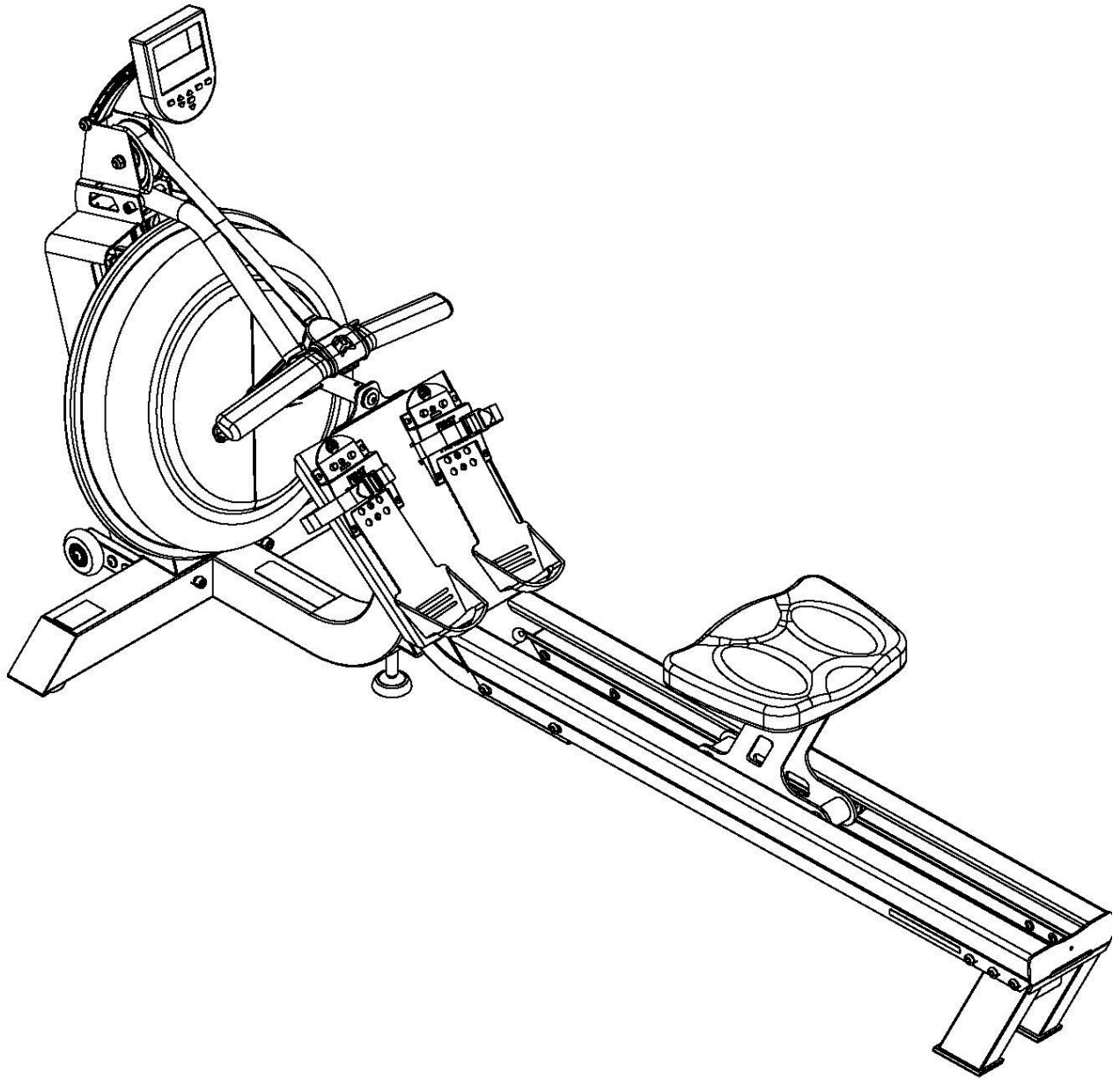


Bedienungsanleitung



FR-E316 *Fluid* ROWER

VX-2 *Fluid* ROWER

S6 LAGUNA *Fluid* Rower

Trainieren mit dem FLUID ROWER

1. Lassen Sie sich wie bei allen Fitnessgeräten vor dem Start Ihres Trainingsprogramms mit Ihrem FLUID ROWER von einem Arzt beraten.
2. Beachten Sie die Hinweise in dieser Anleitung hinsichtlich der richtigen Fußposition und der grundlegenden Rudertechnik.
3. Weitere Details zur Rudertechnik finden Sie auf unserer Web-Site unter www.firstdegreefitness.com



VORSICHT

1. Der FLUID ROWER kann hochgestellt gelagert werden. Beachten Sie in diesem Fall die Hinweise im Abschnitt über die grundlegende Bedienungsweise in dieser Anleitung.



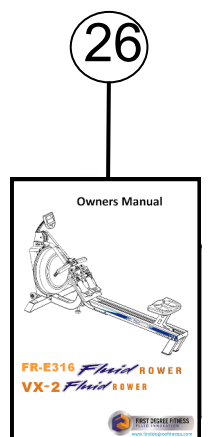
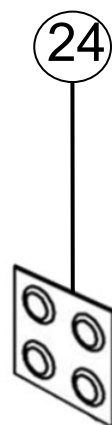
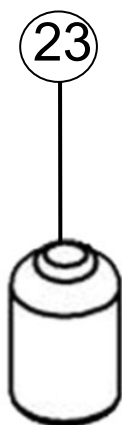
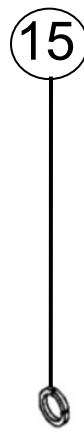
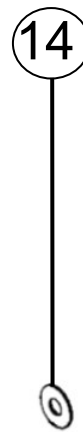
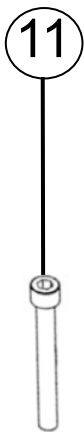
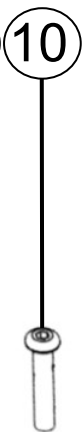
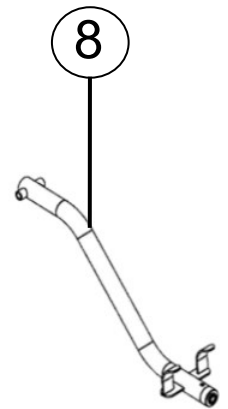
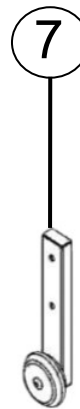
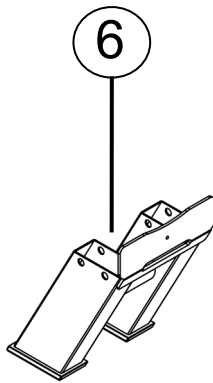
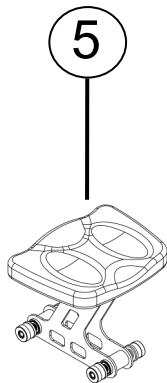
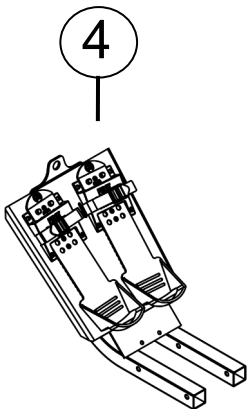
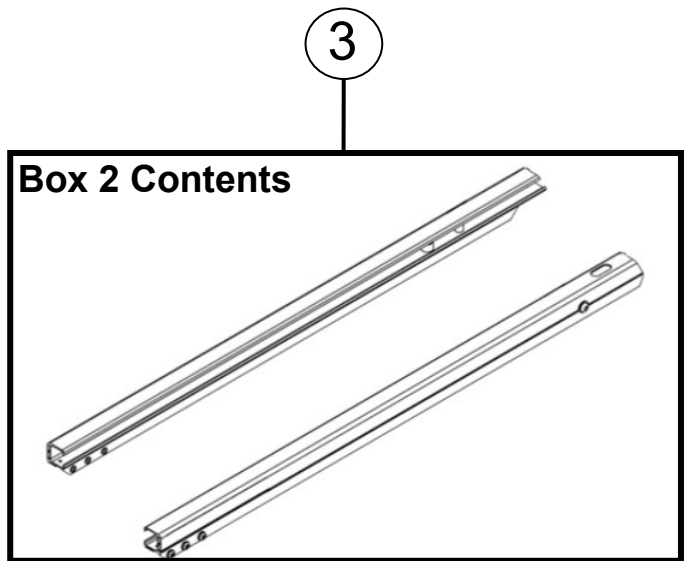
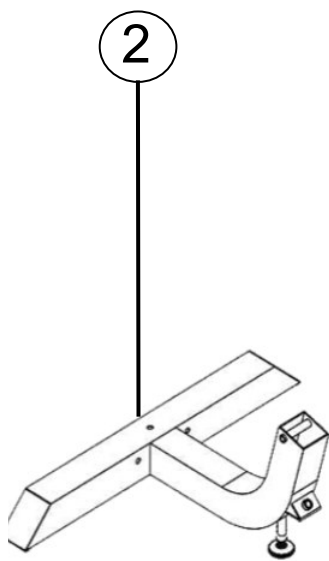
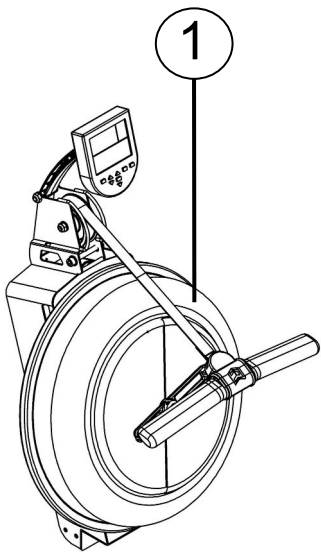
VORSICHT

2. Halten Sie Ihre Hände von beweglichen Teilen fern (siehe Warnaufkleber am Rahmen Ihrer Geräts und hinten am Flüssigkeitstank).

Inhalt	
Inhalt	4
Rudermonitor montieren	8
Oberen/unteren Rahmen anbringen – E316/S6	9
Fußplatte und Sitzschienen anbringen – E316/S6	10
Rudersitz und hinteres Standbein montieren – E316/S6	11
S-Bogen und Rahmenspannschraube montieren – E316/S6	12
Oberen/unteren Rahmen anbringen – VX-2	14
Fußplatte am Hauptrahmen anbringen – VX-2	15
Sitzschienen am Hauptrahmen anbringen – VX-2	16
VX-2 – Rudersitz montieren	17
VX-2 – Hinteres Standbein montieren	18
VX-2 – S-Bogen und Rahmenspannseil montieren	19
Tank befüllen und Wasser aufbereiten	20
Wasser nachhaltig aufbereiten und grundlegende Bedienung	22
Gleitfußplatte	23
Wie rudert man?	24
Wie oft?	24
FLUID-ROWER-Ergometer	25
USB-Schnittstelle von First Degree Fitness	26
Liste mit Wartungsarbeiten	27
Fehlerbehebung	28
Elastischen FLUID-ROWER-Spanngurt austauschen	29
Garantie	31

Inhalt der E316 / S6 -Verpackung

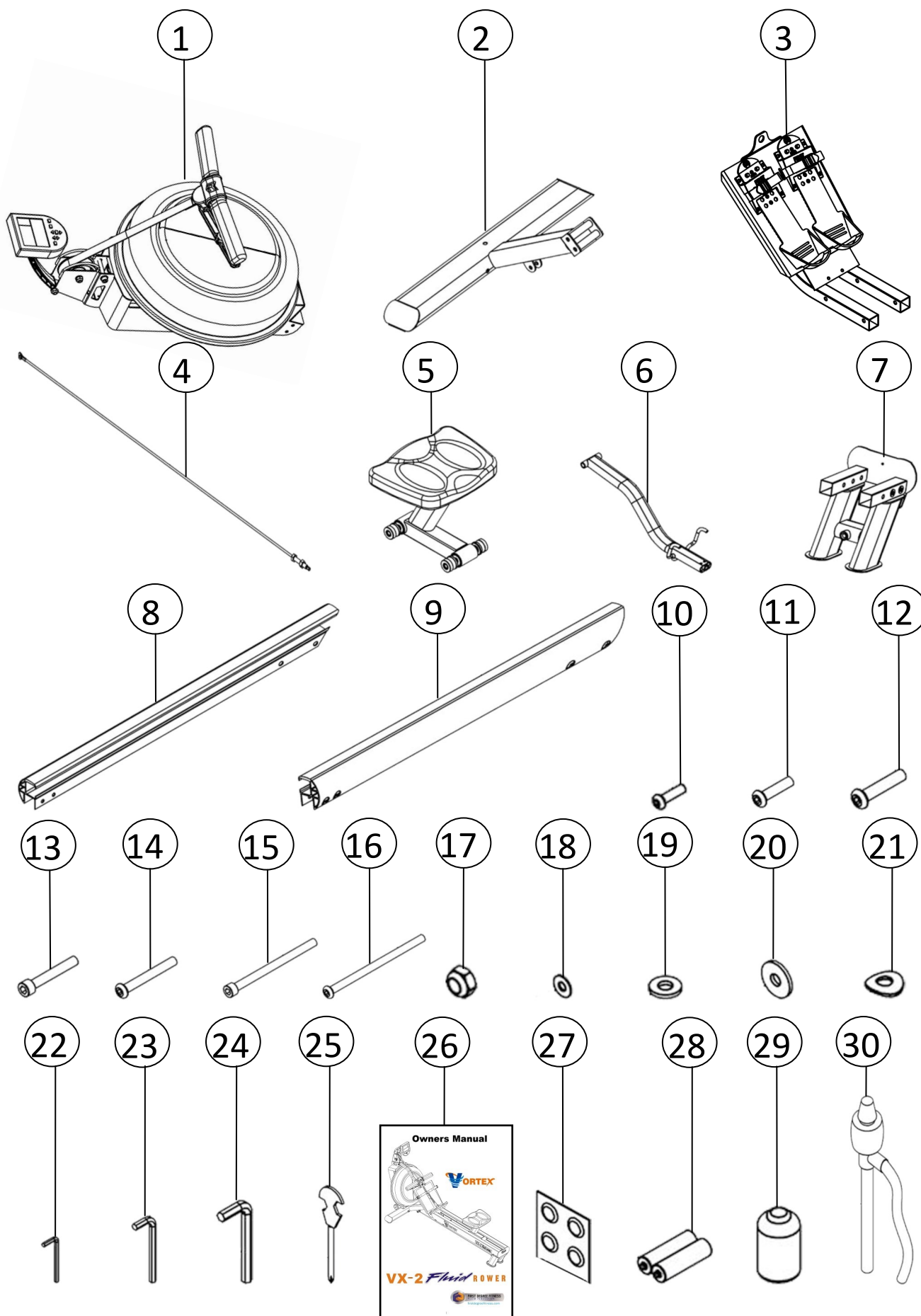
Box 1 Contents



FR-E316/S6 Kartoninhalt

Bauteil	Anzahl	Beschreibung	Bauteil	Anzahl	Beschreibung
1	1	Oberer Rahmen	14	8	Unterlegscheibe M6
2	1	Unterer Rahmen	15	3	Federscheibe M10
3	2	Sitzschiene links/rechts	16	15	Unterlegscheibe M10
4	1	Fußplatte	17	2	Stopfmutter M10
5	1	Rudersitz	18	1	Inbusschlüssel 4 mm
6	1	Hinteres Standbein	19	1	Inbusschlüssel 6mm
7	2	Transporträder	20	1	Inbusschlüssel 8mm
8	1	S-geformte Rahmenstück	21	1	Multifunktionswerkzeug
9	8	Schraube M6x20mm	22	2	AA-Duracell-Batterie
10	8	Schraube M10x47.5mm	23	1	Ausbesserungslack
11	1	Schraube M10x80mm	24	1	Wasseraufbereitungstablette
12	3	Schraube M10x90mm	25	1	Saugheber
13	1	Schraube M10x180mm	26	1	Bedienungsanleitung

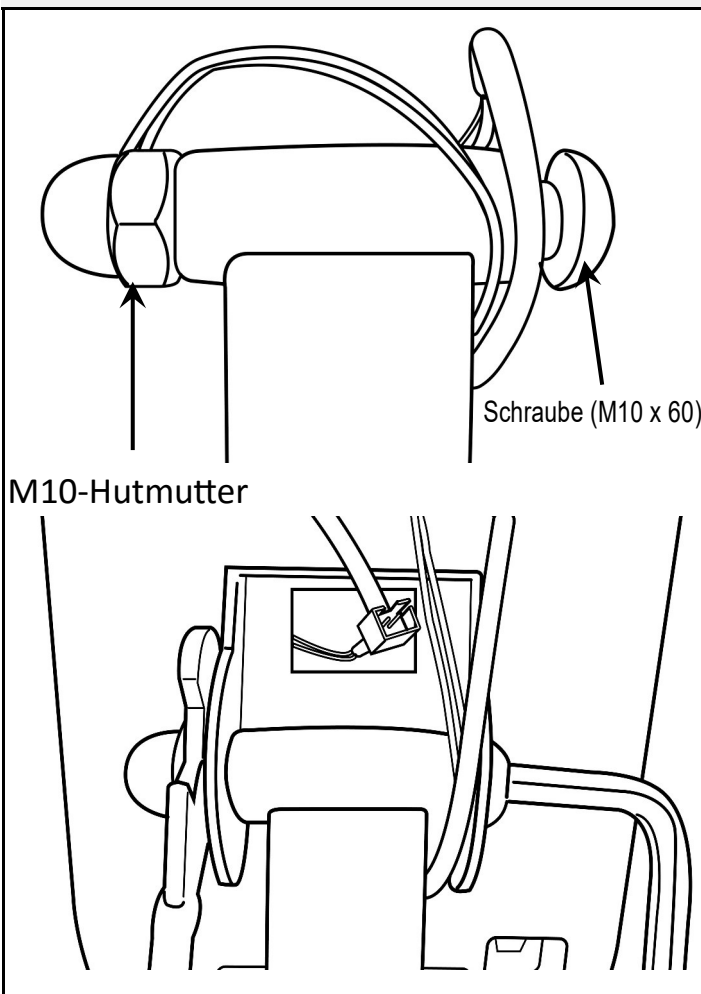
Inhalt der VX-2 Verpackung



VX-2 Kartoninhalt

Bauteil	Anzahl	Beschreibung	Bauteil	Anzahl	Beschreibung
1	1	Oberer Rahmen	16	2	Schraube M10x170
2	1	Unterer Rahmen	17	4	Stopfmutter M10
3	1	Fußplatte	18	8	Unterlegscheibe M6
4	1	Frame Tension Cable	19	4	Kunststoffunterlegscheiben M10
5	1	Rudersitz	20	15	Unterlegscheibe M10
6	1	S-geformte Rahmenstück	21	2	UnterlegscheibenM10
7	1	Hinteres Standbein	22	1	Inbusschlüssel 4 mm
8	1	Sitzschiene links	23	1	Inbusschlüssel 6mm
9	1	Sitzschiene rechts	24	1	Inbusschlüssel 8mm
10	8	Schraube M6x20	25	1	Multifunktionswerkzeug
11	1	Schraube M10x40	26	1	Bedienungsanleitung
12	8	Schraube M10x47.5	27	1	Wasseraufbereitungstablette
13	1	Schraube M10x65	28	2	AA-Duracell-Batterie
14	1	Schraube M10x80	29	1	Ausbesserungslack
15	2	Schraube M10x140	30	1	Saugheber

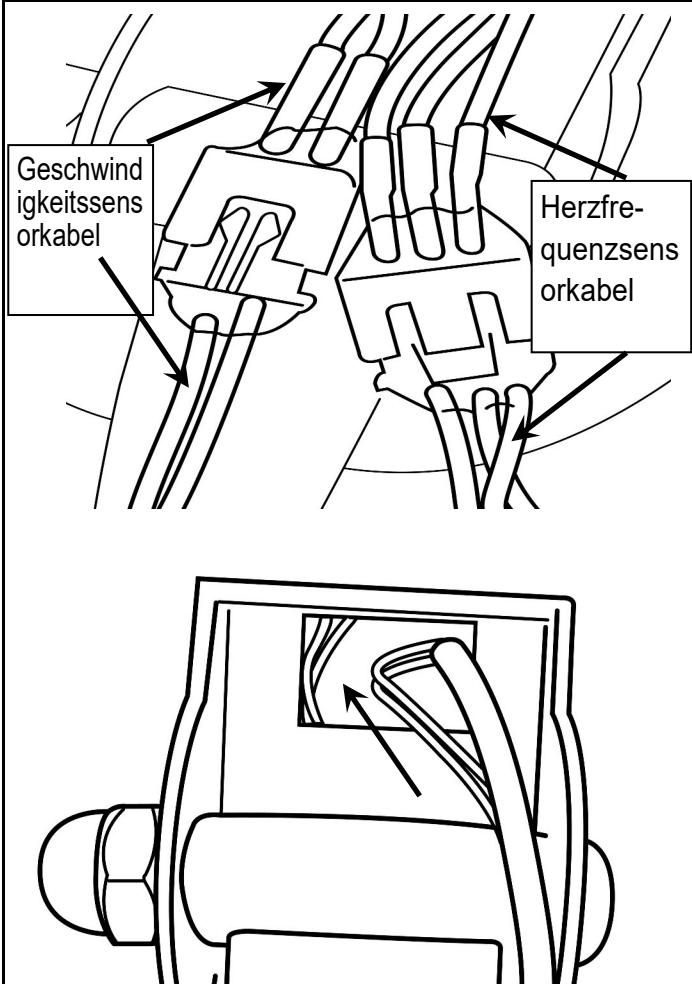
Rudermonitor montieren



1. Entfernen Sie Schraube (M10 x 60) und M10-Hutmutter.
2. Bringen Sie den Rudermonitor mit Schraube (M10 x 60) und M10-Hutmutter an der Computerstangenhalterung an.

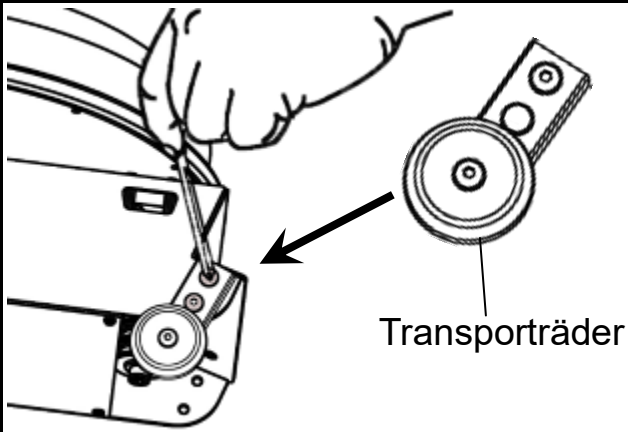


Vorsicht: Nicht zu fest anziehen. Der Monitor muss auf verschiedene Blickwinkel eingestellt werden können.

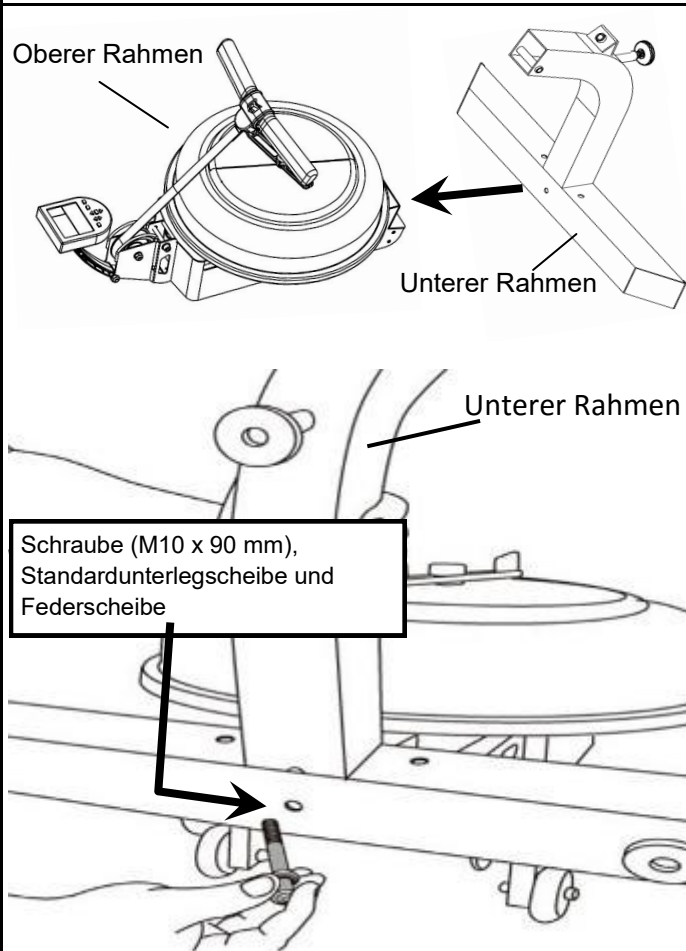


3. Lokalisieren Sie wie abgebildet die Kabel für Herzfrequenz- und Geschwindigkeitssensor.
4. Schließen Sie das Herzfrequenz- und das Geschwindigkeitssensorkabel an.
5. Drücken Sie die Verkabelung wie abgebildet in den hinteren Bereich der Konsole.

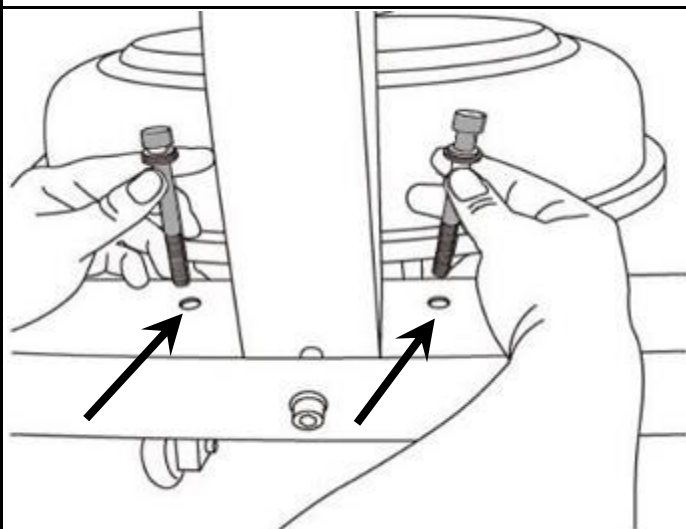
Oberen/unteren Rahmen anbringen – FR-E316/S6



Inhalt aus der Verpackung nehmen und oberen Rahmen auf die Rückseite für Tankmontage legen. Leicht auf eine Seite kippen und die Transporträder in ihre Position einrasten lassen. Diese mit der **M8 x 35 mm** Schraube sichern. Vorgang auf der gegenüberliegenden Seite wiederholen.



Bringen Sie den unteren Rahmen mit der mittleren Schraube (**Schraube, M10 x 90 mm [12], Standardunterlegscheibe [16] und Federscheibe [15]**) am oberen Rahmen an, **ohne die Schraube festzuziehen**.



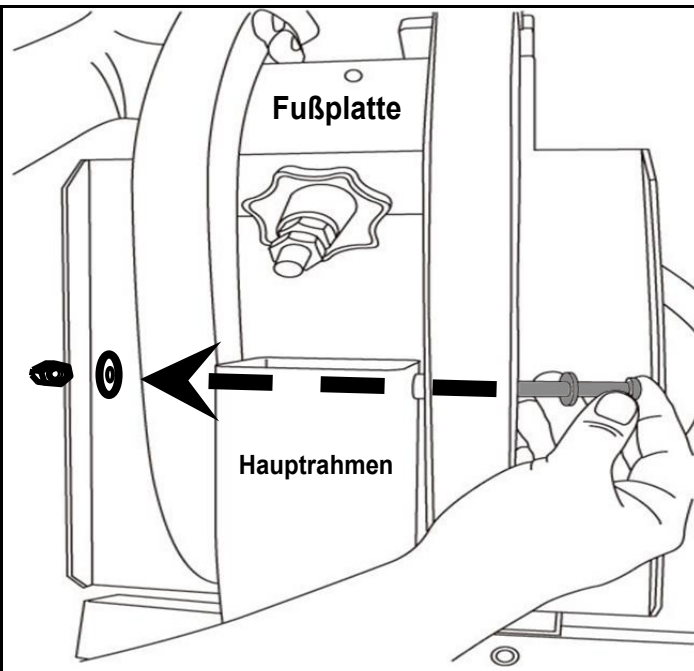
Bringen Sie die linke und rechte Schraube (**Schraube, M10 x 90 mm [12], Standardunterlegscheibe [16] und Federscheibe [15]**) an. Ziehen Sie alle drei Schrauben fest.

WARNUNG

Versuchen Sie nicht, sich auf das Rudergerät zu stellen, bevor die Fußplatte angebracht ist.

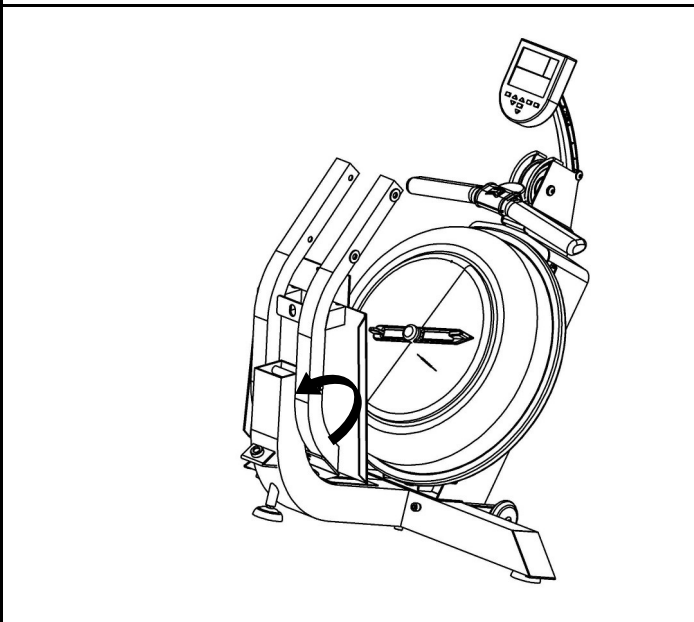
Einzelheiten finden Sie auf der folgenden Seite.

Fußplatte und Sitzschienen anbringen – FR-E316/S6

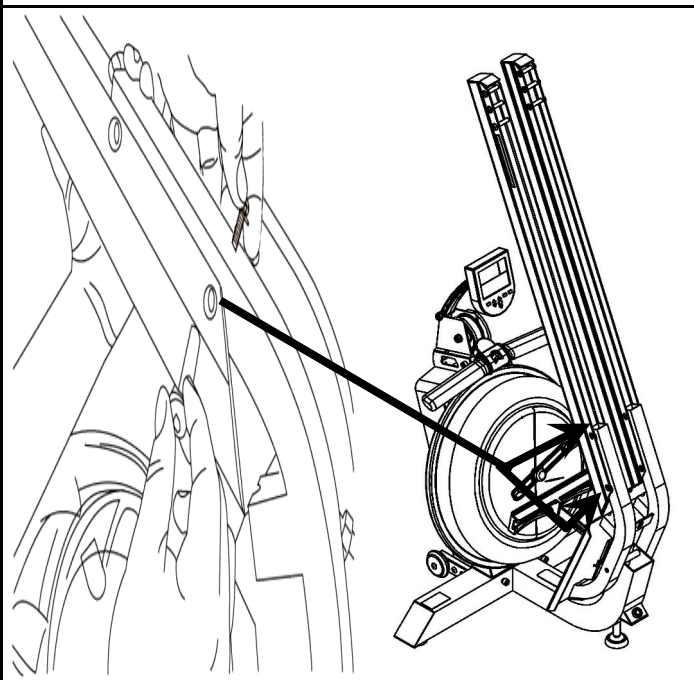


Bringen Sie die Fußplatte am Hauptrahmen an (Schraube **M10 x 180 mm [13]**, **M10-Stoppmutter [17]** und zwei **Unterlegscheiben [16]**) an.

Vorsicht: Die Fußplatte ist schwer; daher empfiehlt FDF, dass dies von zwei Personen ausgeführt wird.



Hinweis: Sobald die Fußplatte befestigt ist, kann die Montage von dieser Position aus fortgesetzt werden.

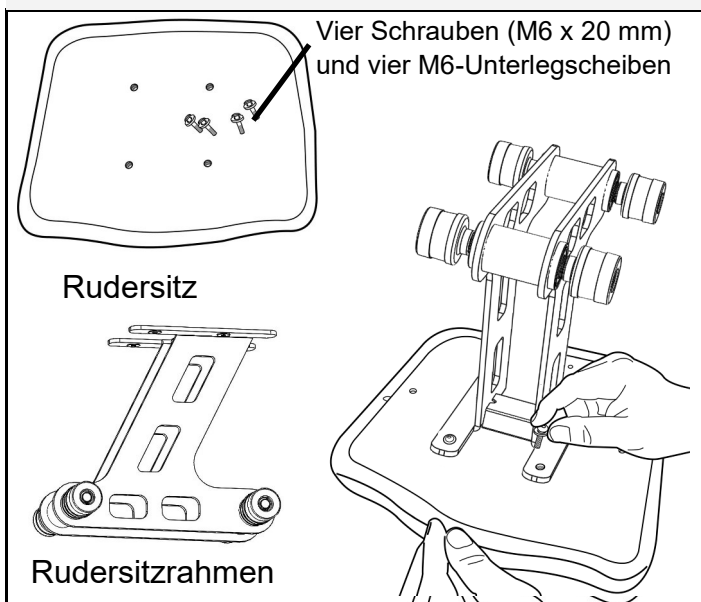


Bringen Sie die **Sitzschienen [3]** an der **Fußplatte [4]** mit den **Schrauben (M10 x 47,5) [10]**, **Schrauben (M6 x 20) [9]**, **Schrauben und Unterlegscheiben (4 x 10 mm) [16]/(4 x 6 mm) [14]** an.

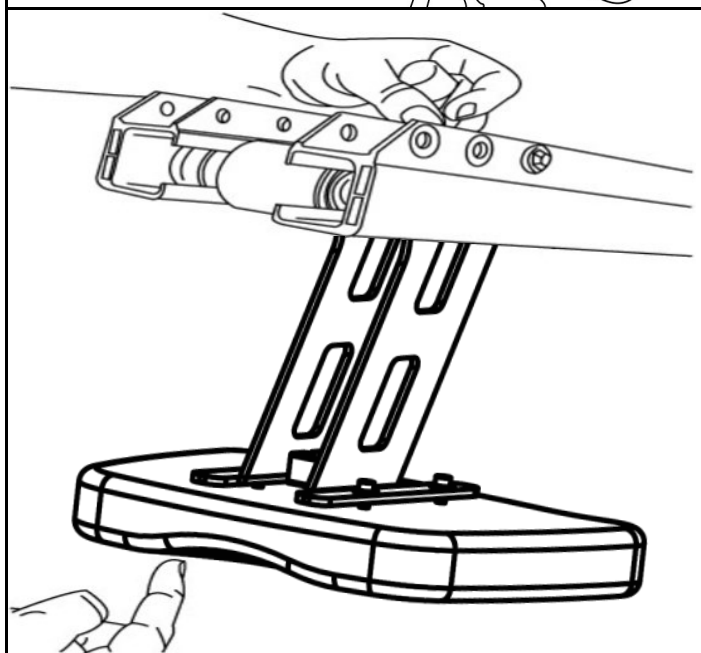
 **WARNUNG**

Halten Sie Ihre Hände während der Montage von sich bewegenden Teilen fern.

Rudersitz und hinteres Standbein montieren – FR-E316/S6



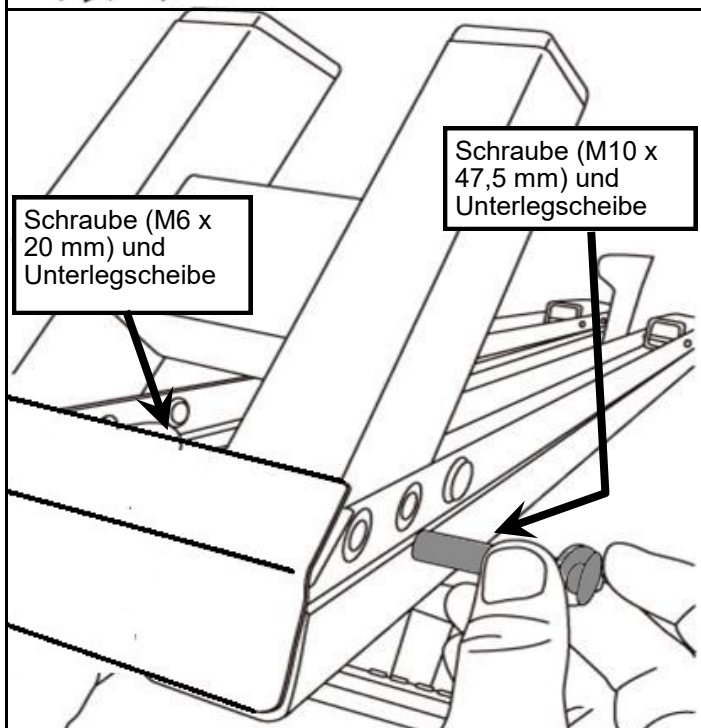
Montieren Sie den Rudersitz mit **vier Schrauben (M6 x 20 mm) [10]** und **vier M6-Unterlegscheiben [18]** am Rudersitzrahmen.



Montieren Sie den **Rudersitz [5]** so, dass die Sitzeinkerbung nach hinten zeigt.

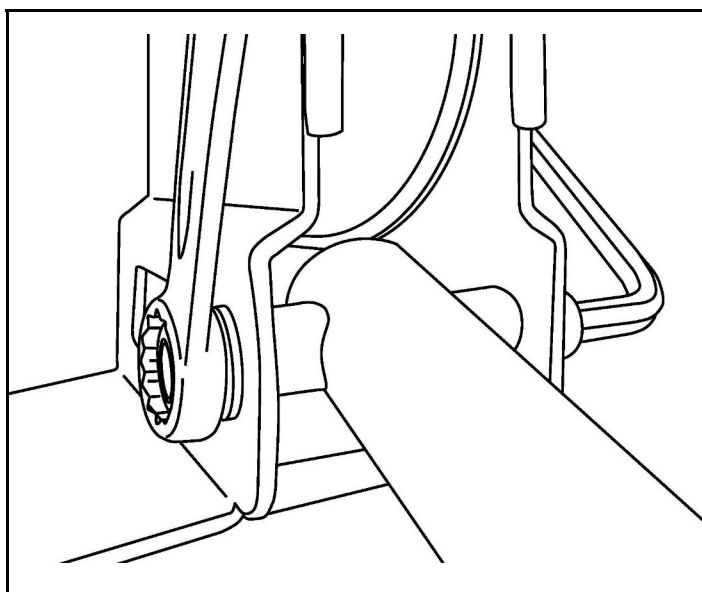
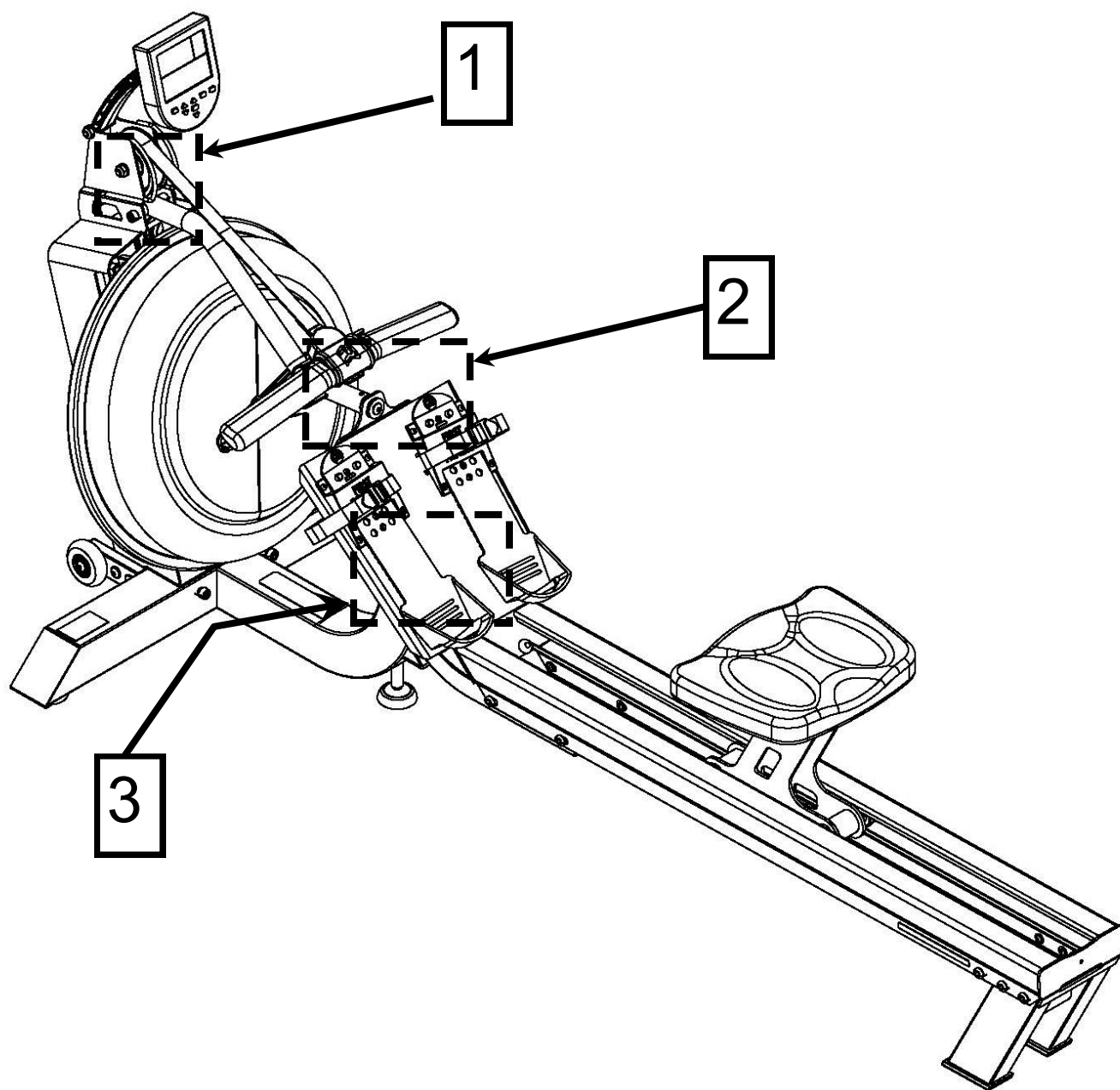


Vorsicht: Der Rudersitz ist schwer. Seien Sie beim Absetzen des Sitzes daher vorsichtig.



Montieren Sie das **hintere Standbein [6]** mit den **Schrauben (M10 x 47,5) [10]**, **Inbusschrauben (M6 x 20) [9]** und **Unterlegscheiben (4 x 10 mm) [16]/ (4 x 6 mm) [14]** an den Sitzschienen

S-Bogen und Rahmenspannschraube montieren – FR-E316/S6



1

Schließen Sie die Montage von S-Bogen und Rahmenspannschraube ab, indem Sie das Rudergerät vorsichtig auf seine normale Betriebsposition herabsenken.

Montieren Sie die Rückseite des S-Bogens [8] mit der Schraube (M10 x 80 mm) [11], M10-Stoppmutter [17] und zwei M10-Unterlegscheiben [16] am oberen Rahmen.



2

Neigen Sie den oberen Rahmen leicht nach vorne und befestigen Sie die Vorderseite des S-Bogens mit der Schraube (M10 x 15 mm) und Unterlegscheibe an der Fußplatte.

(Hinweis: Schraube (M10 x 15 mm) und Unterlegscheibe sind für mehr Benutzerfreundlichkeit am S-Bogen vormontiert.)

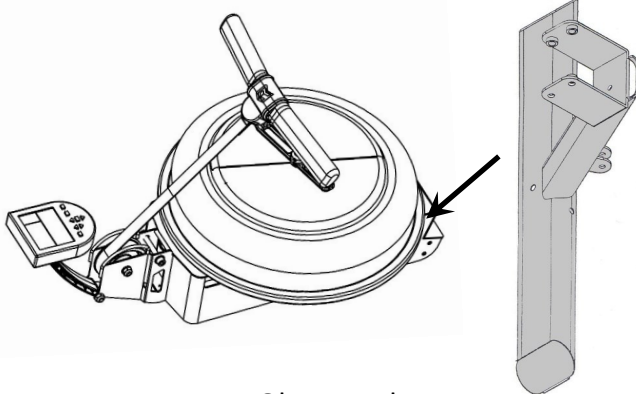


3

Setzen Sie die Rahmenspannschraube ein und ziehen Sie sie so fest wie möglich an. Dadurch wird der Rahmen auf die richtige Position vorgespannt; damit ist die Montage abgeschlossen.

Oberen/unteren Rahmen anbringen – VX-2

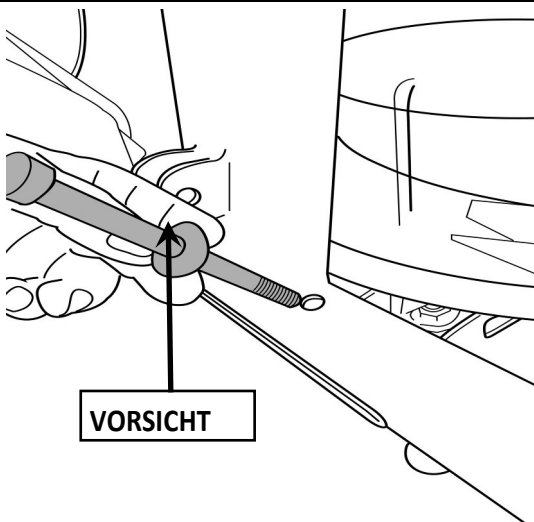
Unterer Rahmen



Oberer Rahmen

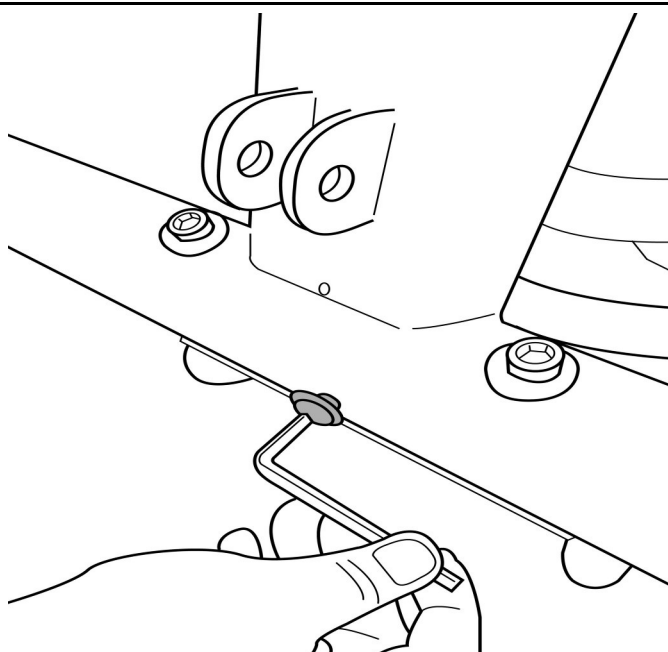
Öffnen Sie den Karton und nehmen Sie den Inhalt heraus. Legen Sie den oberen Rahmen wie abgebildet auf seine Rückseite. Suchen Sie im Schraubenbeutel nach **zwei Schrauben (M10 x 140 mm) [15]** und gewölbten **Unterlegscheiben [21]** sowie **einer Rundkopfschraube (M10 x 65 mm) [13]** und **einer Unterlegscheibe [20]**. Verbinden Sie den unteren Rahmen zunächst mit den Schrauben (M10 x 140 mm) am oberen Rahmen. Ziehen Sie diese jedoch erst fest, nachdem Sie die dritte Schraube (M10 x 65 mm) wie unten rechts gezeigt angebracht haben.

Vorsicht: Die gewölbten Unterlegscheiben können den Lack beschädigen, wenn sie nach dem Festziehen nicht bündig am ovalen Rohr anliegen. Seien Sie beim Festziehen daher vorsichtig.



Zwei Schrauben (M10 x 140 mm) [15] und **zwei gewölbte Unterlegscheiben [21]**. Nicht fest anziehen.

VORSICHT: Richten Sie die gewölbte Unterlegscheibe bündig an der Wölbung des Rahmens aus, damit der Lack nicht beschädigt wird.

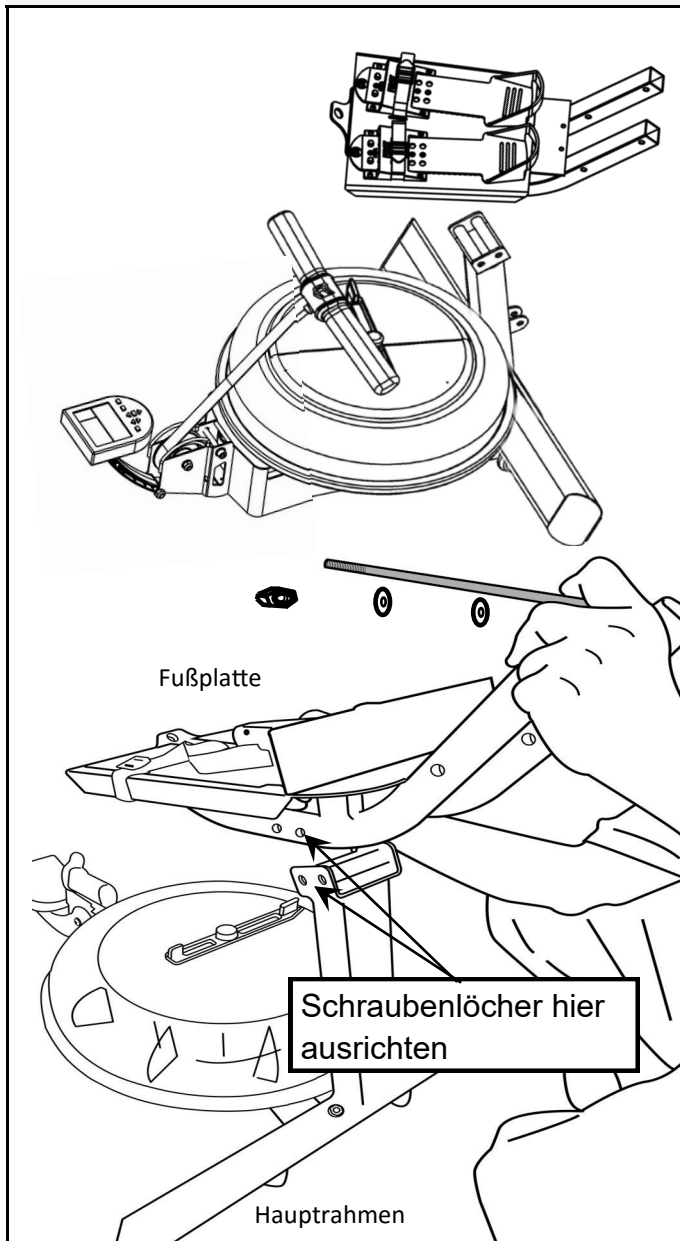


Schraube (M10 x 65 mm) [13] und **Unterlegscheibe [20]**. Ziehen Sie alle drei Schrauben fest.

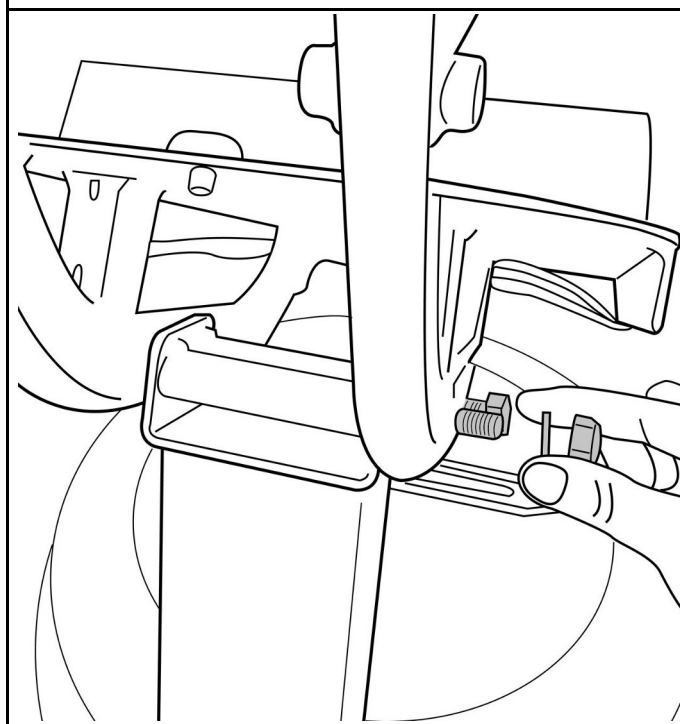
 **WARNUNG**

Versuchen Sie nicht, sich auf das Rudergerät zu stellen, bevor Fußplatte und Sitzschiene angebracht sind. Einzelheiten finden Sie auf der folgenden Seite.

Fußplatte am Hauptrahmen anbringen – VX-2



Bringen Sie mit **zwei 170-mm-Schrauben [16]**, **vier Standardunterlegscheiben [20]** und **zwei Stoppmuttern [17]** die Fußplatte [3] wie abgebildet am **Hauptrahmen [1]** des Rudergerätes an.



Zwei Schrauben (M10 x 170 mm) [16], **vier Unterlegscheiben [20]** und **zwei Stoppmuttern [17]**.

Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben vor dem nächsten Schritt fest.

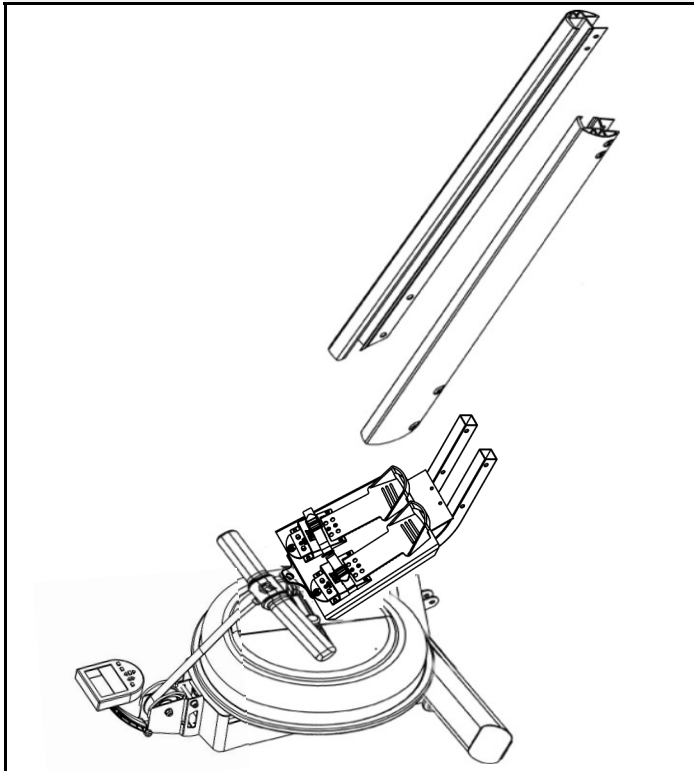


WARNUNG

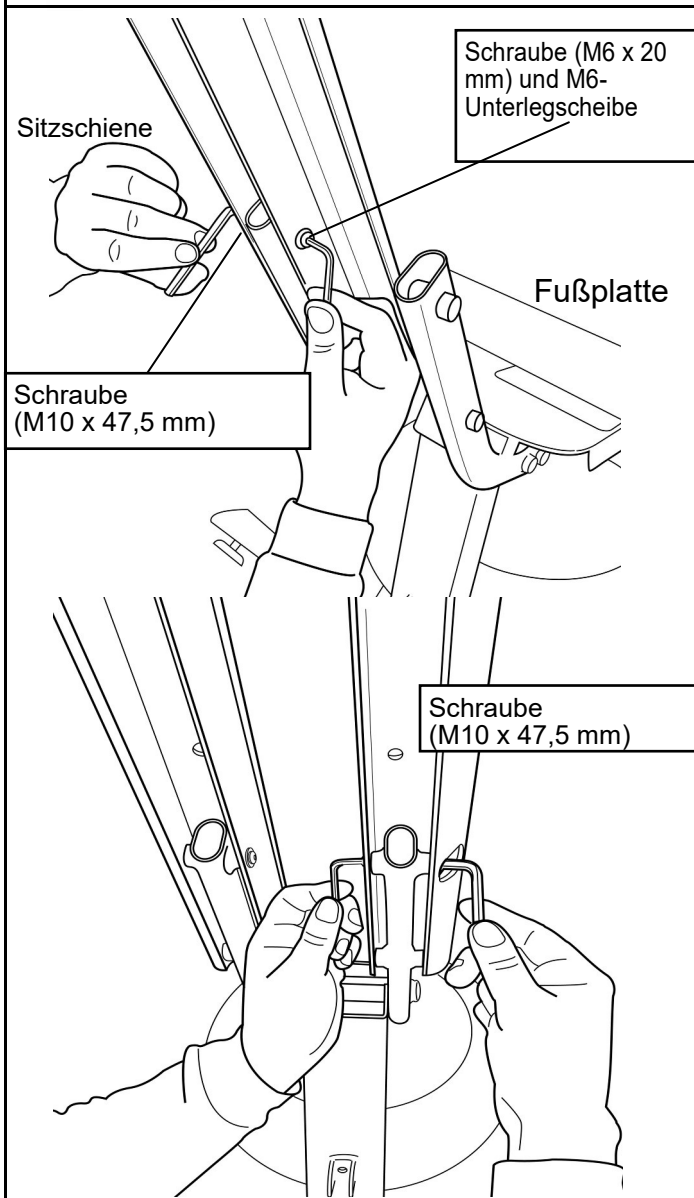
Versuchen Sie nicht, sich auf das Rudergerät zu stellen, bevor Fußplatte und Sitzschienen angebracht sind.

Einzelheiten finden Sie auf der folgenden Seite.

Sitzschienen am Hauptrahmen anbringen – VX-2



Montieren Sie die **Sitzschiene [8][9]** mit vier **Schrauben (M10 x 47,5 mm) [12]** (ohne Unterlegscheiben) und vier **Schrauben (M6 x 20 mm) [10]** mit **M6-Unterlegscheiben [18]** an der Baugruppe aus Fußplatte und Hauptrahmen.



Montieren Sie die rechte Sitzschiene.

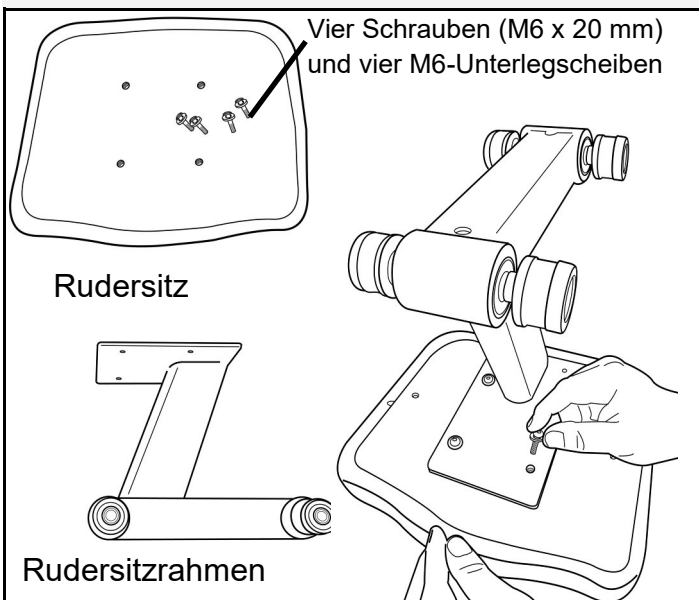
Tipp: Bringen Sie die beiden **Schrauben (M10 x 47,5 mm) [12]** zunächst von der Außenseite her an, damit sie die Schiene in Position halten.

Befestigen Sie sie dann von der Innenseite mit den **Schrauben (M6 x 20 mm) [10]** und **M6-Unterlegscheiben [18]**.

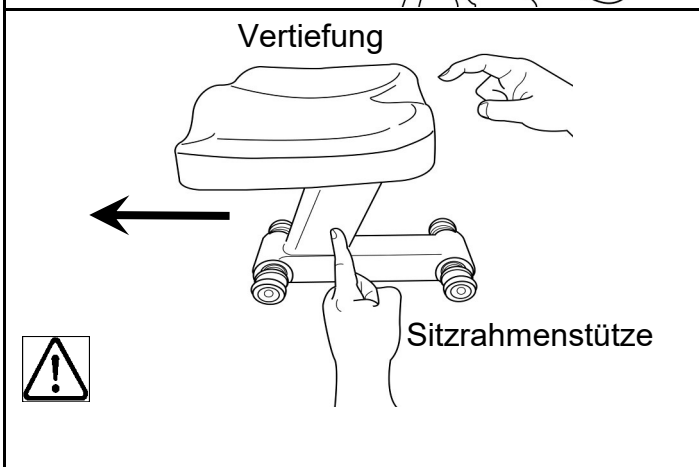


Die Vorderseite der Sitzschienen haben möglicherweise scharfe Kanten. Seien Sie daher vorsichtig.

VX-2 – Rudersitz montieren



Montieren Sie den Rudersitz mit **vier Schrauben (M6 x 20 mm) [10]** und **vier M6-Unterlegscheiben [18]** am Rudersitzrahmen



Fertig montierter Rudersitz.

Der Sitz muss wie abgebildet zusammgebaut sein.

Die Sitzbaugruppe wird in Pfeilrichtung auf die Sitzschienen gesetzt.

Die Sitzvertiefung muss zur Rückseite des Gerätes weisen.

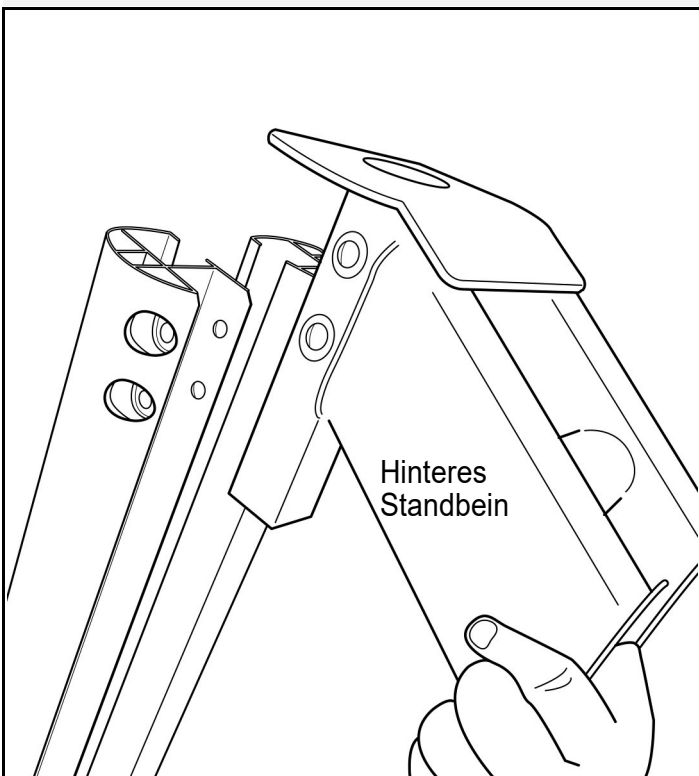


VORSICHT:

Der **Rudersitz [5]** ist schwer.

Setzen Sie ihn mit beiden Händen auf und achten Sie darauf, dass Ihre Finger nicht in die Ruderrillen geraten.

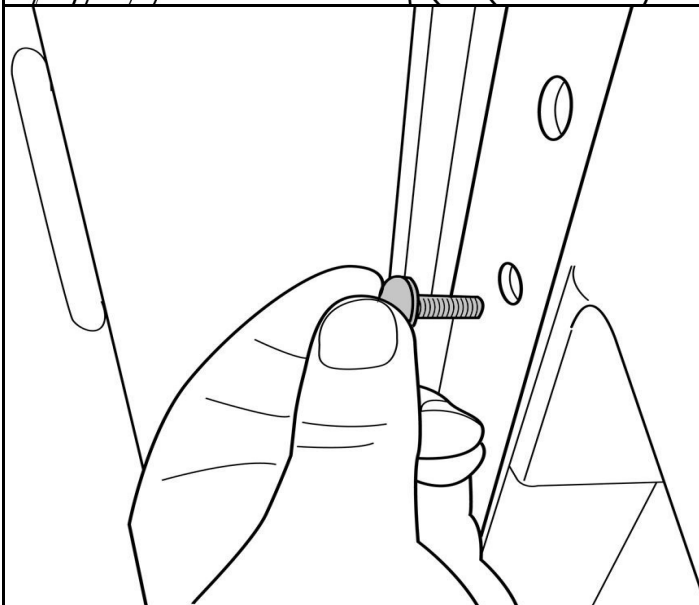
VX-2 – Hinteres Standbein montieren



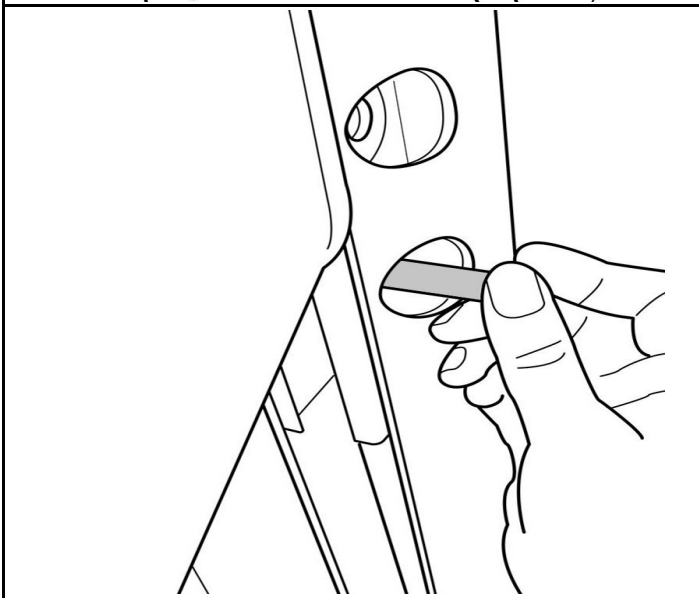
Befestigen Sie das hintere Standbein wie unten gezeigt an den Sitzschienen; verwenden Sie dazu das **hintere Standbein [7]**, **vier Schrauben (10 x 47,5 mm) [12]**, **vier Schrauben (M6 x 20 mm) [10]** und **M6-Unterlegscheiben [18]**.



Tipp: Setzen Sie zuerst alle Schrauben (M10 x 47,5) von der Außenseite her ein, damit das hintere Standbein in Position gehalten wird, bevor Sie es mit den Schrauben (M6 x 20 mm) und M6-Unterlegscheiben befestigen.

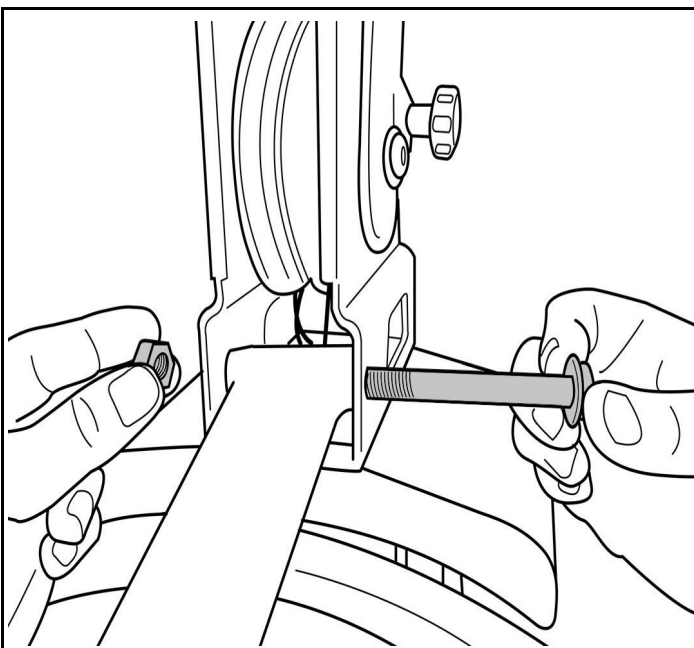
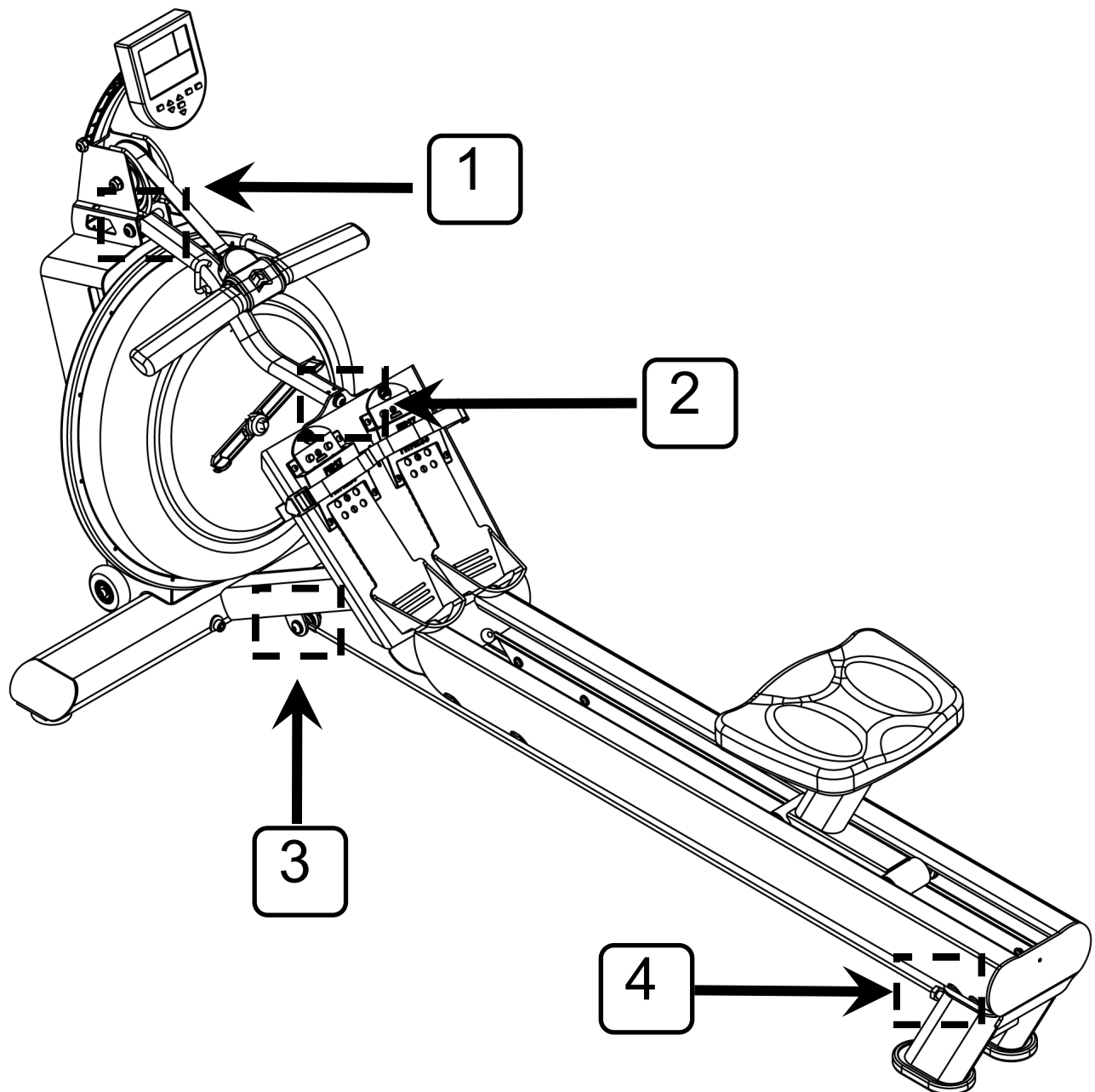


Schraube (M6 x 20 mm) [18] und M6-Unterlegscheibe [18]



Schraube (M10 x 47,5 mm) [12]

VX-2 – S-Bogen und Rahmenspannseil montieren



1

Schließen Sie die Montage von S-Bogen und Rahmenspannseil ab, indem Sie das Rudergerät vorsichtig auf seine normale Betriebsposition herabsenken.

Montieren Sie die Rückseite des **S-Bogens [7]** mit der **Schraube (M10 x 80 mm) [14]**, **M10-Stopmutter [17]** und **zwei M10-Unterlegscheiben [20]** am oberen Rahmen.



2

Bringen Sie den S-Bogen wie abgebildet an der Fußplatte an. Neigen Sie den oberen Rahmen leicht nach vorne.

Die S-Bogen-Schraube (**M10 x 15 mm**) mit Unterlegscheibe ist für mehr Benutzerfreundlichkeit am S-Bogen vormontiert.



3

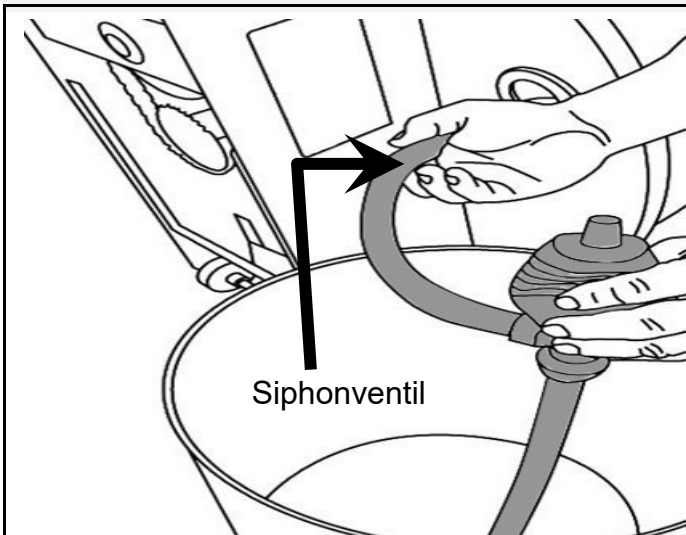
Richten Sie die **Öffnung am Rahmenspannseil [4]** an der Halterung am unteren Rahmen aus und befestigen Sie es mit der **Schraube (M10 x 40 mm) [11]**, vier **M10-Kunststoffunterlegscheiben [19]** (zwei an jeder Seite der Öffnung und in der Metallhalterung) und der **Stoppmutter [17]**.



4

Richten Sie das gegenüberliegende Ende wie in der Abbildung gezeigt aus und schrauben Sie es wie abgebildet in das hintere Standbein. Ziehen Sie den Gurt straff und sichern Sie ihn dann mit der Haltemutter.

Tank befüllen und Wasser aufbereiten



Füllen Sie den Tank wie links abgebildet. Verwenden Sie nur den gelben Stöpsel zum Befüllen.

Befüllen Sie den Tank so, dass der Einstellgriff bei Stufe 16 steht.

Ziehen Sie die Stöpsel nach dem Befüllen mit einer Münze oder einem großen Schlitzschraubendreher fest.



Warnung:

Stecken Sie keinesfalls Ihre Finger in den Tank!

1. Zum Befüllen benötigen Sie einen großen Eimer (nicht mitgeliefert) und den FLUID-ROWER-Siphon (mitgeliefert). Füllen Sie den Tank mit ca. 7,6 Litern Wasser.
2. Lösen Sie den gelben Stöpsel an der Rückseite des Tanks und stecken Sie den flexiblen Schlauch hinein, während Sie den unelastischen Schlauch im Eimer belassen. Hinweis: Der Siphonschlauch kann durch einen der Flügel behindert werden. Drücken Sie das Flügelrad leicht herunter; verwenden Sie dazu ausschließlich den Siphon.

Hinweis: In Regionen, in denen die Wasserqualität bekanntermaßen schlecht ist, empfiehlt FDF die Verwendung von destilliertem Wasser.

3. Bewegen Sie den Einstellgriff auf Stufe 16 und beginnen Sie mit dem Befüllen. **Hinweis:** Das Siphonventil muss geschlossen sein, damit das Wasser angesaugt wird. Tipp: Wenn der Eimer an einer leicht erhöhten Position steht, kann der Siphon kontinuierlich Wasser in den Tank pumpen. **Füllen Sie den Tank nicht über die Kalibrierungskennzeichnung hinaus!**

Hinweis: Beim Öffnen des Siphonventils stoppt der Pumpvorgang. Beachten Sie dies bei Erreichen des Zielfüllstandes, damit kein Wasser verschüttet wird.

4. Befolgen Sie nach Abschluss des Befüllens (bis zu dem am Tank angezeigten Kalibrierungsstand) den gezeigten Plan zur Wasseraufbereitung.

Hinweis: Der untere Tankstöpsel kann nicht geöffnet werden.

Wasseraufbereitung:

Wasseraufbereitungstablette hinzugeben

*Hinweis: In Abhängigkeit vom Standort des Rudergerätes und der Sonneneinstrahlung muss das Wasser mehr oder weniger häufig aufbereitet werden. VERWENDEN SIE NUR DIE AUFBEREITUNGSTABLETTEN, DIE SIE ZUSAMMEN MIT IHREM RUDERGERÄT ERHALTEN HABEN. In der Verpackung Ihres Rudergerätes befinden sich vier Wasseraufbereitungstabletten, die für mehrere Jahre ausreichen. Bereiten Sie das Wasser auf, wenn es sich verfärbt oder es Anzeichen von Algen-/Bakterienbefall gibt. **Weitere Wasseraufbereitungstabletten erhalten Sie bei einem Händler in Ihrer Nähe oder über Sie unsere Webseite unter www.firstdegreefitness.com***



Vorsicht:

Legen Sie beim Befüllen des Tanks ein Tuch als Tropfauffang unter den Tank, um den Fußboden oder Teppich nicht zu verschmutzen.

Nachhaltige Wasseraufbereitung und grundlegende Bedienung



VORSICHT : Befüllen Sie nicht über die Kalibrierungsmarkierung hinaus, die auf dem Tankpegelaufkleber angegeben ist, denn andernfalls kann Wasser austreten. Details hierzu sind auf der Seite „Befüllung des Tanks und Wasseraufbereitung“ aufgeführt.

Nachhaltige Wasseraufbereitung:

Verwenden Sie für die Wasseraufbereitung nur die Tabletten, die Sie zusammen mit diesem Gerät erhalten haben.

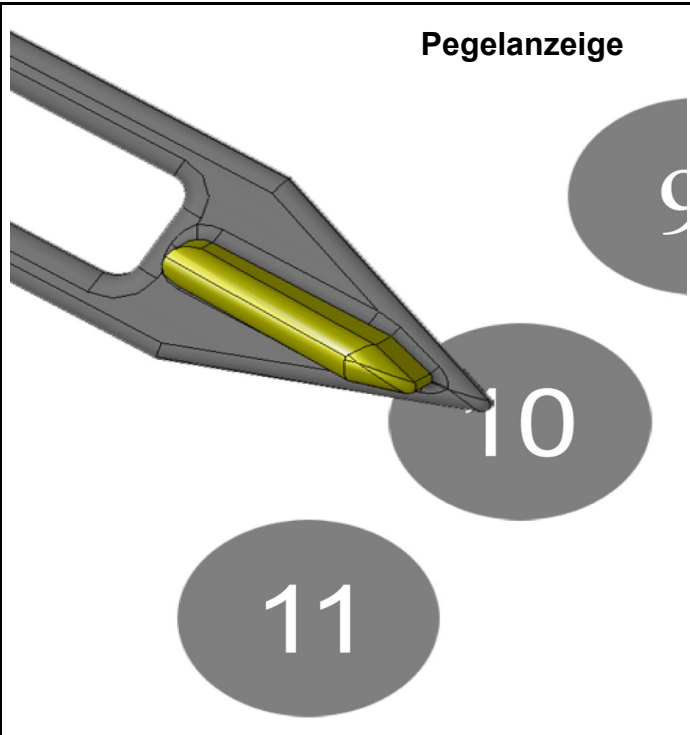
Weitere Tabletten erhalten Sie bei einem First Degree Fitness-Händler in Ihrer Nähe. Die Zeitabstände der Wasseraufbereitung für den FLUID ROWER variieren je nach Sonnenlichteinstrahlung auf die Flüssigkeitstanks, betragen erfahrungsgemäß aber 8 -12 Monate neben einem hellen, sonnenbeschienen Fenster und zwei Jahre oder länger an dunkleren Stellen. Sollten Sie leicht getrübbtes Wasser vorfinden, geben Sie eine Wasseraufbereitungstablette hinzu.



VORSICHT : Es wird dringendst empfohlen, ein Tuch als Tropfauffang unter den Flüssigkeitstank zu legen, wenn der Tankverschluss für die

Vertikale Lagerung:

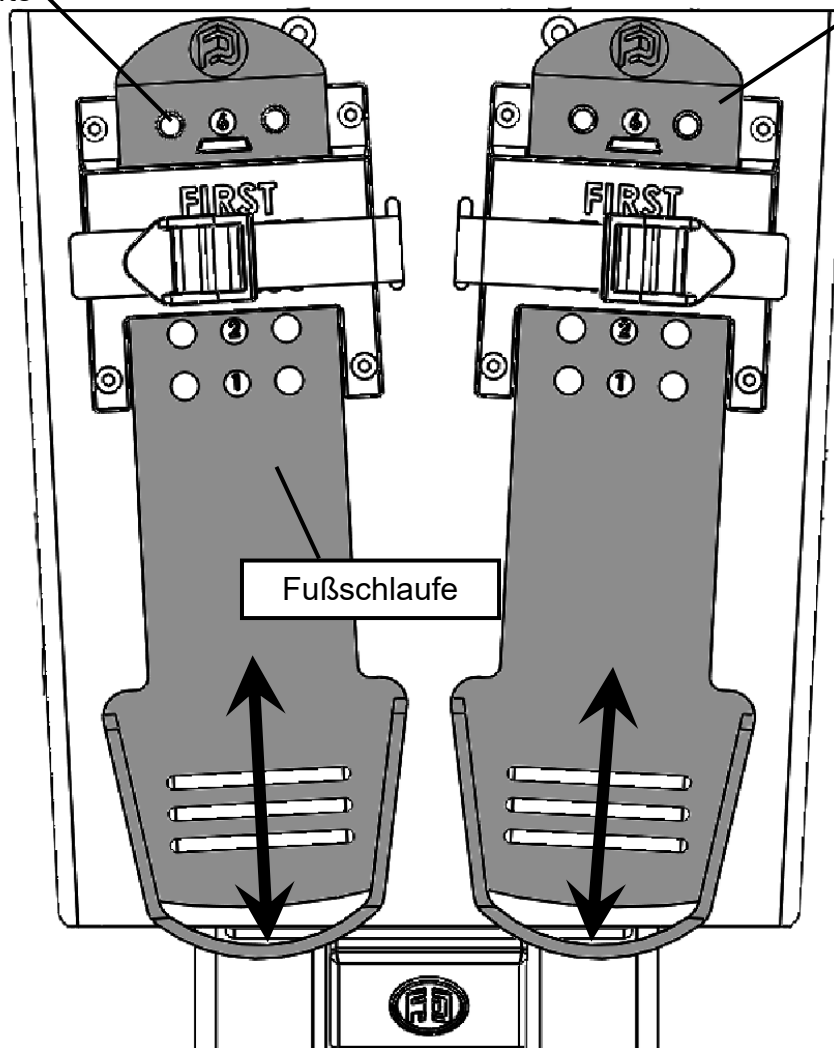
Der FLUID ROWER kann problemlos vertikal stehend gelagert werden. Wählen Sie einen geeigneten und sicheren Ort, z. B. eine Zimmerecke. Es wird empfohlen, eine weiche Unterlage (z. B. Teppich oder kleines Handtuch) unter die Ruderseilscheibe des Geräts zu legen, um den Fußboden nicht zu zerkratzen oder anderweitig zu beschädigen. **Hinweis**: Seien Sie beim Transport des Geräts vorsichtig, denn es ist

 <p>Pegelanzeige</p>	<p>Widerstand :</p> <p>Die Pegelanzeige vorne am Tank zeigt den Widerstand an. Pegel 1 steht für den geringsten und Pegel 20 für den größten Widerstand. Nach Verstellung der Pegelanzeige ist der neue Pegel nach drei bis vier Ruderschlägen erreicht. Der Pegel am Computer muss geändert werden, damit für jeden einzelnen Tankpegel ein genauer Wert erfasst wird. Details hierzu sind in Ihrem IPM-Computerhandbuch (beigefügt) aufgeführt.</p>
--	--

Gleitfußplatte

Befestigungsstifte

Zur Einstellung anheben und verschieben



Die Gleitfußplatte ist für unterschiedlichste Fußgrößen ausgelegt und sehr einfach zu verwenden.

Heben Sie das Gleitteil der Fußplatte zur Einstellung oben hoch und schieben Sie es herauf oder herunter. Die Zahlen 1–6 dienen dabei als Richtwert zur Bestimmung der richtigen Länge. Fixieren Sie die Platte mit den Befestigungsstiften und drücken Sie sie fest nach unten, damit sie einrastet.

Ziehen Sie die Fußschlaufen fest an und beginnen Sie mit Ihrem Training.

WARNUNG :

Trainieren Sie nie mit dem FLUID ROWER, wenn Ihre Füße nicht richtig in den Fußschlaufen gesichert sind oder wenn das Gleitteil der Gleitfußplatte nicht eingerastet ist!

Wie rudert man?

1. Beginnen Sie mit dem Rudertraining, indem Sie sich bequem nach vorne beugen und Ihre Beine kräftig nach hinten durchdrücken, wobei Ihre Arme und der Rücken gerade bleiben.
2. Ziehen Sie Ihre Arme nach hinten, sobald sie auf Kniehöhe sind, und ziehen Sie den Ruderschlag ganz durch, indem Sie über Ihr Becken etwas nach hinten schwingen.
3. Beginnen Sie wieder von vorne und wiederholen Sie den gesamten Ablauf.
4. Weitere Details zur Rudertechnik finden Sie auf unserer Web-Site unter www.firstdegreefitness.com

Wie oft?

Trainieren Sie zu Beginn einmal pro Tag fünf Minuten lang. Das Ziel ist, 500 m in zwei Minuten und 30 oder 45 Sekunden zu erreichen. Rudern Sie in einem Tempo, bei dem das Wasser kontinuierlich zwischen den Ruderschlägen zirkuliert.

Trainieren Sie jeden Tag ein paar Minuten länger, bis Sie drei- oder viermal pro Woche ohne Anstrengung 30-45 Minuten lang trainieren können.

Auf diese Weise gewinnen Sie als Teil eines Programms zur Gewichtsabnahme an

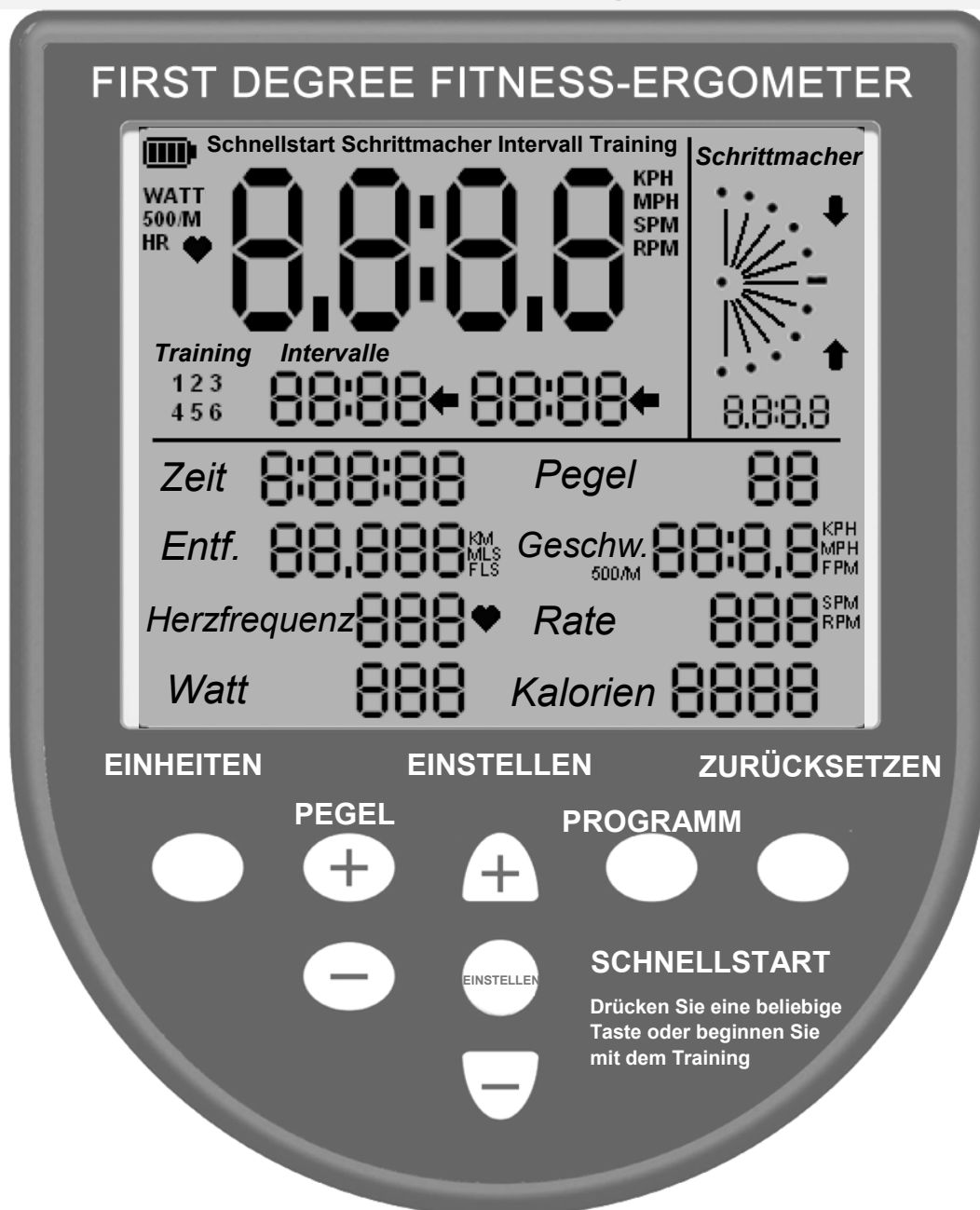
				
Ergreifen Neigen Sie sich mit geradem Rücken und geraden Armen ohne Anstrengung	Forcieren Drücken Sie mit den Beinen, wobei die Arme gerade bleiben.	Beenden Ziehen Sie mit den Armen und Beinen durch und schwingen Sie über Ihr Becken etwas nach hinten.	Durchatmen Der Oberkörper neigt sich über Ihr Becken nach vorne.	Ergreifen Halten Sie das Ruder fest und beginnen Sie vor vorne.

VORSICHT

Lassen Sie sich vor Beginn eines Trainingsprogramms immer von einem Arzt beraten.

Hören Sie sofort mit dem Training auf, wenn Ihnen schwindlig wird.

FLUID ROWER Ergometer



Schnellstart: Zeigt Trainingsdaten in Echtzeit an. Zur Aktivierung brauchen Sie nur mit dem Training zu beginnen. Sie können die angezeigten EINHEITEN ändern.

EINHEITEN: Zeigt WATT, SPM, HF, 500/m an.

PEGEL: Einstellungsbereich 1-20. Passen Sie den PEGEL-Wert der Widerstandstufe am Flüssigkeitstank an.

EINSTELLEN: Ändern Sie die Zeit und die Entfernung.

PROGRAMM: Löscht das aktuelle Trainingsprogramm.

ZURÜCKSETZEN: Löscht alle Daten.

Hinweis: Die vollständigen Schritte zur Bedienung sind im Computerhandbuch aufgeführt, das Sie zusammen mit

Verwendung der USB-Schnittstelle von First Degree Fitness

Beschreibung :

Ein USB-Port befindet sich jetzt in allen neuen FDF-Konsolen- und IPM-Modellen, sodass Sie Ihr Trainingsergebnis durch Anschluss an Ihren PC oder Laptop zuhause weiter verbessern können. Mit den Beispielanwendungen von FDF können Sie trainieren und gleichzeitig Ihre Lieblingsfilme anschauen. Mit *NetAthlon 2 XF for Rowers* können Sie mit anderen über das Internet verbundenen Ruderern ein Wettrudern in einer virtuellen 3D-Realität veranstalten oder allein trainieren.

Einrichtung der USB-Verbindung

1. Laden Sie den USB-Gerätetreiber (CDM2xxxx_Setup.exe 32 und 64 Bit für Windows 7/Vista/XP) von der Web-Site von FDF herunter und installieren Sie ihn.
2. Laden Sie die USB-Beispielanwendungen von der Web-Site von FDF (www.firstdegreefitness.com) herunter und installieren Sie sie.
Laden Sie NetAthlon 2 XF for Rowers von <http://www.webracing.org/downloads.htm> herunter und installieren Sie diese Anwendung.

Anschluss an Ihre Konsole

- Der USB-Stecker ist an einem Anschlusskabel an der Rückseite des IPM-Computers zusammen mit den Steckern für den Sensor und die Herzfrequenzüberwachung.
- Verwenden Sie für den Anschluss an einen Laptop oder PC ein standardmäßiges USB-Kabel und warten Sie, bis Windows den USB-Gerätetreiber gestartet hat.

Hinweis: Weitere Informationen finden Sie an entsprechenden Stellen in Ihrem Computerhandbuch oder auf unserer Web-Site unter www.firstdegreefitness.com

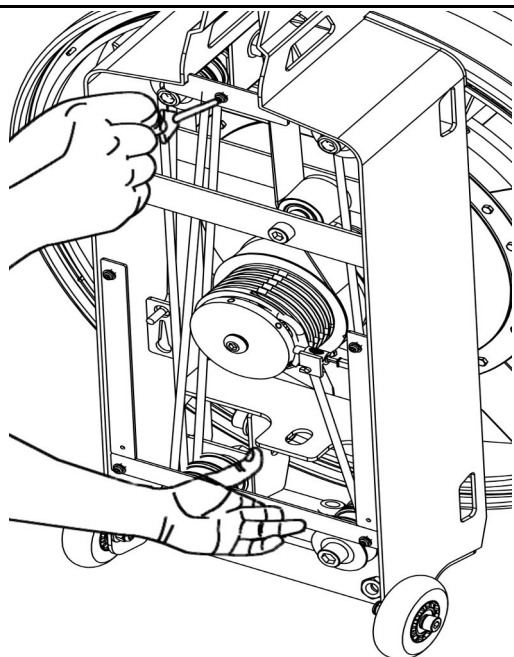
Liste mit Wartungsarbeiten

Bauteil	Zeitraumen	Anweisungen	Anmerkungen
Sitz und Sitzschienen.	Wöchentlich.	Wischen Sie die Sitzschienen mit einem sauberen, trockenen Tuch ab. Sprühen Sie etwas Silikonspray innen auf die Schienen.	
Rahmen.	Wöchentlich.	Wischen Sie ihn mit einem fusselfreien Tuch ab.	
Tank und Wasseraufbereitung.	12 Monate bis zwei Jahre.	Befolgen Sie die Hinweise im Abschnitt „Wasseraufbereitung“ in dieser Anleitung.	
Spanngurt.	Prüfen Sie nach jeweils hundert Stunden, ob er noch richtig gespannt ist und ob Anzeichen von Abnutzung zu sehen sind.	Der Spanngurt sollte viele Jahre halten. Muss er ersetzt werden, beachten Sie die Hinweise im Abschnitt „Austausch des Spanngurts“ in dieser Anleitung.	
Ruderriemen.	Prüfen Sie nach jeweils hundert Stunden, ob er noch richtig gespannt ist und ob Anzeichen von Abnutzung zu sehen sind.	Der Ruderriemen sollte viele Jahre lang problemlos verwendbar sein. Muss der Ruderriemen ersetzt werden, wenden Sie sich an den Kundendienst vor Ort oder informieren Sie sich online unter www.firstdegreefitness.com .	
Rahmenspannseil	Prüfen Sie regelmäßig auf richtige Spannung.	Straff ziehen. Einzelheiten finden Sie auf der Seite zur grundlegenden Bedienung.	

Fehlerbehebung

Fehler	Mögliche Ursache	Lösung
Die Farbe des Wassers ändert sich oder es wird trübe.	Das Rudergerät ist direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt oder das Wasser wurde nicht aufbereitet.	Stellen Sie das Rudergerät an einer anderen Stelle auf, an der die Sonneneinstrahlung weniger stark ist. Führen Sie eine Wasseraufbereitung durch oder wechseln Sie das Wasser im Tank wie im Abschnitt „Wasseraufbereitung“ in dieser Anleitung beschrieben. Befüllen Sie den Tank eventuell mit destilliertem Wasser.
Der Rücklauf des Ruderschlags ist zu leichtgängig.	Der Spanngurt ist nicht ausreichend gespannt.	Öffnen Sie die hintere Acrylglasabdeckung und schneiden Sie den Kabelbinder des Spanngurtes auf. Ziehen Sie das Band allmählich mit dem Gurtbefestigungspunkt fest und prüfen Sie die Spannung, indem Sie den Rudergriff an seine am weitesten vorne liegende Stelle bewegen, während immer noch eine leichte Spannung vorherrscht. Es ist normal, wenn der Spanngurt leicht ausfranst.
Das Rudergerät schwankt seitlich, wenn es auf dem Boden aufsitzt.	Vordere/hintere Rahmenausgleicher müssen angepasst werden.	Ändern Sie die Einstellung der beiden vorderen Rahmenausgleicher oder der hinteren Standbeinausgleicher, bis das Gerät stabil steht. Hinweis: Es ist normal, dass sich der untere hintere Ausgleicher knapp über dem Boden befindet.
Die Vorderseite des Rudergerätes bewegt sich bei kraftvollem Rudern leicht nach oben.	Der untere hintere Rahmenausgleicher ist zu hoch eingestellt.	Prüfen Sie, ob die Rahmenspannschraube richtig festgezogen ist. Der untere hintere Rahmenausgleicher sollte ca. 5 mm vom Boden entfernt sein.
Der Computerbildschirm ist eingeschaltet, aber es werden keine Ruderschläge registriert.	Verbindung zu locker oder ausgefallen/ Sensorlücke zu breit (siehe unbeständige Computeranzeige).	Vergewissern Sie sich, dass das Computerkabel richtig angeschlossen ist. Ist die Verbindung fest, prüfen Sie die Sensorlücke. Wenden Sie sich an Ihren Kundendienst vor Ort, wenn sich das Problem mit den obigen Maßnahmen nicht beheben lässt.
Der FLUID-ROWER-Computer reagiert nach Einlegen der Batterien nicht.	Die Batterien sind nicht richtig eingelegt oder müssen ersetzt werden.	Legen Sie die Batterien richtig ein und wiederholen Sie den Vorgang. Sollte sich der LCD-Bildschirm danach nicht einschalten, drehen Sie die Batterien im Computer leicht hin und her. Sollte auch dies nichts nutzen, wenden Sie sich an den Kundendienst vor Ort.
Der FLUID-ROWER-Computer zeigt die Daten für Schläge/Min. und die 500-Meter-Abschnitte unzuverlässig an.	Die Lücke zwischen dem Sensor und dem Magnetring ist zu breit.	Passen Sie die Sensorposition über die hintere Gleitanpassung unter der hinteren Acrylglasabdeckung an.
Der Rahmen gibt bei intensivem Training zu sehr nach.	Das Rahmenspannseil ist zu locker.	Lösen Sie die Haltemutter des Rahmenspannseils und ziehen Sie das Seil straff.

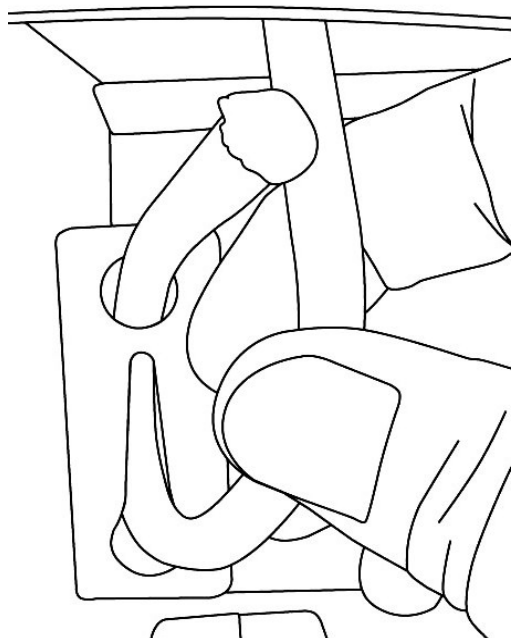
Elastischen FLUID-ROWER-Spanngurt austauschen



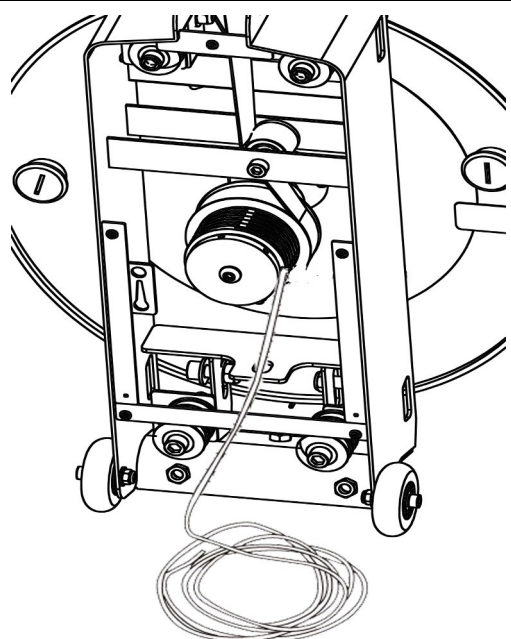
Entfernen Sie die Acrylglasabdeckung von der Rückseite des oberen Rahmens.



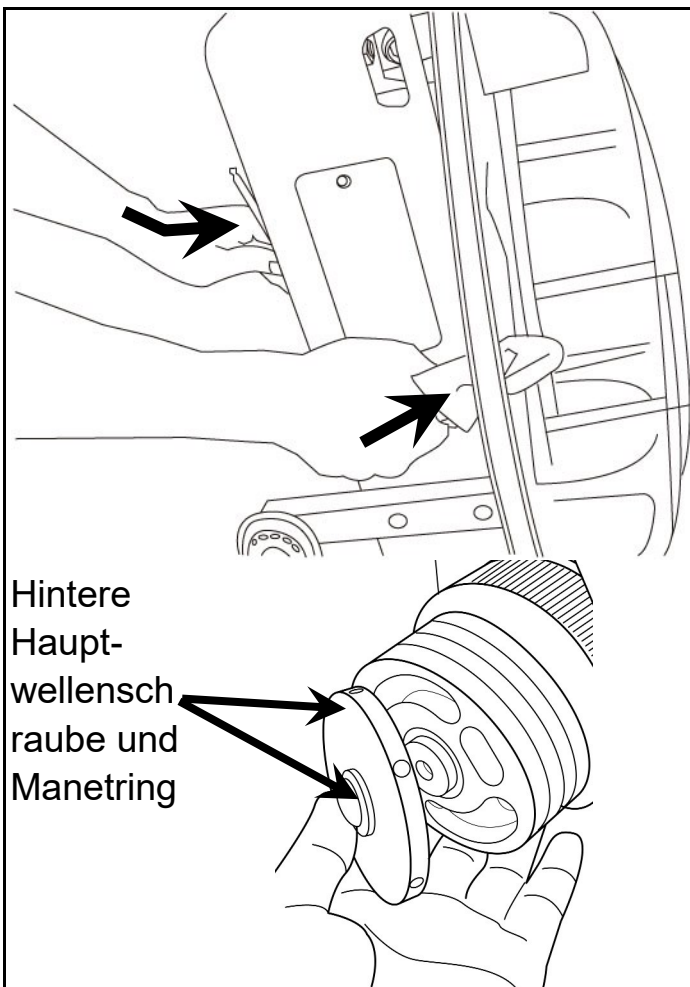
Ziehen Sie das Sensorkabel heraus, bevor Sie die Abdeckung vollständig entfernen.



Bewegen Sie den Rudergriff vom S-Bogen zu einem Punkt, an dem er auf dem Tank ruht. Dadurch können Sie die Spanngurtöffnung zum einfachen Entfernen/Auswechseln ausrichten. Lösen Sie den Spanngurt vom unteren hinteren Befestigungspunkt.



Wickeln Sie den Spanngurt vollständig von den Rollen ab.



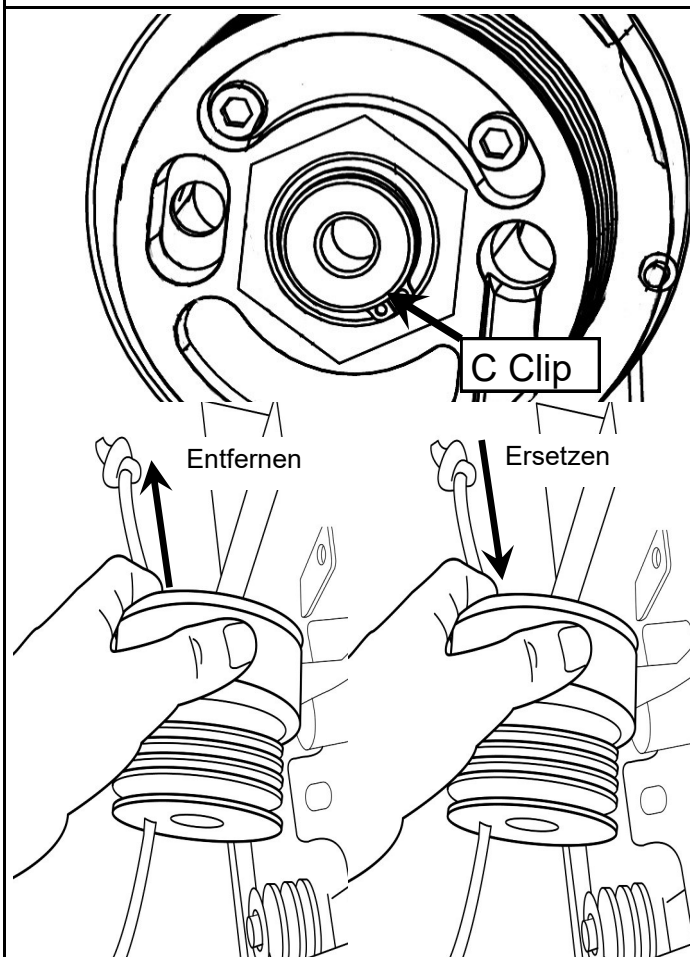
Entfernen Sie anschließend den Magnetring. Zum Lösen der hinteren Hauptwellenschraube, die den Magnetring in Position hält, dürfen sich Hauptwelle und Flügelrad nicht mit der Schraube drehen. Öffnen Sie den gelben Tankstöpsel und stecken Sie einen in ein fusselfreies Tuch gewickelten Schraubenschlüssel (zum Schutz der galvanisierten Oberfläche der Flügel) so hinein, dass der Flügel des Flügelrades blockiert wird und die hintere Hauptwellenschraube wie unten rechts abgebildet mit einem 6-mm-Inbusschlüssel gelöst werden kann.

Vorsicht: Ein anderes Metallteil darf den Flügel des Flügelrades nicht direkt berühren. Andernfalls könnte es vorzeitig rosten. Wickeln Sie jegliches Werkzeug, das Sie in den Tank stecken, in ein fusselfreies Tuch; achten Sie auf Ihre Finger.



WARNUNG

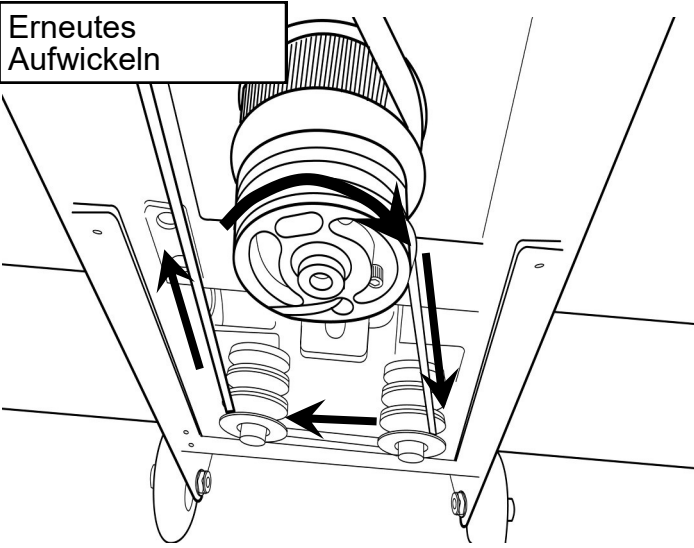
Stecken Sie nicht Ihre Finger in den Tank!



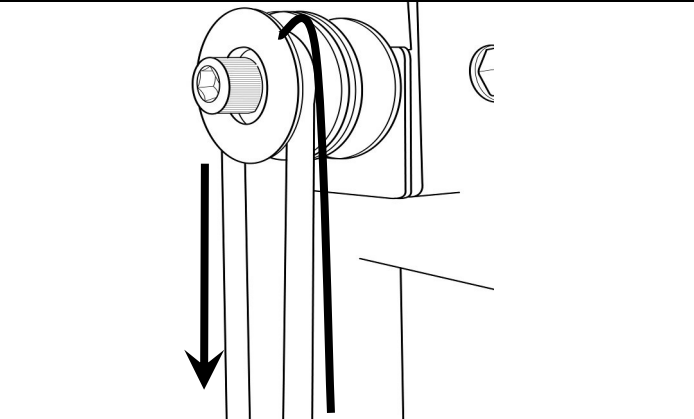
Nach Entfernen von Magnetring und C-Clip können Sie auf den Spanngurt zugreifen. Entfernen Sie die Spanngurtrolle vom Schaft, ziehen Sie den Spanngurt durch die Spanngurtrolle und entfernen Sie sie. Fädeln Sie den neuen Spanngurt ein und ziehen Sie, bis das geknotete Ende sicher im Schlitz gehalten wird.

Vorsicht: Lösen Sie den Gurt nicht.


Erneutes
Aufwickeln

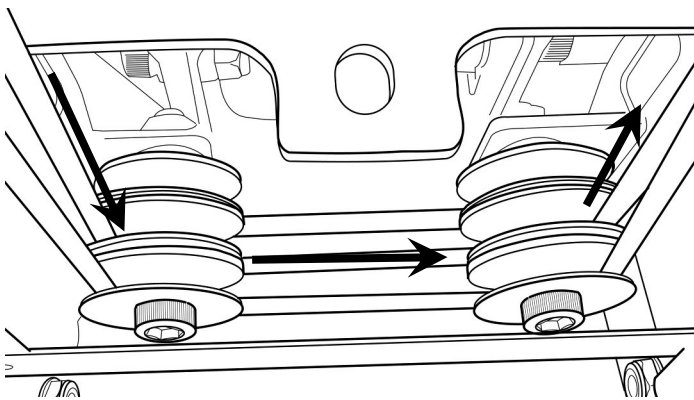


Sobald sich der Spannungsgurt in Position befindet, wickeln Sie ihn zweimal im Uhrzeigersinn um die Gurttrolle; achten Sie darauf, dass der Spannungsgurt richtig in den Vertiefungen sitzt. Sobald der Gurt die gezeigte Position erreicht hat, können ihn aufwickeln; beginnen Sie bei der vorderen Rolle unten rechts und gehen Sie zur vorderen Rolle unten links über.

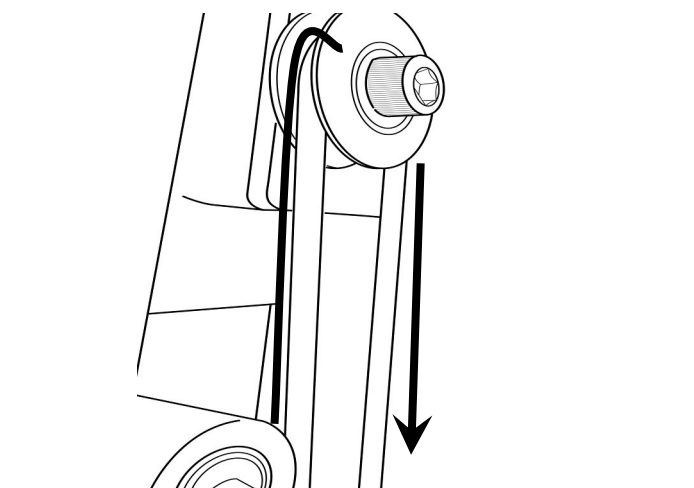


Von der vorderen Rolle unten links zur vorderen Rolle oben links.

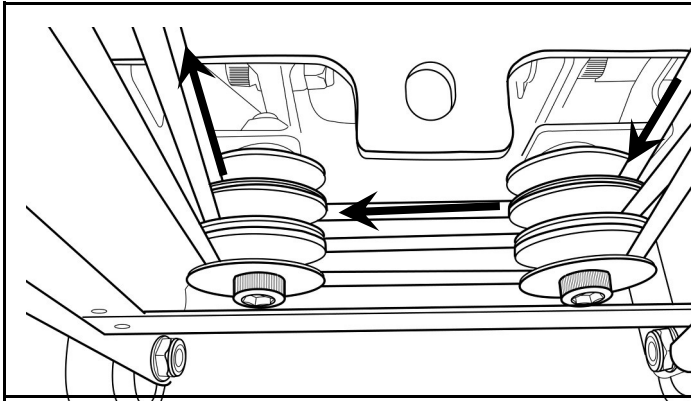
 **Tip:** Achten Sie beim Aufwickeln darauf, dass der Gurt leicht gespannt bleibt.



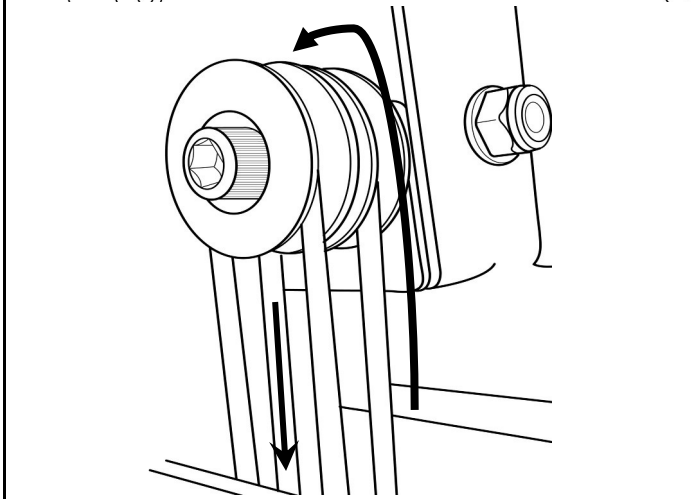
Von der vorderen Rolle oben links zur linken und rechten Rolle unten in der Mitte.



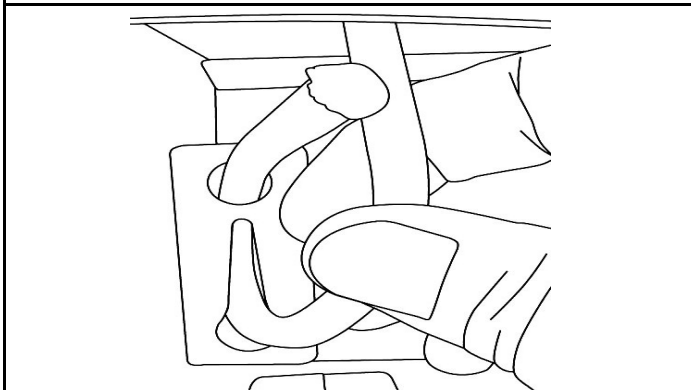
Von der mittleren rechten Rolle zur oberen rechten Rolle.



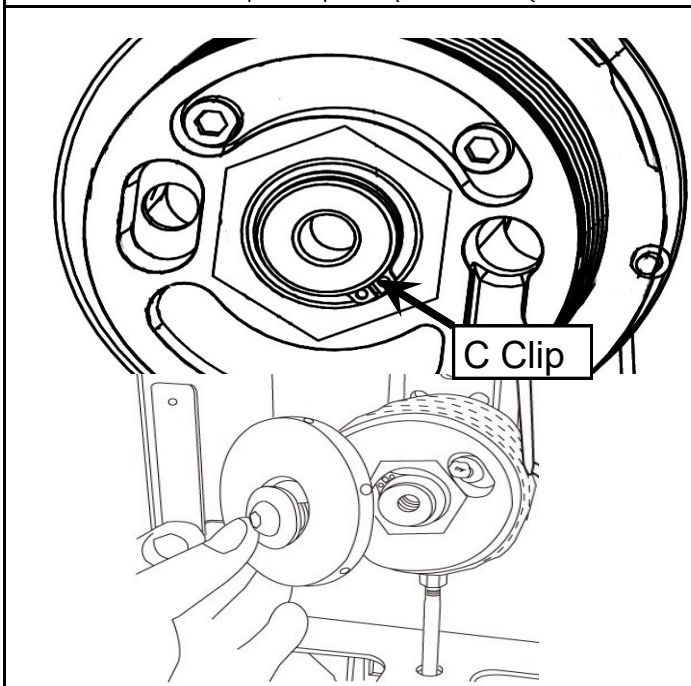
Von der rechten Rolle oben hinten zur rechten und linken Rolle unteren hinten.



Von der hinteren Rolle unten links zur hinteren Rolle oben links.



Von der hinteren Rolle oben links zum Befestigungspunkt. Zurren Sie den Gurt fest; damit ist der Spanngurt ordnungsgemäß aufgewickelt. Sie müssen nicht unbedingt einen Kabelbinder verwenden, da der Metallriegel als autonomer Befestigungspunkt ausgelegt ist. Führen Sie den Gurt bis zur gewünschten Spannung hindurch und das Gurtende wie abgebildet durch die obere Öffnung.



Bringen Sie C-Clip, Magnetring und hintere Hauptwellenschrauben wieder an. Dann festziehen.

Bringen Sie abschließend das Sensorkabel und die hintere Acrylglasabdeckung wieder an.

FLUID ROWER E-316, S6 UND VORTEX VX-2

INTERNATIONALE GARANTIE – VOLLE KOMMERZIELLE NUTZUNG

Dieses Produkt ist für den Einsatz in Fitnessstudios vorgesehen und konstruiert.

First Degree Fitness Limited sichert zu, dass der bei einem autorisierten Vertreter gekaufte und in einer unbeschädigten Originalverpackung verpackte **FLUID ROWER E316, S6 UND VORTEX VX-2** frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. First Degree Fitness Limited oder sein Vertreter ersetzen oder reparieren Bauteile, die sich innerhalb der Garantiezeit als fehlerhaft erweisen, nach eigenem Ermessen in Abhängigkeit von den folgenden in die Garantie einbezogenen und ausgeschlossenen Komponenten.

Metallrahmen – zehnjährige eingeschränkte Garantie

First Degree Fitness repariert oder ersetzt den Rahmen des Rudergeräts aus Metall, sollte er innerhalb von zehn Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum Material- oder Ausführungsfehler aufweisen. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf die Rahmenbeschichtung.

Polycarbonattank und Dichtungen – dreijährige eingeschränkte Garantie

First Degree Fitness repariert oder ersetzt den Polycarbonattank oder die Dichtungen, sollten sie innerhalb von drei Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum Material- oder Ausführungsfehler aufweisen.

Mechanische Bauteile (nicht abnutzbar) – zweijährige eingeschränkte Garantie

First Degree Fitness repariert oder ersetzt mechanische Bauteile, sollten sie innerhalb von zwei Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum Material- oder Ausführungsfehler aufweisen.

Alle sonstigen Bauteile (abnutzbar) – zweijährige eingeschränkte Garantie

First Degree Fitness ersetzt oder repariert Bauteile, sollte es innerhalb von zwei Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum Material- oder Ausführungsfehler aufweisen.

Dies gilt auch für

- Spanngurtrücklaufseil, Riemen und Scheibe
- Handgriffe und Fußschlaufen
- Ruderrahmen aus Polyester
- Sitz
- Alle Scheiben, Rollen und Gleitlager
- Alle Bauteile aus Gummi
- Computer und Geschwindigkeitssensor (ausgenommen ersetzbare Batterien)
- Alle Antriebsriemen
- Sitzschienen aus Aluminium
- Gleitfußplatte

Allgemeine Ausnahmen

- Beschädigte Beschichtung eines Geräteteils
- Beschädigungen aufgrund von Nachlässigkeit, Missbrauch, falscher Montage oder Verwendung des Geräts
- Versand- oder Verzollungskosten, die bei der Rücksendung oder Versendung von Bauteilen anfallen
- Beschädigung oder Verlust der Ware während des Transports
- Arbeitskosten, die bei Inanspruchnahme der Garantie anfallen

Allgemeine Bedingungen

- Die Seriennummer des Geräts muss korrekt bei First Degree Fitness Limited oder einem seiner autorisierten Vertreter registriert sein.
- First Degree Fitness Limited behält sich das Recht vor, die Bauteile zu überprüfen, für die im Rahmen der Garantie Ersatz beansprucht wird.
- Die Garantiezeit gilt nur für den Originalkäufer ab dem Kaufdatum und ist nicht übertragbar.
- Das Produkt muss originalverpackt an die Verkaufsstelle zurückgesendet werden, wobei die Kosten für den Transport, die Versicherung und anderweitig anfallende Kosten von Ihnen übernommen werden und Sie auch das Verlust- oder Schadensrisiko tragen.
- First Degree Fitness gewährt keine weiteren Garantien, mit Ausnahme der hier aufgeführten Garantien, und schließt ausdrücklich alle Zusicherungen aus, die nicht in dieser Garantie aufgeführt werden. Weder First Degree Fitness noch seine Geschäftspartner tragen die Verantwortung für beiläufige oder Folgeschäden.
- Die Garantie des Herstellers beginnt für den Endnutzer automatisch ab dem Verkauf des Produkts oder nach Ablauf eines (1) Jahres ab dem Herstellungsmonat; dies ist davon abhängig, welches Datum was zuerst eintritt.