

RECUMBENT BIKE: pull the knob out of the **SPRING BOLT (67)**, turn clockwise and then let go to latch the seat in position. Take a seat then and start pedalling with the **PEDALS (39, 41)**.

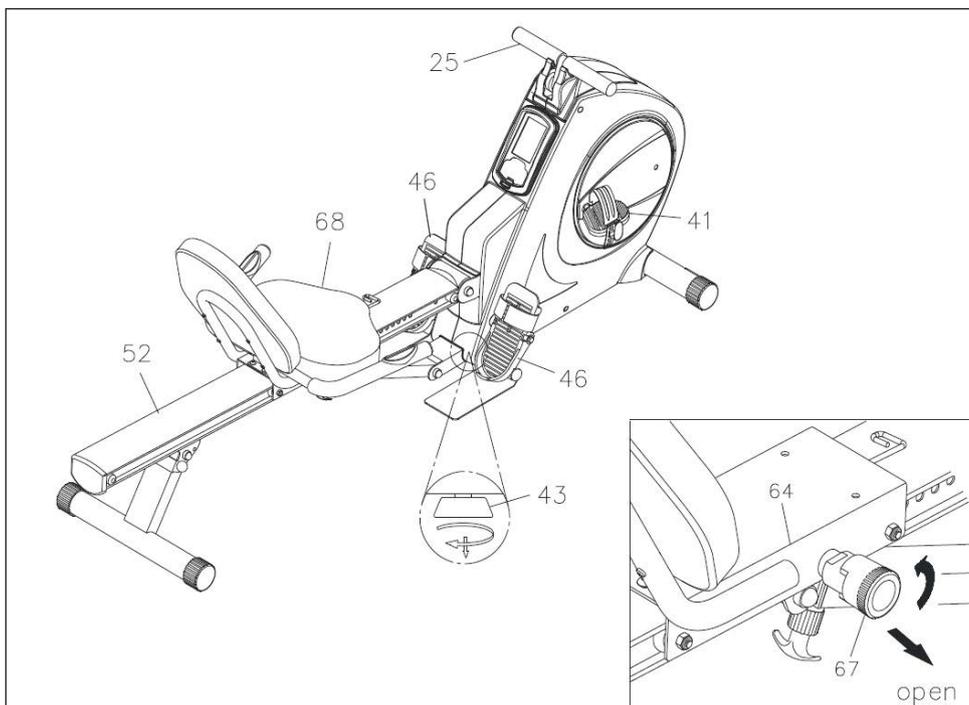


Figure for setup of rowing- and recumbent bike mode

RECUMBENT BIKE

(see figure)

A proper seat setting is very important in the recumbent bike mode. The knee has to be slightly bent and not fully stretched.

1. Pull the knob out of the **SPRING BOLT (67)** and slide the **SEAT MOUNT** forward or backward in order to set up the proper seat position. Then let go and make sure that it latches in one of the holes on the **RAIL (52)**.
2. Take a seat and place your feet on the pedals. You should be able to make a full turn without stretching your knee all the way through or move your hip on the seat. If you have to bend your knees too much at the end of a full turn the seat is set too closely. The seat is set too far away if your knee is stretched all the way.

IMPORTANT NOTE: Do not try to set the seat position while sitting on the 3 in 1 equipment.

ROWING- AND RECUMBENT BIKE MODE



Recumbent ergometer (endurance/stamina)

Pulse measurement via the handlebar sensors.

Take a seat on the equipment, put the feet in the pedal straps, fasten the seat so your knees are slightly bent when pedalling.

Please determine your own speed and slowly increase while monitoring the pulse.

Rowing mode

(See figure for set up of the rowing- and recumbent bike mode)

Pull the knob out of the **SPRING BOLT (67)**, turn counter clockwise to latch into the open position. The seat may now slide back and forth on the **RAIL (52)**.

Take a seat, place your feet on the **PEDALS (46)** and pull the **ROWING BAR (25)**.

IMPORTANT: Should the **FRONT SUPPORT (2)** raise itself from the floor during exercise adjust the **STAND (43)** to a higher setting.

IMPORTANT NOTE: Check the proper position of the **SPRING BOLT (67)** prior to training.

Pulse measurement during the rowing mode is done via the pulse transmitter (chest belt).



Rower mode (endurance/stamina)

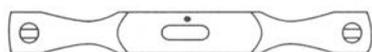
This exercise requires the pulse transmitter (chest belt).

Put the seat setting to "moveable", take a seat on the equipment, lean back on the back rest and grab the rowing bar. (the back of your hands facing up).

Now push away with your legs, (leave your knees slightly bent in the final position) and pull the rowing bar towards your chest. Start out slowly to coordinate your position. Slowly increase at your own speed and monitor your pulse.

PULSE TRANSMITTER

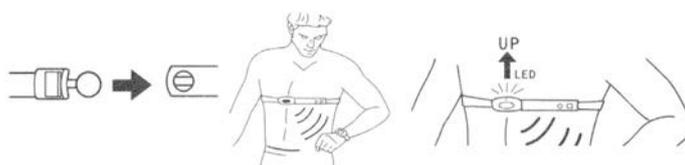
HOW TO PUT ON THE PULSE TRANSMITTER (CHEST BELT)



Pulse transmitter



Elastic chest belt



Position the pulse transmitter and use the elastic chest belt to fixate.

LED Transmitter Display



A red LED display is flashing if the transmitter is in use.
Position the transmitter such that the LED display is constantly flashing.

FULL BODY EXERCISE

TRAINING UNITS/EXERCISES WITH JOEY KELLY

On the upcoming pages Joey Kelly will show you some exercises on the Aquarius 3-in 1 rower and recumbent bike.

Perform those exercised 2 to 3 times with 15 to 20 repeats.



Gluteal exercise

Fasten the cord (see fig. on top left), and slide the seat backwards. Put one foot on the pedal, slightly bend your knee, put the other foot against the back rest, position both hands on the front of the equipment for balance. Now press the seat backwards with your foot.

Note: Keep your back straight by using your abdominal muscles, do not stretch your knee all the way; always keep your knee joint slightly bent.



Front thighs (quadriceps) Abductors and adductors

Take a seat on the equipment, keep the cord fastened, put the feet on the pedals. Use your thigh muscles to slide back and forth.

Note: Do not stretch your knees all the way; always keep your knee joints slightly bent.



Bicep curls

Remove the cord from the seat, put your feet on the pedals, grip the rowing bar with both hands. (the back of your hands should be facing down). Hold your upper arms firm and move your lower arms up and down.

Variation: Same position as outlined above but with the back of your hands facing up. You will strengthen your biceps, lower arms and wrists.

Note: Keep your elbows slightly bent when you stretch them out.

FULL BODY EXERCISE



Triceps

Slide the seat back as far as possible (to the front), take a seat with your back facing the front of the equipment and press your knees against the seat for a firm position. Grip the rowing bar with both hands, sit up straight, stretch out your arms above your head, then bend and stretch your lower arms.

Note: Keep tension in your abdominal muscles, keep your elbow joints slightly bent when stretching out. Your upper arms don't move.



Abdominal muscles

Same position as for the triceps exercise. Grip the rowing bar with both hands, now bend your back. Pull in your navel towards your spine and pull the cord forwards above your head with stretched arms.

Note: Use your abdominal muscles to roll your upper body forwards, the arms should only hold the tension of the cord.



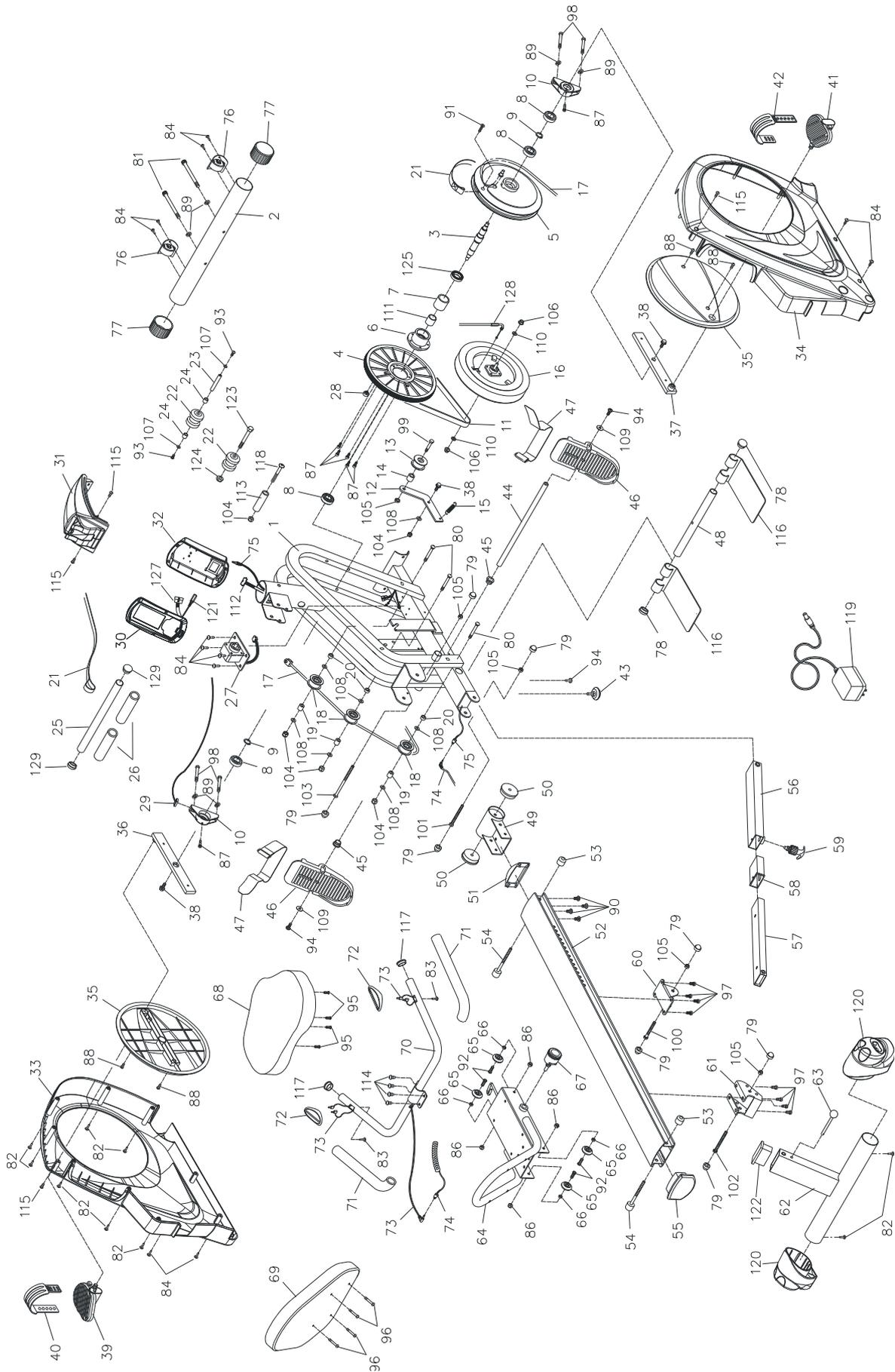
Back muscles (stabilization of the entire back and torso muscles)

Sit down on the equipment and fasten the seat such that your knee joints are slightly bent. Grip the rowing bar with both hands (the back of your hands facing down). Hold your torso in a firm position. Pull the rowing bar towards your chest.

Note: Hold your abdominal muscles, take back your shoulders, concentrate on your torso muscles while pulling the rowing bar.

Variation: Same position as above, the back of your hands facing up. Pull the rowing bar towards your chest. You will feel the muscles of your torso in your upper or lower part depending on the position of your hands.

EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

No.	Part name	Q'ty
1	main frame	1
2	front support	1
3	axle	1
4	impeller disc	1
5	belt	1
6	wheel joint	1
7	bearing (3520)	2
8	bearing (6004zz)	4
9	C Ring (M20)	2
10	bearing housing	2
11	V-belt	1
12	steering joint	1
13	spacer wheel	1
14	spacer for spacer wheel	1
15	tension spring	1
16	magnetical system	1
17	bungee cord	1
18	bungee wheel	3
19	wheel bushing	3
20	wheel spacer	3
21	belt	1
22	belt roller	2
23	roller axle	1
24	roller spacer	2
25	handle bar	1
26	foam grip	2
27	motor	1
28	magnet	1
29	sensor wire	1
30	upper cover for measuring unit	1
31	upper cover	1
32	meter	1
33	left cover	1
34	right cover	1
35	crank cover	2
36	left crank	1
37	right cover	1

No.	Part name	Q'ty
38	flange screw (M8x1.25x25mm)	3
39	left pedal	1
40	left foot strap	1
41	right pedal	1
42	right foot strap	1
43	stand	1
44	pedal axle	1
45	spacer	2
46	pedal	2
47	foot strap	2
48	pedal axes	1
49	joint	1
50	joint bushing	2
51	joint cap	1
52	rail	1
53	stopper	2
54	stopper bolt	2
55	rail cap	1
56	support	1
57	inner support	1
58	bushing	1
59	knob	1
60	support angle	1
61	rear support angle	1
62	rear support	1
63	pin	1
64	seat mount	1
65	seat roller	4
66	seat roller spacer ($\varnothing 8 \times \varnothing 12 \times 6.5 \text{mm}$)	4
67	spring bolt	1
68	seat	1
69	back support	1
70	hand rail	1
71	foam grip	2
72	pulse generating plate	2
73	pulse generating cable	1
74	pulse generating wire-wound-coil	1

PARTS LIST

No.	Part name	Q'ty
75	pulse generating wire	1
76	motion wheel	2
77	round end cap (60mm)	4
78	round plug (25mm)	4
79	cap nut (M10)	8
80	frame bolt (M8x1.25x60mm)	3
81	hexagonal inbus bolt (M8x1.25x70mm)	2
82	screw, round head (M4x20mm)	7
83	screw, round head (M4x25mm)	2
84	screw, round head (M5x18mm)	12
86	securing nut (M8x1.25x6.2t)	4
87	hexagonal inbus bolt (M5x0.8x15mm)	7
88	bolt, round head (M6x1x15mm)	4
89	spring washer (M8)	6
90	counter sunk bolt (M8x1.25x16mm)	4
91	counter sunk bolt (M8x1.25x25mm)	1
92	bolt, flat lenshead (M8x1.25x25mm)	4
93	bolt, lenshead (M6x1x12mm)	4
94	bolt, lenshead (M8x1.25x15mm)	3
95	hexagonal bolt (M6x1x15mm)	4
96	hexagonal bolt (M6x1x30mm)	4
97	hexagonal bolt (M8x1.25x16mm)	8
98	hexagonal bolt (M8x1.25x55mm)	4
99	hexagonal bolt (M10x1.5x45mm)	1
100	hexagonal bolt (M10x1.5x75mm)	1
101	hexagonal bolt (M10x1.5x85mm)	1
102	hexagonal bolt (M10x1.5x95mm)	1
103	hexagonal bolt (M10x1.5x125mm)	4
104	securing nut (M8x1.25x8t)	4
105	securing nut (M10x1.5)	5
106	flange nut (M10x1.25)	2
107	washer (M6)	4
108	washer (M8xφ16)	5
109	large washer (M8xφ23)	2
110	washer (M10)	2
111	bearing (2520)	1
112	roller axle (59mm)	1
113	roller spacer	1

No.	Part name	Q'ty
114	bolt, lenshead (M8x12mm)	4
115	bolt, round head (M5x12mm)	4
116	pedal	2
117	plug	2
118	hexagonal bolt (M8x1.25x70mm)	1
119	adapter	1
122	plug	1
123	pulse transmitter	1
124	elastic chest strap	1
125	bearing (6804)	1



TROUBLE SHOOTING

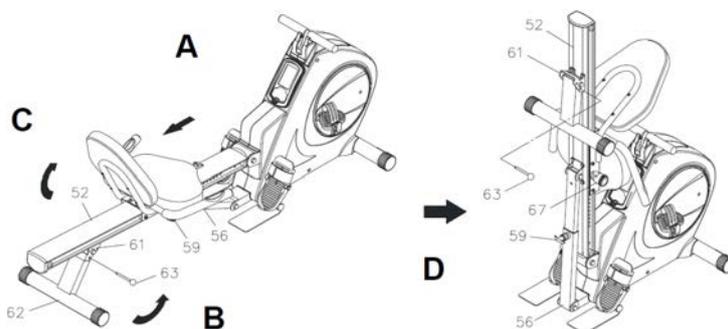
Problem	Possible cause	Solution
E1	no speed signal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check the assembly instructions and make sure that all computer plugs etc are correctly plugged in and firm. 2. Check the resistance of the equipment and make sure it is set properly. If the motor is trying to adjust the resistance it can cause a problem – a loud noise may be the result. At this point the motor may have already encountered damage. Check the resistance and then the motor again. 3. Motor problems <ol style="list-style-type: none"> a. One symptom may be that the motor is making a loud noise. The gear wheels may not operate properly. Invert the resistance and try again. b. If the motor totally blocks please check as outlined above. 4. If unsuccessful please replace the motor.
E2	The computer does not connect with the IC chip	<p>Remove the adapter and/or take out the batteries. Connect the adapter and/or put in batteries. This will start the IC chip again and will help to connect the computer with the chip. Remove the IC chip and put back in. If this fails please replace the IC chip.</p>
E3	During the analysis of the Body fat index there is no heart recognition for the first 8 seconds. See below	Please check if you are holding on to the grips properly with your hands.
E5	Auto resistance (counting) is not separated from point zero	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check the resistance of the equipment and make sure it is set properly. If the motor is trying to adjust the resistance it can cause a problem – a loud noise may be the result. At this point the motor may have already encountered damage. Check the resistance and then the motor again. 2. Motor problems <ol style="list-style-type: none"> a. One symptom may be that the motor is making a loud noise. The gear wheels may not operate properly. Invert the resistance and try again. b. If the motor totally blocks please check as outlined above. 3. If unsuccessful please replace the motor.
No or wrong pulse signal	Computer does not receive a pulse signal	Check if the hand pulse plug is firmly plugged in
	Computer receives a weak or interrupted signal	<ol style="list-style-type: none"> 1. The hand pulse sensors may not work properly if the skin is extremely dry. Moisten your hands and try again. 2. The hand pulse sensors have to be held continuously. If you move your hands during training the signal will be interruptedly received by the computer. Do not move your hands and hold on to the grips firmly. If you have moved your hands please wait some seconds so that the computer may check your data again and can display them. 3. Clean the sensors to guarantee good contact. 4. Remove the sensors to check if the connections are correct. If the problem persists please contact your dealer.
	Computer defect	Contact your dealer and replace the computer.
LCD monitor does not display	You may have the wrong batteries or adapter	Check if the adapter and battery specifications are correct according to the instructions.
	The main switch may be off	Check if the main switch is on and power is supplied
	The adapter may not be plugged in	Check if the adapter is properly plugged in to the plug and the computer
	Batteries are missing or were inserted wrong	Check if batteries were inserted at all and also if the sequence and +...- were considered.
	Computer defect	Contact your dealer and replace the computer.

TROUBLE SHOOTING

Problem	Possible cause	Solution
The speed is showing 0	Computer may not receive a signal from the speed sensor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check if the sensor magnet has been placed properly in front of the sensor. 2. Check if the distance between magnet and sensor is correct (5 mm or less). 3. Check if all plugs and bushings are properly and firmly connected. 4. Check if all cables are undamaged.
	Sensor may be defect	If checking results are to no avail replace the sensor.
	Computer may be defect	Contact your dealer and replace the computer.
LCD only partially visible	Connection between LCD membrane and board is loose. Slightly press the display – if the display disappears it is a connection problem.	Check if the board is firmly connected to the computer casing. Fasten the screws – however not too firmly.
	Connection between LCD and board is misaligned. The LCD may be unlevelled or not parallel to the computer casing.	Open the computer casing, remove the board screws and the board, align the LCD and/or membrane properly and reassemble the parts carefully.
	Computer may be defect	Contact your dealer and replace the computer.

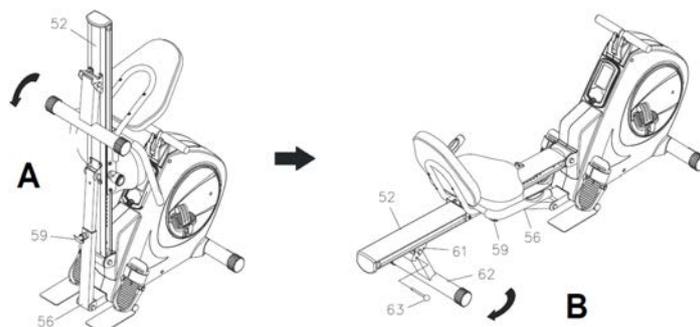


1. Store the equipment in a clean and dry place.
2. Remove batteries prior to store the equipment for longer than a year in order to avoid damage to the computer.
3. Move the equipment with help of the rollers at the front stand. Hold on to the rail cap when pushing the equipment. Never hold on to the seat when pushing the equipment – the seat may slide and squish your hand or fingers.
4. Follow the instructions to fold the 3 in 1 equipment for easy storage as shown in the image:
 - Latch the seat with minimum one hole visible in front of the seat on the rail. **IMPORTANT:** this will avoid damage of the cover due to the seat.
 - Remove the PIN (63) and turn the REAR SUPPORT (62) to the front. **IMPORTANT:** this enables easy pulling of the LATCH KNOB (59).
 - Pull the LATCH KNOB (59) and fold up the RAIL (52).
Secure the RAIL (52) in the folded position with the LATCH KNOB (59).
 - Secure the REAR SUPPORT (62) in the folded position with the PIN (63).



UNFOLDING THE EQUIPMENT

- Pull the LATCH KNOB (59) and fold down the RAIL (52).
Secure the RAIL (52) in the folded out position with the LATCH KNOB (59).
- Pull out the PIN (63) and swivel the REAR SUPPORT (62) backwards – then secure with the PIN (63).



Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland



WEE-Reg.Nr.
DE81400428

CE **RoHS**

20191003