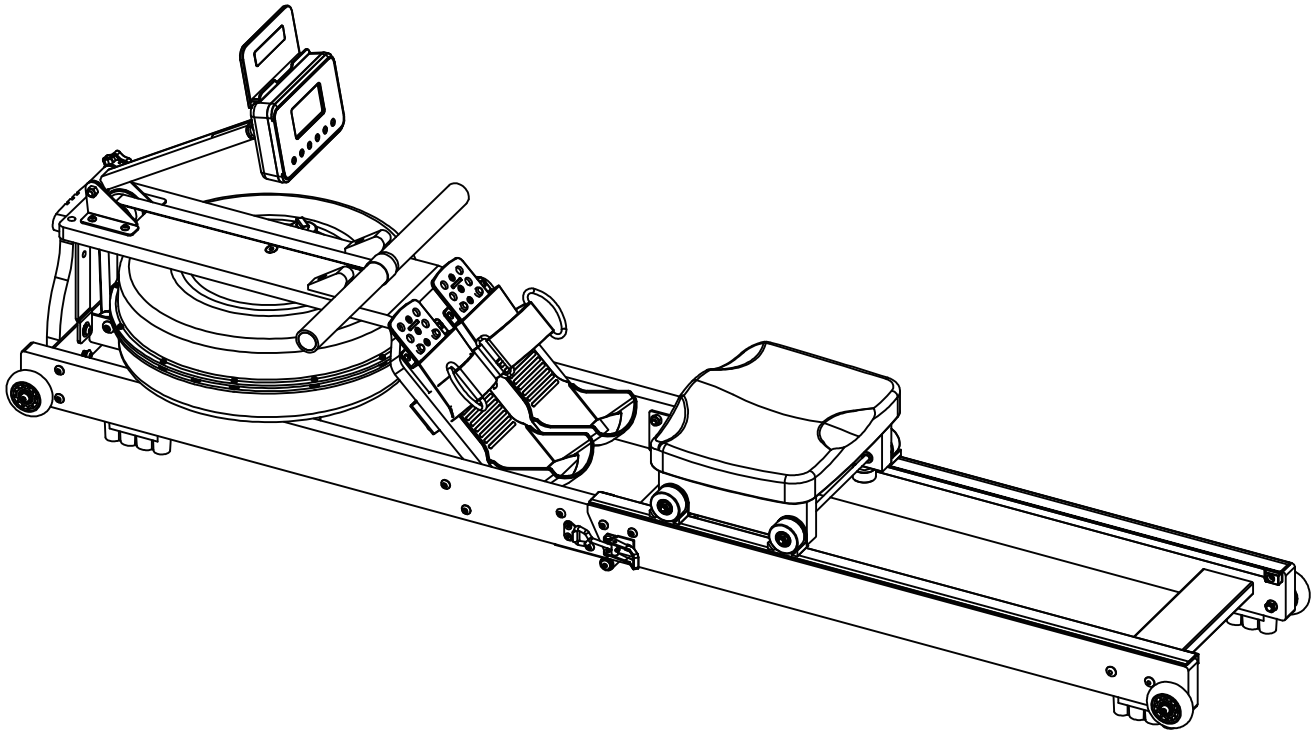
GORILLA SPORTS

KLAPPBARES WASSERRUDERGERÄT



101322-00019-0001

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,
vielen Dank, dass Du Dich für unser Produkt entschieden hast. Bitte lies die Anleitung aufmerksam durch, um Schäden durch unsachgemäße Verwendung zu vermeiden. Wenn Du das Produkt weitergibst, achte darauf, die Anleitung ebenfalls mitzugeben.

GORILLA SPORTS

WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Allgemeine Informationen

Stelle sicher, dass jede Person, die das Gerät benutzt, die Montage- und Bedienungsanleitung gelesen und verstanden hat. Diese Anleitung ist Teil des Produkts und sollte an einem sicheren Ort für zukünftige Nachschlagezwecke aufbewahrt werden. Es ist wichtig, die Sicherheits- und Wartungshinweise genau zu befolgen. Abweichungen von diesen Anweisungen können zu gesundheitlichen Problemen, Unfällen oder Schäden am Gerät führen, für die der Hersteller und der Vertrieb keine Haftung übernehmen.

Montage

Stelle sicher, dass alle Teile und Werkzeuge aus der Teileliste vorhanden sind. Einige Teile könnten bereits vormontiert sein. Halte Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da Werkzeuge, Verpackungsmaterialien (z. B. Folien) oder Kleinteile Verletzungs- oder Erstickungsgefahren darstellen können. Sorge dafür, dass ausreichend Platz für die Montage vorhanden ist, sodass Du Dich frei bewegen kannst. Überprüfe vor der ersten Nutzung und regelmäßig die Festigkeit aller Schrauben, Muttern und Verbindungen, um einen sicheren Betrieb zu gewährleisten. Jede Nutzung außerhalb des vorgesehenen Zwecks ist nicht erlaubt und kann zu Unfällen, Gesundheitsrisiken oder Schäden am Trainingsgerät führen. Der Vertrieb haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder unangemessenen Gebrauch entstehen.

Persönliche Sicherheit

Bevor Du das Gerät benutzt, solltest Du Dich von Deinem Hausarzt beraten lassen, ob das Training aus gesundheitlicher Sicht für Dich geeignet ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Du eine erblich bedingte Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzkrankheiten hast, rauchst, erhöhte Cholesterinwerte aufweist, übergewichtig bist oder im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert hast. Nimmst Du Medikamente ein, die Deine Herzfrequenz beeinflussen, ist eine ärztliche Beratung unerlässlich. Übermäßiges Training kann Deiner Gesundheit schaden. Bei Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings brich sofort ab und konsultiere einen Arzt.

Sportgeräte sind kein Spielzeug. Sofern nicht anders angegeben, darf das Gerät immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Es sollte ausschließlich bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und eingewiesenen Personen genutzt werden. Kinder und Personen mit Beeinträchtigungen sollten das Gerät nur unter Aufsicht einer geeigneten Person verwenden, die sie unterstützen und anleiten kann. Es sollten Maßnahmen getroffen werden, um zu verhindern, dass Kinder das Gerät unbeaufsichtigt nutzen. Achte darauf, dass sich während der Nutzung keine Personen in der Nähe der beweglichen Teile des Geräts befinden.

Trainingsumgebung

Stelle das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Verwende, falls verfügbar, die verstellbaren Teile des Geräts, um Unebenheiten auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Oberflächen vor Druckstellen und Schmutz lege eine Bodenschutzmatte darunter. Entferne alle Gegenstände im Trainingsbereich, bevor Du mit dem Training beginnst. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit ist nicht gestattet.

Trainingskleidung

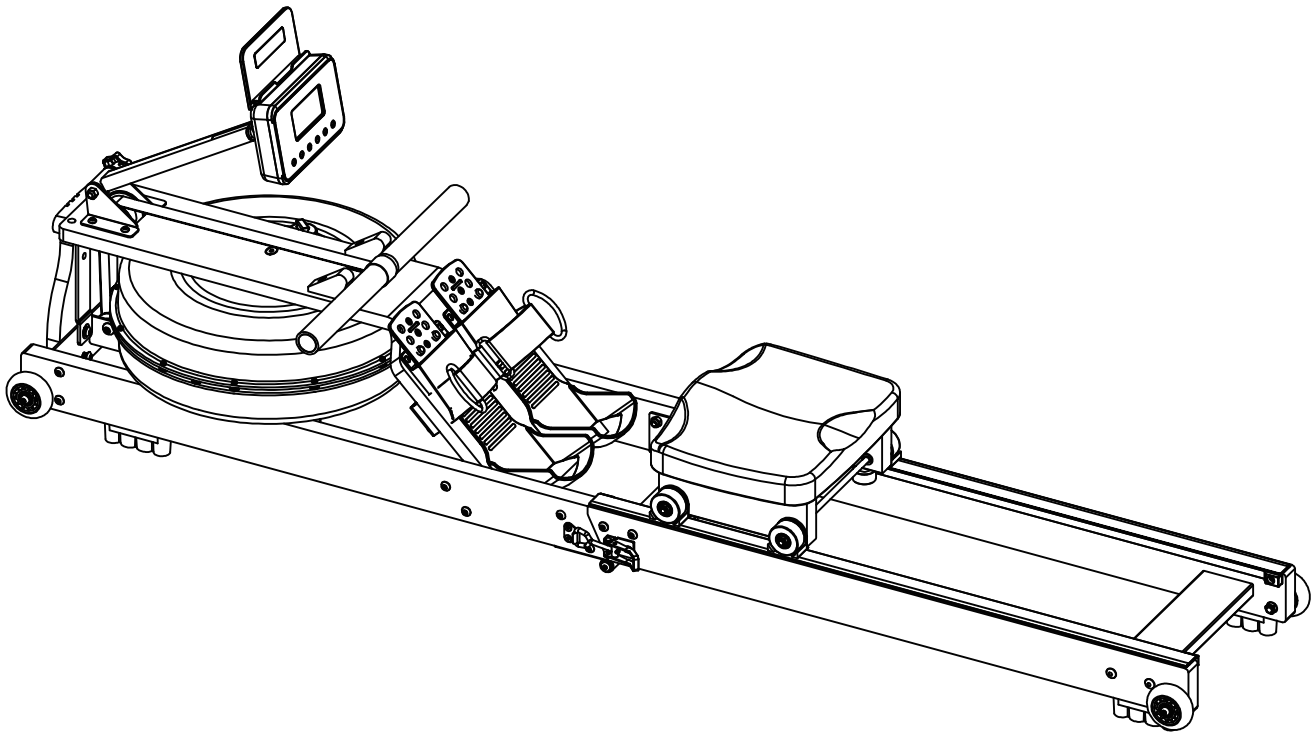
Trage geeignete Sportkleidung und -schuhe, wenn Du das Gerät benutzt. Die Kleidung sollte so beschaffen sein, dass sie sich nicht im Gerät verfangen kann. Deine Schuhe sollten festen Halt bieten und rutschfeste Sohlen haben.

Aufstellort

Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen konzipiert. Die Verwendung oder Lagerung in feuchten oder nassen Umgebungen wie Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen (z. B. Balkone, Terrassen, Gärten oder Garagen) ist strengstens untersagt. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen in solchen Bereichen können zu elektronischen Defekten, Korrosion und Rost führen, die nicht von der Gewährleistung abgedeckt sind. Wähle für das Training und die Lagerung einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Ort. Achte darauf, dass der Trainingsbereich gut belüftet ist, um optimale Sauerstoffwerte zu gewährleisten. Überprüfe nach längerer Inaktivität, ob alle Befestigungen sicher angezogen sind, bevor Du das Gerät benutzt.

GORILLA SPORTS

TECHNISCHE DATEN



Gesamtabmessungen (L x B x H): 184.5 x 44 x 54.5 cm

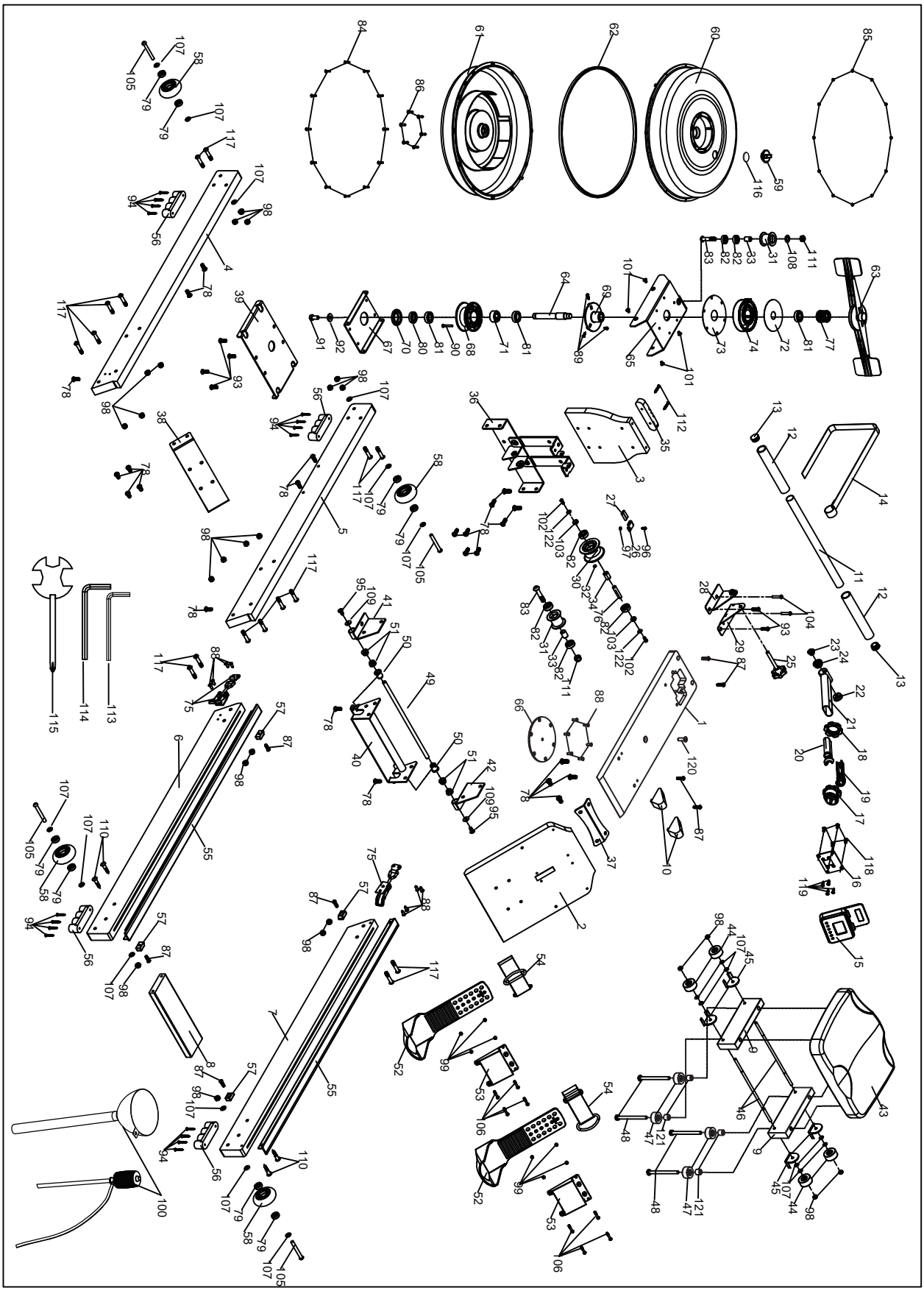
Zusammengeklappt (L x B x H): 59.5 x 44 x 93cm

Maximales Benutzergewicht: 136 kg

Maximale Körpergröße: 190 cm

GORILLA SPORTS

EXPLOSIONSZEICHNUNG



GORILLA SPORTS

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spez.	Menge
1	Obere Stützplatte	L532*W150	1
2	Pedalbefestigungsplatte	L310*W255	1
3	Vorderblende	L213*W210	1
4	Vordere Bodenplatte L	L950*W80	1
5	Vordere Bodenplatte R	L950*W80	1
6	Gleitschiene L	L940*W80	1
7	Gleitschiene R	L940*W80	1
8	Schienenverbindungsplatte	L260*W78	1
9	Sitzbefestigungsplatte	L260*W70	2
10	Handgriff-Halterung	L50*W40	2
11	Handgriff	Φ28.6	1
12	Handschaum	Φ33*3*215	2
13	Rohrstopfen	PVC	2
14	Zugband	Nylon	1
15	Konsole	X-3506	1
16	Konsolenbefestigungsplatte		1

GORILLA SPORTS

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spez.	Menge
17	Verstellbare Fixiersitz	ABS	1
18	Einstellmutter	ABS	1
19	Rechter Konsolenanschluss	ABS	1
20	Linker Konsolenanschluss	ABS	1
21	Halterung für Computer		1
22	Buchse	Φ25.4*Φ8.2*10	1
23	Innenbuchse	Φ19*Φ8.2*12	1
24	Außenbuchse	Φ25.4*Φ11*10	1
25	Einstellknopf	M8*65	1
26	Sensorhalterung	Black	1
27	Sensorkabel	Φ6*25	1
28	Sensorhalter L		1
29	Sensorhalter R		1
30	Riemenrad	POM, Black	1
31	Führungsrolle	POM, black	2
32	Sensormagnet	8*5	2

GORILLA SPORTS

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spez.	Menge
33	Führungsrollen-Abstandshalter	OD14*ID1.5*19	2
34	Riemenscheiben-Abstandshalter	OD16*ID10.2*16	1
35	Auflagepolster	85*25*17	1
36	Vordere Stützrahmen		1
37	Verbindungsteil		1
38	Pedalstützplatte		1
39	Tankverbindungsplatte		1
40	Hintere Verbindungsplatte		1
41	Vordere Verbindungsplatte L		1
42	Vordere Verbindungsplatte R		1
43	Sitz	PU, Black	1
44	Sitzrolle	PU, black	4
45	Rollenpositionierungssitz	PVC	4
46	Sitzkissenachse	Φ10*319	2
47	Hilfsrad	Φ32*16	4
48	Schraube	M8*110	4

GORILLA SPORTS

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spez.	Menge
49	Klappachse	Φ10*306	1
50	Pulverdichtung 2	Φ20*3*Φ15.8	2
51	Pulverdichtung 1	Φ19*3*Φ15.8	4
52	Oberes Pedal	PP	2
53	Unteres Pedal	PP	2
54	Pedalriemen	Nylon	2
55	Kunststoffschiene	PE, L930	2
56	Fußstütze	PVC, black	4
57	Endanschlag-Pad	PVC	4
58	Bewegliche Rolle	PU, Black	4
59	Füllstopfen	Rubber,black	1
60	Oberer Tank	PC	1
61	Unterer Tank	PC	1
62	Gummidichtring	Rubber,black	1
63	Kunststoff- Flügelrad	Black	1
64	Impellerwelle	Φ20*142	1

GORILLA SPORTS

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spez.	Menge
65	Obere Tankbefestigungsplatte		1
66	Tankbefestigungsring		1
67	Feste Verbindung		1
68	Netzriemenrad	Φ92*38.5	1
69	Achse für Spiralfeder	POM, black	1
70	Lager-Gummihülse	Φ40*10	1
71	Einweg-Lager	Φ35*16	1
72	Kleine PC-Platte	OD101	1
73	Große PC-Platte	OD128	1
74	Spiralfeder	5000mm	1
75	Sperrklinke		2
76	Riemenradwelle	Φ10*67*M6	1
77	Mechanischer Dichtungsring	Φ20	1
78	C-Typ-Feder	Φ8	4
79	Lager	608ZZ	16
80	Lager	16003ZZ	1

GORILLA SPORTS

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spez.	Menge
81	Lager	6003ZZ	3
82	Lager	6000ZZ	6
83	Schraube	M10*50	2
84	Schraube	M4*18	12
85	Flanschmutter	M4	12
86	Selbstschneidende Schrauben	ST5.0*15	6
87	Schraube	M6*20	8
88	Selbstschneidende Schrauben	ST5.0*20	14
89	Selbstschneidende Schrauben	ST4*16	3
90	Schraube	M5*35	1
91	Sechskantschraube	M8*15	1
92	Unterlegscheibe	OD20*ID8.5*T1.5	1
93	Schraube	M8*15	6
94	Selbstschneidende Schrauben	ST4.2*20	8
95	Schraube	M6*10	2
96	Schraube	M4*12	1

GORILLA SPORTS

TEILELISTE

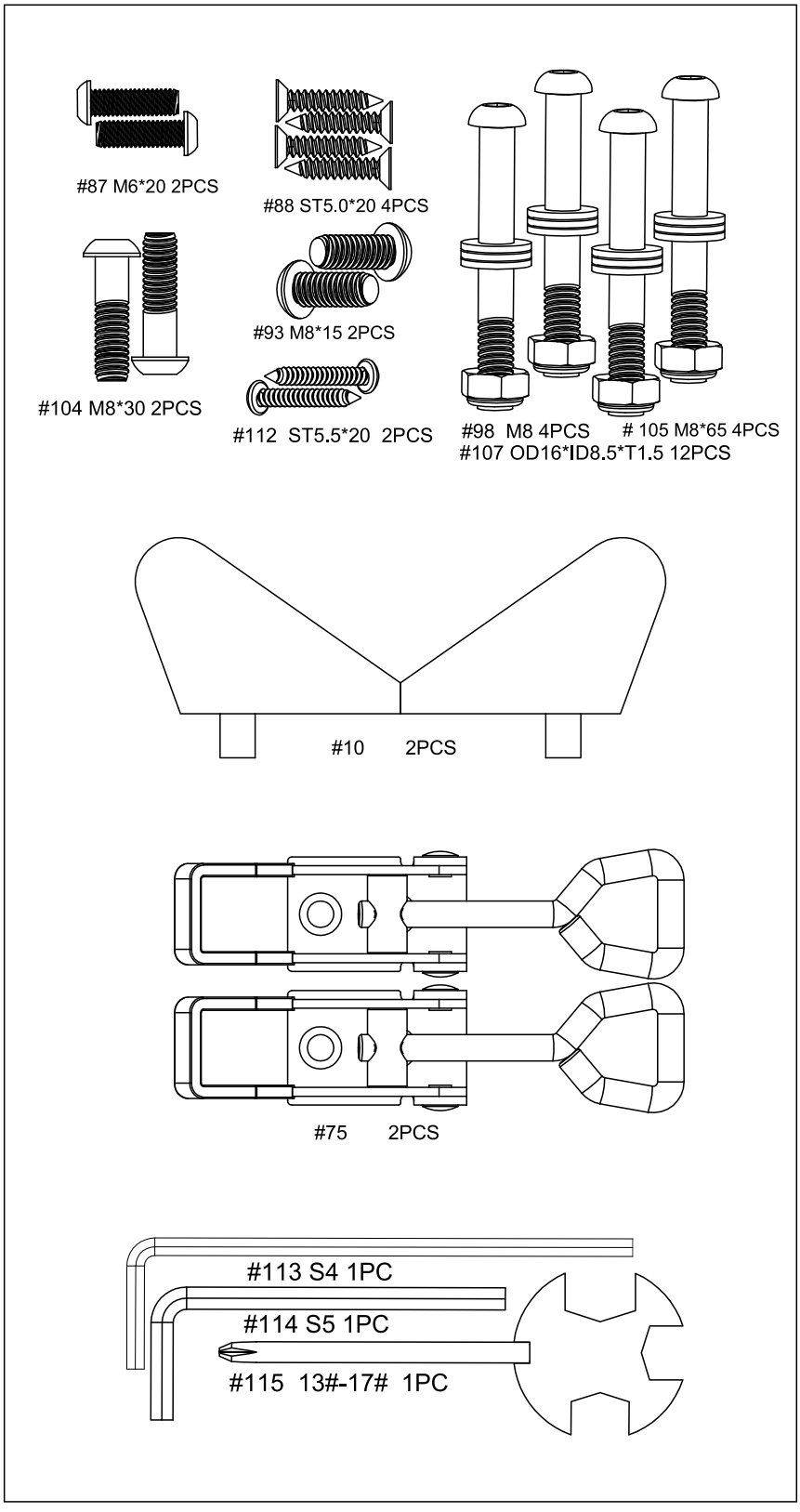
Nr.	Bezeichnung	Spez.	Menge
97	Nylonmutter	M4	1
98	Nylonmutter	M8	24
99	Nylonmutter	M5	8
100	Trichter + Pumpensiphon	Assembly	1
101	Senkkopfschraube	M6*10	4
102	Flanschmutter	M6	2
103	Riemenscheiben - Abstandshalter	OD16*5.5	2
104	Unterlegscheibe	M8*30	2
105	Unterlegscheibe	M8*65	4
106	Schraube	M5*30	8
107	Unterlegscheibe	OD16*ID8.5*T1.5	20
108	Unterlegscheibe	OD25*ID10.5*T1.5	1
109	Unterlegscheibe	OD18*ID6.5*T1.5	2
110	Selbstschneidende Stufenschraube	ST7*30	4
111	Nylonmutter	M10	2
112	Selbstschneidende Stufenschraube	ST5.5*20	2

GORILLA SPORTS

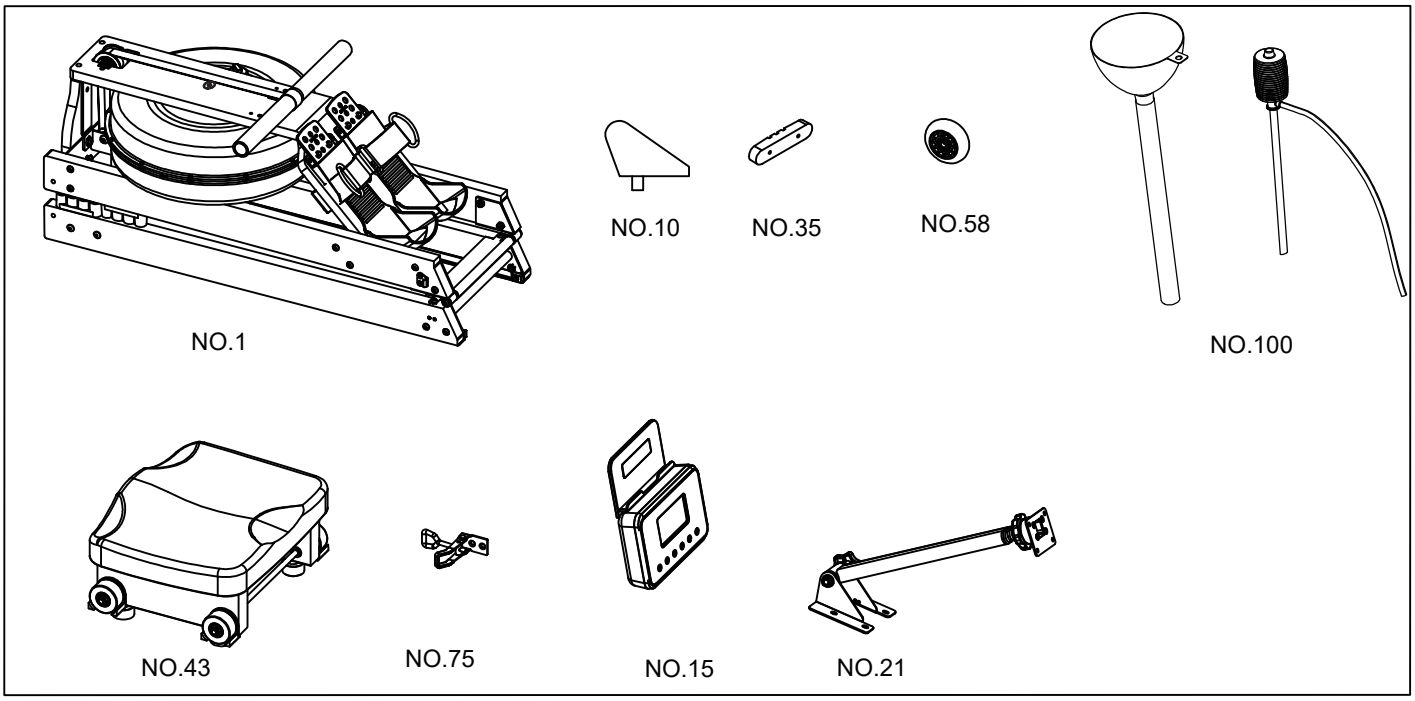
TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spez.	Menge
113	Inbusschlüssel	S4	1
114	Inbusschlüssel	S5	1
115	Schraubenschlüssel	S13-17	1
116	O-förmiger Ring	Rubber, black	1
117	Schraube	M8*40	16
118	Schraube	M5*12	4
119	Senkkopfschraube	ST4*12	4
120	Flachkopfschraube	M8*30	1
121	Sitzhülse	OD12.7*ID8.2*13	4
122	Unterlegscheibe	OD13*ID6.5*T1.2	2

Hardware-Paket



Vormontage-Checkliste



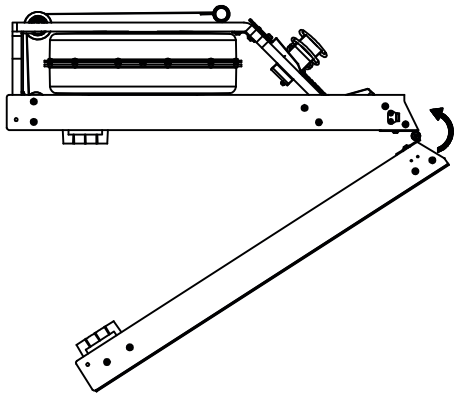
Nr. 1	1x Hauptrahmen
Nr. 10	2x Handgriff-Halterung
Nr. 35	1x Auflagepolster
Nr. 58	4x Bewegliche Rolle
Nr. 100	1x Trichter + 1x Pumpensiphon
Nr. 43	1x Sitz
Nr. 75	2x Sperrklinke
Nr. 15	1x Konsole
Nr. 21	1x Halterung für Computer

Hinweis: Wir empfehlen, das Produkt mit 2 Personen zusammenzubauen.

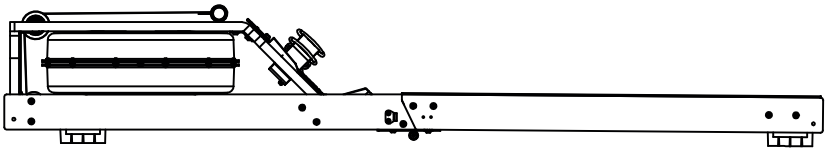
Schritt 1

Wie in der Abbildung gezeigt, klappe zuerst den Hauptkörper in Pfeilrichtung auf, lege ihn flach auf den Boden und fahre dann mit dem nächsten Montageschritt fort.

1.1.



1.2.

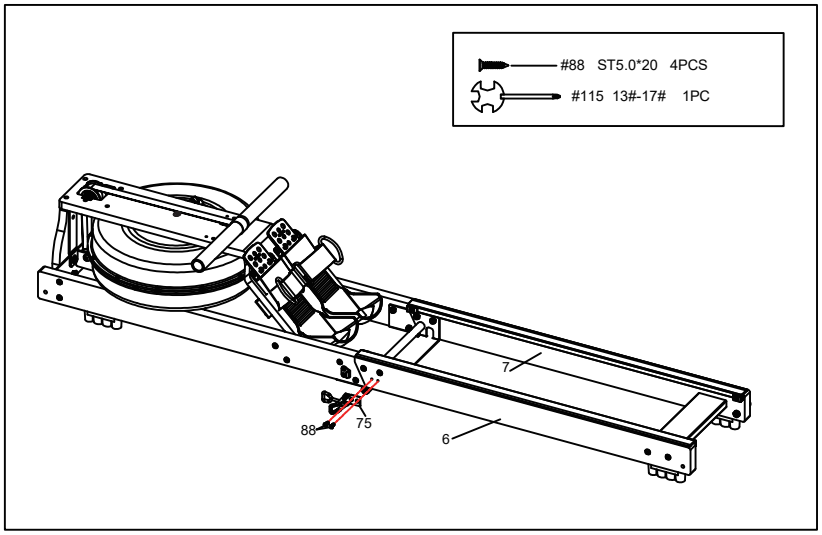


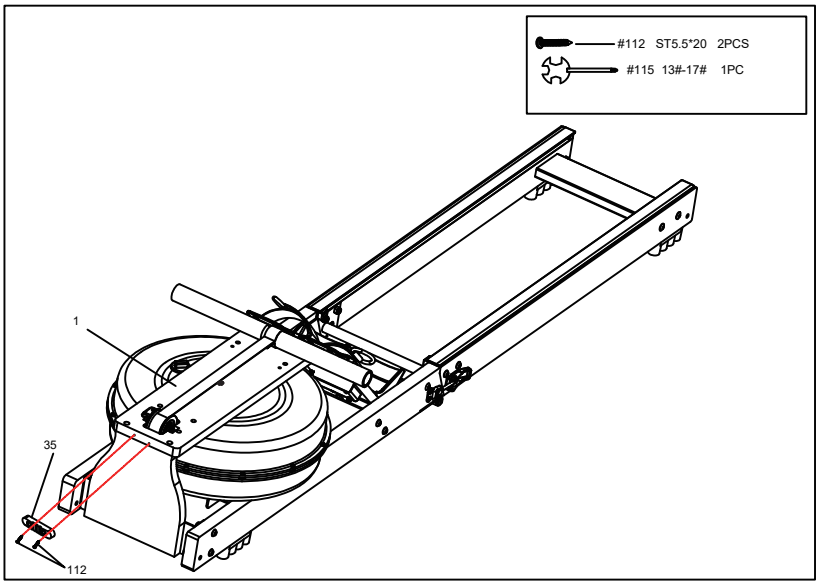
Schritt 2

2.1. Wie in der Abbildung gezeigt, richte die Sperrklinke (#75) an der Bohrung der Gleitschiene L (#6) aus und befestige sie mit 2 selbstschneidenden Schrauben (#88).

2.2. Montiere die Sperrklinke (#75) an der Gleitschiene R (#7) nach dem gleichen Verfahren wie oben beschrieben.

2.3. Wie in der Abbildung gezeigt, richte das Auflagepolster (#35) am vorgesehenen Loch des Hauptrahmens (#1) aus und befestige es anschließend mit zwei selbstschneidenden Schrauben (#112).



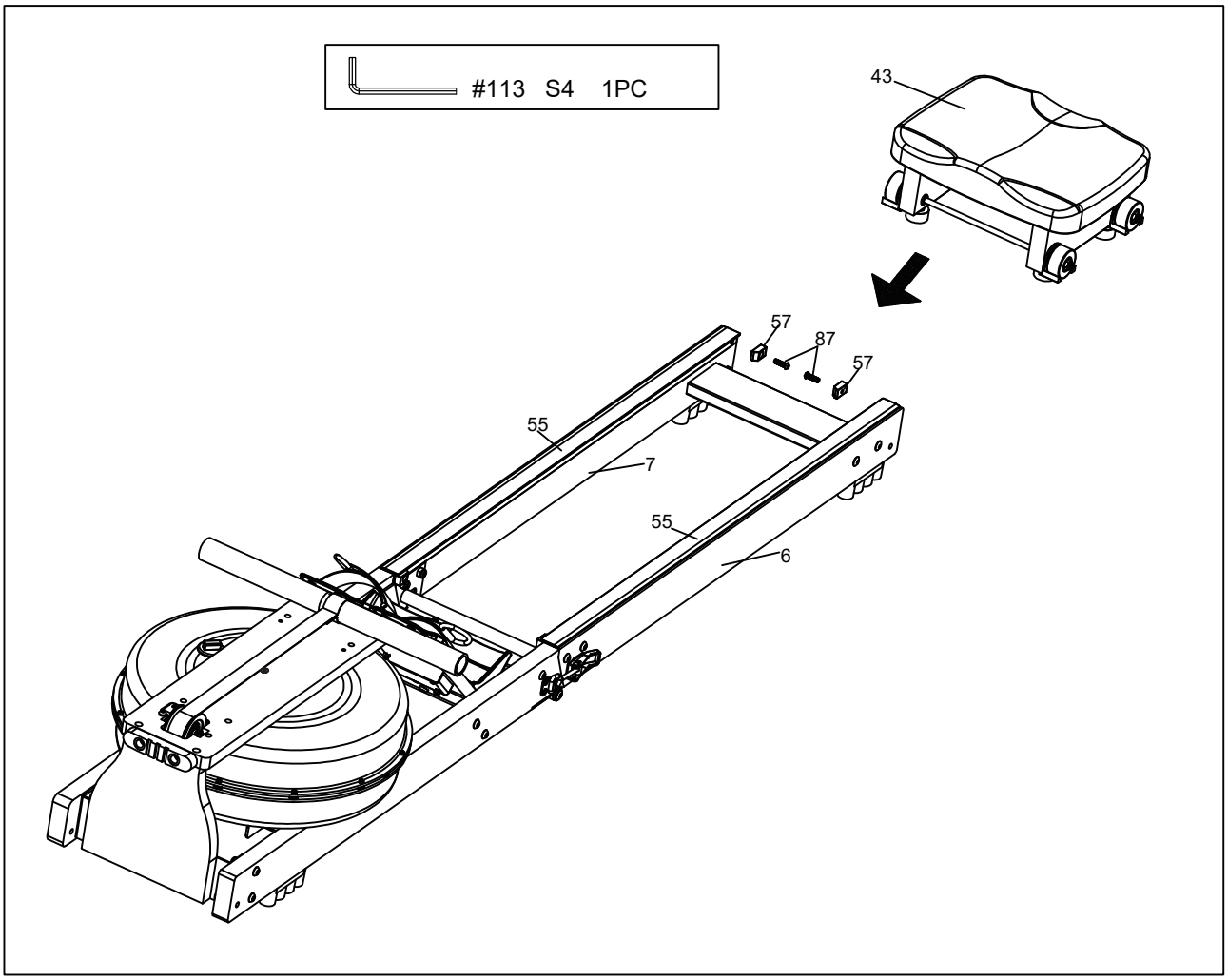


Schritt 3

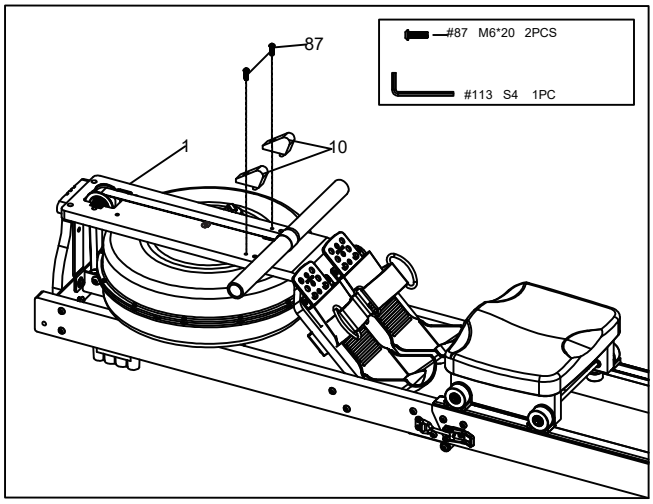
3.1. Verwende den S4-Inbusschlüssel (#113), um die 2 Schrauben (#87) und die 2 Endanschlag-Pads (#57), die bereits an der Gleitschiene (#6/#7) vormontiert sind, nacheinander zu entfernen.

3.2. Setze den Sitz (#43) in Pfeilrichtung in die Gleitschiene ein.

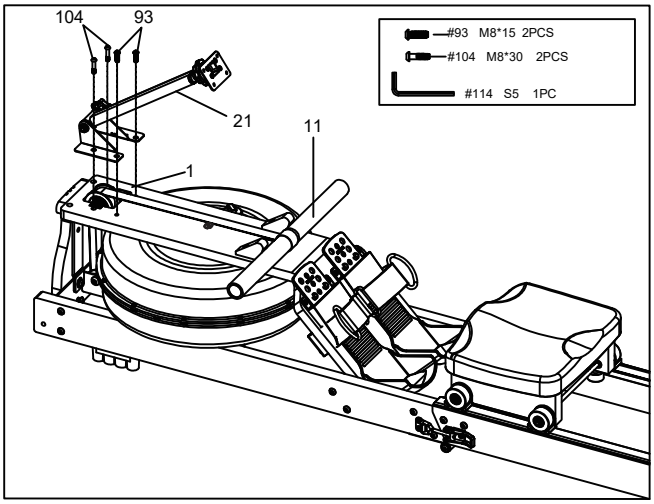
3.3. Verwende den S4-Inbusschlüssel (#113), um die 2 Endanschlag-Pads (#57) wieder an der Gleitschiene (#6/#7) zu montieren, und ziehe sie mit 2 Schrauben (#87) fest an.



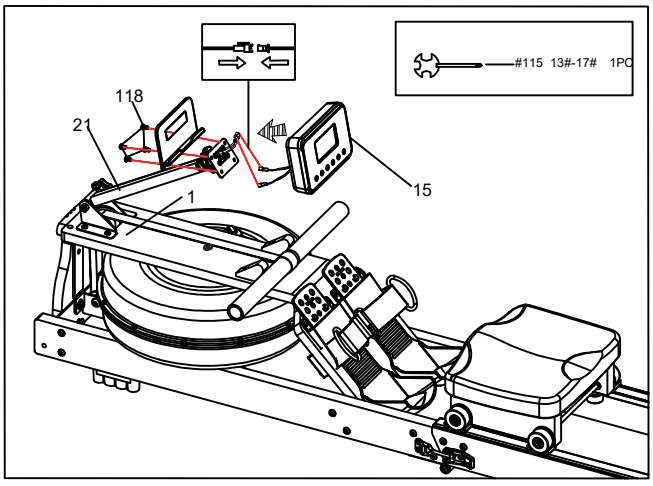
Schritt 4



4.1 Wie in der Abbildung gezeigt, setze die beiden Handgriff-Halterungen (#10) auf die Bohrungen der oberen Stützplatte (#1) und befestige sie anschließend fest mit zwei Schrauben (#87).



4.2. Wie abgebildet, bringe zunächst den Handgriff (#11) in die angezeigte Position. Richte anschließend die Computerhalterung (#21) an den Bohrungen der oberen Stützplatte (#1) aus und befestige sie mit 2 Schrauben (#104) und 2 Schrauben (#93).

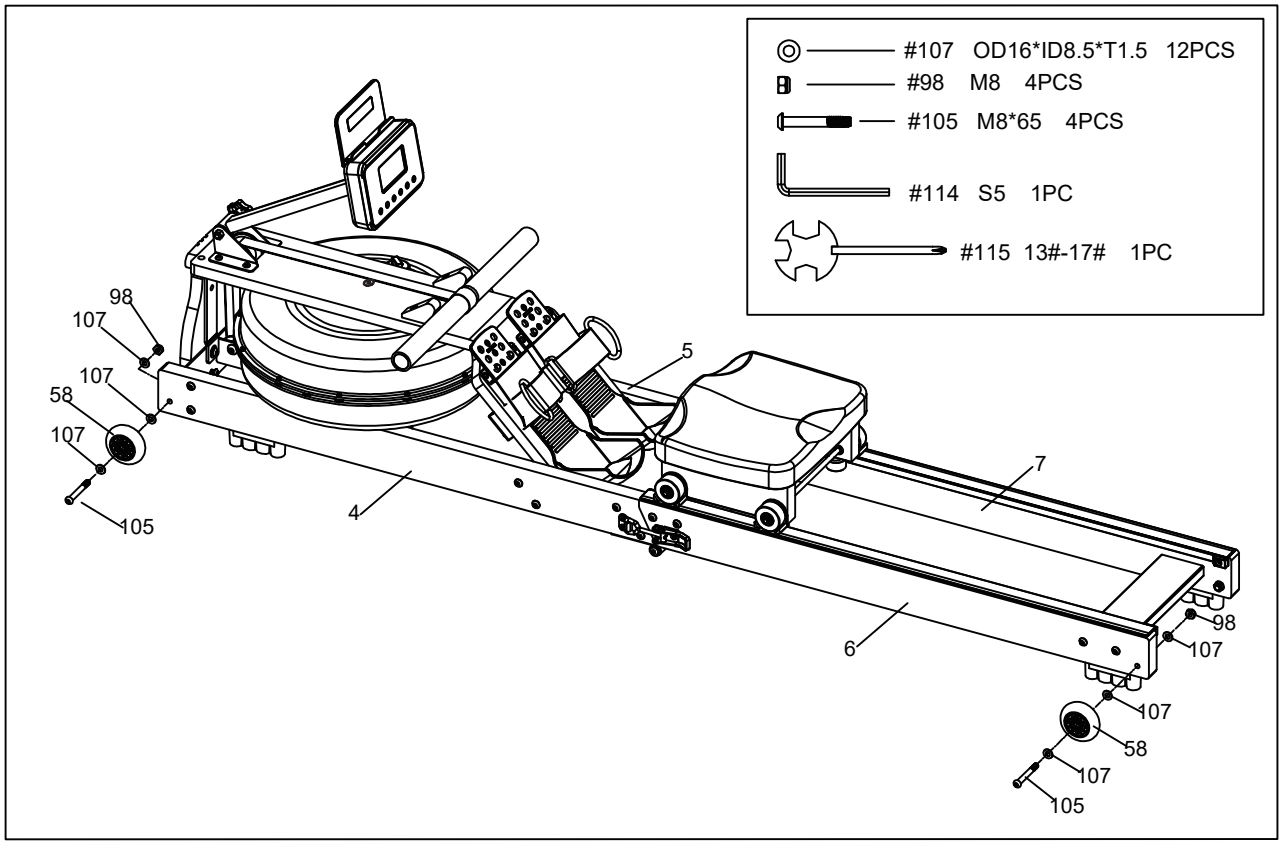


4.3. Wie in der Abbildung gezeigt:

A. Entferne zuerst die 4 Schrauben (#118), die bereits an der Konsole vormontiert sind.

B. Verbinde das Sensorkabel (#27) mit dem Konsolenkabel (#15), richte die Schraublöcher aus und befestige die Konsole anschließend mit den 4 Schrauben (#118).

Schritt 5



5.1. Wie in der Abbildung gezeigt, richte die Bewegliche Rolle (#58) an der Bohrung der Vorderen Bodenplatte L (#4) aus und befestige sie mit 1 Schraube (#105), 3 Unterlegscheiben (#107) und 1 Nylonmutter (#98) fest.

5.2. Die Installationsmethode für die Bewegliche Rolle (#58) auf der Vorderen Bodenplatte R (#5), der Gleitschiene L (#6) und der Gleitschiene R (#7) ist die gleiche wie oben beschrieben.

Wie man den Tank füllt und entleert

1. Entferne den Einfüllstopfen (Nr. 59) vom oberen Tankdeckel (Nr. 60).
2. Zum Befüllen des Tanks: Siehe Abb. A. Setze den Trichter (Nr. 100) in den Tank und verwende entweder einen Becher oder die Siphonpumpe (Nr. 100) mit einem Eimer, um den Tank zu füllen. Nutze die Wasserstandsanzeige an der Seite des Tanks, um den gewünschten Wasserstand zu überprüfen.
3. Zum Entleeren des Tanks: Siehe Abb. B. Stelle einen Eimer neben das Rudergerät und verwende die Siphonpumpe (Nr. 100), um das Wasser aus dem Tank in den Eimer zu pumpen.
4. Setze anschließend den Einfüllstopfen (Nr. 59) wieder auf den oberen Tankdeckel (Nr. 60) und wische überschüssiges Wasser vom Rahmen ab.

HINWEIS:

- Fülle den Tank ausschließlich mit Leitungswasser und gib eine Wasseraufbereitungstablette hinzu (eine Tablette ist im Lieferumfang enthalten). Verwende niemals Poolchlor oder Chlorbleiche, da dies den Tank beschädigen und die Gewährleistung erlöschen kann.
- Füge alle sechs Monate oder bei Bedarf eine neue Wasseraufbereitungstablette hinzu. Bleibt das Wasser dennoch trüb, solltest Du es austauschen.
- Trinke das Wasser nicht. Entsorge es nach dem Abpumpen umweltgerecht.

WASSERSTAND

- Siehe Abb. A: Die Wasserstandsanzeige befindet sich an der Seite des Tanks. Der maximale Füllstand ist mit “6” markiert. Fülle den Tank niemals über diese Grenze hinaus, da ein Überschreiten zum Erlöschen der Gewährleistung führen kann.
- Der Widerstand hängt vom Wasserstand im Tank ab: Wasserstand “1” bietet den geringsten Widerstand, während Wasserstand “6” den höchsten Widerstand erzeugt.

Fig. A

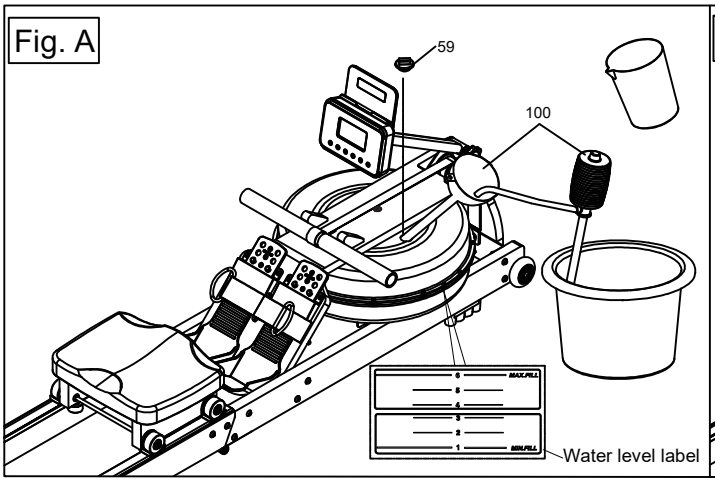
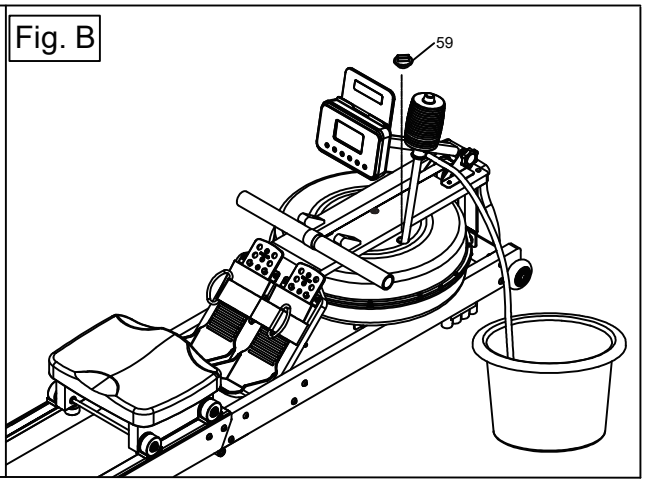


Fig. B



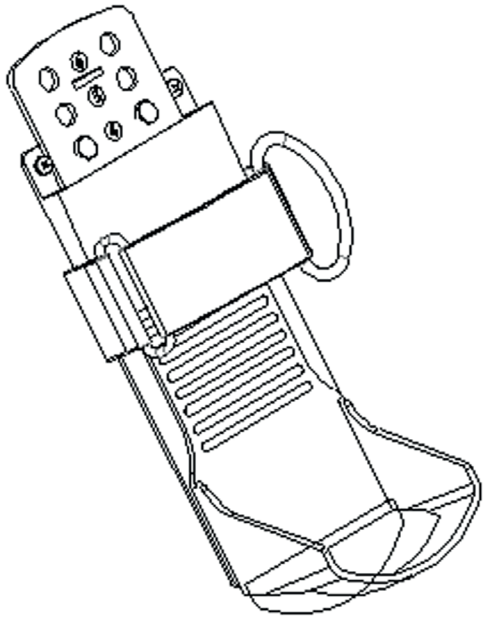
PEDALEINSTELLUNG

Der Pedalriemen ist verstellbar und lässt sich individuell an die Fußgröße des Benutzers anpassen.

Um den Pedalriemen einzustellen, löse das Klettverschlussende vom Mesh-Bereich, indem Du es zuerst nach oben und dann zur linken Seite ziehst.

Um die Öffnung zu vergrößern, ziehst Du das Mesh-Ende nach oben und nach rechts.

Zum Festziehen führst Du das Klettverschlussende nach oben, dann nach rechts und schließlich nach unten – so haftet es wieder sicher an der Mesh-Seite des Riemens.



Lagerungshinweise

Schritt 1:

Wie in der Abbildung gezeigt, klappe zuerst die Konsole (#15) nach unten und schiebe den Sitz (#43) ganz nach hinten auf der Gleitschiene.

Schritt 2:

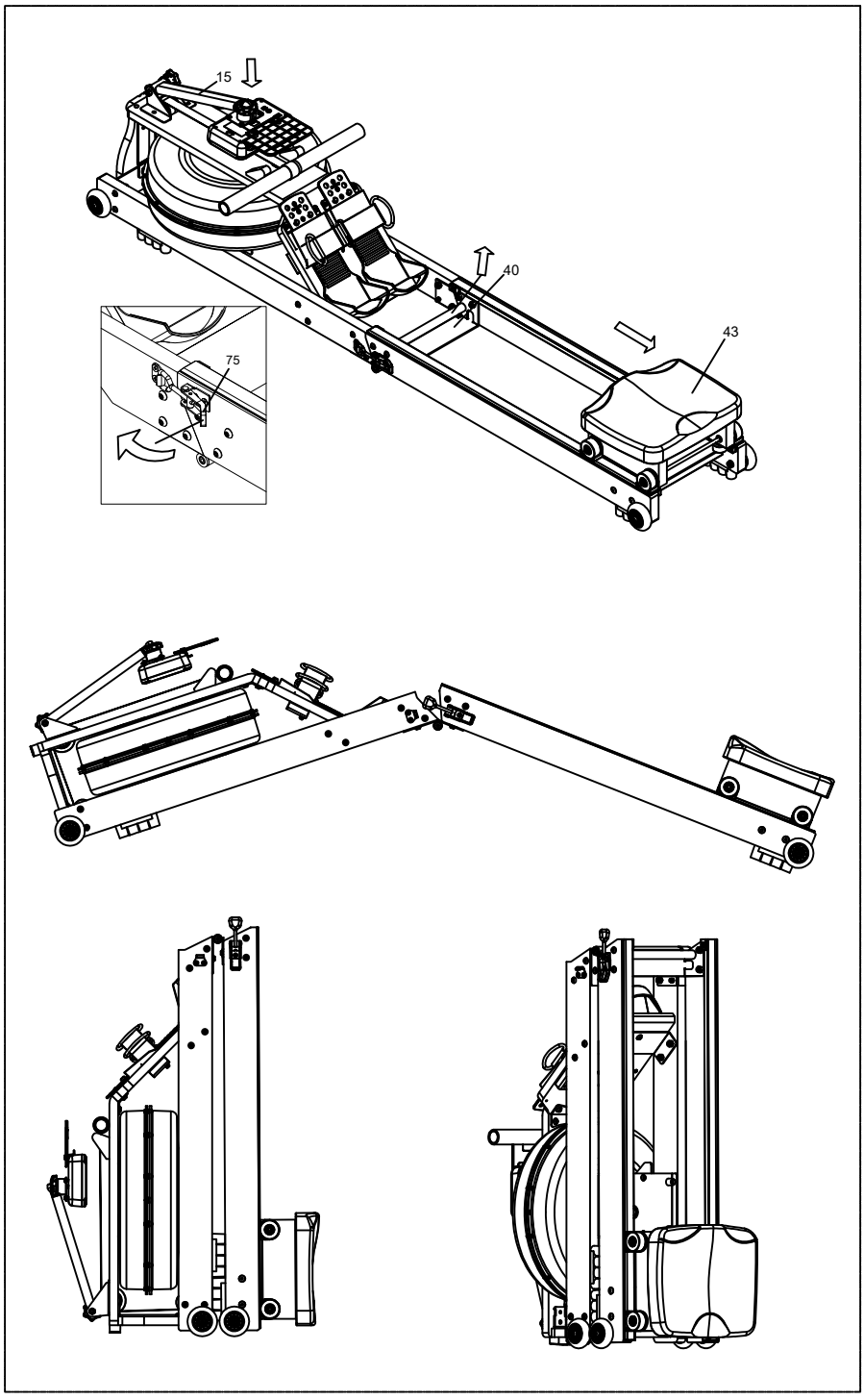
Löse die Sperrklinke (#75) in Pfeilrichtung und hebe anschließend die Achse der hinteren Verbindungsplatte (#40) nach oben an.

ACHTUNG!

Bewegliche Teile wie der Sitz können Verletzungen verursachen. Halte Deine Hände während der Nutzung unbedingt von der Gleitschiene fern!

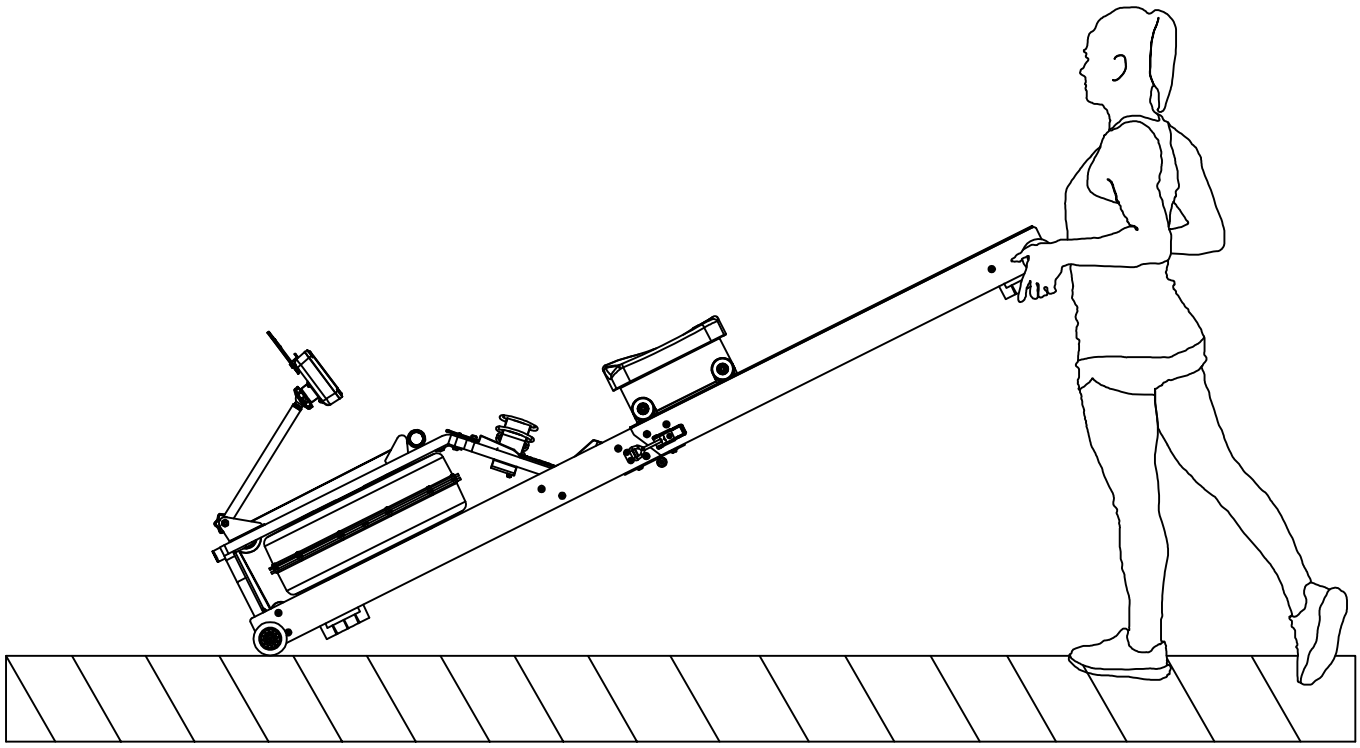
PEDALEINSTELLUNG

Wenn das Rudergerät nicht in Gebrauch ist, klappe es zusammen und verstaue es platzsparend. Wenn Du es länger als einen Monat nicht nutzt, entleere vorher den Tank.



Transport des Rudergeräts

Um das Rudergerät zu bewegen, hebe es wie abgebildet an, bis die Transportrollen den Boden berühren. Danach kannst Du es ganz einfach an den gewünschten Ort rollen.





1. FUNKTIONEN DES BLUETOOTH:

1.1 Um eine genaue und effektive Datenaufzeichnung auf Deinem Smartphone sicherzustellen, zeichnet der kabellose Sender die Benutzerdaten nur dann auf und sendet sie an die App, wenn der Bluetooth-Computer und das Smartphone ordnungsgemäß verbunden sind. Stelle sicher, dass Du die App mit dem Bluetooth-Computer verbindest, bevor Du das Gerät startest, um eine zuverlässige Datensynchronisierung mit der App zu gewährleisten.

1.2 Der Computer wechselt in den Schlafmodus, wenn 2 Minuten lang kein Signal erkannt wird. In diesem Modus ist keine Verbindung zum Smartphone möglich. Um den Computer wieder zu aktivieren, drücke einfach eine beliebige Taste.

1.3 Sobald der Computer erfolgreich mit der App verbunden ist, schaltet sich das Display am Computer aus, und alle Daten werden ausschließlich in der App angezeigt.

1.4 Wenn Du den Computer nach der Verbindung wieder direkt nutzen möchtest, schließe die App und deaktiviere Bluetooth auf Deinem Smartphone, bevor Du fortfährst.

FUNKTIONSTASTEN:

MODE

– Drücke, um Funktionen auszuwählen.
– Halte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um Zeit, Zählung, Distanz und Kalorien zurückzusetzen.

UP/DOWN

– Verwende diese Tasten, um Zeit, Zählung, Distanz und Kalorien einzustellen, wenn sich das Gerät nicht im Scan-Modus befindet.

RESET (ZURÜCKSETZEN)

– Drücke, um Zeit, Zählung, Distanz und Kalorien zurückzusetzen.

FUNKTIONEN UND BEDIENUNG:

1. **SCAN:** Drücke die Taste “MODE”, um auf die Funktion “TIME” zu wechseln. Zu diesem Zeitpunkt erscheint das Wort “SCAN” links auf dem Monitor, und der Monitor wechselt zyklisch durch alle 6 Funktionen: Zeit, Zählung, Distanz, Kalorien, SPM und Puls. Jede Anzeige bleibt 6 Sekunden sichtbar. Während der zyklischen Anzeige drücke die Taste “MODE”, um “SCAN” in einem beliebigen Funktionsmodus auszublenden und nur diese Funktion anzuzeigen. Um zum “SCAN”-Modus zurückzukehren, drücke “MODE”, um wieder auf “TIME” zu schalten. Im “SCAN”-Modus blinkt “SCAN” kontinuierlich links auf dem Monitor.
2. **TIME (Zeit):** Zeigt die Zeit von Beginn bis Ende der Übung an.
3. **COUNT (Zählung):** Zeigt die Anzahl der Züge von Beginn bis Ende der Übung an.
4. **DISTANCE (Distanz):** Zeigt die zurückgelegte Distanz von Beginn bis Ende der Übung an.
5. **CALORIES (Kalorien):** Zeigt die verbrannten Kalorien von Beginn bis Ende der Übung an.
6. **SPM (Züge pro Minute):** Zeigt die Anzahl der Züge pro Minute an.
7. **PULSE (Puls):** Zeigt den aktuellen Herzfrequenzwert des Benutzers an. (Bitte trage vor der Messung einen Bluetooth-Herzfrequenz-Brustgurt. Der angezeigte Wert dient nicht als Grundlage für medizinische Behandlungen.)

ZIELTRAINING-EINSTELLUNGEN:

Dieser Computer verfügt über vier Zieltraining-Modi: Zeit, Zählung, Distanz und Kalorien (wenn beim Wechsel zur Zieltrainingsfunktion das “SCAN”-Symbol auf dem Display blinkt, drücke die Taste “MODE” erneut, um das “SCAN”-Symbol auszublenden, bevor Du mit der Einstellung fortfährst).

1. TIME target training mode: Drücke die Taste “MODE”, um zur Funktion “TIME” zu wechseln, und drücke dann die Taste “SET”, um die Zielzeit einzustellen (halte die Taste “SET” gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschte Zeit erreicht ist, lasse die Taste los. Beginne dann das Training, und die Anzeige startet den Countdown. Wenn der Countdown null erreicht, blinkt die Zeitfunktion, um den Abschluss des Trainingsziels anzuzeigen. Wenn Du weiter trainierst, beginnt der Computer automatisch, von null aufwärts zu zählen.

2. COUNT target training mode: Drücke die Taste “MODE”, um zur Funktion “COUNT” zu wechseln, und drücke dann die Taste “SET”, um die Zielanzahl einzustellen (halte die Taste “SET” gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschte Anzahl erreicht ist, lasse die Taste los. Beginne dann das Training, und die Anzeige startet den Countdown. Wenn der Countdown null erreicht, blinkt die Zählfunktion, um den Abschluss des Trainingsziels anzuzeigen. Wenn Du weiter trainierst, beginnt der Computer automatisch, von null aufwärts zu zählen.

3. DISTANCE target training mode: Drücke die Taste “MODE”, um zur Funktion “DIST” zu wechseln, und drücke dann die Taste “SET”, um die Zieldistanz einzustellen (halte die Taste “SET” gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschte Distanz erreicht ist, lasse die Taste los. Beginne dann das Training, und die Anzeige startet den Countdown. Wenn der Countdown null erreicht, blinkt die Distanzfunktion, um den Abschluss des Trainingsziels anzuzeigen. Wenn Du weiter trainierst, beginnt der Computer automatisch, von null aufwärts zu zählen.

4. CALORIE target training mode: Drücke die Taste “MODE”, um zur Funktion “CAL” zu wechseln, und drücke dann die Taste “SET”, um die Zielkalorien einzustellen (halte die Taste “SET” gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn der gewünschte Kalorienwert erreicht ist, lasse die Taste los. Beginne dann das Training, und die Anzeige startet den Countdown. Wenn der Countdown null erreicht, blinkt die Kalorienfunktion, um den Abschluss des Trainingsziels anzuzeigen. Wenn Du weiter trainierst, beginnt der Computer automatisch, von null aufwärts zu zählen.

Wenn Du die Zieldaten nach der Einstellung oder dem Abschluss ändern möchtest, drücke die Taste “RE-SET”, um alle Einstellungen zu löschen, und setze sie gemäß der obigen Beschreibung neu.

HINWEISE:

1. Wenn das Batteriesymbol auf dem Display aufleuchtet, ersetze bitte die Batterie.
2. Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn innerhalb von 2 Minuten kein Signal empfangen wird.
3. Der Monitor wird automatisch eingeschaltet, wenn Du mit dem Training beginnst oder eine Taste drückst.
4. Wenn Du das Training für 4 Sekunden unterbrichst, stoppt die Anzeige die Berechnung, und auf dem Bildschirm erscheint „STOP“. Sobald Du das Training fortsetzt, startet die Berechnung automatisch, und „STOP“ verschwindet.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	**SCAN**	**Every 6 seconds**
	TIME	**0:00~99:59**
	COUNT	**0~9999 TIMES**
	DISTANCE	**0~9999 METERS**
	CALORIES	**0~9999 CAL**
	SPM	**0~999 TIMES/MIN**
	PULSE	**60~240 BPM**
	BATTERY TYPE	**2pcs of SIZE –AA**
	OPERATING TEMPERATURE	**0°C ~ +40°C**
	STORAGE TEMPERATURE	**-10°C ~ +60°C**

HINWEISE:

Diese Konsole kann per Bluetooth mit einer App auf Ihrem Smart-Gerät verbunden werden. Sobald die Konsole über Bluetooth verbunden ist, werden auf der Konsole keine Daten angezeigt.

Geeignete Apps:

Kinomap

Kinomap

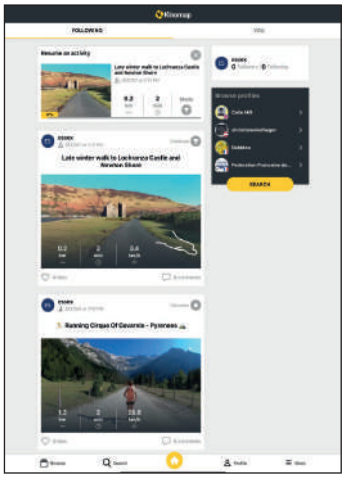
Download on the App Store

GET IT ON Google Play

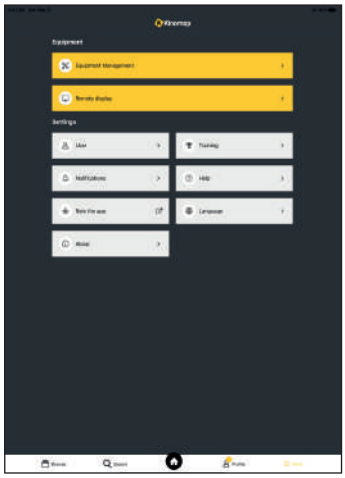
VERBINDUNG DEINES SMART-GERÄTS

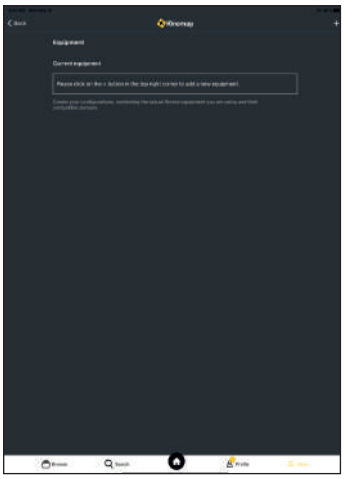
Kinomap APP

Schritt 1: Lade die Kinomap APP herunter.
Schritt 2: Öffne die App und klicke unten rechts auf die Schaltfläche, um Geräte hinzuzufügen.

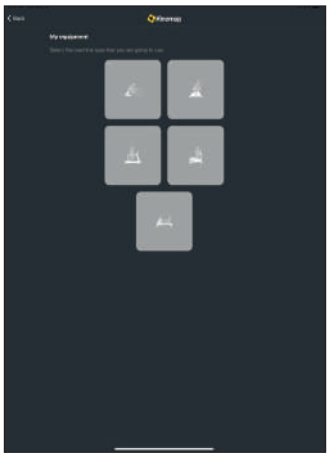


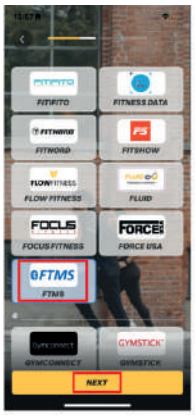
Schritt 3: Wähle „ Equipment management“ (Geräteverwaltung) und klicke auf das „+“, um ein Gerät hinzuzufügen.

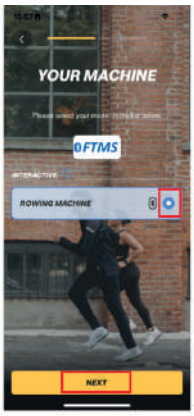




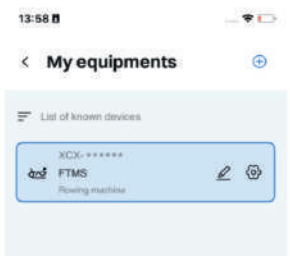
Schritt 4: Klicke auf die „Rowing“(Rudern) -Grafik, um die Verbindungen zu verschiedenen Markengeräten aufzurufen, und wähle FTMS.







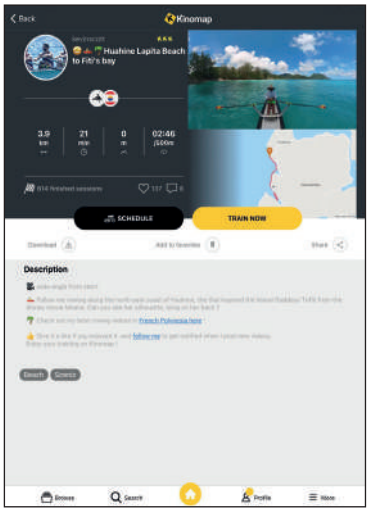


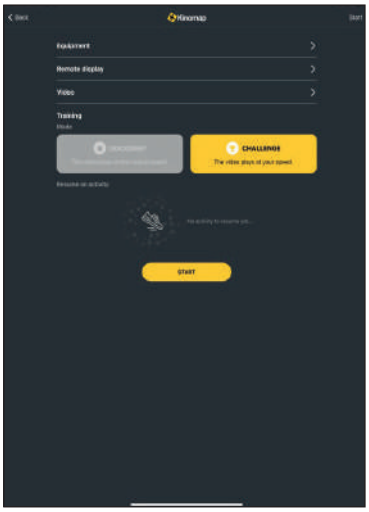


Schritt 5: Wähle „Rowing machine“ (Rudergerät) und dann das entsprechende Bluetooth-Gerät aus.

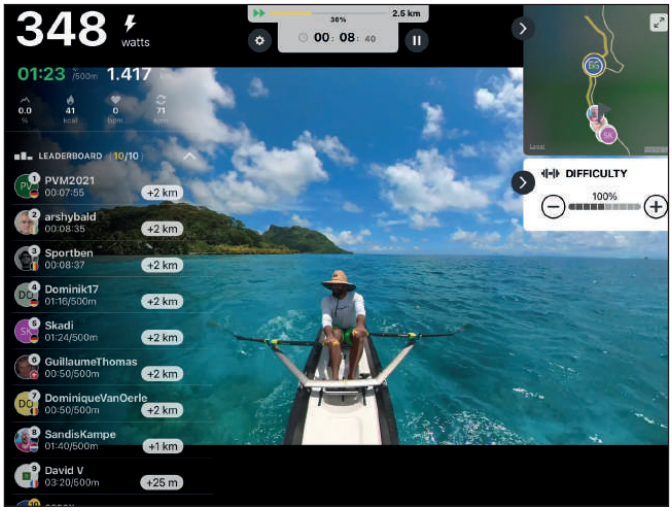
Schritt 6: Drücke die Home-Taste, um nach dem Hinzufügen des Geräts zum Hauptmenü zurückzukehren.

Schritt 7: Um das Trainingsvideo auszuwählen, wähle den Rudertyp und drücke die Taste, um zum Trainingsbildschirm zu gelangen.

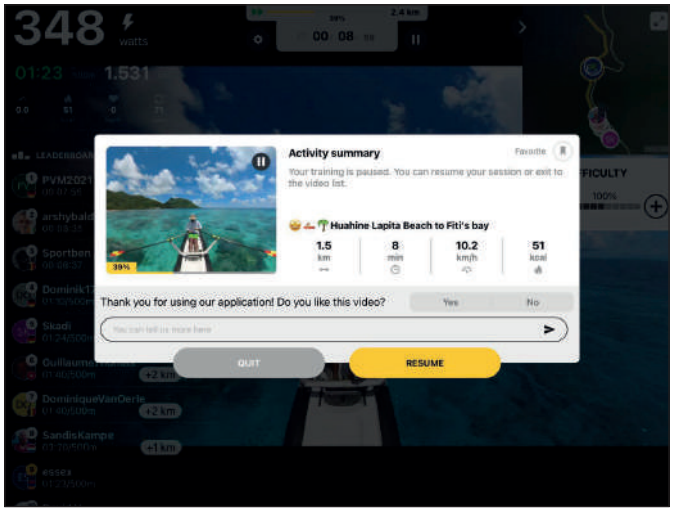




Schritt 8: Starte das Training. Drücke die Pausentaste oben auf dem Bildschirm, um das Training anzuhalten.



Im Pausenbildschirm kannst Du wählen, ob Du fortfahren oder das Training beenden möchtest.



Reinigung

Reinige Dein Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit mit einem leicht feuchten Tuch. Verwende niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel, da diese die Oberfläche beschädigen können. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Gebrauch in Innenräumen geeignet. Halte es sauber und trocken, da Schäden durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten nicht von der Gewährleistung abgedeckt sind.

Wartung

Überprüfe regelmäßig Schrauben und bewegliche Teile. Verwende das Gerät nur, wenn es sich in einwandfreiem Zustand befindet. Bei Reparaturen oder Ersatzteilen wende Dich an den Kundenservice.

ACHTUNG: Das Gerät darf erst nach einer erfolgreichen Reparatur wieder genutzt werden.

Im Folgenden findest Du Anweisungen und Tipps, um die Ruderbewegungen korrekt auszuführen.

Ruderbewegung – Gesamter Körper

Schritt 1: Vorbereitung
Stelle sicher, dass Deine Füße korrekt auf den Pedalen positioniert sind und die Pedale passend zur Schuhgröße eingestellt sind, sodass die Gurte fest sitzen. Greife den Rudergriff mit beiden Händen im Obergriff, etwa 20 cm auseinander.

Schritt 2: Ausgangsposition
Lehne Dich mit dem Oberkörper nach vorne, während Deine Knie gebeugt sind.

Schritt 3: Abstoßen
Drücke Dich kräftig mit den Füßen nach hinten ab.

Schritt 4: Endposition
Drücke Dich so weit nach hinten, dass Deine Knie nur leicht gebeugt sind. VORSICHT: Strecke die Knie niemals vollständig durch! Ziehe den Griff gleichzeitig zum Körper, bis die Hände knapp unterhalb des Brustkorbs auf Höhe des Solarplexus anliegen. Richte den Oberkörper auf, sodass der Rücken gerade ist, und ziehe die Schultern leicht zurück.

VORSICHT: Vermeide es, den Rücken zu weit nach hinten zu beugen!

Schritt 5: Rückkehr in die Ausgangsposition
Ziehe Dich mit den Füßen wieder nach vorne und lehne den Oberkörper nach vorne, während die Arme ausgestreckt sind.

Trainingsvorbereitungen



Ruderbewegung – Nur Beine

Schritt 1: Vorbereitung
Stelle sicher, dass Deine Füße korrekt auf den Pedalen positioniert sind und die Pedale zur Schuhgröße passen, damit die Gurte fest sitzen. Greife den Rudergriff mit beiden Händen im Obergriff, etwa 20 cm auseinander.

Schritt 2: Ausgangsposition
Lehne Dich mit dem Oberkörper nach vorne, während Deine Knie gebeugt sind.

Schritt 3: Abstoßen
Drücke Dich kräftig mit den Füßen nach hinten ab.

Schritt 4: Endposition
Drücke Dich so weit nach hinten, dass die Knie leicht gebeugt sind. VORSICHT: Strecke die Knie niemals vollständig durch!

Schritt 5: Rückkehr in die Ausgangsposition
Ziehe Dich mit den Füßen wieder nach vorne.



Trainingsvorbereitungen

Bevor Du mit dem Training beginnst, stelle sicher, dass sowohl das Gerät als auch Dein Körper in gutem Zustand sind. Wenn Du längere Zeit kein Kraft- oder Ausdauertraining gemacht hast, konsultiere Deinen Hausarzt und lasse einen Fitness-Check durchführen. Besprich Deine Trainingsziele mit Deinem Arzt, insbesondere wenn Du über 35 Jahre alt, übergewichtig oder kardiovaskuläre Probleme hast.

Trainingsplanung

Effektives, zielgerichtetes und motivierendes Training erfordert Planung. Integriere Dein Fitnesstraining in Deinen Alltag. Ungeplantes Training kann leicht unterbrochen oder verschoben werden. Plane Deine Workouts langfristig, für mehrere Monate im Voraus, nicht nur von Tag zu Tag oder Woche zu Woche. Baue Motivationsstrategien während Deines Trainings ein, wie zum Beispiel Musik zu hören. Setze Dir realistische Ziele, wie 1 kg in vier Wochen abzunehmen oder Dein Trainingsgewicht in sechs Wochen um 10 kg zu erhöhen, und belohne Dich, wenn Du sie erreichst.

Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen 3 bis 4 Tage Ausdauer- oder Krafttraining pro Woche. Je häufiger Du trainierst, desto schneller wirst Du Deine Ziele erreichen. Achte jedoch darauf, genügend Pausen zwischen den Einheiten einzulegen, damit Dein Körper sich erholen und regenerieren kann. Gönne Dir nach jeder Trainingseinheit mindestens einen Ruhetag.

Flüssigkeitszufuhr

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist vor und während des Trainings entscheidend. Während einer 60-minütigen Einheit kannst Du bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit verlieren. Um dies auszugleichen, trinke am besten eine Apfelschorle im Verhältnis ein Drittel Apfelsaft zu zwei Dritteln Mineralwasser - das füllt verlorene Elektrolyte und Mineralstoffe wieder auf. Etwa 330 ml solltest Du 30 Minuten vor dem Training trinken und während der gesamten Einheit auf eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr achten.

Warm-Up

Wärme Deinen Körper 5-7 Minuten bei moderater Intensität auf - zum Beispiel mit einem Springseil, auf dem Crosstrainer oder ähnlichem Gerät. So bereitest Du Deinen Körper optimal auf das bevorstehende Training vor.

Cool-Down

Beende Dein Training nicht abrupt. Reduziere die Intensität langsam über 5–7 Minuten auf einem Ergometer, Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät und dehne anschließend Deine Muskeln gründlich.

Oberschenkel



Stütze Dich mit der rechten Hand an einer Wand oder Deinem Trainingsgerät ab. Hebe den linken Fuß nach hinten und halte ihn mit der linken Hand, dabei zeigt das Knie gerade nach unten. Ziehe den Oberschenkel nach hinten, bis Du eine leichte Dehnung im Muskel spürst. Halte die Position 15–20 Sekunden, lass dann langsam den Fuß los und senke das Bein. Wiederhole den Vorgang mit dem rechten Bein.

Beine und unterer Rücken



Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

Trizeps und Schulter



Führe Deine linke Hand hinter Deinen Kopf zur rechten Schulter. Greife mit der rechten Hand Deinen linken Ellbogen und ziehe vorsichtig, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position 15-20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit der rechten Hand.

Oberkörper



Strecke Deinen linken Arm auf Schulterhöhe über Deinen rechten. Ziehe mit der rechten Hand sanft am linken Oberarm, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position für 15-20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit dem rechten Arm.

Europäische Entsorgungsvorschriften 2012/19/EU

Bitte entsorge das Gerät, sein Zubehör und die Verpackung umweltfreundlich und nicht über den Hausmüll. In der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass das Produkt nicht als normaler Hausmüll entsorgt werden darf. Es enthält wertvolle, wiederverwertbare Materialien, die über geeignete Recycling-Systeme verarbeitet werden sollten, um sowohl die Umwelt als auch die menschliche Gesundheit zu schützen. Eine unsachgemäße Entsorgung könnte diese gefährden.

Um das Produkt korrekt zu entsorgen, nutze geeignete Sammelsysteme oder gib es an der Verkaufsstelle zurück, damit es recycelt werden kann. Alternativ kannst Du das Gerät an einer Sammelstelle abgeben, die den nationalen Abfall- und Recyclingvorschriften entspricht. Für Informationen zu öffentlichen Sammelstellen wende Dich bitte an Deine örtliche Behörde.

Batterien / Akkus

Batterien und Akkus dürfen niemals über den Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachte, dass Batterien giftige Stoffe enthalten können und dass alle Verbraucher gesetzlich verpflichtet sind, sie an geeigneten Sammelstellen, etwa bei der örtlichen Gemeindeverwaltung, dem Landratsamt oder im Einzelhandel, abzugeben. Wenn Du unsicher bist, wo Batterien ordnungsgemäß und umweltgerecht entsorgt werden können, wende Dich bitte an Deine Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung. Entsorge Batterien nur, wenn sie vollständig entladen sind.

Hinweis auf unsere WEEE-Registrierungsnummer:

Wir sind bei der Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, als Hersteller und Vertreiber von elektrischen und/oder elektronischen Geräten unter der Registrierungsnummer (WEEE-Reg.-Nr. DE): DE 65774247.

GEWÄHRLEISTUNG

Die Gewährleistung für Dein Gerät beginnt mit dem Kaufdatum und ist für 24 Monate gültig. Sie deckt Mängel ab, die durch Herstellungs- oder Materialfehler entstehen, für Produkte, die direkt bei der Gorilla Sports GmbH oder einem unserer autorisierten Partner erworben wurden.

Die Gewährleistung deckt nicht ab:

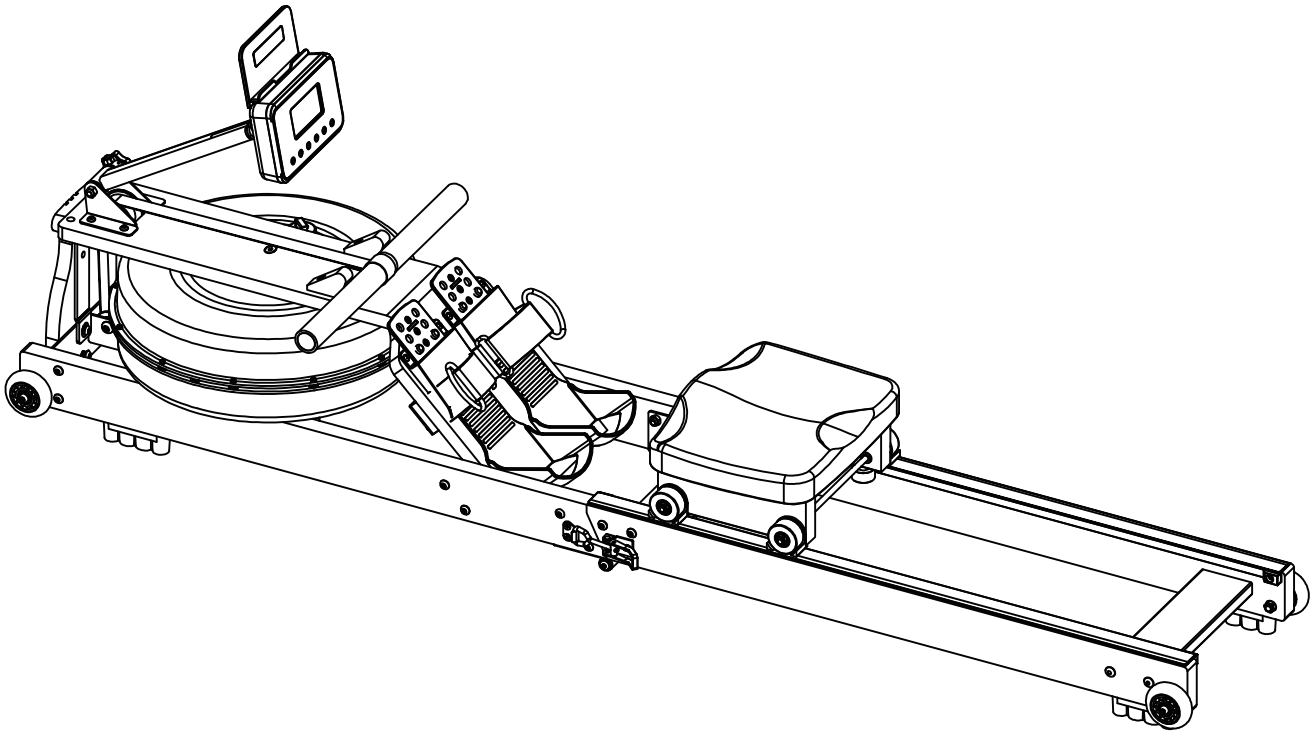
- Schäden durch unsachgemäße Nutzung, Fahrlässigkeit oder vorsätzliche Beschädigung
- Unterlassene Wartung oder Reinigung
- Normalen Verschleiß von Teilen wie Lagern, Riemen, Rollen usw.
- Schäden durch Flüssigkeiten, unautorisierte Reparaturen oder nicht originale Gorilla Sports Teile
- Probleme durch fehlerhafte Montage
- Geräte, die für den Heimgebrauch bestimmt sind und professionell genutzt werden

Für optimalen Schutz empfehlen wir, die Originalverpackung während der Gewährleistungsdauer aufzubewahren, falls Du das Produkt zurücksenden musst. Bitte beachte, dass die Inanspruchnahme der Gewährleistung den ursprünglichen Zeitraum nicht verlängert.

Unser Serviceteam steht Dir bei Fragen oder Problemen während der Gewährleistungszeit gerne zur Verfügung. Damit wir Dir schnellstmöglich weiterhelfen können, benötigen wir bestimmte Informationen zu Deinem Fitnessgerät – den Produktnamen, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bewahre daher unbedingt Deinen Kaufbeleg oder die Rechnung auf. Zögere nicht, uns zu kontaktieren!

GORILLA SPORTS

FOLDABLE WATER ROWING MACHINE



101322-00019-0001

DEAR CUSTOMER,
Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully to avoid any damage from improper use. If you share the product, be sure to pass on this manual.

GORILLA SPORTS

IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS

General Information

Please ensure that everyone using the device has read and understood the assembly and operating instructions. These instructions must be considered part of the product and kept in a safe place for future reference. Adhering strictly to the safety and maintenance instructions is crucial. Any deviation from these instructions may result in health issues, accidents, or damage to the device, for which the manufacturer and distributor cannot be held liable.

Assembly

Check that all parts and tools listed in the parts list are present. Some parts may be pre-assembled. Keep children and animals away from the assembly area. Tools, packaging materials (e.g., foil), or small parts may pose injury or suffocation risks. Ensure enough space to move during assembly. Before using the device for the first time, and at regular intervals, check the tightness of all screws, nuts, and other connections to ensure safe operation. Any use other than its intended purpose is not permitted and may result in accidents, health risks, or damage to the training device. The distributor is not liable for any damage caused by improper or inappropriate handling.

Personal Safety

Before using the device, consult your family doctor to determine whether the training suits you from a health perspective. This is particularly important for individuals with a hereditary predisposition to high blood pressure or heart disease, smokers, those with high cholesterol levels, overweight individuals, and those who have not exercised regularly in the past year. Medical advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate. Excessive exercise can be harmful to your health. If you experience weakness, nausea, dizziness, pain, shortness of breath, or any other abnormal symptoms during training, stop immediately and consult a doctor.

As a general rule, sports equipment is not a toy. Unless otherwise stated, the equipment may only be used by one person at a time. It should be used as intended and by appropriately informed and instructed individuals. Children and persons with disabilities should only use the device under the supervision of someone who can assist and guide them. Measures should be taken to prevent unsupervised children from using the device. Ensure that no one stands or moves near the moving parts of the device during use.

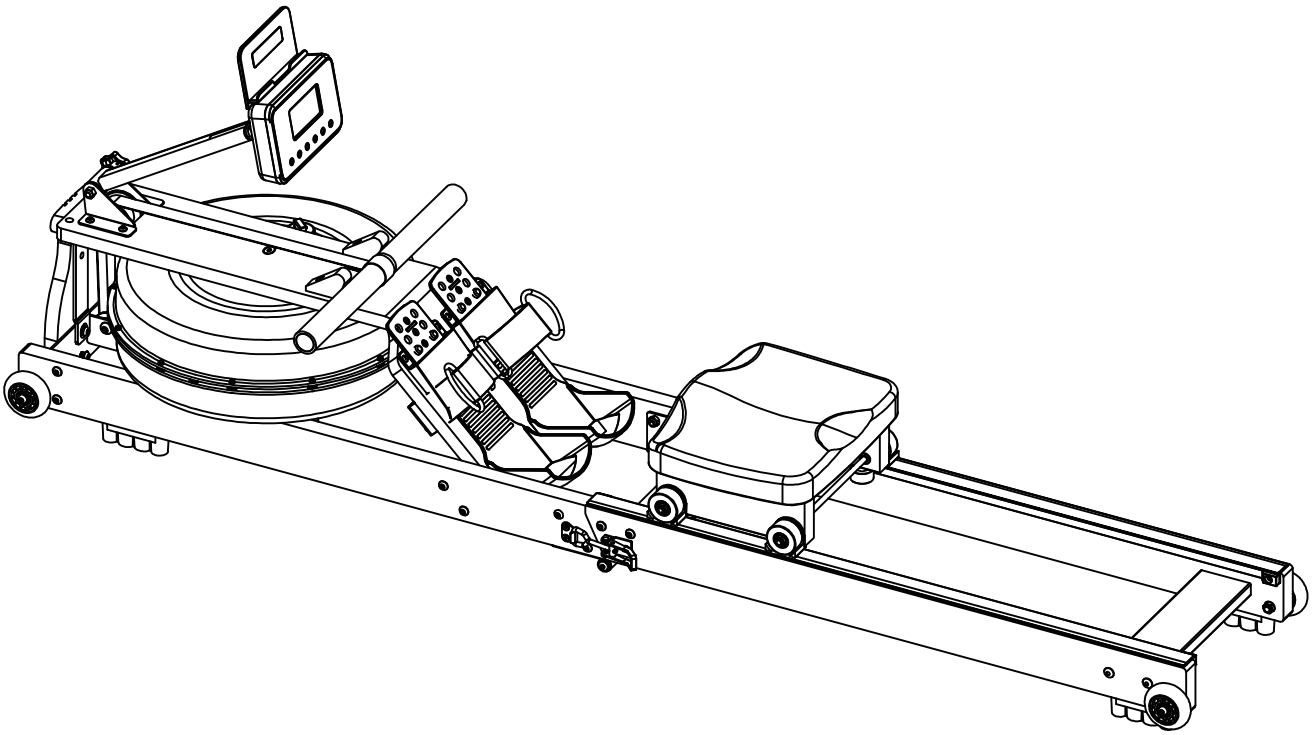
Training Clothes

Wear appropriate training clothes and shoes when using the device. Clothing should be such that it cannot become entangled in the equipment during use. Training shoes should provide a firm grip and have non-slip soles.

Location and Storage

Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, adjustable parts of the device can compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, we recommend placing a floor protection mat underneath. Additionally, please remove any objects within the required training area before beginning. Outdoor use or use in rooms with high humidity is not permitted.

This exercise equipment is intended solely for use in dry, well-ventilated indoor spaces. Use or storage in damp or wet locations, such as saunas, swimming pools, or outdoor areas like balconies, terraces, gardens, or garages, is strictly prohibited. High humidity and low temperatures in these environments may cause electronic defects, corrosion, or rust, which are not covered under warranty. Always choose a dry, level, and well-ventilated location for training or storage. Ensure the area is adequately ventilated to maintain optimal oxygen levels. After prolonged inactivity, check that all fasteners are securely tightened before using the equipment.



TECHNICAL DATA (measurements, max. User weight, max user height ect.)

Total dimensions (L x W x H):184.5 x 44 x 54.5 cm

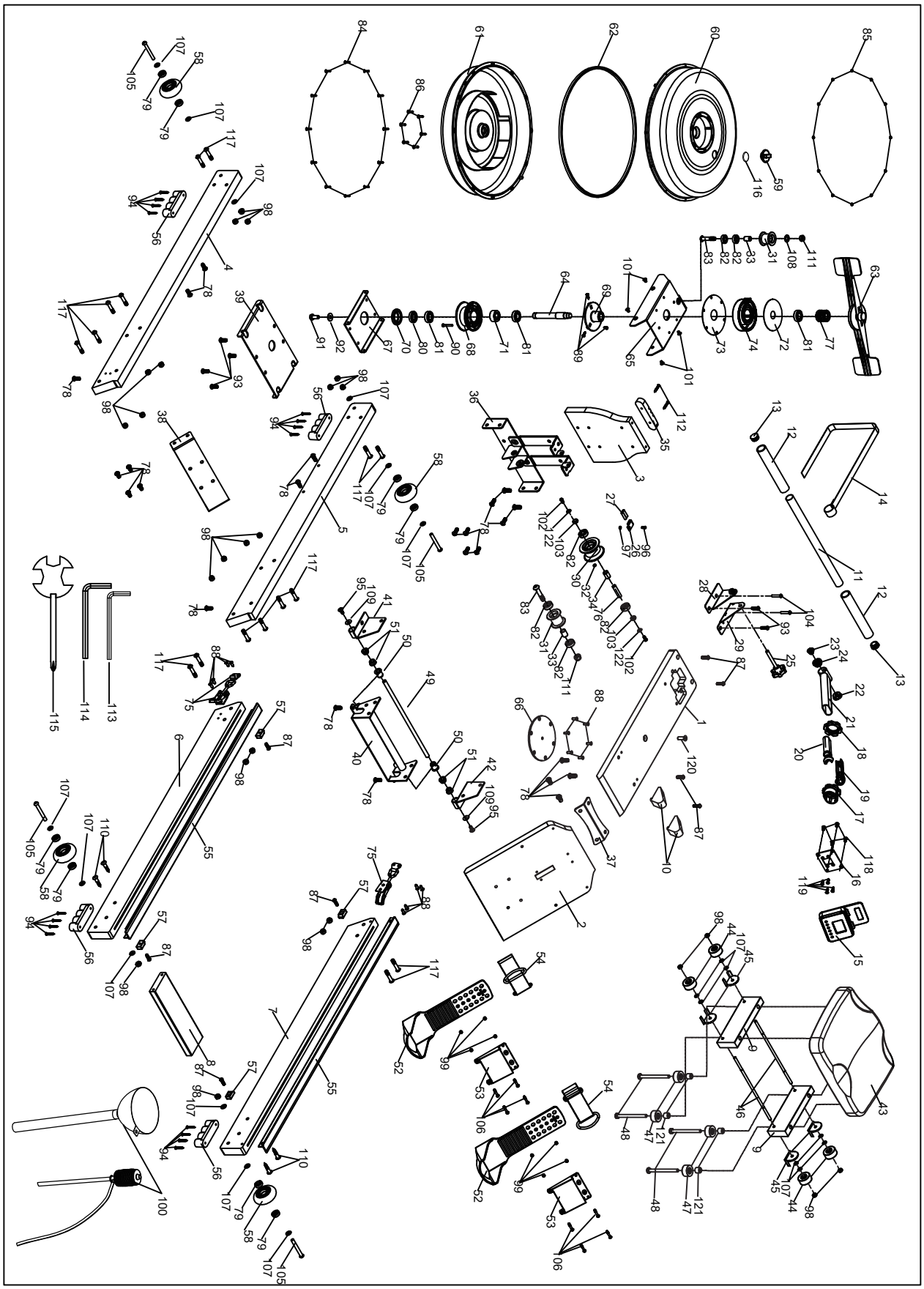
Folded dimensions (L x W x H): 59.5 x 44 x 93cm

Max. user weight: 136 kg

Max. user height: 190 cm

GORILLA SPORTS

EXPLODED OVERVIEW



GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Upper support plate	L532*W150	1
2	Pedal fixing plate	L310*W255	1
3	Front Bezel	L213*W210	1
4	Front bottom plate L	L950*W80	1
5	Front bottom plate R	L950*W80	1
6	Side rail L	L940*W80	1
7	Side rail R	L940*W80	1
8	Rail connection plate	L260*W78	1
9	Seat fixing plate	L260*W70	2
10	Handlebar Seat	L50*W40	2
11	Handlebar	Φ28.6	1
12	Hand foam	Φ33*3*215	2
13	Pipe plug	PVC	2
14	Mesh	Nylon	1
15	Console	X-3506	1
16	Console fixing plate		1

GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
17	Adjust fixed seat	ABS	1
18	Adjust nut	ABS	1
19	Right connector of console	ABS	1
20	Left connector of console	ABS	1
21	Support for computer		1
22	Bushing	Φ25.4*Φ8.2*10	1
23	Inner bushing	Φ19*Φ8.2*12	1
24	Outer bushing	Φ25.4*Φ11*10	1
25	Adjusting knob	M8*65	1
26	Sensor bracket	Black	1
27	Sensor wire	Φ6*25	1
28	Sensor stand L		1
29	Sensor stand R		1
30	Belt wheel	POM, Black	1
31	Guide roller	POM, black	2
32	Sensor magnet	8*5	2

GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
33	Guide roller spacer	OD14*ID1.5*19	2
34	Belt wheel spacer	OD16*ID10.2*16	1
35	Storage pad	85*25*17	1
36	Front support frame		1
37	Connecting piece		1
38	Pedal support plate		1
39	Tank connection plate		1
40	Rear connection plate		1
41	Front connection plate L		1
42	Front connection plate R		1
43	Seat	PU, Black	1
44	Seat roller	PU, black	4
45	Roller positioning seat	PVC	4
46	Seat cushion shaft	Φ10*319	2
47	Auxiliary wheel	Φ32*16	4
48	Bolt	M8*110	4

GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
49	Folding shaft	Φ10*306	1
50	Powder gasket 2	Φ20*3*Φ15.8	2
51	Powder gasket 1	Φ19*3*Φ15.8	4
52	Upper pedal	PP	2
53	Lower pedal	PP	2
54	Pedal strap	Nylon	2
55	Plastic track	PE, L930	2
56	Foot pad	PVC, black	4
57	Limit pad	PVC	4
58	Moving wheel	PU, Black	4
59	Fill plug	Rubber,black	1
60	Upper tank	PC	1
61	Lower tank	PC	1
62	Rubber sealing ring	Rubber,black	1
63	Plastic impeller	Black	1
64	Impeller shaft	Φ20*142	1

GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
65	Top tank fix plate		1
66	Tank fixing ring		1
67	Fixed connection piece		1
68	Mesh belt wheel	Φ92*38.5	1
69	Axle for volute spring	POM, black	1
70	Bearing rubber sleeve	Φ40*10	1
71	One-way bearing	Φ35*16	1
72	Small PC board	OD101	1
73	Large PC board	OD128	1
74	Volute spring	5000mm	1
75	Lock catch		2
76	Belt wheel shaft	Φ10*67*M6	1
77	Mechanical sealing ring	Φ20	1
78	C-Type spring	Φ8	4
79	Bearing	608ZZ	16
80	Bearing	16003ZZ	1

GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
81	Bearing	6003ZZ	3
82	Bearing	6000ZZ	6
83	Bolt	M10*50	2
84	Screw	M4*18	12
85	Flange nut	M4	12
86	Self tapping screws	ST5.0*15	6
87	Bolt	M6*20	8
88	Self tapping screws	ST5.0*20	14
89	Self tapping screws	ST4*16	3
90	Screw	M5*35	1
91	Hex bolt	M8*15	1
92	Washer	OD20*ID8.5*T1.5	1
93	Bolt	M8*15	6
94	Self tapping screws	ST4.2*20	8
95	Bolt	M6*10	2
96	Screw	M4*12	1

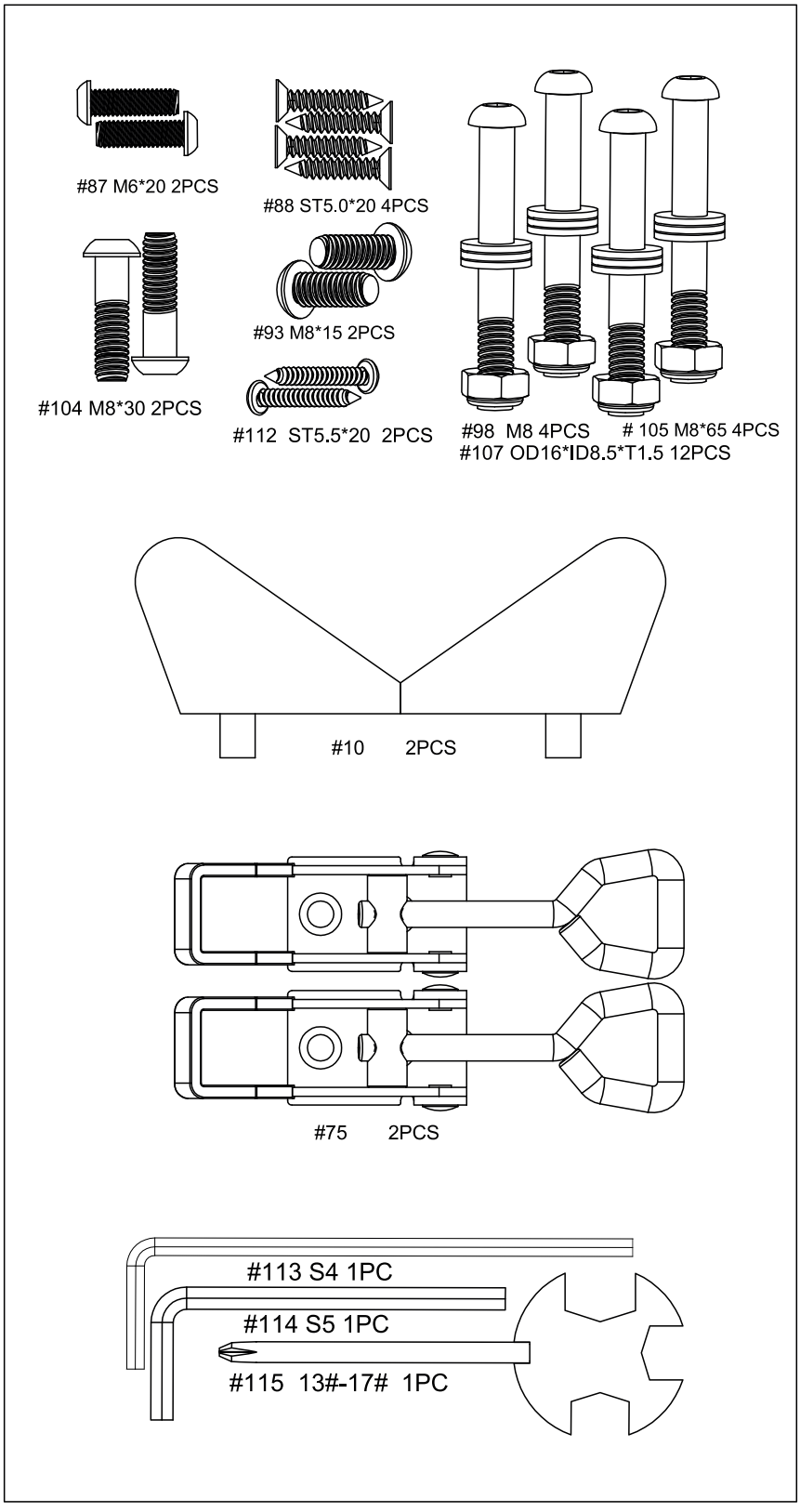
GORILLA SPORTS

PARTS LIST

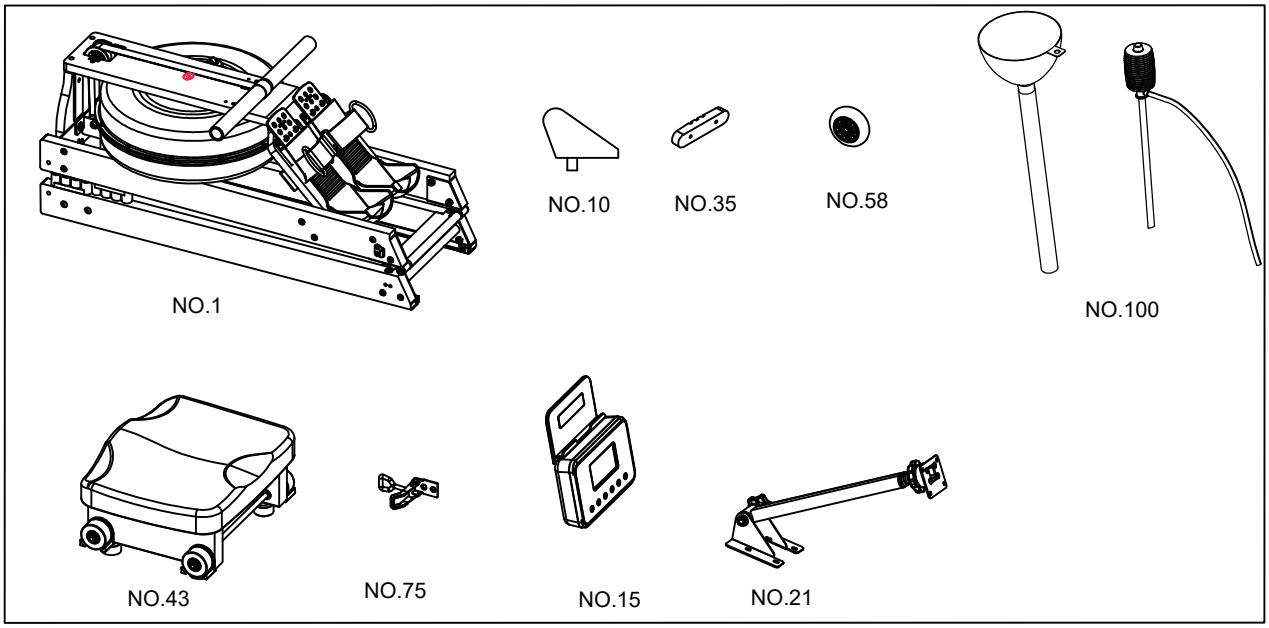
No.	Description	Spec.	Qty.
97	Nylon nut	M4	1
98	Nylon nut	M8	24
99	Nylon nut	M5	8
100	Funnel+pumping siphon	Assembly	1
101	Countersung screw	M6*10	4
102	Flange nut	M6	2
103	Belt wheel spacer	OD16*5.5	2
104	Bolt	M8*30	2
105	Bolt	M8*65	4
106	Screw	M5*30	8
107	Washer	OD16*ID8.5*T1.5	20
108	Washer	OD25*ID10.5*T1.5	1
109	Washer	OD18*ID6.5*T1.5	2
110	Self tapping step screw	ST7*30	4
111	Nylon nut	M10	2
112	Self tapping screws	ST5.5*20	2

No.	Description	Spec.	Qty.
113	Allen wrench	S4	1
114	Allen wrench	S5	1
115	Spanner	S13-17	1
116	O-shaped ring	Rubber, black	1
117	Bolt	M8*40	16
118	Screw	M5*12	4
119	Countersunk screw	ST4*12	4
120	Flat head screw	M8*30	1
121	Seat sleeve	OD12.7*ID8.2*13	4
122	Washer	OD13*ID6.5*T1.2	2

Hardware-Paket



ASSEMBLING STEPS



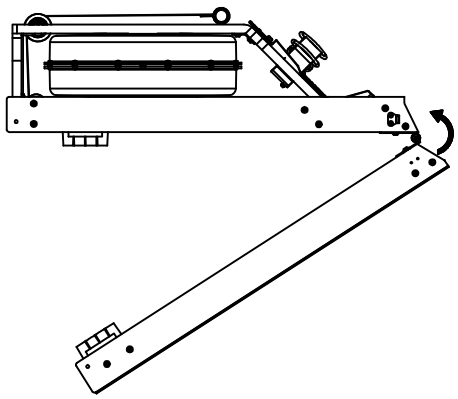
No. 1	1x Main Frame
No. 10	2x Handlebar Seat
No. 35	1x Storage Pad
No. 58	4x Moving Wheel
No. 100	1x Funnel + 1x Pumping Siphon
No. 43	1x Seat
No. 75	2x Lock Catch
No. 15	1x Console
No. 21	1x Support for computer

Note: It is recommended that two people assemble the product for safety and ease of assembly.

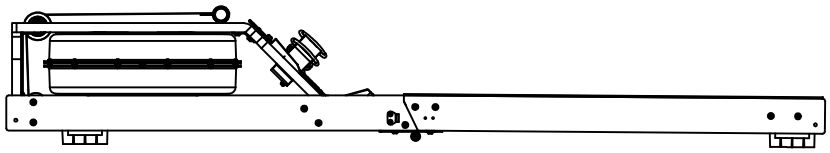
Step 1

As illustrated in the figure, first unfold the main body in the direction of the arrow, lay it flat on the ground, and then proceed to the next assembly step.

1.1.



1.2.

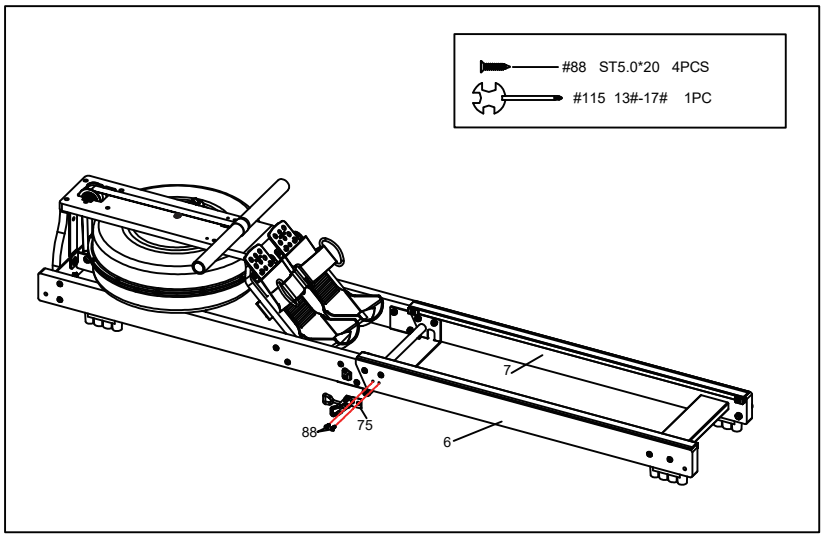


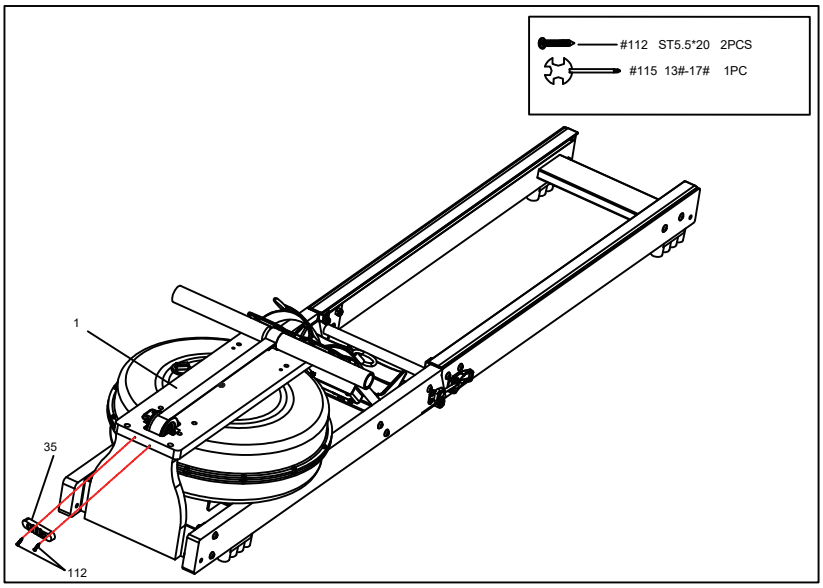
Step 2

2.1. As shown in the figure, align the locking buckle (# 75) with the hole on the slide rail L(# 6), and use 2 pcs self tapping screws (# 88) to lock and fix it.

2.2. Assemble the lock buckle (# 75) onto the slide rail R (# 7) using the same assembly method as above.

3.3. As illustrated in the diagram, align the Storage Pad (#35) with the designated hole on the main body (#1), then secure it using two self-tapping screws (#112).



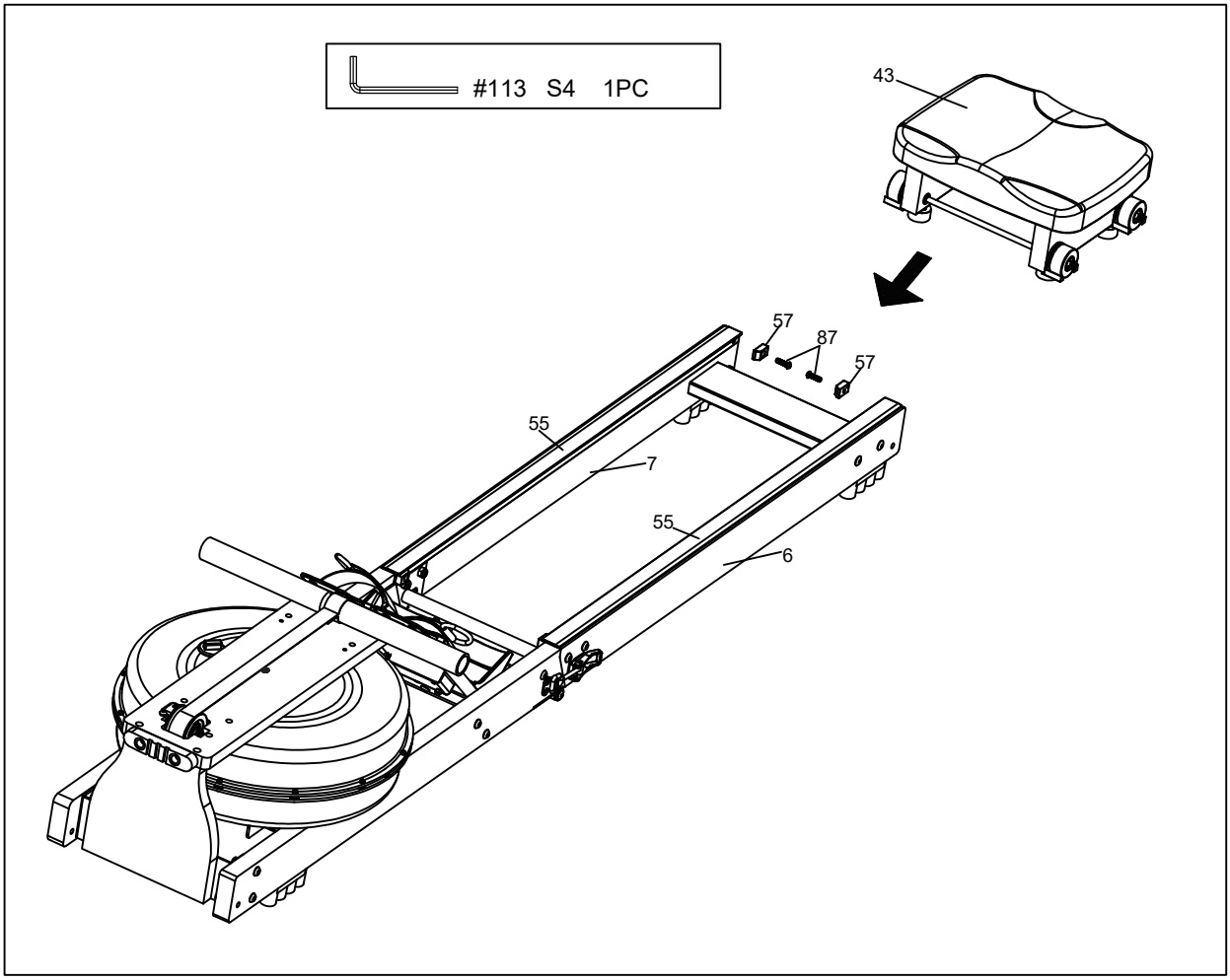


Step 3

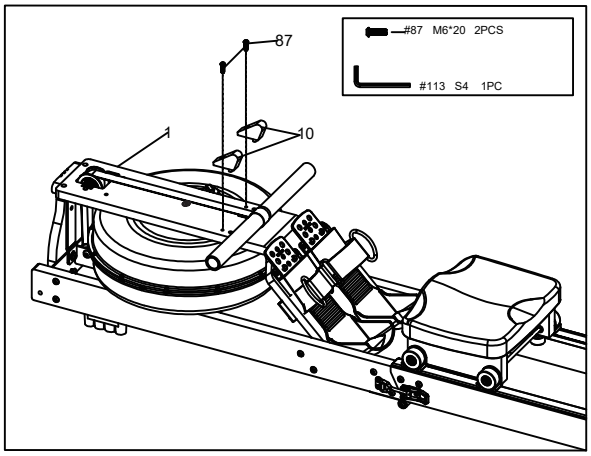
3.1. Use the S4 Allen wrench (#113) to remove the 2 bolts (#87) and 2 limit pads (#57) that are pre-locked onto the Slide Rail (#6 / #7) in sequence.

3.2. Install the Seat (#43) onto the Slide Rail following the direction of the arrow.

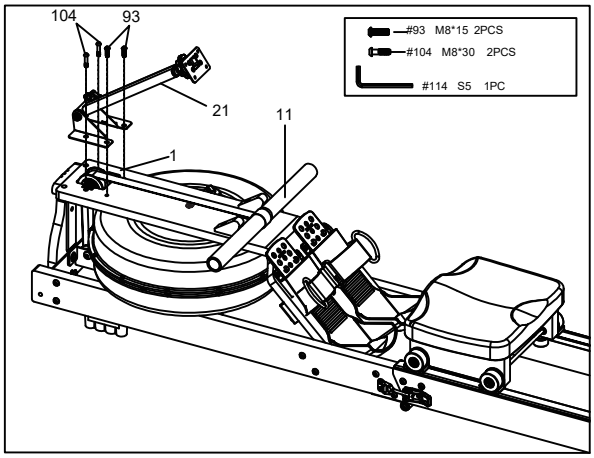
3.3. Use the S4 Allen wrench (#113) to install the 2 limit pads (#57) onto the Slide Rail (#6 / #7) and tighten them with the 2 bolts (#87).



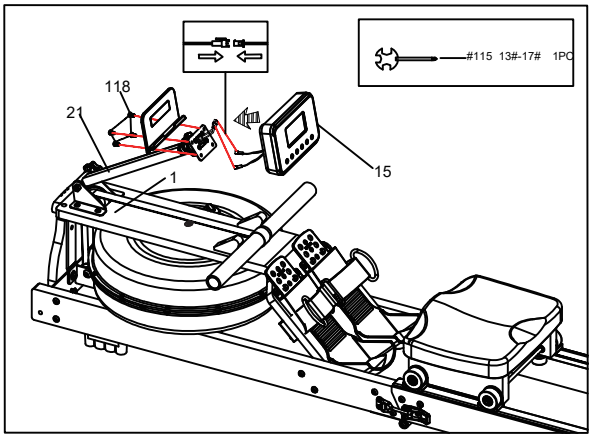
Step 4



4.1. As shown in the diagram, position the two Handlebar Seats (#10) over the holes on the upper support plate (#1), then fasten them securely using two Bolts (#87).



4.2. As illustrated, first move the Handlebar (#11) into the indicated position. Then, align the Computer Support (#21) with the holes on the upper support plate (#1) and secure it using 2 Bolts (#104) and 2 Bolts (#93).

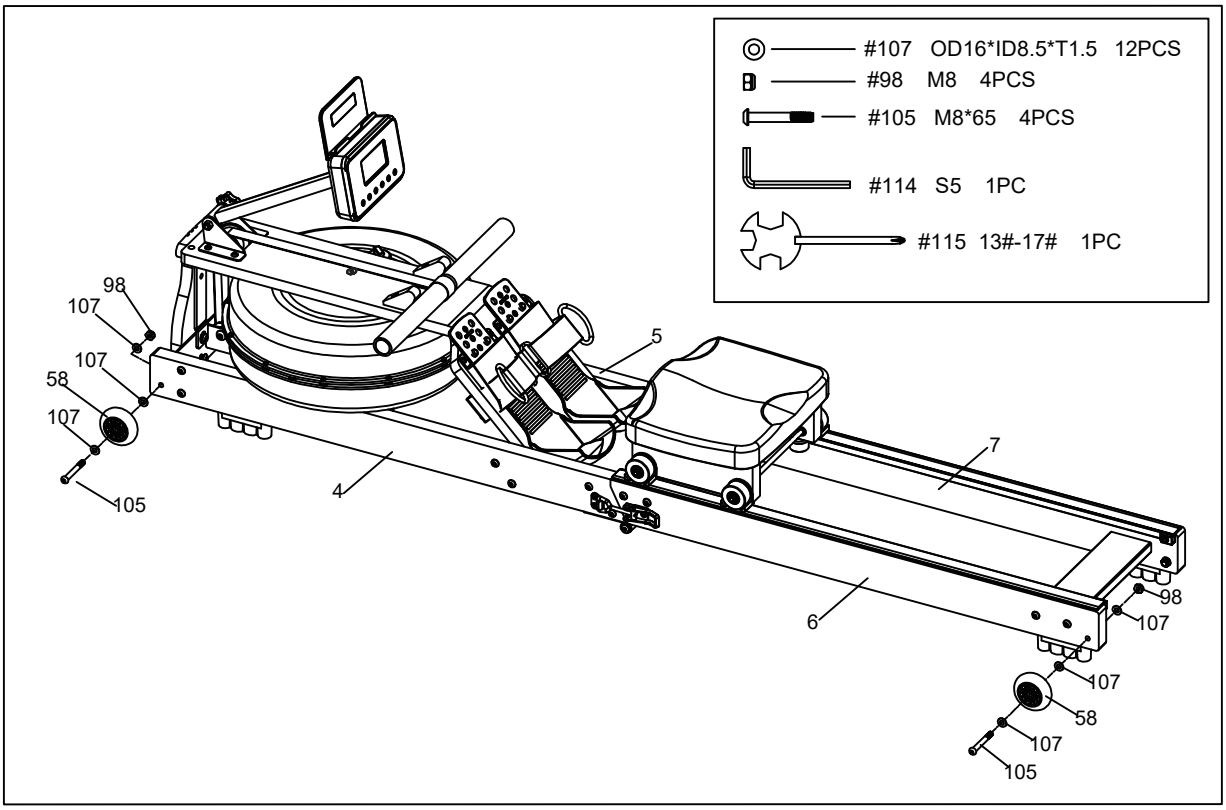


4.3. As illustrated in the figure:

A. Begin by removing the 4 screws (#118) that are pre-installed on the Console.

B. Connect the sensing wire (#27) to the Console wire (#15), align the screw holes, and fasten the Console using the 4 screws (#118).

Step 5



5.1. As shown in the figure, align the Moving wheel (# 58) with the hole on the front bottom plate L (# 4), and use 1 pc Bolt (# 105), 3 pcs washer (# 107), and 1pc Nylon nut (# 98) to lock and fix it.

5.2. Front bottom plate R (# 5) ,Slide rail L (# 6) ,Slide rail R (# 7) The installation method of the Moving wheel (# 58) on the top is the same as above.

How to Fill and Empty the Tank

1. Remove the Fill Plug (No.59) from the Upper Tank Cover (No. 60).

2. To fill the tank with water, refer to Fig. A. Insert the Funnel (No. 100) into the tank, then use a cup or the Siphon Pump (No. 100) and a bucket to fill the tank. Use the water level gauge on the side of the tank to measure desired water level in the tank.

3. To empty the tank, refer to Fig. B. Place a bucket next to the rower, and use the Siphon Pump (No. 100) to pump out the water from the tank into the bucket.

4. Insert the Fill Plug (No. 59) into the Upper Tank Cover (No. 60). Wipe excess water off of the frame.

NOTE:

-Fill the tank only with tap water. Add 1 water-purification tablet (1 packet is included.). Never use pool chlorine or chlorine bleach. This will damage the tank and void the warranty.

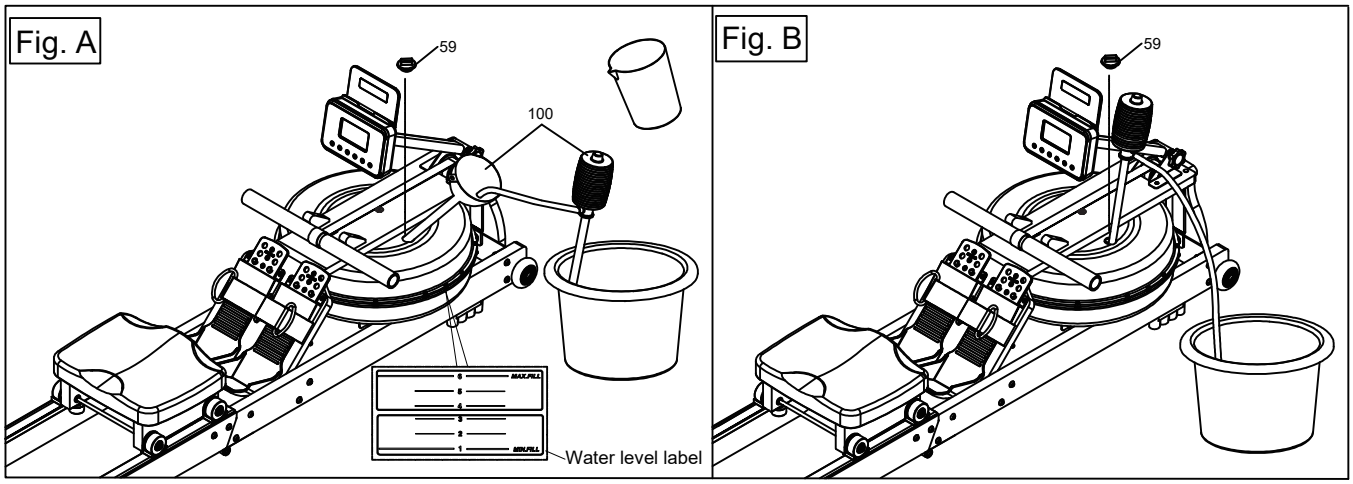
-Add a water purification tablet every 6 months or as needed. If the water remains cloudy, replace the water in the tank.

-Do not consume the tank water. Dispose the water after pumping it out from the tank.

WATER LEVEL

-See Fig. A. The water level gauge is on the side of the tank. The maximum fill level is 6. Never fill it over this limit. Filling the tank over this limit will void the warranty.

-The resistance depends on the water level in the tank. Water level 1 is the lowest resistance. Level 6 is the highest resistance.

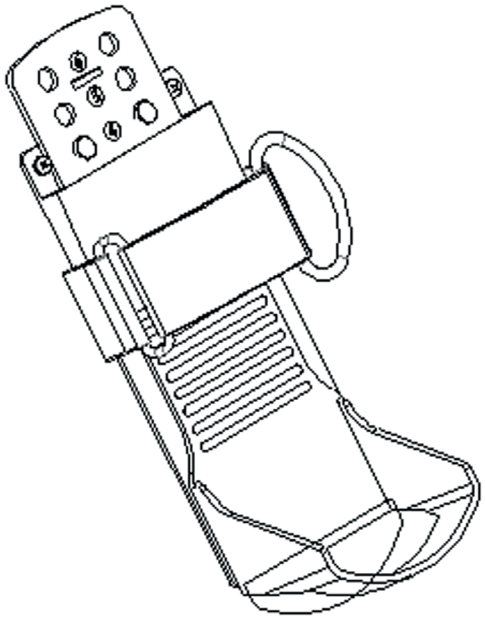


The pedal strap is adjustable and can be customized to fit the user's foot size.

To adjust the pedal strap, detach the Velcro end from the mesh side by pulling it upwards and then to the left.

Once removed, you can widen the opening of the pedal strap by pulling the mesh end upwards and to the right.

To tighten, pull the Velcro end of the pedal strap upwards, then to the right, and finally downwards to secure it to the mesh side of the strap.



Storage Guide

Step 1: As shown in the figure, fold down the Console (#15) and push the Seat (#43) to the rearmost position of the Slide Rail.

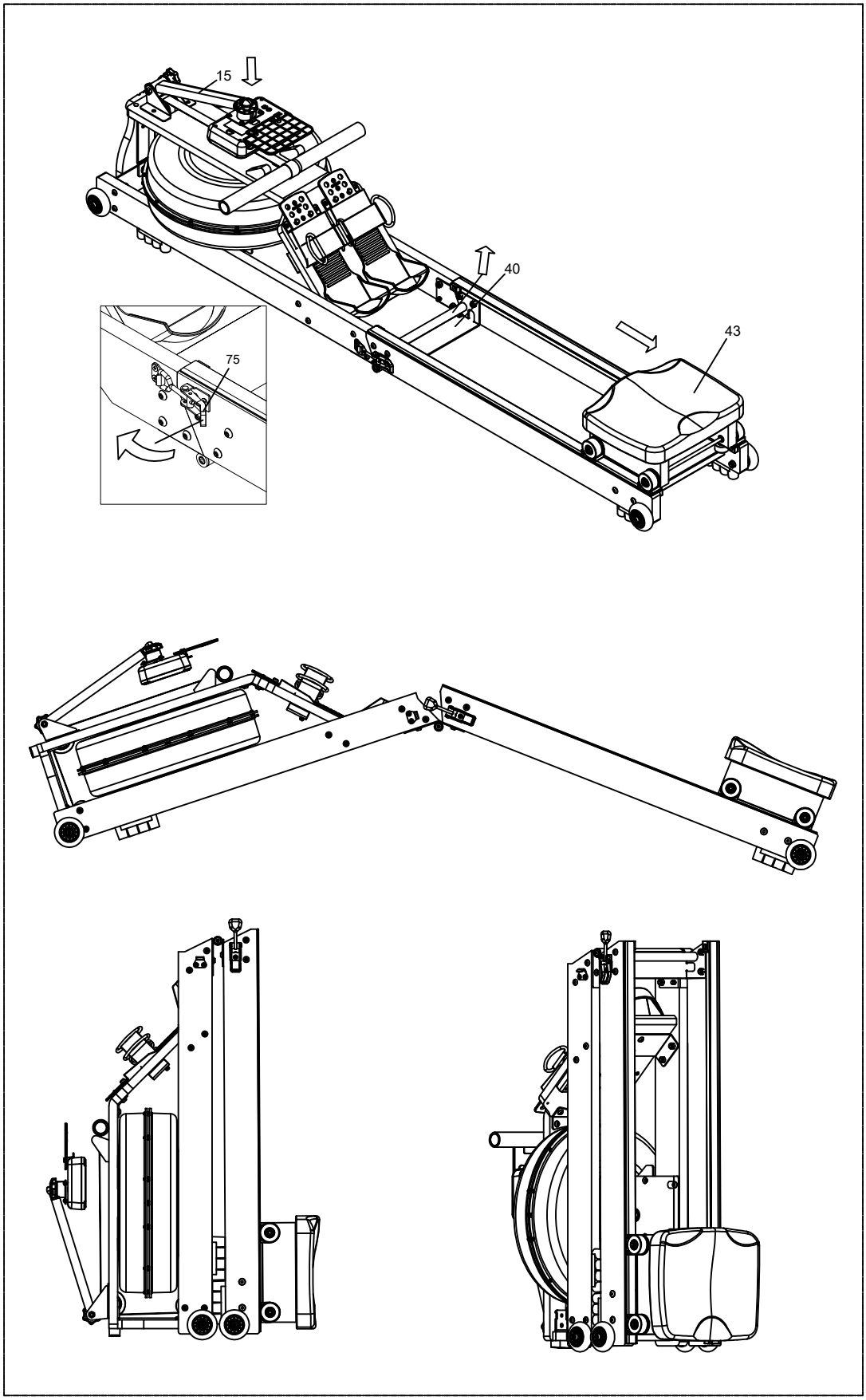
Step 2: Release the lock catch (#75) following the direction of the arrow, then lift the axis of the Rear Connecting Plate (#40) upwards.

CAUTION!

Moving parts, such as the seat, can cause injury. Keep hands clear of the sliding rail during use!

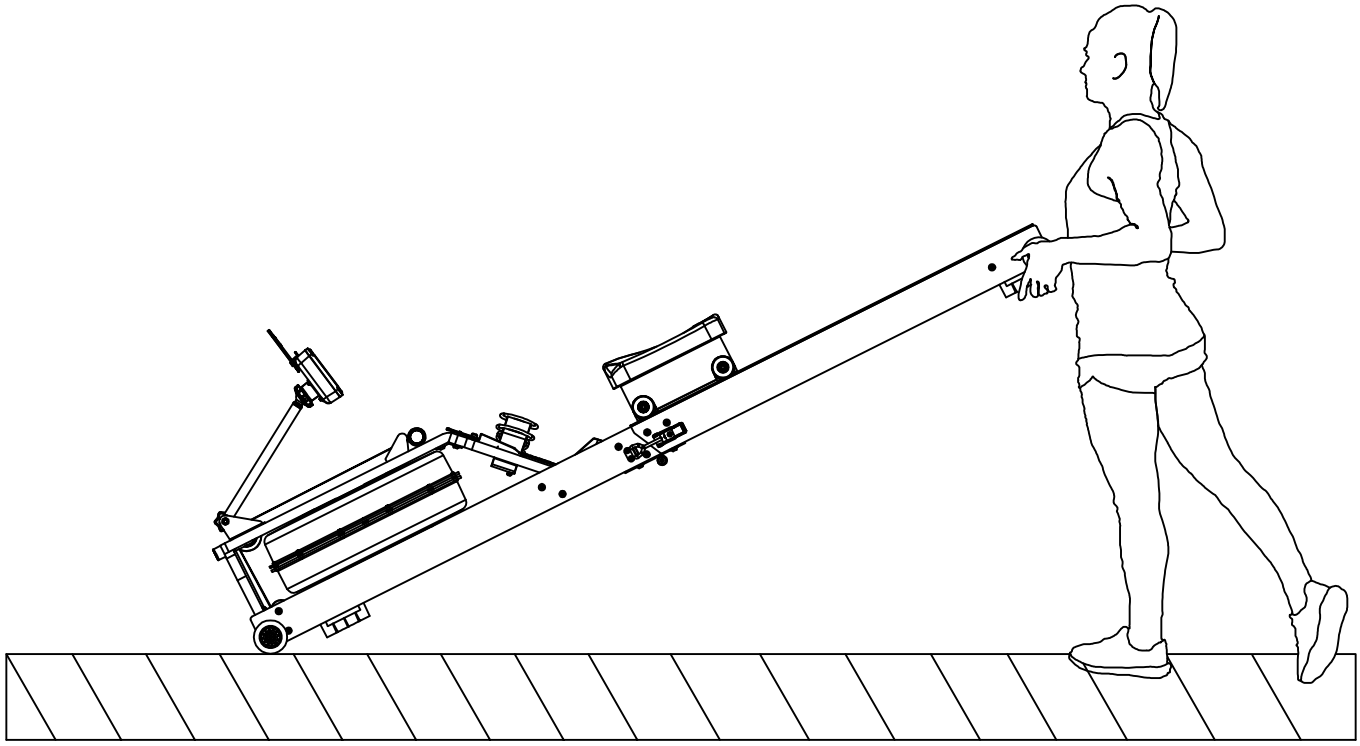
When not using the product, you can fold it up and store it to save space. If the rower is not used for more than a month, empty the tank before storing.

PEDAL ADJUSTMENT



Moving the Rowing Machine

To move the product, lift it as shown until the wheels make contact with the ground.
You can then roll the product to your desired location.





1. FUNCTIONS OF BLUETOOTH:

1.1. To ensure accurate and effective data recording on your smartphone, the wireless transmitter will only record and send user data to the app when the Bluetooth computer and smartphone are properly connected. Make sure to connect the app to the Bluetooth computer before starting the equipment to guarantee reliable data synchronization with the app.

1.2. The computer will enter Sleep Mode if no signal is detected for 2 minutes. In Sleep Mode, the computer cannot connect to the smartphone. To reactivate it, press any button to wake up the computer.

1.3. Once the computer is successfully connected to the app, the display on the computer will turn off, and all data will be shown exclusively on the app.

1.4. If you need to use the computer again after connecting to the app, close the app and disable Bluetooth on your smartphone before proceeding.

FUNCTIONAL BUTTON:

MODE – Push down to select functions.

– Push down to reset time, count, distance and calories for 2 seconds.

UP/DOWN – To set the values of time, count, distance and calories when not in scan mode.

RESET – Push down to reset time, count, distance and calories.

FUNCTIONS AND OPERATIONS:

1. SCAN: Press the “MODE” button to select the function to “TIME”, at which time the “SCAN” words appear on the left of the monitor and monitor will rotate through all the 6 functions: Time, count, distance, calorie, SPM and pulse. Each display will be hold 6 seconds. In the process of cyclic display of Each function, press “MODE” button once to make the “SCAN” disappear in any function mode to display this function. If you want to return to “SCAN” again, press the “MODE” button to select the function to “TIME”. In “SCAN” mode, the “SCAN” word on the left of the monitor flashes continuously.

2. TIME: Display the time from exercise start to end.

3. COUNT: Display the number of counts from exercise start to end.

4. DISTANCE: Display the distances from exercise start to end.

5. CALORIES: Display the calories burned from exercise start to end.

6. SPM: Display the strokes per minute.

7. PULSE: Display the current heart rate value of the user (Please wear the Bluetooth heartbeat chest belt before measuring the heart rate, the measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment).

TARGET TRAINING SETTINGS:

This computer has four target training modes: time, count, distance and calories (when switching to the target function, if there is “SCAN” font flashing on the display, you need to press the “MODE” button again to make the “SCAN” font disappear before setting)

TIME target training mode: first press the “MODE” button to switch to the “TIME” function, and then press the “SET” button to set the target time (Press and hold the SET button to speed up the setting). when it reaches the required time, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the time function flashes to indicate the completion of the training target. At this time, if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

COUNT target training mode: first press the “MODE” button to switch to the “COUNT” function, and then press the “SET” button to set the target count (Press and hold the SET button to speed up the setting). when it reaches the required count, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the count function flashes to indicate the completion of the training target, if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

DISTANCE target training mode: first press the “MODE” button to switch to the “DIST” function, and then press the “SET” button to set the target distance (Press and hold the SET button to speed up the setting). when it reaches the required distance, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the distance function flashes to indicate the completion of the training target. At this time, if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

CALORIE target training mode: first press the “MODE” button to switch to the “CAL” function, and then press the “SET” button to set the target calorie (Press and hold the SET button to speed up the setting). when it reaches the required calorie, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the calorie function flashes to indicate the completion of the training target. At this time, if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

If you want to modify the target data after the setting process or completion, press “RESET” button directly to clear all settings, and then reset according to the previous description.

NOTE:

1. If the battery symbol on the display lights up, please replace the battery.

2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 2 minutes.

3. The monitor will be auto powered on when starting to exercise push button signal in.

4. When you stop exercising for 4 seconds, the display will stop calculating and a ”STOP” will be displayed on the screen. When you start exercising, the display will automatically start calculating and the ”STOP” will disappear.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	**SCAN**	**Every 6 seconds**
	TIME	**0:00~99:59**
	COUNT	**0~9999 TIMES**
	DISTANCE	**0~9999 METERS**
	CALORIES	**0~9999 CAL**
	SPM	**0~999 TIMES/MIN**
	PULSE	**60~240 BPM**
	BATTERY TYPE	**2pcs of SIZE –AA**
	OPERATING TEMPERATURE	**0°C ~ +40°C**
	STORAGE TEMPERATURE	**-10°C ~ +60°C**

Note:

This console can connect APP on the smart device by Bluetooth. Once the console is connected to the smart device via Bluetooth, the console will not show data.

Suitable Apps:

Kinomap

Kinomap

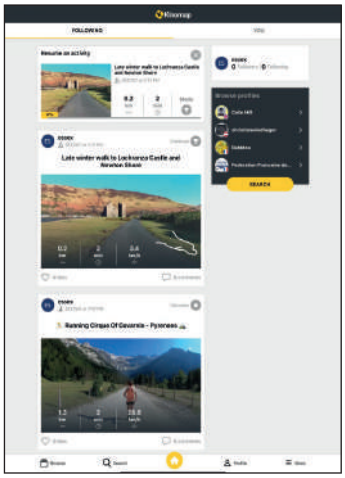
Download on the App Store

GET IT ON Google Play

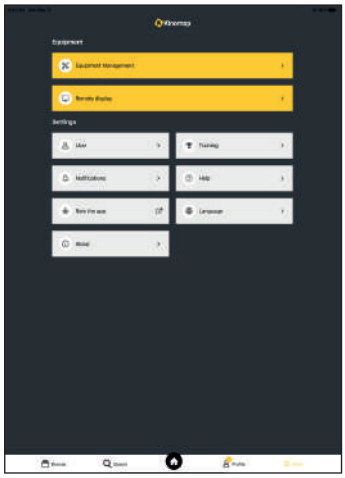
Kinomap APP

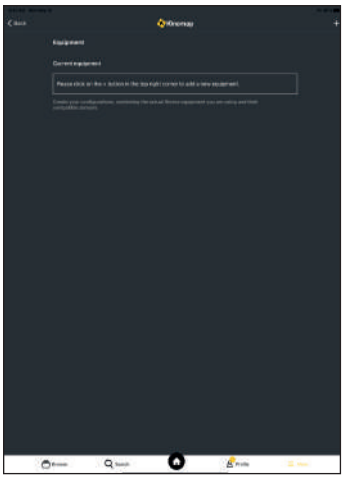
Step 1: Download the Kinomap APP.

Step 2: Open the Kinomap App and click the button in the lower right corner to add devices.

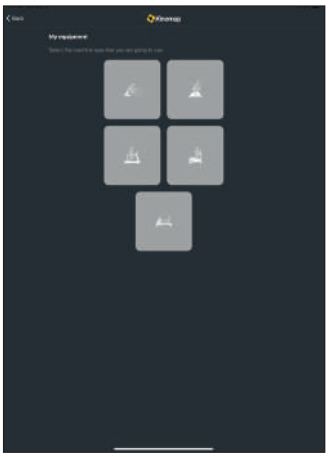


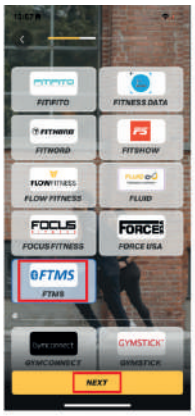
Step 3: Click on “Equipment Management,” then click the “+” to start adding equipment.

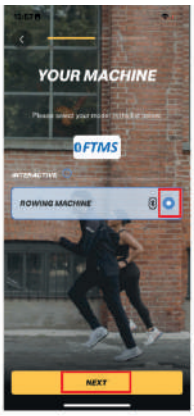




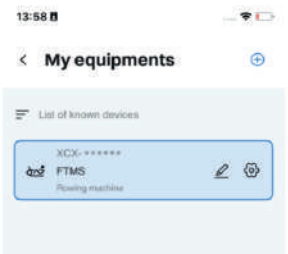
Step 4: Select the “Rowing” graphic, then enter the brand connection screen. Choose FTMS.







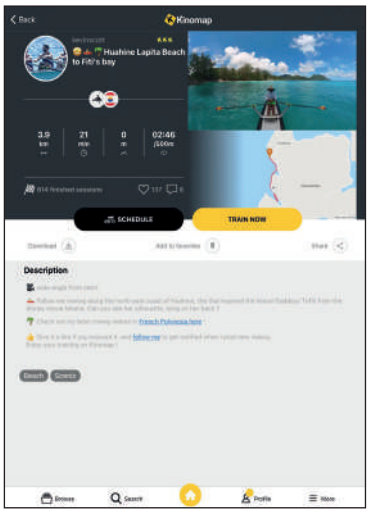


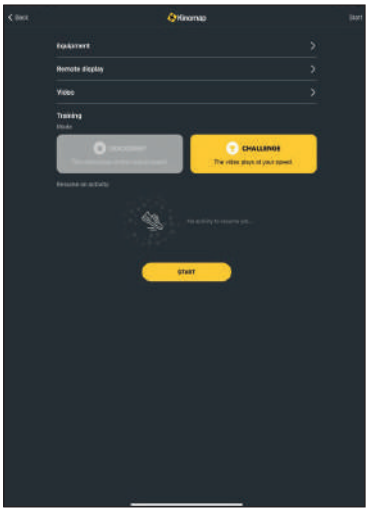


Step 5: Select “Rowing Machine,” then Bluetooth Device.

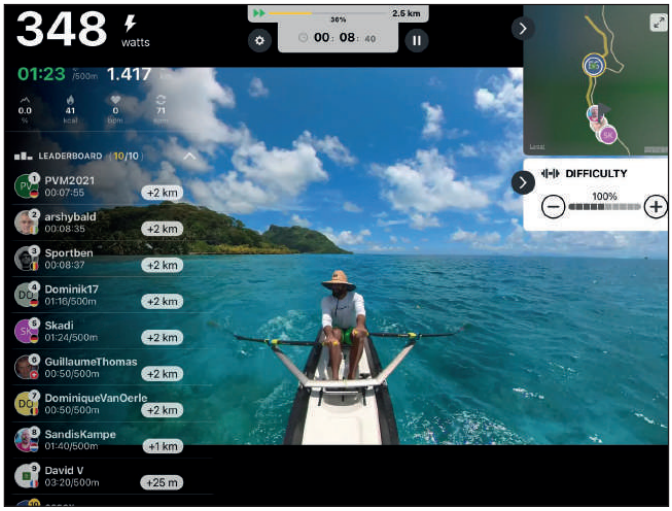
Step 6: Press the Home button to return to the main menu after adding the device.

Step 7: To select a training video, choose the type of rowing and press the button to enter the training screen.

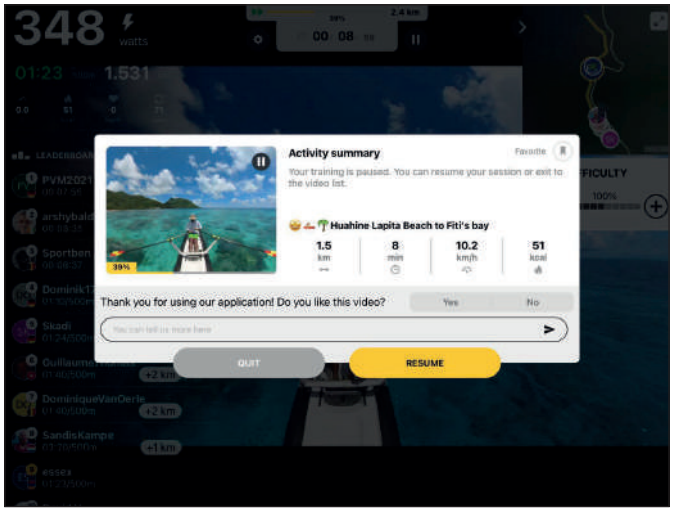




Step 8: Start training. Press the pause button at the top of the screen to stop the training.



At the pause screen, you can choose to continue or exit to end the training.



Cleaning

Clean your training device after each training session. Use only a slightly damp cloth for cleaning. Never use gasoline, thinner, or other aggressive cleaning products as they may damage the surface. The device is only suitable for private, indoor use. Keep the device clean and dry. Damage caused by body sweat or other liquids
is not covered under warranty.

Maintenance

Check the screws and moving parts at regular intervals. The device should only be used for training if it is in proper working condition. For repairs or spare parts, contact customer service.

WARNING: The device must not be used until successfully repaired.

In the following, you will find instructions and tips to help you perform the rowing movements correctly.

Rowing Motion – Complete Body

Step 1: Preparation
Ensure your feet are correctly positioned on the pedals and adjusted to fit your shoe size, with the straps secured firmly around your feet. Grip the rowing handle with both hands, approximately 20 cm apart.

Step 2: Starting Position
Lean forward with your upper body as far as possible, keeping your knees bent.

Step 3:
Now use your legs to push yourself backwards.

Step 4: End Position
Push yourself back with your feet until your knees are only slightly bent.
CAUTION: Never fully straighten your knees! Simultaneously, pull your arms towards your body until your hands gently touch the area just below your ribcage near your solar plexus. Straighten your body enough to maintain a straight back and pull your shoulders slightly back.

Caution: Avoid bending your back too far backwards!

Step 5: Return to the Starting Position
Pull yourself forward with your feet while leaning your upper body forward, extending your arms straight out in front of you.



Rowing Movement – Legs Only

Step 1: Preparation
Ensure your feet are properly positioned on the pedals and adjusted to fit your shoe size, with the straps securely fastened around them. Hold the rowing handle from above with both hands, keeping them approximately 20 cm apart.

Step 2: Starting Position
Lean your upper body forward as far as possible, keeping your knees bent.

Step 3:
Now use your legs to push yourself backwards.

Step 4: End Position
Push yourself back far enough so that your knees are only slightly bent.
Caution: Never fully straighten your knees!

Step 5: Return to the Starting Position



Training Preparations

Before starting training, ensure that both the equipment and your body are in good condition. If you haven't engaged in strength or endurance training for a long time, consult your family doctor and undergo a fitness check-up. Discuss your training goals with your doctor, especially if you are over 35, overweight, or have cardiovascular issues.

Workout Planning

Effective, goal-oriented, and motivating training requires planning. Incorporate your fitness training into your daily routine. Unplanned training can be easily disrupted or postponed. Plan your workouts long-term, for months at a time, not just day-to-day or week-to-week. Include motivation strategies during your workouts, such as listening to music. Set realistic goals, like losing 1 kg in four weeks or increasing your training weight by 10 kg in six weeks, and reward yourself when you achieve them.

Training Frequency

Experts recommend 3 to 4 days of endurance/strength training per week. The more often you train, the faster you'll reach your goals. However, ensure you take sufficient breaks between sessions to allow your body time to recover and regenerate. Take at least one day off after each training session.

Hydration

Adequate fluid intake is crucial before and during training. During a 60-minute session, you can lose up to 0.5 litres of fluid. To compensate, drink an apple spritzer in a ratio of one-third apple juice to two-thirds mineral water, which replenishes lost electrolytes and minerals. Drink about 330 ml 30 minutes before starting your session and ensure balanced hydration throughout your workout.

Warm-Up

Warm up your body for 5-7 minutes at a low intensity, using a skipping rope, cross-trainer, or similar equipment. This prepares your body for the upcoming workout.

Cool-Down

Don't stop abruptly after your workout. Gradually decrease your intensity over 5-7 minutes on an exercise bike, cross trainer, or similar equipment, then stretch your muscles well.

Thighs



Support yourself with your right hand against a wall or your exercise equipment. Lift your left foot backward and hold it with your left hand, with your knee pointing straight down. Pull your thigh back until you feel a slight stretch in the muscle. Hold for 15-20 seconds, then slowly release your foot and lower your leg. Repeat with the right leg.

Legs and Lower Back



Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

Triceps and Shoulder



Reach behind your head to your right shoulder with your left hand. Pull on your left elbow with your right hand until you feel a slight stretch. Hold for 15-20 seconds, then repeat with your right hand.

Upper Body



Extend your left arm past your right arm at shoulder level. Pull on your left upper arm with your right hand until you feel a slight stretch. Hold for 15-20 seconds, then repeat with your right hand.

European Disposal Regulations 2012/19/EU

Please dispose of the unit, its accessories, and packaging in an environmentally friendly way, ensuring they are not discarded with household waste. In the EU, this symbol indicates that the product must not be treated as regular household waste. It contains valuable recyclable materials that should be processed through appropriate recycling systems to protect both the environment and human health, which may be harmed by improper disposal.

To dispose of this product, use suitable collection systems or return it to the point of purchase for recycling. Alternatively, if you are no longer using the item, it is your responsibility to ensure proper recycling. You can also drop it off at a collection point that adheres to national waste and recycling regulations. For information on public collection sites, please contact your local authority.

Batteries / Rechargeable Batteries

Batteries and rechargeable batteries should never be disposed of in household rubbish. Please note that all batteries can contain toxic substances, and all consumers are legally required to dispose of them at an appropriate collection point, either at your local government office, county council, or retail outlet. If in doubt, seek advice from your local government office or county council on where you can dispose of batteries properly and in an environmentally sound manner. Only dispose of batteries when they are fully discharged.

Reference to our WEEE registration number: We are registered with the German registry Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR Foundation), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, as a manufacturer and distributor of electrical and/or electronic equipment under registration number (WEEE Reg. No. DE): DE 65774247.

WARRANTY

The warranty for your device begins on the date of purchase and is valid for 24 months. It covers defects caused by manufacturing or material faults, for products purchased directly from Gorilla Sports GmbH or one of our authorized partners.

THE WARRANTY DOES NOT COVER:
- Damage from improper use, negligence, or intentional harm
- Failure to perform maintenance or cleaning
- Normal wear and tear on parts like bearings, belts, rollers, etc.
- Damage caused by liquids, unauthorized repairs, or non-original parts
- Issues due to incorrect assembly
- Devices intended for home use being used commercially or industrially

For best protection, we recommend keeping the original packaging during the warranty period in case you need to return the product. Please note, making a warranty claim does not extend the original warranty period.

Our Service Team is here to help with any questions or concerns during your warranty period. To be able to help you as quickly as possible, we will require certain information about your fitness device - the product name, date of purchase, and serial number. Therefore, please always keep your proof of purchase or invoice and this will ensure that your service case is processed quickly. Feel free to contact us!



GORILLA SPORTS GMBH
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau
Germany

WWW.GORILLASPORTS.EU