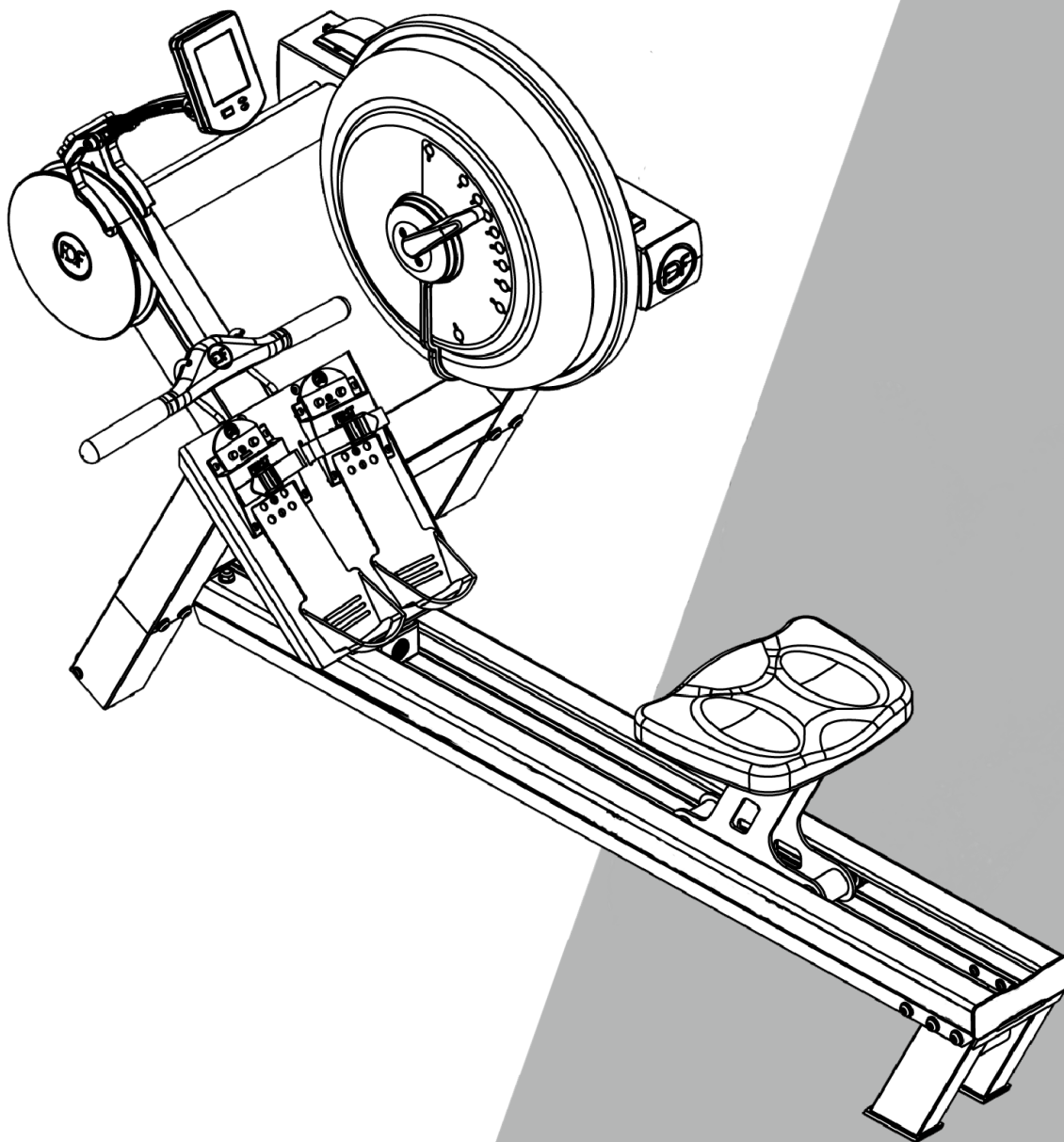


FIRST DEGREE FITNESS



» Bedienungsanleitung

E550



» Einführung

Glückwunsch zum Kauf ihres Rower Rudergerät.

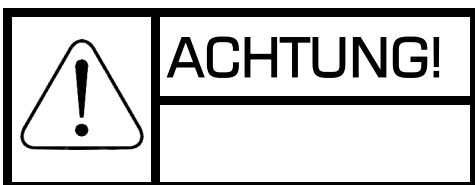
FIRST DEGREE FITNESS ist stolz darauf, ihnen den Rower als das Spitzenmodell unserer exklusiven Reihe an füssigkeitswiderstandsbasierenden Heimgeräteprodukte präsentieren zu dürfen.

Bitte befolgen sie genau alle Anweisungen zur richtigen und sicheren Montage, Tankbefüllung und Wasserbehandlung. Zugang zum weltweiten Vertriebs- und Servicenetzwerk finden sie im Internet auf www.firstdegreefitness.com

Überprüfen Sie den Inhalt der Verpackung 1 und Verpackung 2 um sicher zu gehen, dass alle Teile vorhanden sind und korrekt sind bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen.

Trainieren mit dem Rower


1. Lassen Sie sich wie bei allen Fitnessgeräten vor dem Start Ihres Trainingsprogramms mit Ihrem Rudergerät 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 professionellen Website unter www.firstdegreefitness.com



1. Der Rower kann zum leichteren Verstauen senkrecht gestellt werden. Stellen Sie dazu sicher, daß eine geeigneter und sicherer Platz dafür verwendet wird wie z. Bsp. in der Ecke eines Raumes oder gegen eine Wand
2. Achten Sie darauf Ihre Hände und Finger von bewegten Teilen fernzuhalten so wie es in der Betriebsanleitung erklärt wird.

Sicherheit	5
Aufbau.....	7
Ihr E550 auspacken	8
Montage.....	9
Bedienungsanweisungen.....	14
Automatisch einstellbarer Bluetooth-Monitor.....	18
Konnektivität für Konsole und APP	19
Bluetooth-Herzfrequenz koppeln	19
Kalibrierung	20
Wartung.....	21
Fehlerbehebung	22
Wartung des Rudergeräts.....	23
Garantie.....	25

Sicherheitsinformationen

- Bitte lesen Sie vor der Benutzung dieses Geräts unbedingt das GESAMTE Benutzerhandbuch und ALLE Anweisungen durch. Das Rower ist ausschließlich für Verwendung gemäß der Beschreibung in diesem Handbuch vorgesehen.
- ALLE WARNHINWEISE MÜSSEN VOLLSTÄNDIG VERSTANDEN WERDEN.
- Dieses Gerät ist ein Gerät der Klasse HC gemäß EN ISO 20957-1. Es ist daher nur für die Nutzung im Privatbereich zugelassen. Es ist nicht für die Verwendung in kommerziellen oder institutionellen Einrichtungen und/oder Fitnessstudios gedacht. Wenden Sie sich an Rower, falls Sie Fragen über diese Klassifizierung haben.
- Wir empfehlen allen Benutzern von Rower Trainingsgeräten, vor dem Gebrauch folgende Informationen zu beachten.
- Wie für jedes andere Fitnessgerät gilt: Lassen Sie sich vor Beginn des Trainings mit dem Rower medizinisch untersuchen.
- Generell wird empfohlen, einen Checkup bei einem dafür ausgebildeten Arzt machen zu lassen, bevor man mit einem Fitnessprogramm beginnt.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen oder Gesundheitsproblemen führen.
-  **WARNUNG** Herzfrequenzmessgeräte können ungenau sein. Überanstrengung kann zu schweren Verletzungen oder zum Tode führen. Wenn Sie sich der Ohnmacht nahe fühlen beenden Sie das Training sofort.
- Bei Zeichen von Verschleiß an den Riemen, Scheiben oder Gummiseilen muss das Gerät sofort angehalten werden. Es darf erst wieder verwendet werden, wenn die entsprechenden Teile repariert oder ausgetauscht wurden.
- Kinder dürfen sich nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Gerät aufhalten.
- Der Rower kann aufrecht aufbewahrt werden. Befolgen Sie dazu die Anweisungen im Kapitel „Grundlegende Vorgehensweisen“ in diesem Handbuch.
- Halten Sie die Hände von beweglichen Teilen fern. Diese sind am Rahmen entsprechend durch Aufkleber gekennzeichnet.
- Wenn Einstellungshilfen aus dem Gerät herausragen, können sie die Bewegung des Benutzers beeinträchtigen.
- Das Gerät darf bei gefülltem Tank nicht unter dem Gefrierpunkt aufbewahrt werden. Das Wasser dehnt sich aus, wodurch Komponenten beschädigt werden können.

Einbau

- Stellen Sie das Gerät für das Training auf eine stabile, ebene Fläche.
- Überprüfen Sie alle Riemen, Scheiben und Gummiseile regelmäßig auf Zeichen von Verschleiß und tauschen Sie sie gegebenenfalls aus.
- Warten Sie das Gerät regelmäßig gemäß der Anweisungen in diesem Handbuch.
- Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus und verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn alle Reparaturarbeiten abgeschlossen sind.





Richtige Verwendung

- Das Gerät darf keinesfalls zweckentfremdet werden. Es ist unter Beachtung der Rower Herstelleranweisungen zu benutzen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt. Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl oder Schmerzen auftreten, brechen Sie das Training SOFORT ab, und konsultieren Sie einen Arzt.
- Halten Sie Körperteile (Hände, Füße, Haare usw.), Bekleidung und Schmuck von beweglichen Teilen fern, um Verletzungen zu vermeiden.
- Befolgen Sie im Hinblick auf die korrekte Fußhaltung und die grundlegende Rudertechnik die Anweisungen in diesem Handbuch.
- Weitere Hinweise zur Rudertechnik finden Sie auf unserer internationalen Website. www.firstdegreefitness.com

Inspection

- Geräte, die beschädigt sind und/oder an denen Teile verschlissen oder gebrochen sind, dürfen nicht benutzt werden. Verwenden Sie für alle Rower-Geräte ausschließlich Rower-Ersatzteile.
- Ausgefranzte Seilzüge und Riemen stellen ein großes Verletzungsrisiko dar. Tauschen Sie Seilzüge oder Riemen stets beim ersten Anzeichen von Verschleiß aus (bei Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Rower).
- **ACHTEN SIE AUF AUFKLEBER UND TYPENSCHILDER** - Aufkleber dürfen nicht entfernt werden. Sie enthalten wichtige Informationen. Bestellen Sie bei unleserlichen oder fehlenden Schildern/Aufklebern Ersatzschilder bei Rower.
- **GERÄTEWARTUNG** - Dieses Gerät muss vorbeugend gewartet werden, um den ordnungsgemäßen Betrieb sicherzustellen und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Das Gerät muss regelmäßig untersucht werden.
- Stellen Sie sicher, dass Einstellungs-, Wartungs- oder Reparaturarbeiten ausschließlich von qualifizierten Personen durchgeführt werden.
- **VERWENDEN SIE KEIN ZUBEHÖR, DAS ZWAR FÜR DIE VERWENDUNG MIT ROWER GERÄTEN ZUGELASSEN, ABER OFFENSICHTLICH BESCHÄDIGT ODER VERSCHLISSEN IST.**
- Überprüfen Sie alle Riemen, Scheiben und Gummiseile regelmäßig auf Zeichen von Verschleiß und tauschen Sie sie gegebenenfalls aus.
- Warten Sie das Gerät regelmäßig gemäß der Anweisungen in diesem Handbuch.
- Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus und verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn alle Reparaturarbeiten abgeschlossen sind.

Warnhinweise für die Bedienung

- Kinder vom Rower Gerät fern halten. Eltern oder andere Personen, die mit der Beaufsichtigung von Kindern betraut wurden, müssen Kinder stets im Auge haben, wenn das Gerät in der Gegenwart von Kindern benutzt wird.
- Benutzer des Geräts dürfen keine locker sitzende Bekleidung oder Schmuck tragen. Außerdem sollten Benutzer lange Haare zurückbinden und den Kontakt mit sich bewegenden Teilen vermeiden.
- Alle umstehenden Personen müssen sich fern von Personen, beweglichen Teilen und befestigtem/n Zubehör und Komponenten halten, während die Maschine benutzt wird.
-  **WARNUNG** Stecken Sie Ihre Finger nicht in den Tank!
-  **VORSICHT** Nach dem Rudern Übung, lassen Sie bitte das Gerät für 5 Minuten sitzen, bevor Sie es für die Lagerung.
-  **VORSICHT** Die Kalibrierungsmarkierung auf dem Tank (Aufkleber) darf nicht überschritten werden. Ansonsten kann Wasser austreten.
-  **WARNUNG** Beim Training auf diesem Rudergeät müssen die Füße immer sicher mit den Fußriemen fixiert werden und der bewegliche Teil der Fußstütze muss in den passenden Position einrasten!

Produktspezifikationen

Produktklasse: SC

Bremssystem: Unabhängig von Geschwindigkeit

Nettogewicht: 61.9kg (136.47lb)

Bruttogewicht: 72.5kg (159.84lb)

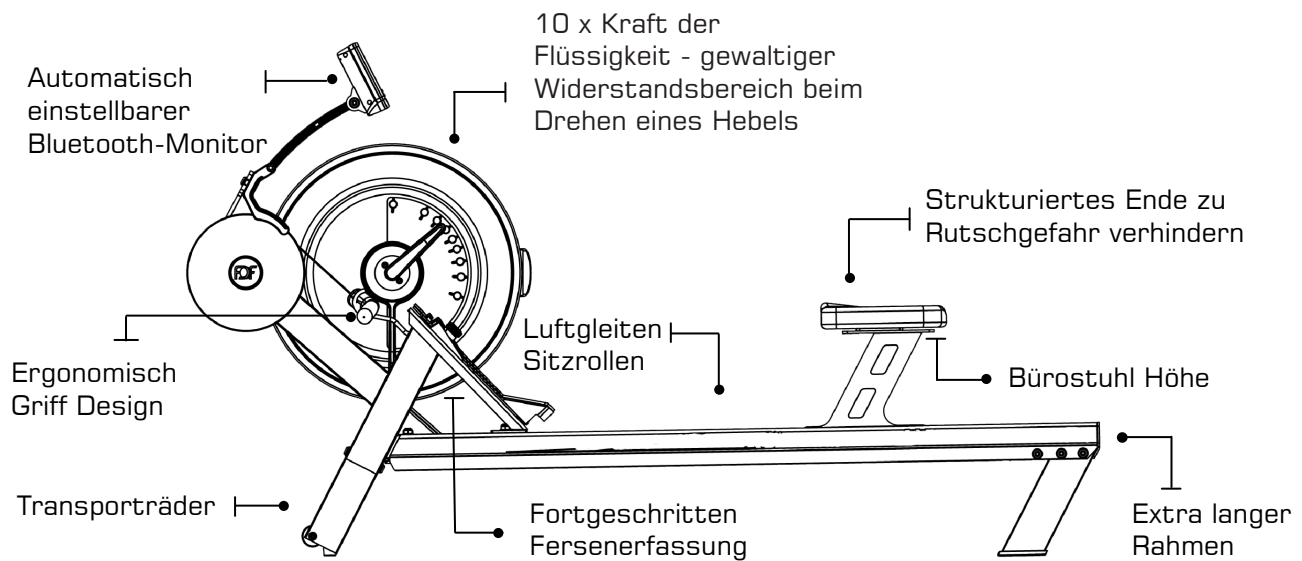
Min Benutzergewicht: 315cm (124.02") Länge x 201cm (79.13") Breite

Abmessungen: 1950mm(76.77") Länge x 810mm (31.89") Breite x 860mm(33.86") Höhe

Max Benutzergewicht: 150kg (330lb)

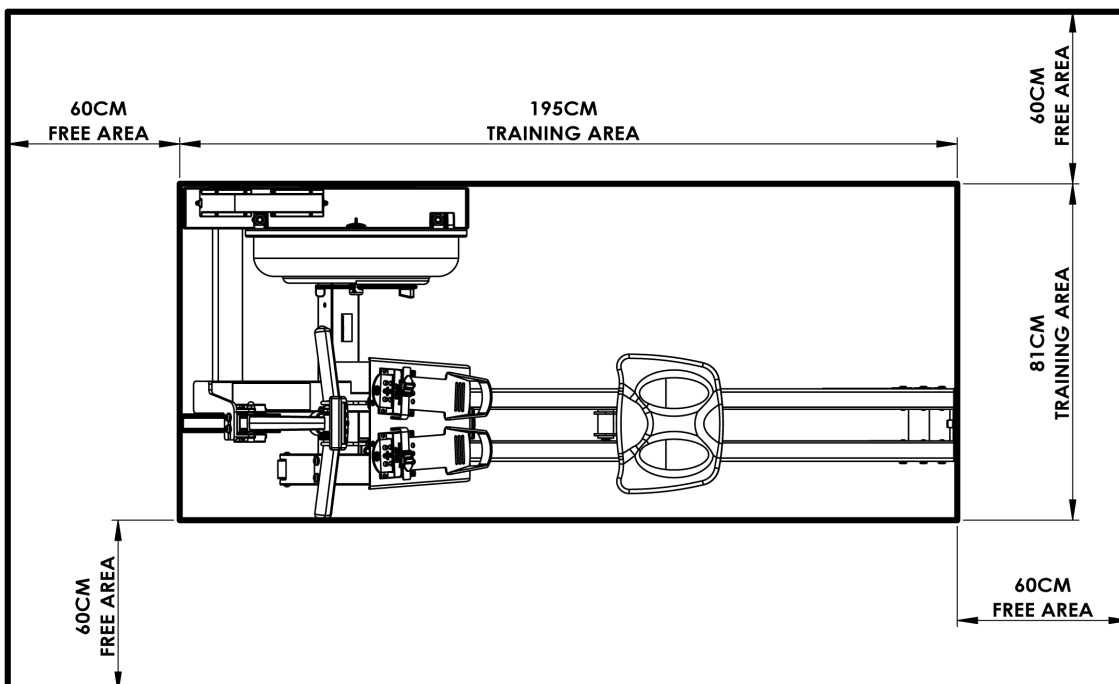
Kompakter Fußabdruck: 2550mm x 1410mm or upright 860mm x 810mm

Highlights des Produkts



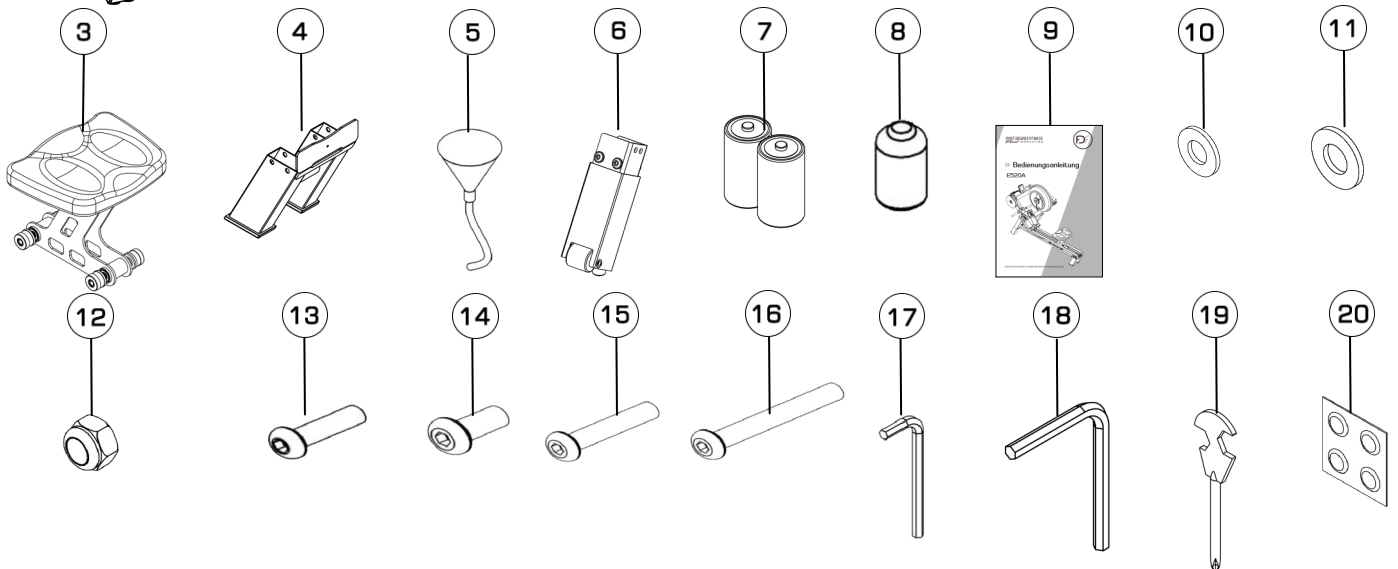
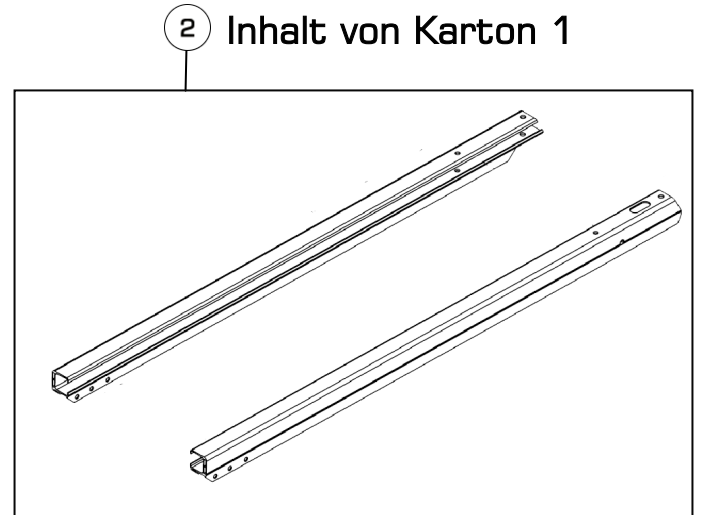
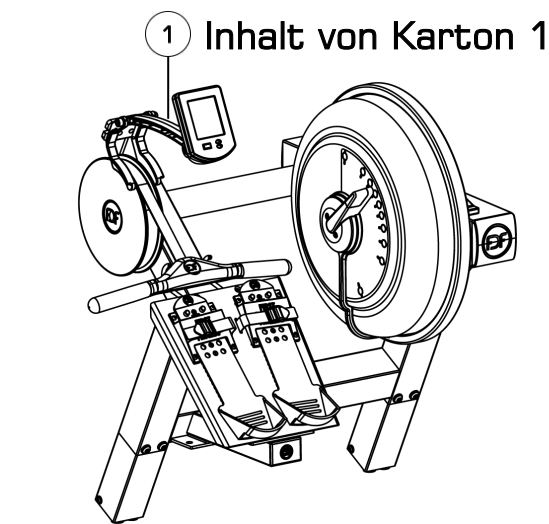
Der Bewegungsbereich muss im Aufstiegsbereich mindestens 23.62" (60 cm) größer sein als der eigentliche Trainingsbereich. Dazu zählt auch der Bereich Für den Notabstieg.

Aktiver Bereich und Trainingsbereich



Hinweis: Rower ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet

» Ihr E550 auspacken



Bauteil	Anz.	Beschreibung	Bauteil	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	6	2	Vorderes Standbein für
2	2	Sitzschiene links/rechts	7	2	D Cell Duracell Batterien
3	1	Rudersitz	8	1	Ausbesserungslack
4	1	Hinteres Standbein	9	1	Bedienungsanleitung
5	1	Trichter mit Schlauch			
Hardware KIT					
10	4	M6 Unterlegscheibe	16	4	M10x70mm Schraube
11	18	M10 Unterlegscheibe	17	1	4mm Inbusschlüssel
12	4	M10 Stoppmutter	18	1	6 mm Inbusschlüssel
13	4	M6x20mm Schraube	19	1	Multifunktionswerkzeug
14	8	M10x20mm Schraube	20	4	Wasseraufbereitungstablette
15	4	M10x47.5mm Schraube			

* Im Beutel mit Kleinteilen befinden sich nur zwei Schrauben. Die restlichen Schrauben wurden zur Erleichterung der Montage bereits im Voraus in die Rudersitzschienen geschraubt

SCHRITT 1 Montage des vorderen Standbeins

BENÖTIGT

Rahmen[1]
 2 x Hinteres Standbein[4]
 8 x M10 Unterlegscheibe[11]
 8 x M10 x 20 mm Schraube [14]

- Nehmen Sie den **Rahmen[1]** aus dem Karton und legen Sie ihn gemäß Abbildung auf eine weiche Unterlage, z.
- Kippen Sie den Rahmen leicht nach oben und montieren Sie das vordere Standbein des Rudergeräts mit **4 x Schrauben M10x20 mm [14]** und **4 x M10 Unterlegscheiben [11]**. Montieren Sie das andere Standbein ebenso.

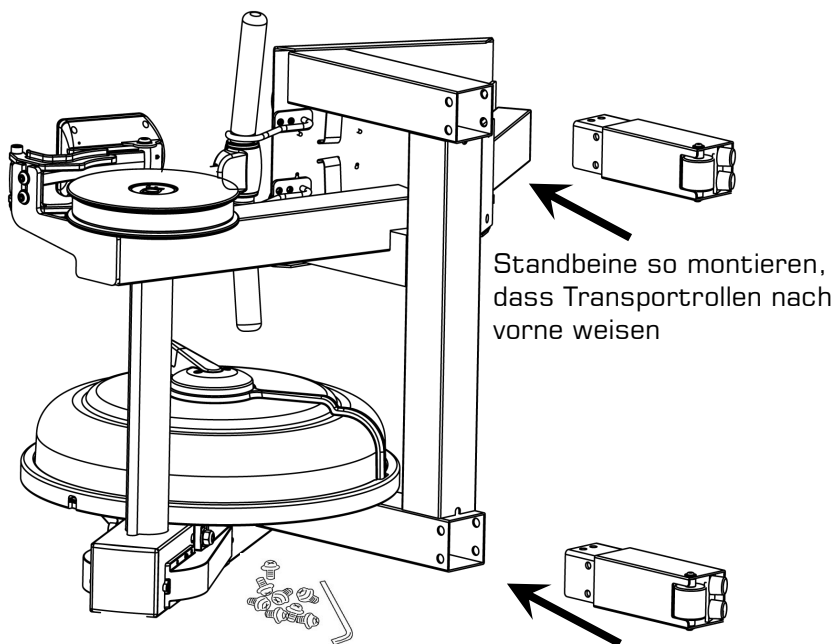
! VORSICHT

Entriegeln Sie den Rudergriff, den Fersenversteller und die Computerstange erst nach vollständiger Montage.

Die Bauteile des Rudergeräts, wie Rahmen und Sitzschienen, sind schwer. Seien Sie bei der Montage daher vorsichtig.

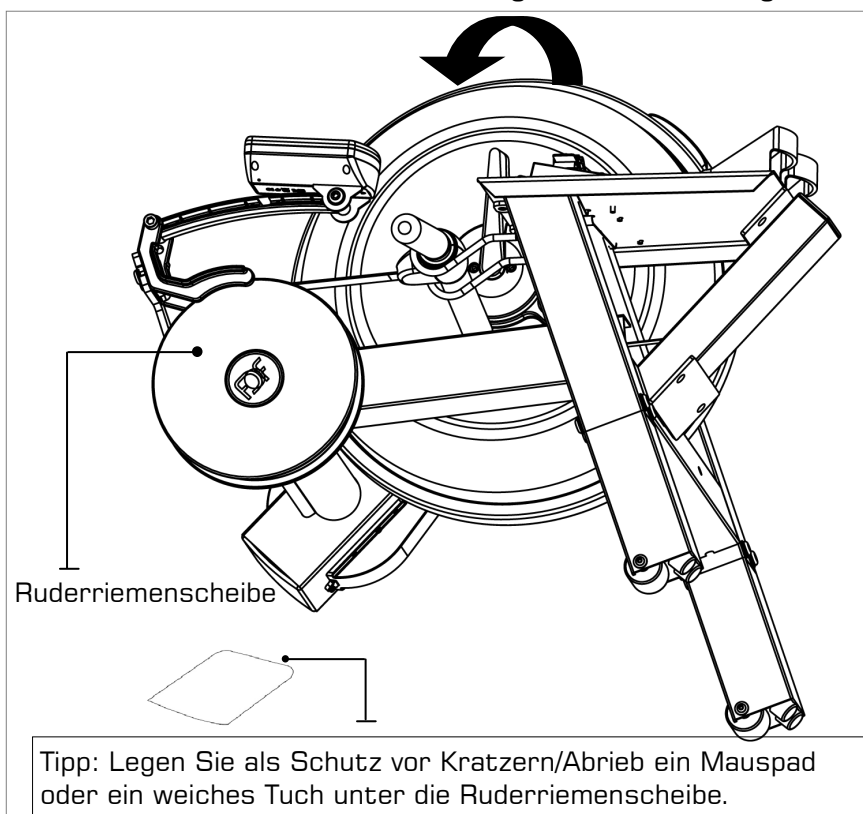
! WARNUNG

Der vordere Bereich der Sitzschienen des Rudergeräts, der zum Rahmen weist, könnte scharfkantig sein. Seien Sie bei der Montage daher vorsichtig.



Hauptrahmen leicht nach oben kippen, um unteres Standbein zu montieren

- Stellen Sie den Rahmen des Rudergeräts vorsichtig senkrecht auf.



SCHRITT 2 Befestigung der Sitzschienen am Rahmen

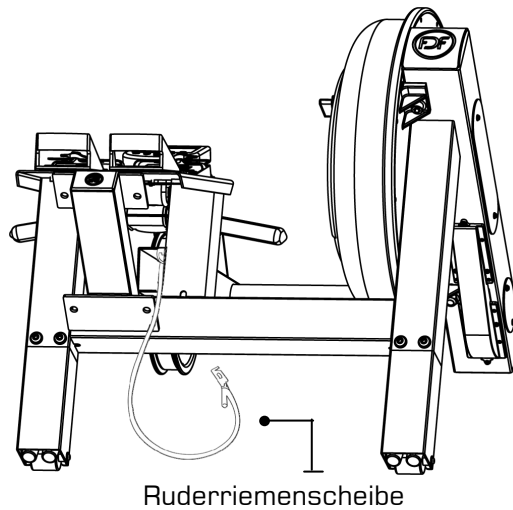
BENÖTIGT

Rahmen[1]
 Sitzschiene links/rechts[2]
 4 x M10 Unterlegscheibe [11]
 4 x M10 Stoppmutter[12]
 2 x M10 x 70mm Schraube [16]

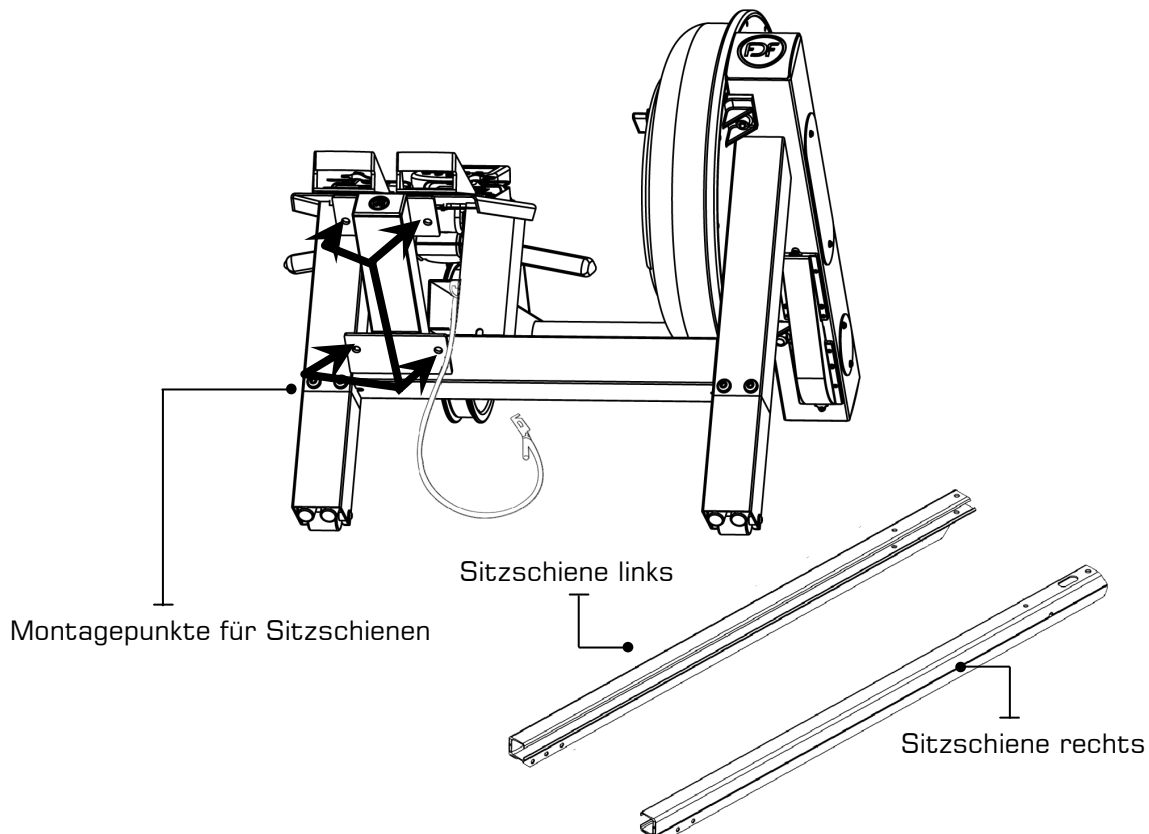
! VORSICHT

Stoppmuttern müssen sich für eine ordnungsgemäße Montage außerhalb der Standardmuttern und Unterlegscheiben befinden

- a) Machen Sie den elastischen Spanngurt ausfindig und wickeln Sie ihn vom Rahmen ab, bevor Sie mit der



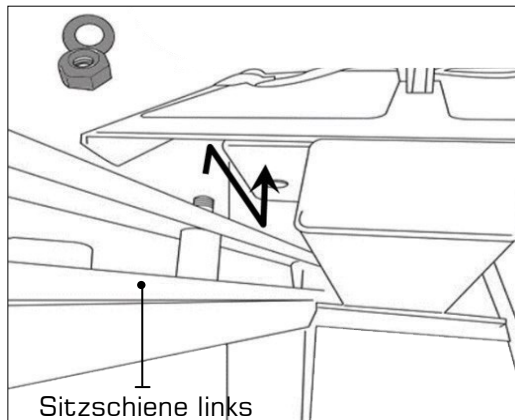
- b) Sobald der Rahmen senkrecht stabil aufgestellt ist, packen Sie im nächsten Montageschritt den Karton 2 aus und nehmen Sie die **linken/rechten Sitzschienen [2]**
- c) Richten Sie die unteren Montagepunkte miteinander aus und fixieren Sie sie mit **Schrauben M10x70 mm [16], Stoppmuttern M10 [12] und M10 Unterlegscheiben [11]**



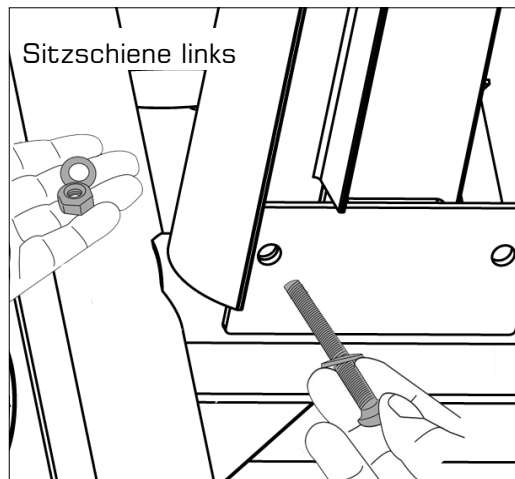
Hinweis: 2 x Schrauben M10x80 mm wurden zur Erleichterung der Montage bereits im Voraus in die Sitzschienen geschraubt

Sitzschienen am Rahmen befestigen

- d) Beginnen Sie mit der **linken Sitzschiene [2]**. Richten Sie die im Voraus eingesetzte **Schraube M10x70 mm [16]** aus und befestigen Sie sie von hinten mit der

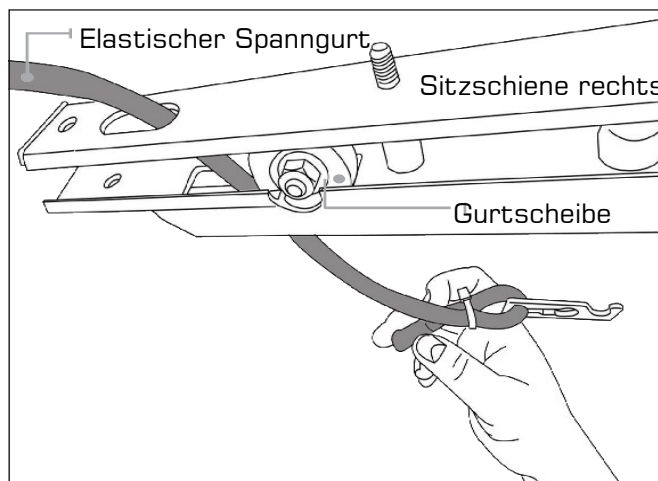


- e) Montieren Sie die untere **linke Sitzschiene [2]** mit **Schrauben M10x70 mm [16]**, **Stopmuttern [12]** und **Unterlegscheiben M10 [11]**.



Hinweis: 2 x Schrauben M10x80 mm wurden zur Erleichterung der Montage bereits im Voraus in die Sitzschienen geschraubt

- f) Führen Sie vor Montage der **rechten Sitzschiene [2]** den elastischen Spanngurt von oben durch die Sitzschiene, wickeln Sie ihn um die Gurtscheibe und ziehen Sie ihn



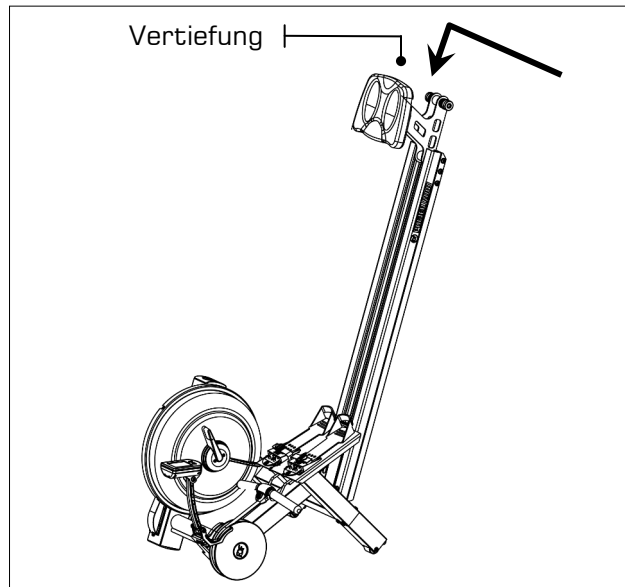
- g) Wiederholen Sie diese Montageschritte danach für die **linke Sitzschiene**.

SCHRITT 3 Rudersitz montieren

! VORSICHT

Der Rudersitz [3] ist schwer. Achten Sie beim Aufsetzen des Sitzes auf die Sitzschienen darauf, dass Ihre Hände und Finger nicht in die Ruderrillen geraten.

Setzen Sie den montierten Sitz gemäß obiger Abbildung in Pfeilrichtung auf die 2 Schienen. Die Sitzvertiefung muss zur Rückseite des Rudergeräts weisen.



SCHRITT 4 Hinteres Standbein montieren

BENÖTIGT

Hinteres Standbein[4]

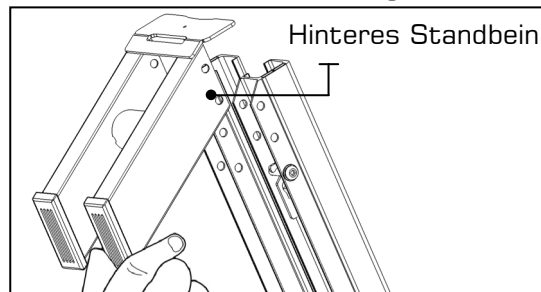
4 x M6 Unterlegscheiben[6]

4 x M10 Unterlegscheiben[11]

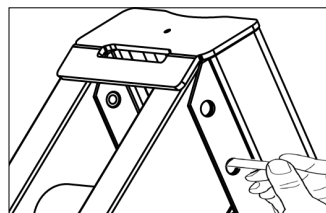
4 x M6x20mm Schrauben[13]

4 x M10x47,5mm Schrauben [15]

- a) Setzen Sie das **hintere Standbein [4]** auf die Sitzschienen und fixieren Sie es gemäß Abbildung.



- b) Montieren Sie zuerst alle **Schrauben M10x47,5 mm [15]** und **Unterlegscheiben M10 [11]** von außen, um das **hintere Standbein [4]** festzuhalten.



- c) Befestigen Sie dann das hintere Standbein mit den **Schrauben M6x20 mm [13]** und den **Unterlegscheiben M6 [10]**



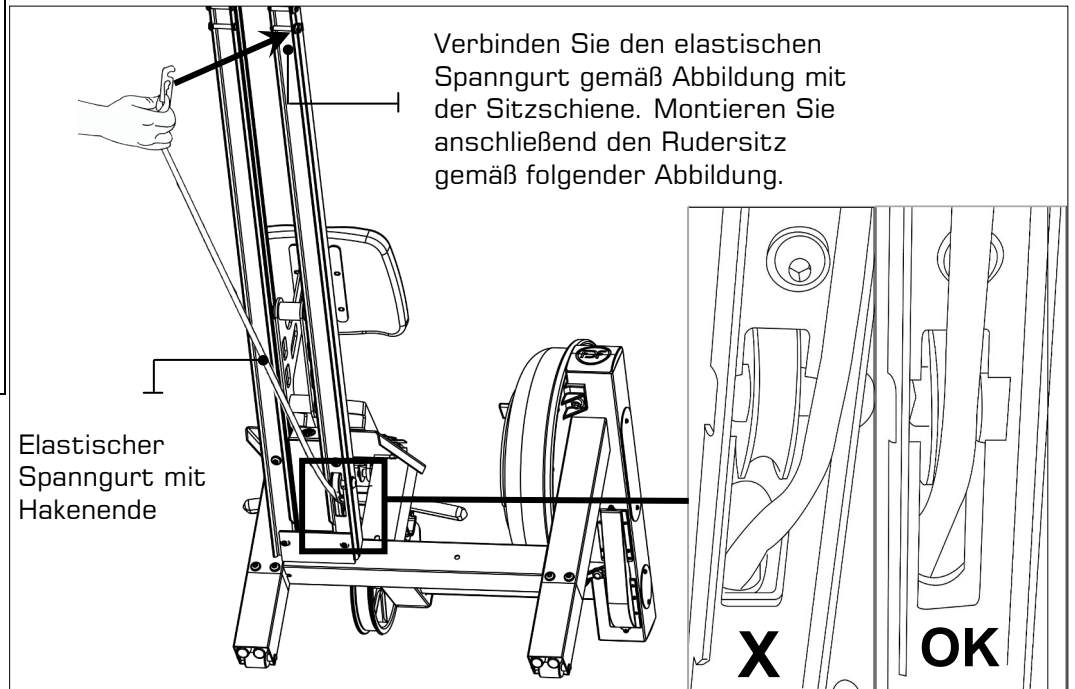
Hinweis: Der Haken des Spanngurts wird am dritten Schraubenloch rechts im hinteren Standbein und in der Sitzschiene befestigt.

SCHRITT 5 Elastischen Spanngurt befestigen

! VORSICHT

Während der Befestigung des elastischen Spanngurts wird dieser gedehnt und ist infolgedessen gespannt. Lassen Sie den gespannten Spanngurt nicht los, denn sonst könnte er Personen verletzen und/oder das Rudergerät beschädigen

- a) Verbinden Sie den elastischen Spanngurt mit der Sitzschiene und montieren Sie den Rudersitz.



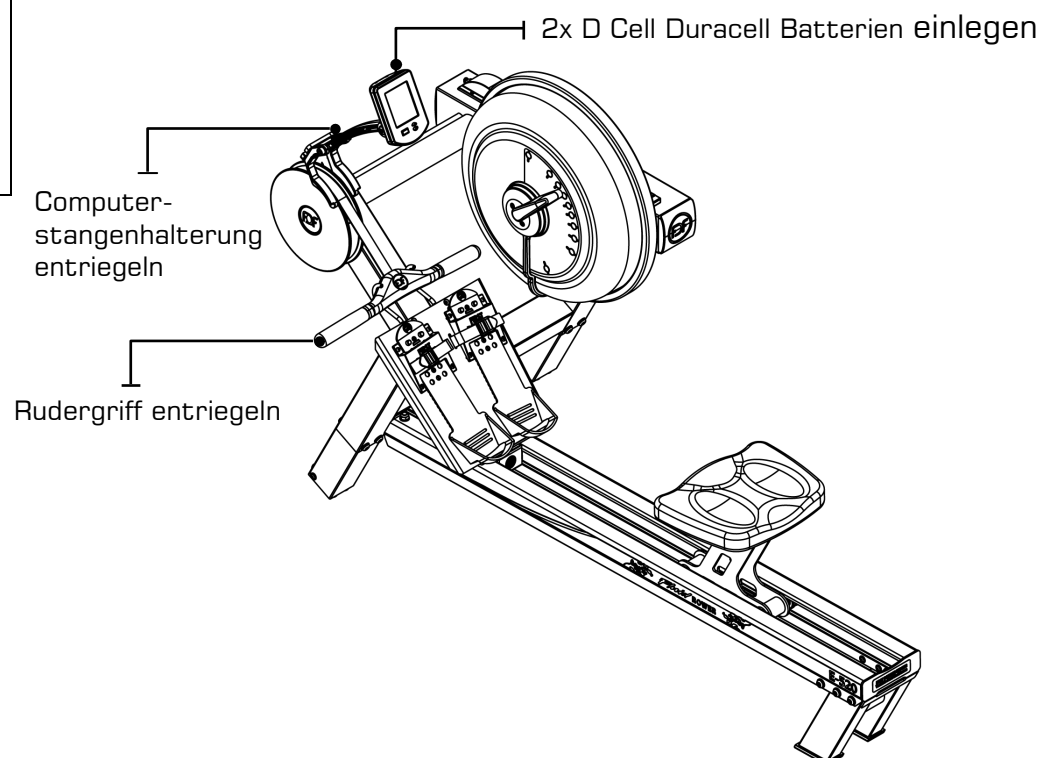
- b) Vergewissern Sie sich beim Einhaken des elastischen Spanngurts, dass er wie oben abgebildet sachgemäß über die Gurtscheibe läuft.

SCHRITT 6 Montage abschließen

! WARNUNG

Entriegeln Sie den Rudergriff erst dann, wenn der elastische Spanngurt richtig angebracht ist (siehe Schritt 5 der Montagehinweise)

Senken Sie das Rudergerät auf Bedienungsposition ab und entriegeln Sie die Fersenstützplatte, den Rudergriff und die Computerstangenhalterung.



»» Bedienungsanweisungen

»» Befüllung des Tanks und Wasseraufbereitung

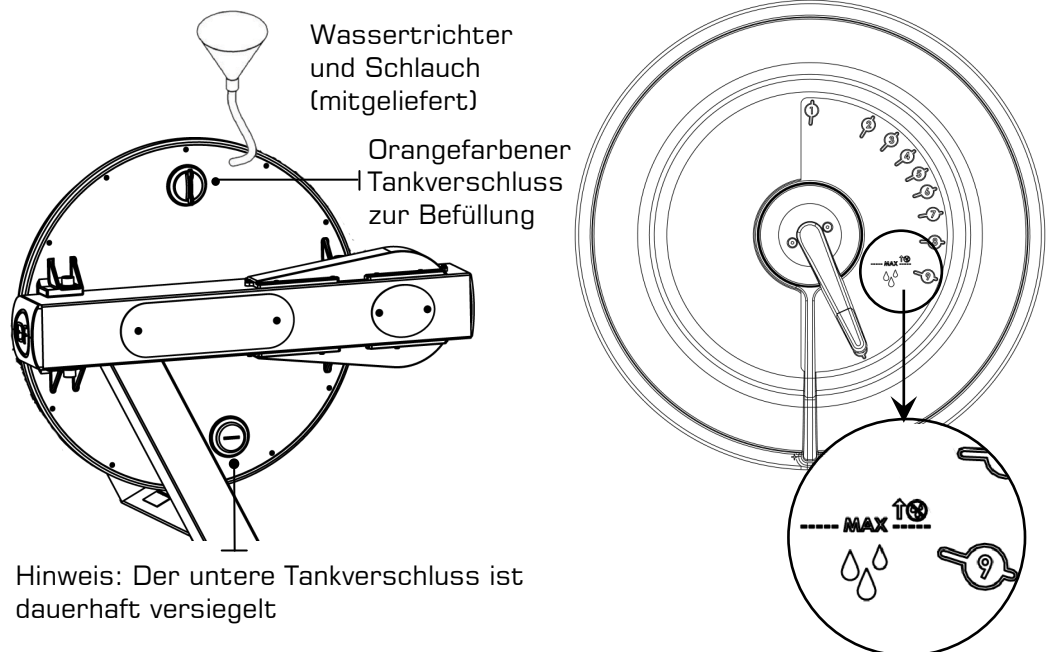
ERFORDERLICH
Trichter und Schlauch [5]

! VORSICHT
Legen Sie beim Befüllen des Tanks ein Tuch als Tropfauffang unter den Tank, um den Fußboden oder Teppich nicht zu beschädigen.
Befüllen Sie nur bis zur Kalibrierungsmarkierung, die auf dem Tankpegelaufkleber angegeben ist, denn andernfalls kann Wasser austreten.

! VORSICHT
In Regionen, in denen die Wasserqualität bekanntermaßen schlecht ist, ist empfohlen FDF die Verwendung von destilliertem Wasser.

! WARNUNG
Die Blätter des Flügelrads sind scharf! Justieren Sie die Flügelradposition im Tank auf keinen Fall mit Ihren Fingern.
Es wird empfohlen, das Flügelrad gegebenenfalls mit dem Schlauchende zu justieren.

- Für die Befüllung benötigen Sie einen große Eimern (wird vom Lieferanten nicht mitgeliefert) sowie den mitgelieferten Wassertrichter mit Schlauch [5]. Für die Befüllung braucht man ungefähr 8 Liter Wasser
- Öffnen Sie den gelben Tankverschluss auf der Rückseite des Tanks und stecken Sie den Schlauch in den Tank (eventuell muss das Flügelrad etwas gedreht werden, damit der Schlauch eingeführt werden kann). **In Regionen, in denen die Wasserqualität bekanntermaßen schlecht ist, ist empfohlen FDF die Verwendung von destilliertem Wasser.**
- Setzen Sie den Tankeinstellgriff auf den Pegelwert 10 und füllen Sie Wasser ein. Befüllen Sie den Tank nicht höher als die Pegelanzeige vorne am durchsichtigen Tankmantel.
- Durchlaufen Sie gleich nach der Befüllung die folgenden Schritte zur Wasseraufbereitung.



HINWEIS: Für eine einfache, schnelle und effiziente Befüllung und/oder Entleerung des Flüssigkeitstanks kann eine batteriebetriebene Pumpe (über USB wiederaufladbar) als Option erworben werden. Wir empfehlen diese für eine gewerbliche Nutzung von mehreren Geräteeinheiten, deren Tanks von Zeit zu Zeit entleert und befüllt werden müssen. Wenden Sie sich für den Pumpenkauf an einen First Degree Fitness-Händler in Ihrer Nähe oder prüfen Sie die entsprechenden Details auf unserer Website unter www.firstdegreefitness.com for details.

ERSTMALIGE WASSERAUFBEREITUNG

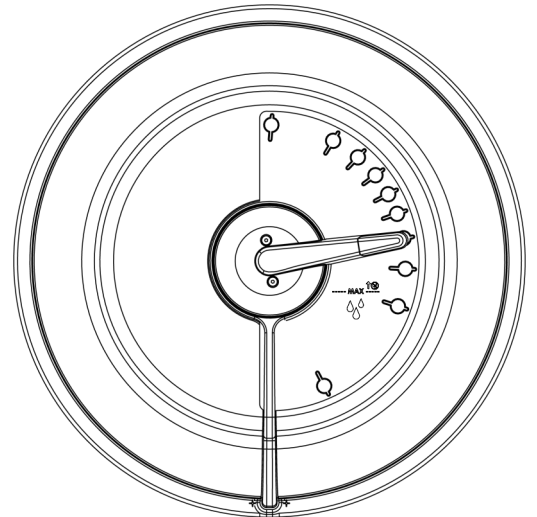
Geben Sie bei jeder vollen Tankfüllung eine Wasseraufbereitungstablette hinzu. **VERWENDEN SIE IN JEDEM FALL NUR DIE AUFBEREITUNGSTABLETTEN, DIE SIE VOM LIEFERANTEN ZUSAMMEN MIT IHREM GERÄT ERHALTEN HABEN.** Ihrem Fitnessgerät sind 4 Wasseraufbereitungstabletten mitgeliefert, die für mehrere Jahre ausreichen. Wenden Sie sich für den Kauf zusätzlicher Wasseraufbereitungstabletten bitte an einen regionalen Einzel-/Großhändler in Ihrer Nähe oder schauen Sie auf unserer Website unter www.firstdegreefitness.com

» Bedienungsanweisungen

Widerstand ändern

Das Ändern des Widerstands auf Ihrer E550 ist einfach. Die Höhe des Widerstandes wird durch die Füllstandsanzeige auf der Vorderseite des Tanks bestimmt. Die erste Stufe weist auf den geringsten Widerstand hin, die zehnte auf die schwerste. Die variable Flüssigkeitswiderstandstechnologie des Tanks sorgt für einen sofortigen Fang und konstanten Widerstand während der gesamten Bewegung.

Ihr E550-Computer passt sich automatisch an den Widerstandswert an, der am Tank gewählt wurde. Warten Sie nach dem Einstellen des Widerstandsgriffs drei bis vier Sekunden, bis der richtige Widerstandswert erreicht ist.



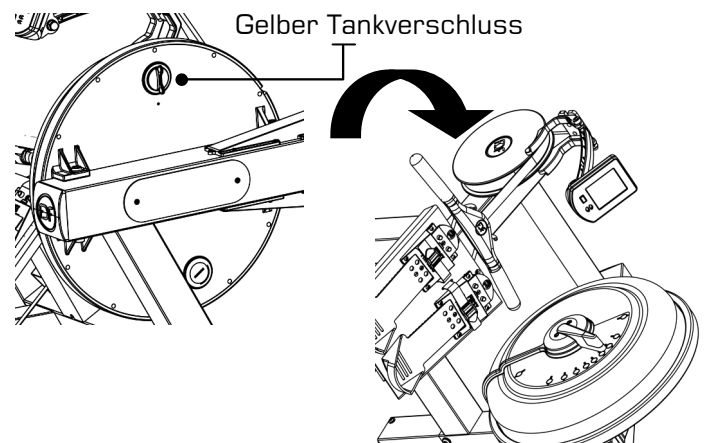
Wasseraufbereitung

WARNUNG: Verwenden Sie für die Wasseraufbereitung nur die Ihrem Gerät mitgelieferte Tablette! Der Zeitabstand zwischen den Wasseraufbereitungen kann je nach Aufstellungsort und Sonnenbestrahlung erheblich variieren. Falls sich das Wasser verfärbt oder Anzeichen von Algen-/Bakterienwachstum aufweist, sollten Sie sich zum Kauf weiterer Tabletten an Ihren nächstgelegenen Händler wenden.

! WARNUNG
Verwenden Sie nur die Aufbereitungstabletten, die Sie zusammen mit Ihrem Gerät erhalten haben.

Tank entleeren / Wasser wechseln

1. Öffnen Sie den gelben Tankverschluss.
2. Kippen Sie das Rudergerät, um es auf die Seite zu legen. Sobald sich das Rudergerät in dieser Position befindet, kann der Tank entleert werden.
3. Hinweise für eine neuerliche Befüllung finden Sie unter „Befüllung des Tanks“ in dieser Anleitung (Schritt 7, Seite 14).



VORSICHT: Das Rudergerät ist schwer. Versuchen Sie daher nicht, den Tank alleine zu entleeren. Es wird empfohlen, dass das Rudergerät von zwei Personen in die Entleerposition gekippt wird.

LAGERUNG

Das Rudergerät kann vertikal stehend auf kompakte Weise gelagert werden. Wählen Sie aus Sicherheitsgründen einen geeigneten Lagerort, z. B. eine Zimmerecke. Es wird empfohlen, etwas Weiches (z. B. Teppich oder kleines Handtuch) unter die Riemenscheibe des Rudergeräts zu legen, um den Fußboden nicht zu verkratzen oder zu beschädigen.

VORSICHT: Das Rudergerät ist schwer und sollte daher hinten angehoben und in einem Winkel von 45 Grad gezogen werden.

» Bedienungsanweisungen

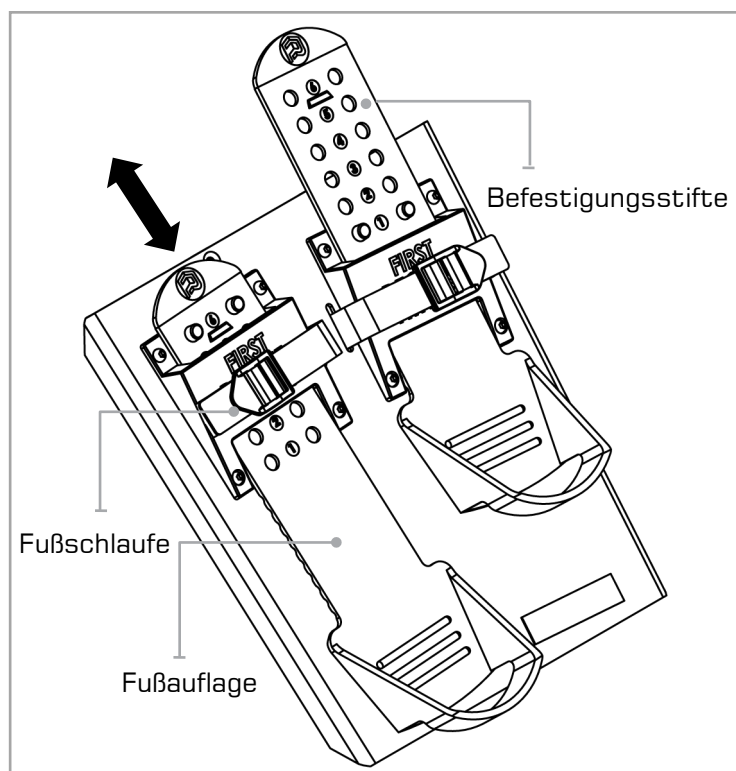
» Fußplatten verstellen

Die Gleitfußplatte bietet Platz für die meisten Fußgrößen und ist so ausgelegt, dass Ihre Füße beim Rudern sicher gehalten werden.

ANLEITUNG ZUM VERSTELLEN:

Heben Sie die Fußplatte oben hoch und aus den Befestigungsstiften heraus, und ziehen Sie sie vertikal von 1-6 entsprechend Ihrer Fußlänge heraus. Stecken Sie die Fußplatte wieder in die Befestigungsstifte hinein und drücken Sie sie fest nach unten, um sie zu fixieren. Setzen Sie Ihre Füße auf die Fußplatte und ziehen Sie die Fußschlaufen fest an, sodass Ihre Füße eng an den Fersenhaltern anliegen.

Hinweis: Die Fersenhalter sollten sich biegen, damit Ihre Füße sich während des Ruderns auf natürliche Weise drehen können.

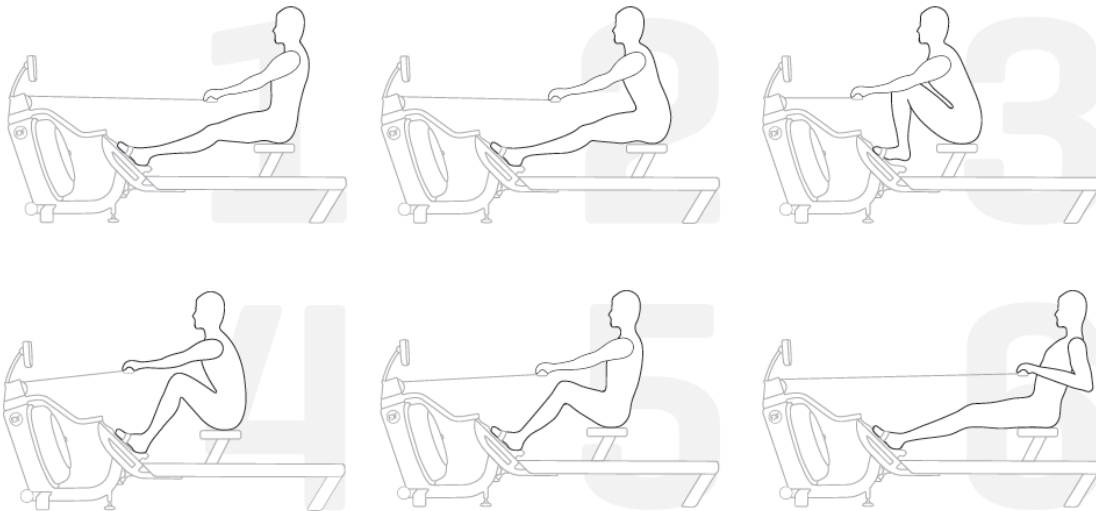


WARNUNG: Trainieren Sie nie mit diesem Rudergerät, wenn Ihre Füße nicht richtig in den Fußschlaufen gesichert sind oder wenn das Gleitteil der Gleitfußplatte nicht eingerastet ist!

»» Bedienungsanweisungen

»» Rudertraining beginnen

Ein vollständiger Ruderschlag ist in sechs Phasen unterteilt



1. Sitzen Sie mit ausgestreckten Beinen und geradem Rücken und beugen Sie sich in den Hüften leicht nach vorne, wobei die Arme ausgestreckt sind und die Hände sich auf Höhe der unteren Rippen befinden. Schwingen Sie wieder zurück.
2. Beugen Sie sich mit ausgestreckten Beinen und geradem Rücken in den Hüften leicht nach vorne; Arme sind nach vorne ausgestreckt. Beugen Sie sich vorwärts und gleiten Sie nach vorne.

Hinweis: Die Hände sollten sich jetzt auf Kniehöhe befinden, Beine bleiben ausgestreckt.

3. Bewegen Sie die Beine nach vorne, sodass die Schienbeine möglichst senkrecht stehen. Der Rücken bleibt bei leicht nach vorne gebeugter Haltung gerade, wobei die Arme weiterhin nach vorne ausgestreckt sind. Jetzt beginnt sofort der kräftige DURCHZUG.
4. Die Knie werden halb durchgedrückt, wobei der Sitz bis in die Mitte der Ruderschienen fährt; Rücken und Arme sind weiterhin gerade. Führen Sie den Ruderschlag weiter.
5. Die Knie werden fast durchgedrückt; der Rücken bleibt gerade, lehnt sich in den Hüften aber leicht nach hinten. Die Arme sind gerade. Drücken Sie jetzt ganz durch.
6. Die Beine sind jetzt ganz ausgestreckt. Der Rücken ist gerade und leicht nach hinten gelehnt; ziehen Sie jetzt die Arme bis auf Brustnähe zurück, wobei die Unterarme in eine horizontal Position kommen und die Ellbogen sich in der Nähe des Brustkorbs befinden. Das ist der Endzug.

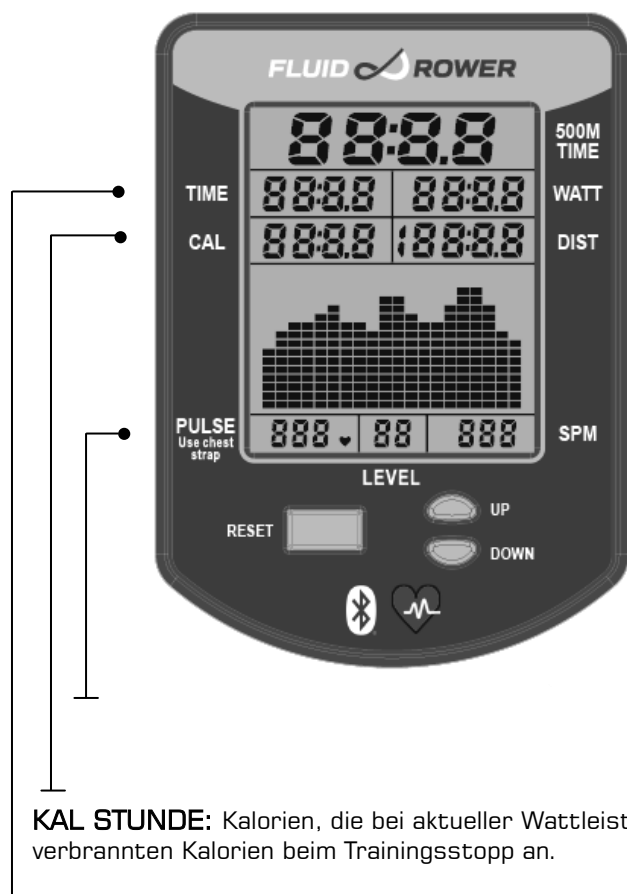
Weitere Informationen über die korrekte Rudertechnik und Trainingstipps finden Sie auf unserer Website unter www.firstdegreefitness.com/indoor-rowing-technique

» Automatisch einstellbarer Bluetooth-Monitor

Automatischer Start: Beginnen Sie mit dem Training, um das Gerät zu aktivieren.

Zurücksetzen aller Werte: Halten Sie die Taste ZURÜCKSETZEN 3 Sekunden lang gedrückt.

Automatisches Abschalten: Nach 5 Minuten. Alle Werte sind nach dem Neustart auf Null zurückgesetzt.



- **500M TIME:** Zeit die für 500m Ruderstrecke benötigt wird, wird mit Vollendung jedes Schlages aktualisiert.
- **WATT:** Die Leistungseinheit wird pro Ruderschlag aktualisiert.
- **ENTFERNUNG:** Wird jede Sekunde aktualisiert.
- **LEISTUNGSKURVE:** Durch Drücken von ZURÜCKSETZEN wird anstelle der Leistungskurve die kumulierte Leistungskurve angezeigt.
- **SPM:** Die Schläge pro Minute werden mit jedem Ruderschlag aktualisiert.
- **PEGEL:** Passt den Pegel gemäß Fluid-Krafthebel automatisch an.

PULS: Wird alle zwei Sekunden aktualisiert. Mit polarem Empfänger für die Herzfrequenz und dem Daten sendenden

KAL STUNDE: Kalorien, die bei aktueller Wattleistung pro Stunde verbrannt werden. Zeigt die insgesamt verbrannten Kalorien beim Trainingsstopp an.

ZEIT: Automatischer Start nach abgelaufenen Zeit.

HINWEIS : Das Empfängerset für die Herzfrequenz mitsamt Brustgurt müssen separat erworben werden.

WATT: Misst die Spitzenleistung in Watt und berechnet die Kraft und Beschleunigung, um die Leistung eines Nutzers genau zu bemessen.

TRAININGSDATEN: Die pro Trainingseinheit erfassten Daten werden in einer Leistungskurve und einer kumulierten Leistungskurve angezeigt, sodass Sie Vergleiche für einen effektiven Trainingsfortschritt in Echtzeit ziehen können.

AUTO-PEGELANPASSUNG: Das eingebaute Potentiometer passt die Widerstandsstufe des Computers gemäß der Position des Verstellknopfes am Tank automatisch an.

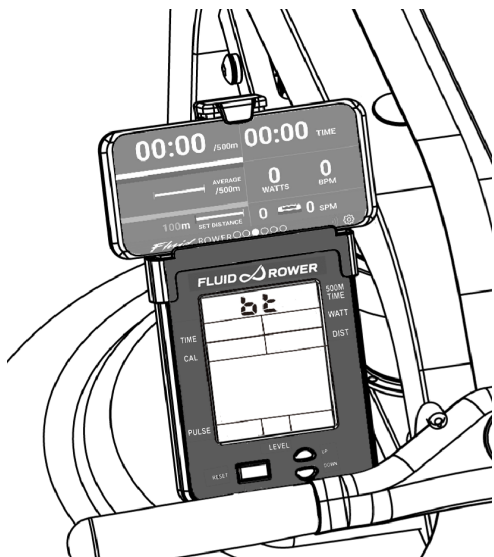
BLUETOOTH-KONNEKTIVITÄT: Jedes Rudergerät ist mit modernster Konsolentechnologie ausgestattet, sodass Bluetooth-Konnektivität mit einem beliebigen kompatiblen Smart-Gerät gegeben ist. Auf Einbindung in Ruder- und Fitness-Apps ausgelegt, unterstützt die Konsole mit effektivem Trainingsfortschritt, der Aufzeichnung und dem Vergleich von Daten für Teilnehmer von Wettkämpfen. (Einschließlich FDF-Ruder-APP, die über die FDF-Website verfügbar ist)

HINWEIS: Der Daten sendende Brustgurt muss separat erworben werden.


WARNUNG:

Systeme zur Herzfrequenzüberwachung könnten falsche Werte anzeigen. Übermäßiges Trainieren kann schwere Verletzungen oder den Tod zur Folge haben. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf!

» Konnektivität für Konsole und APP



Laden Sie die FluidRower App für IOS und Android herunter. .

Download Link unten:

IOS:

<https://itunes.apple.com/tw/app/fluidrower/id1449683562?mt=8>



Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.firstdegreefitness.fluidworkout>



Halten Sie die Tasten UP und DOWN für 5 Sekunden zusammen, um Bluetooth zu starten .

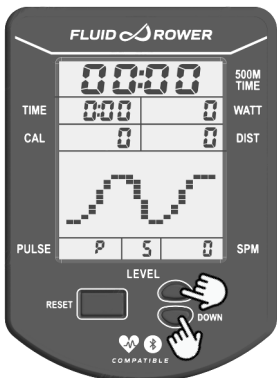
Offene APP und verbinden.

https://drive.google.com/file/d/1uE1U5kXwawropkinD_hVAAWA0esDhnwH/view?usp=sharing



Benötigt Herzfrequenz-Brustgurt, um Herzfrequenz-Funktion angezeigt werden .
Heart Rate Chest Strap separat verkauft.

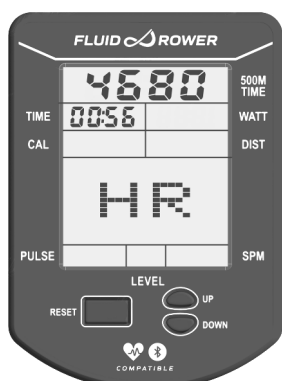
» Bluetooth-Herzfrequenz koppeln



Halten Sie die Tasten „Aufwärts“ und „Abwärts“ 3 Sekunden lang gedrückt.



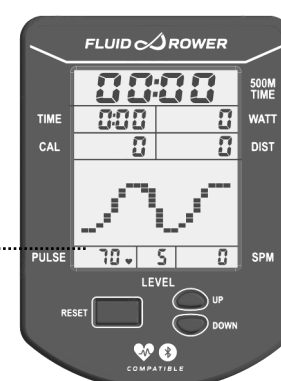
Drücken Sie zum Aufrufen des Modus zur Kopplung der Bluetooth-Herzfrequenz „Abwärts“.



Die Konsole zeigt nun einen 4-stelligen Kopplungscode und einen 1-minütigen Countdown.

Hinweis: Bitte schalten Sie Ihren Herzfrequenzsensor ein und bereiten Sie ihn auf die Kopplung vor.

Herzfrequenz

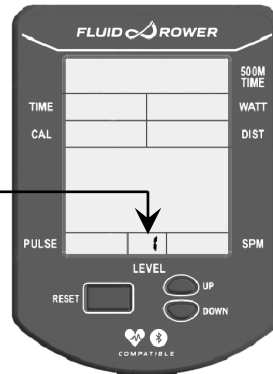
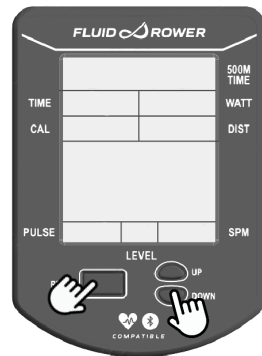


Die Konsole koppelt sich automatisch mit dem nächstgelegenen Bluetooth-Herzfrequenzsensor. Bei Abschluss der Kopplung springt die Konsole zum Startbildschirm zurück und beginnt mit der Anzeige der Herzfrequenz.

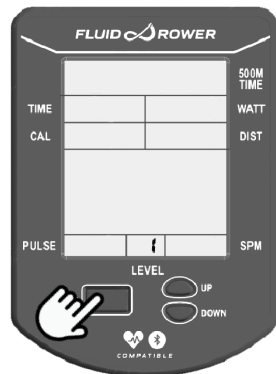
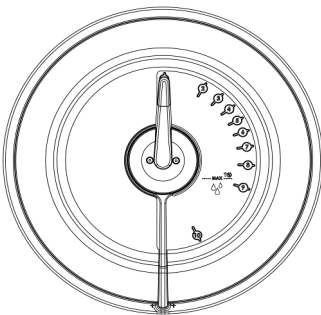
» Kalibrierung

SCHRITT 1

Halten Sie die Tasten 「ZURÜCKSETZEN」 und 「RUHEN」 5 Sekunden lang gedrückt. Es wird „STUFE 1“ angezeigt

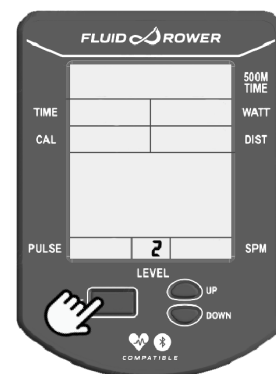
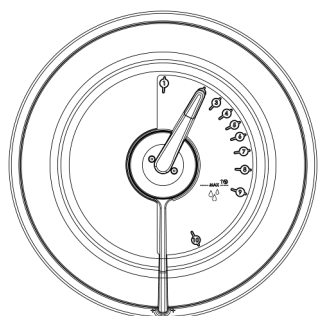


SCHRITT 2



Drehen Sie den Einstellgriff auf STUFE 1. Halten Sie die Tasten 「ZURÜCKSETZEN」. Der Monitor zeigt jetzt STUFE 『2』. Dass die Kalibrierung für STUFE 1 abgeschlossen ist.

SCHRITT 3



Drehen Sie den Einstellgriff auf STUFE 2. Halten Sie die Tasten 「ZURÜCKSETZEN」. Der Monitor zeigt jetzt STUFE 『3』. Dass die Kalibrierung für STUFE 2 abgeschlossen ist.

SCHRITT 4

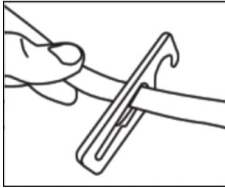
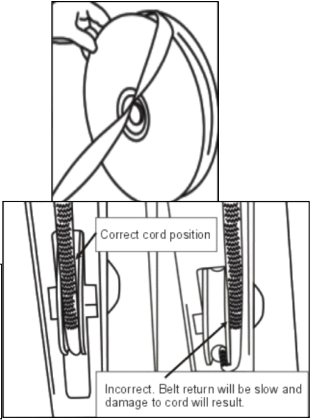
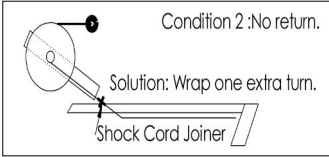
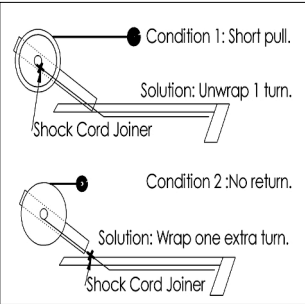
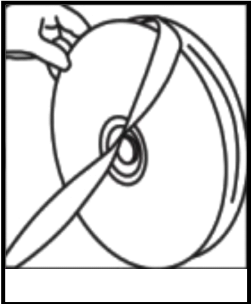
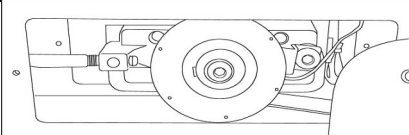
Wiederholen Sie dies für 3,4,5,6,7,8,9,10. STUFE 10 Drücken Sie 「ZURÜCKSETZEN」. Wiederholen Sie die Schritte zurück zu Stufe 1. Dass die Kalibrierung für abgeschlossen ist.

Sämtliche vorbeugenden Wartungsarbeiten müssen regelmäßig durchgeführt werden. Indem routinemäßige vorbeugende Wartungsarbeiten durchgeführt werden, wird ein sicherer, störungsfreier Betrieb sämtlicher FIRST DEGREE FITNESS-Geräte unterstützt.

FIRST DEGREE FITNESS ist nicht verantwortlich für die regelmäßige Überprüfung und Wartungsarbeiten Ihrer Geräte. Unterweisen Sie sämtliches Personal bezüglich Geräteüberprüfung und Wartungsarbeiten und betreffend. Meldung/Protokollierung von Unfällen. Mitarbeiter von FIRST DEGREE FITNESS stehen Ihnen zur Verfügung, um alle möglichen Fragen zu beantworten.

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 .	

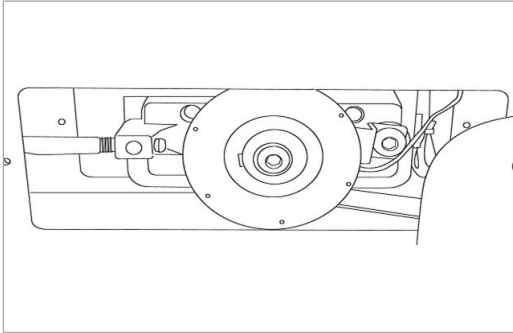
» Fehlerbehebung

Fehler	Mögliche Ursache	Lösung
Die Farbe des Wassers ändert sich oder es wird trübe.	Das Rudergerät ist einer direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt oder die Wasseraufbereitung wurde ignoriert.	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. Es fehlt eine Umwicklung des Ruderriemens um die Ruderriemenscheibe. Der Spanngurt ist aus der Seilscheibe herausgerutscht.	Lösen Sie die Bindung des Gurts und ziehen Sie ihn am Haken fest.   
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 Ruderriemen reicht nicht ganz bis zum Ende des Ruderschlags oder es ist kein Widerstand vorhanden.	Der Ruderriemen muss eine Umwicklung abgewickelt werden oder muss zusätzlich ein weiteres Mal um die Ruderriemenscheibe gewickelt werden.	 
Der Computer des Rudergeräts reagiert nach dem 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 weiterhin 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 Computer des Rudergeräts zeigt die Daten für SPM und die 500-Meter-Abschnitte unzuverlässig an.	Die Lücke zwischen dem Sensor und dem Magnetring ist zu breit.	 Remove large service cover and check gap between sensor and magnetic ring (should be no more than 2.5mm).
Der Monitor-Wert Bluetooth-Auto-Anpassung ist nicht mit dem Tank-Wert synchronisiert.	Monitor-Wert von Bluetooth-Auto-Anpassung muss neu kalibriert werden.	Bitte beachten Sie „Kalibrierung“ auf Seite 19 dieser Anleitung.

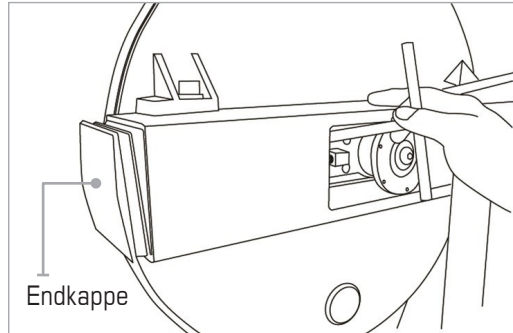
»» Wartung des Rudergeräts

Einstellung des Tankriemens

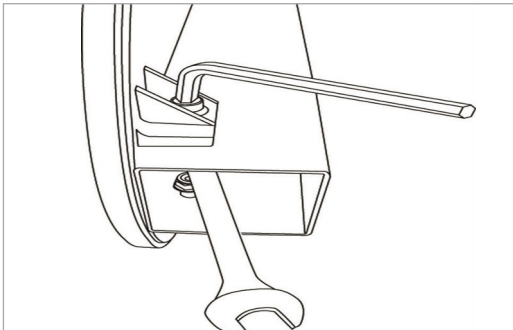
1. Entfernen Sie die große Wartungsabdeckung aus Metall.



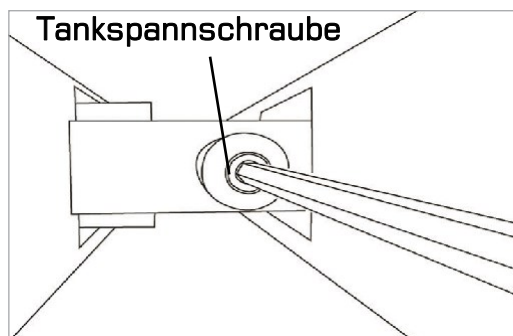
2. Drücken Sie die Endkappe an der Rückseite mit einem langstieligen Werkzeug heraus, wie unten links abgebildet ist. Dadurch bekommen Sie Zugang zur Tankspannschraube (siehe unten rechts).



3. Lösen Sie die Tankschrauben an der Vorder- und Rückseite um einige wenige Drehungen, wie links abgebildet ist. Nehmen Sie die vordere Riemenabdeckung aus Gummi ab.



4. Spannen Sie den Riemen mit der Tankspannschraube und einem 6-mm-Inbusschlüssel, bis der Riemen auch bei kräftigen Ruderschlägen nicht mehr herausrutscht.



Hinweis: Ziehen Sie die Tankspannschrauben nicht zu fest an.

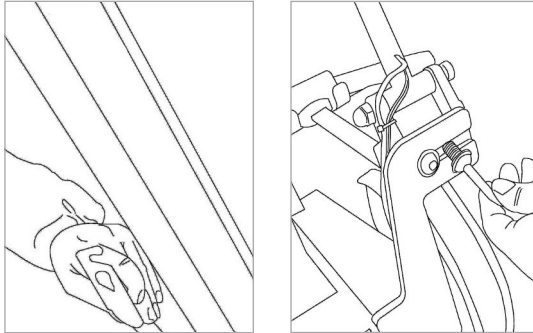
Tipp: Verdrehen Sie den Riemen mit der Hand, um seine Straffheit zu prüfen. Die richtige Riemenspannung ist erreicht, wenn ein Verdrehen um mehr als 60 Grad nicht mehr möglich ist.

» Wartung des Rudergeräts

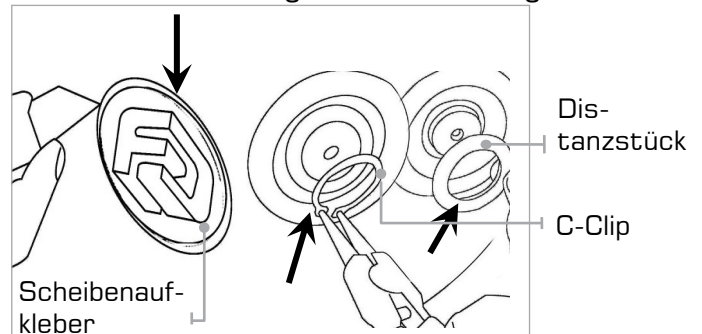
Spanngurt ersetzen. Unterstützung des Händlers erforderlich

(Rechnen Sie bei in Fitness-Centern genutzten Spanngurten mit einer 2-5-jährigen Lebenszeit. Eine Beschädigung während der erstmaligen Montage des Rudergeräts wird von der Garantie nicht abgedeckt.)

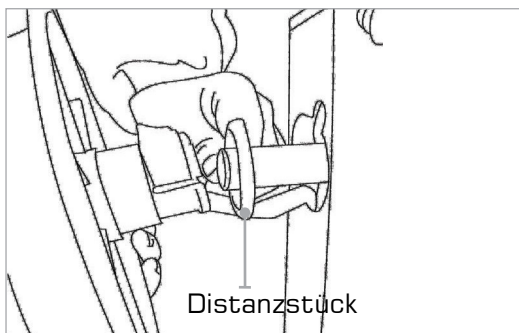
1. Haken Sie den Spanngurt aus.
Entfernen Sie die Computerhalterung mit einem 6-mm-Inbusschlüssel.



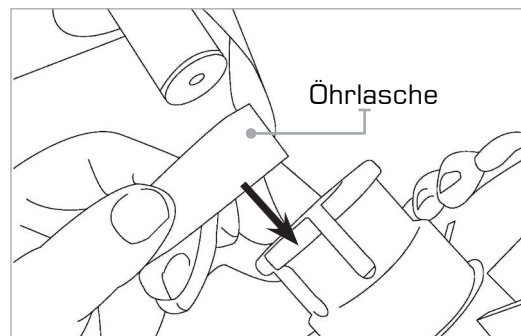
2. Ziehen Sie den Aufkleber auf der Riemenscheibe vorsichtig nach hinten ab und entfernen Sie ihn. Entfernen Sie dann den C-Clip und das schwarze Distanzstück gemäß Abbildung.



3. Entfernen Sie die Riemenscheibe und das Distanzstück. Entfernen Sie den Haken des Spanngurts aus der Scheibe und nehmen Sie den Gurt durch Herausziehen von unten ab.



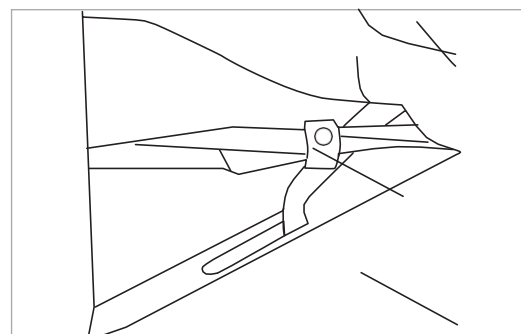
4. Führen Sie den neuen Spanngurt von unten ein und befestigen Sie die Endlasche wieder an der Riemenscheibe.



5. Befestigen Sie das Distanzstück am Ende der Riemenscheibe und stecken Sie die Lasche mit Hilfe des „Öhrs“ in das Gerät. Das Distanzstück muss eventuell ein wenig schräg gehalten werden, damit es hindurchgeht.



6. Haken Sie den Gurt wieder am Ende der Sitzschiene ein und bringen Sie das äußere Distanzstück, den C-Clip und den Aufkleber an. Testen Sie, ob alles richtig montiert ist. Sollte sich der C-Clip nicht wieder einbauen lassen, entfernen Sie die Scheibe und versuchen Sie es erneut, denn die Lasche könnte sich verklemt haben.



Hinweis: Wenn das innere schwarze Distanzstück nicht in den Rahmen hineinpasst, klopfen Sie leicht auf den Rahmen. Ein straffer Sitz des C-Clips zeigt an, dass der Vorgang wiederholt werden sollte, da der Riemen eingeklemmt ist.

INTERNATIONALE GARANTIE – KOMMERZIELLE NUTZUNG

Dieses Produkt ist für den Einsatz in Fitnessstudios vorgesehen und konstruiert. FIRST DEGREE FITNESS Limited sichert zu, dass das bei einem autorisierten Vertreter gekaufte und in einer unbeschädigten Originalverpackung verpackte **E550 Rowing Erg (model E550)**, 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, vorbehaltlich der folgenden in dieser Garantie enthaltenen und ausgeschlossenen Bauteile.

Metallrahmen – 10-jährige eingeschränkte Garantie

First Degree Fitness repariert oder ersetzt den Metallrahmen des Rudergeräts, sollte er innerhalb von 10 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum Material- oder Ausführungsfehler aufweisen. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf die Rahmenbeschichtung.

Polycarbonat-Tank und Dichtungen – 5-jährige eingeschränkte Garantie

FIRST DEGREE FITNESS repariert oder ersetzt den Polycarbonat-Tank oder die Dichtungen, sollten sie innerhalb von 5 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum Material- oder Ausführungsfehler aufweisen.

Mechanische Bauteile (nicht abnutzbar) – 2-jährige eingeschränkte Garantie

FIRST DEGREE FITNESS repariert oder ersetzt mechanische Bauteile, sollten sie innerhalb von 2 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum Material- oder Ausführungsfehler aufweisen.

Alle sonstigen Bauteile (abnutzbar) – 2-jährige eingeschränkte Garantie

FIRST DEGREE FITNESS ersetzt oder repariert jegliche Bauteile, sollten sie innerhalb von 2 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum Material- oder Ausführungsfehler aufweisen.

Dies gilt auch für

- Spanngurtrücklaufseil, Riemen und Scheibe
- Handgriffe und Fußschlaufen
- Ruderriemen 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.



FIRST DEGREE FITNESS
Fluid INNOVATION

FITNESS PRODUCTS INSPIRED BY REAL LIFE

WWW.FIRSTDEGREEFITNESS.COM

FIRST DEGREE FITNESS Europe
Hoge Maat 3
3961 NC WIJK BIJ DUURSTEDEN
The Netherlands
Phone: [+31\(0\)307600670](tel:+31(0)307600670)
Büro: mail@fluidrower.eu
Service Unterstützung: service@fluidrower.eu
Web: www.fluidrower.eu

