

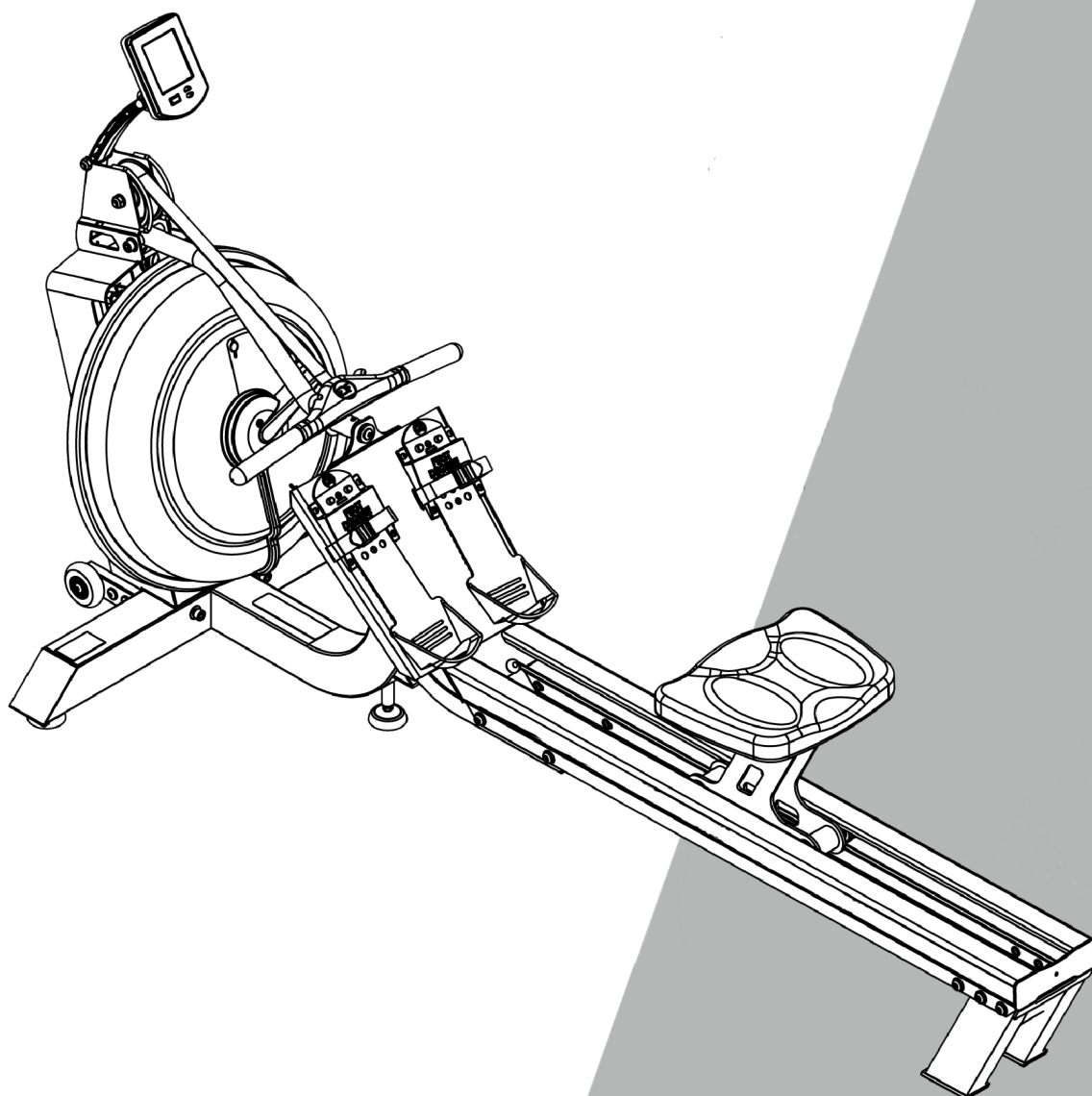
FIRST DEGREE FITNESS



# » Bedienungsanleitung

---

## ***E350***





Glückwunsch zum Kauf ihres Rower Rudergerät.

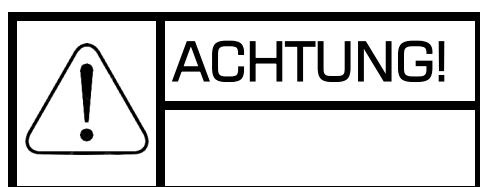
FIRST DEGREE FITNESS ist stolz darauf, ihnen den Rower als das Spitzenmodell unserer exklusiven Reihe an füssigkeitswiderstandsbasierenden Heimggeräteprodukte präsentieren zu dürfen.

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](http://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](http://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 E350 auspacken .....	8
Montage.....	9
Bedienungsanweisungen.....	15
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.....	26

## 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 SÖFORT 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](http://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.
- Ausgefranste 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 Rudergerät 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:** 50kg (110,23lb )

**Bruttogewicht:** 60kg (132,28lb )

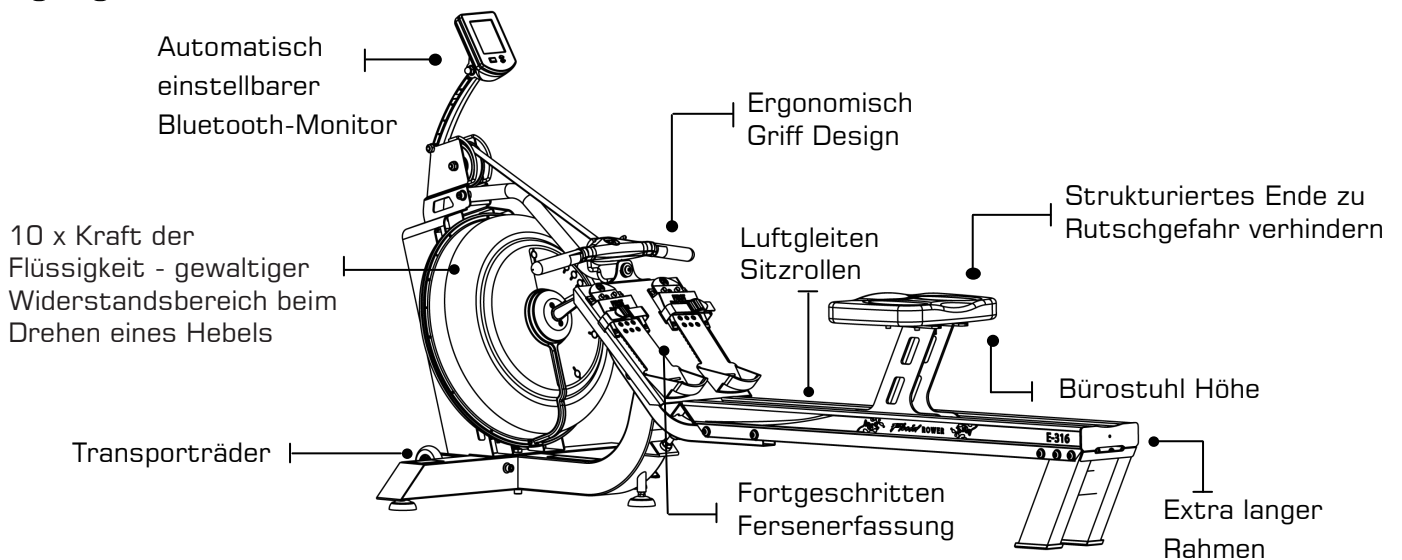
**Min Benutzergewicht:** 332cm ( 130,71" ) Länge x 201cm ( 79,13" ) Breite

**Abmessungen:** 2120mm ( 83,46" ) Länge x 810mm ( 31,89" ) Breite x 1015mm ( 39,96" ) Höhe

**Max Benutzergewicht:** 150kg ( 330lb )

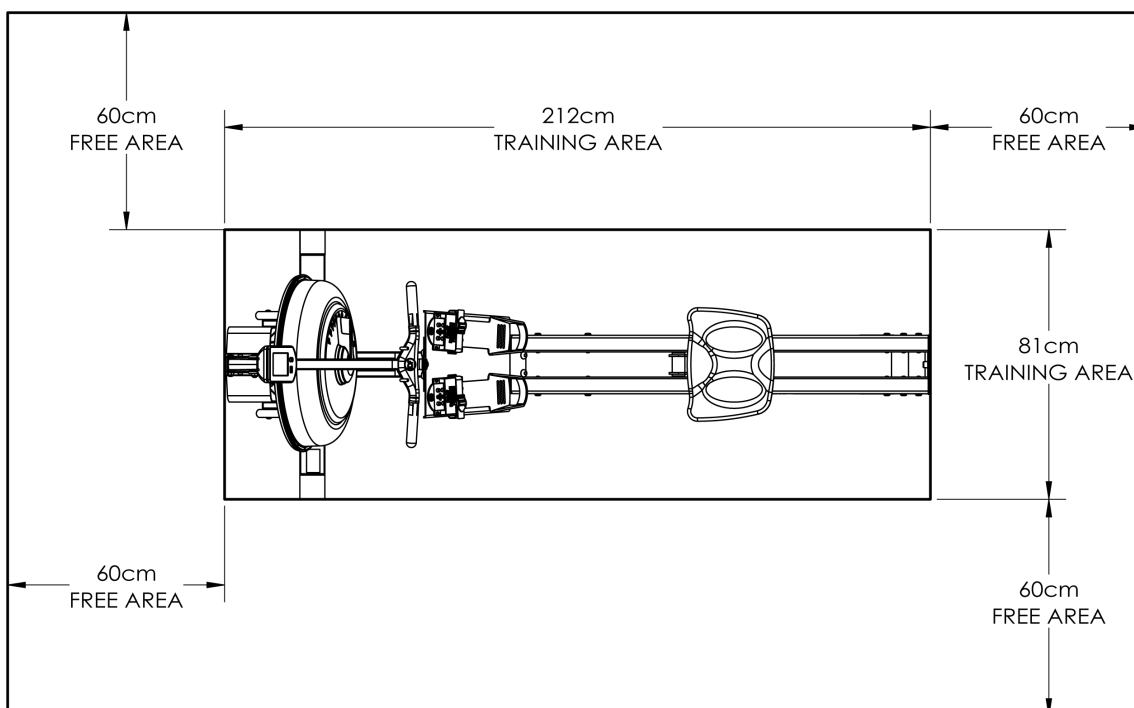
**Kompakter Fußabdruck:** 2720mm x 1410mm or upright 1015mm x 810mm

## Highlights des Produkts



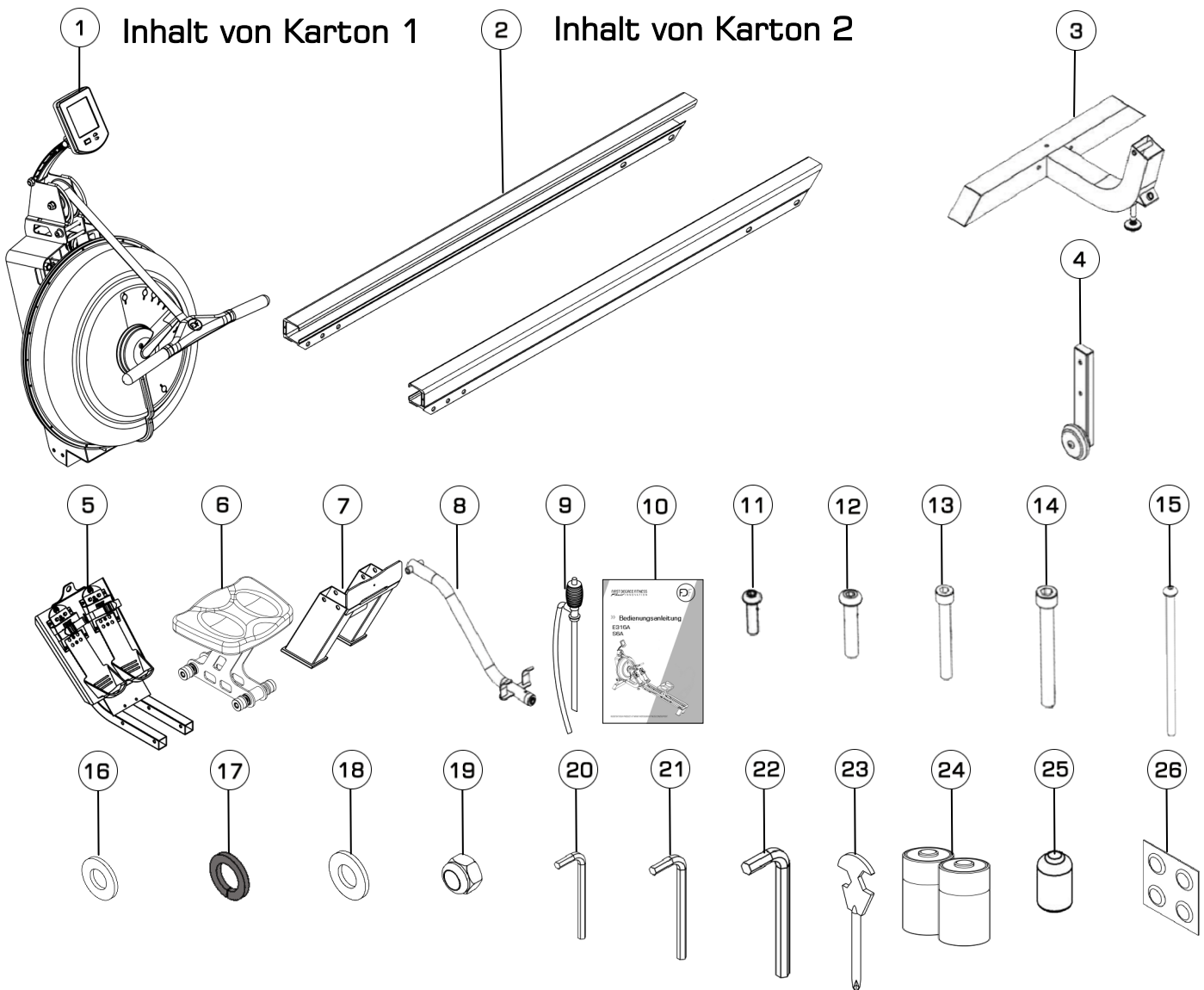
Der Bewegungsbereich muss im Aufstiegsbereich mindestens 23.62" (60 cm) größer sein als der eigentliche Trainingsbereich. Dazu zählt auch der Bereich Für den Notabstieg.

## Aktiver Bereich und Trainingsbereich



Hinweis: Rower ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet

# » Inhalt E350 auspacken



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



## SCHRITT 1 Rudermonitor montieren

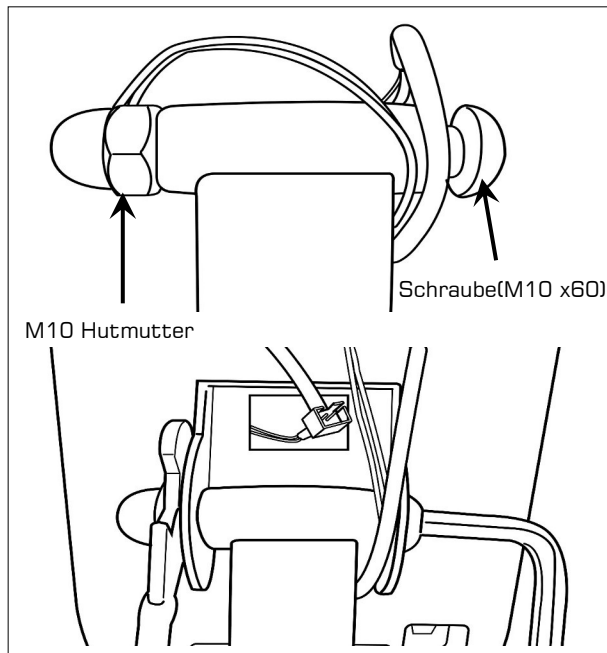
### BENÖTIGT

M10x60 Schraube  
M10 Hutmutter

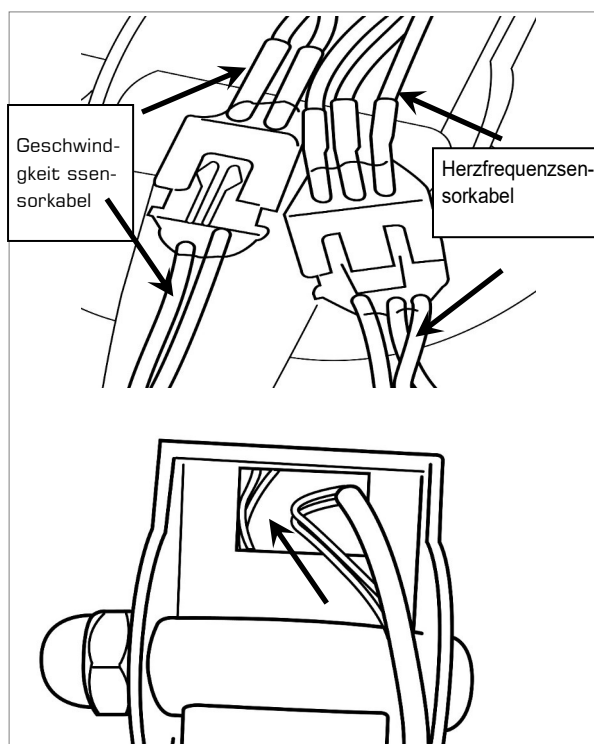
### ! VORSICHT

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

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



- c) 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

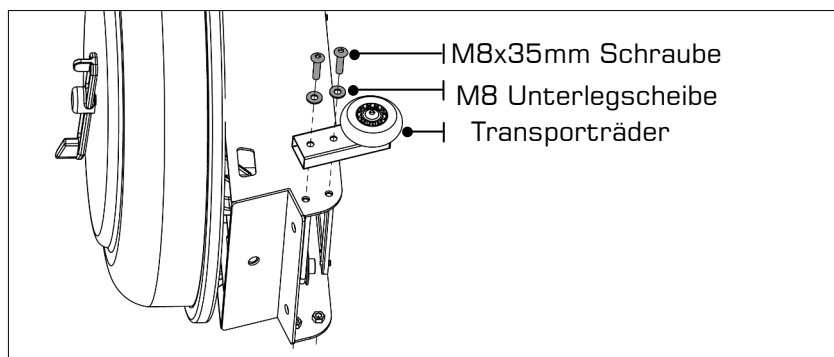


## SCHRITT 2 Oberen/unteren Rahmen anbringen

### BENÖTIGT

Rahmen [1]  
 Transporträder [4]  
 2 x M8x35mm Schraube  
 2 x M8 Unterlegscheibe

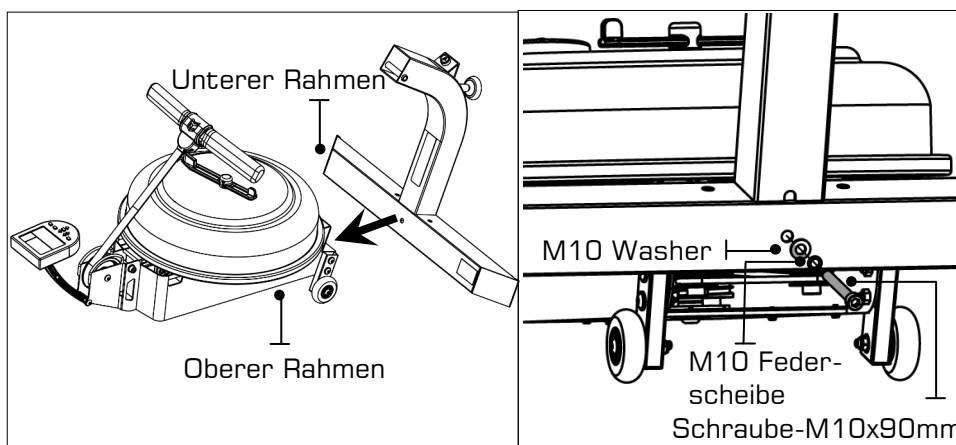
- a) Nehmen Sie den Inhalt aus dem Karton und legen Sie den **Rahmen** [1] auf die Rückseite. Neigen Sie sich leicht zur Seite und lassen Sie die **Transporträder** [4] in Position fallen. Mit M8x35mm Schrauben und **M8 Unterlegscheibe** sichern. Wiederholen Sie auf der gegenüberliegenden Seite.



### BENÖTIGT

3 x M10x90mm Schraube [14]  
 3 x M10 Federscheibe [17]  
 3 x M10 Unterlegscheibe [18]

- b) Bringen Sie den unteren Rahmen mit der mittleren Schraube (**Schraube, M10 x 90 mm [14], M10-Unterlegscheibe [18] und Federscheibe [17]**) am oberen Rahmen an, ohne die Schraube festzuziehen.

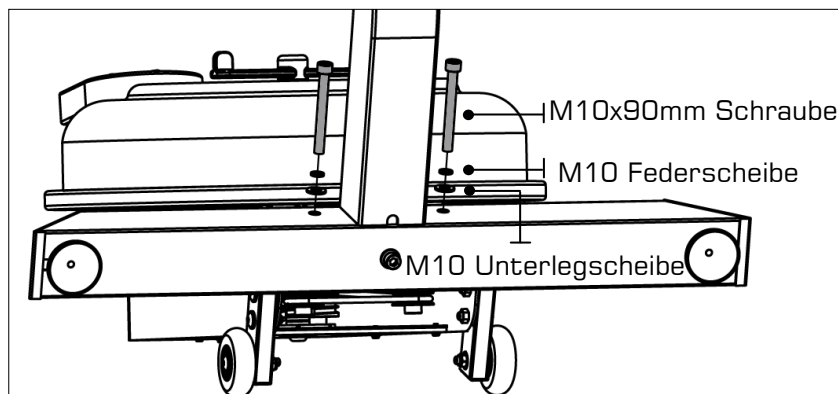


### ! WARNUNG

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

Einzelheiten finden Sie auf der folgenden Seite.

- c) Bringen Sie die linke und rechte Schraube (**Schraube, M10 x 90 mm [14], Standardunterlegscheibe [18] und Federscheibe [17]**) an. Ziehen Sie alle drei Schrauben fest.



# » Montage

## SCHRITT 3 Fußplatte und Sitzschienen anbringen

### BENÖTIGT

M10x180mm Schraube [15]

2 x M10 Unterlegscheiben [18]

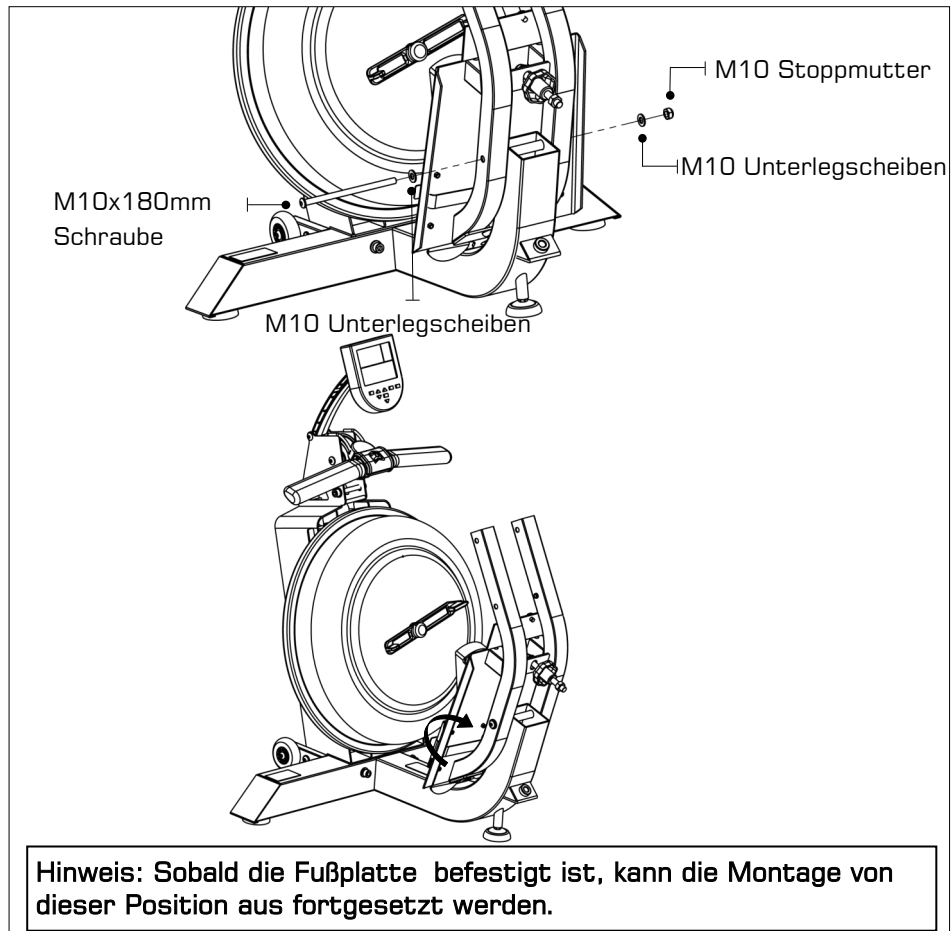
M10 Stopfmutter [19]



### VORSICHT

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

- a) Bringen Sie die Fußplatte am Hauptrahmen an (Schraube M10 x 180 mm [15], M10-Stopfmutter [19] und zwei Unterlegscheiben [18]) an.



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

Sitzschienen [2]

Fußplatte [5]

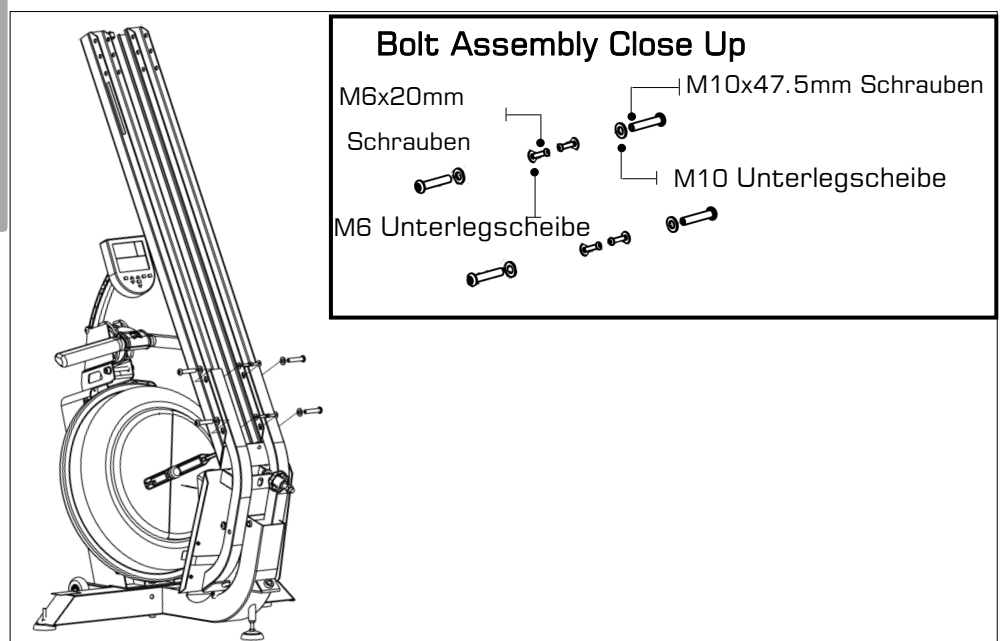
4 x M6x20mm Schrauben [11]

4 x M10x47.5mm Schrauben [12]

4 x M6 Unterlegscheibe [16]

4 x M10 Unterlegscheibe [18]

- b) Bringen Sie die Sitzschienen [2] an der Fußplatte [5] mit den Schrauben (M10 x 47,5) [12], Schrauben (M6 x 20) [11], Schrauben und Unterlegscheiben (4 x 10 mm) [18]/ (4 x 6 mm) [16] an.



### WARNUNG

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

## SCHRITT 4 Rudersitz und hinteres Standbein montieren

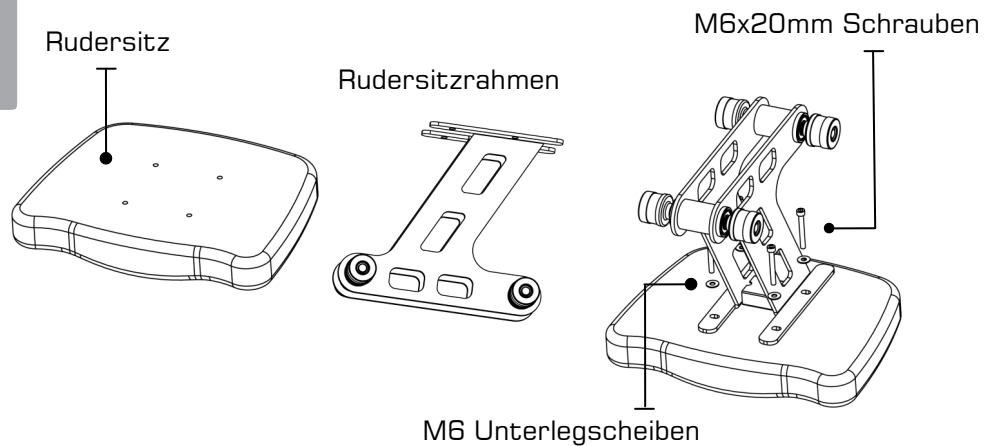
### BENÖTIGT

Rudersitz

4 x M6x20mm Schrauben  
[11]

4 x M6 Unterlegscheiben  
[16]

- a) Montieren Sie den Rudersitz mit vier Schrauben (M6 x 20 mm) [11] und vier M6-Unterlegscheiben [16] am Rudersitzrahmen.



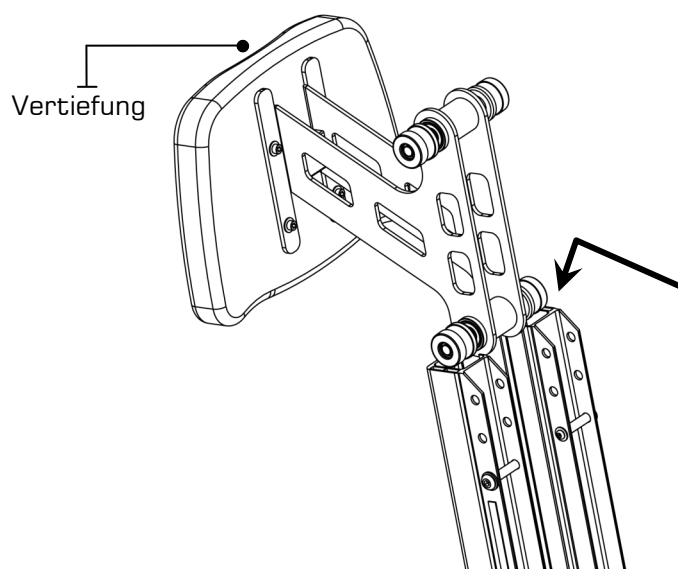
Hinweis: Der fertige Rudersitz muss genau wie gezeigt montiert sein und der Form des Buchstabens „Z“ ähneln.



### VORSICHT

Der Rudersitz [6] ist schwer. Achten Sie beim Aufsetzen des Sitzes auf die Sitzschienen darauf, dass Ihre Hände und Finger nicht in die Ruderrillen

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



## SCHRITT 5 → Hinteres Standbein montieren

### BENÖTIGT

Hinteres Standbein [7]

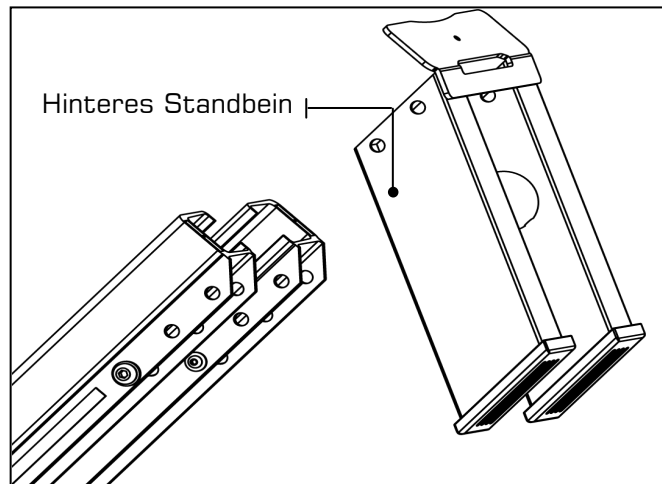
4 x M6x20mm Schrauben [11]

4 x M10x47.5mm Schrauben [12]

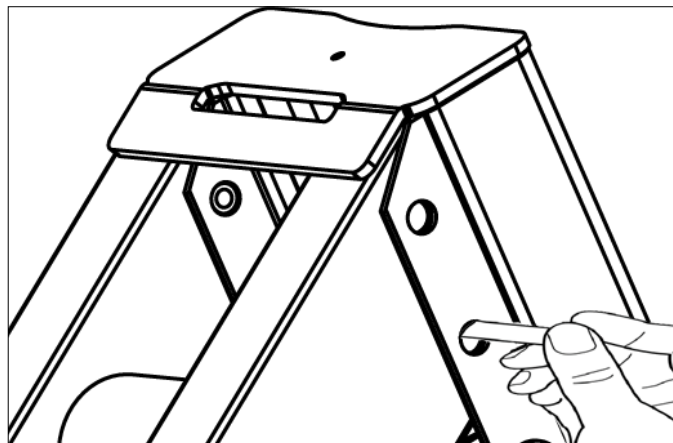
4 x M6 Unterlegscheiben [16]

4 x M10 Unterlegscheiben [18]

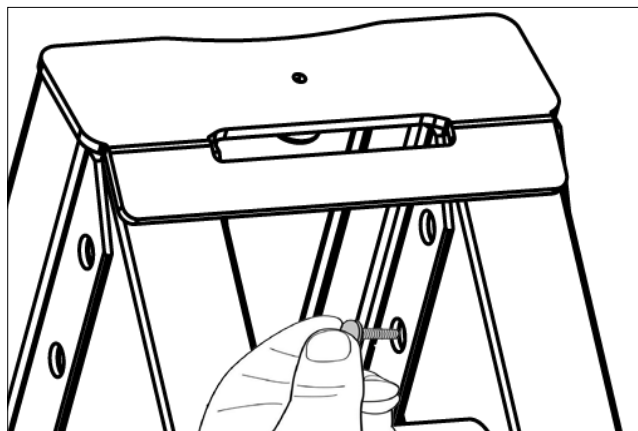
- a) Setzen Sie das **hintere Standbein [7]** auf die Sitzschienen und fixieren Sie es gemäß Abbildung.



- b) Montieren Sie zuerst alle **Schrauben M10x47,5 mm [12]** und **Unterlegscheiben M10 [18]** von außen, um das **hintere Standbein [7]** festzuhalten.



- c) Befestigen Sie dann das hintere Standbein mit den **Schrauben M6x20 mm [11]** und den **Unterlegscheiben M6 [16]**



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

## SCHRITT 6 S-Bogen und Rahmenspannschraube montieren

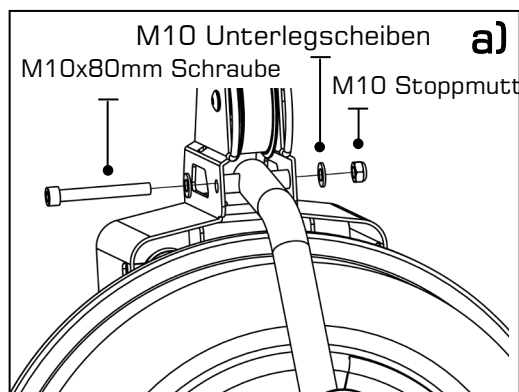
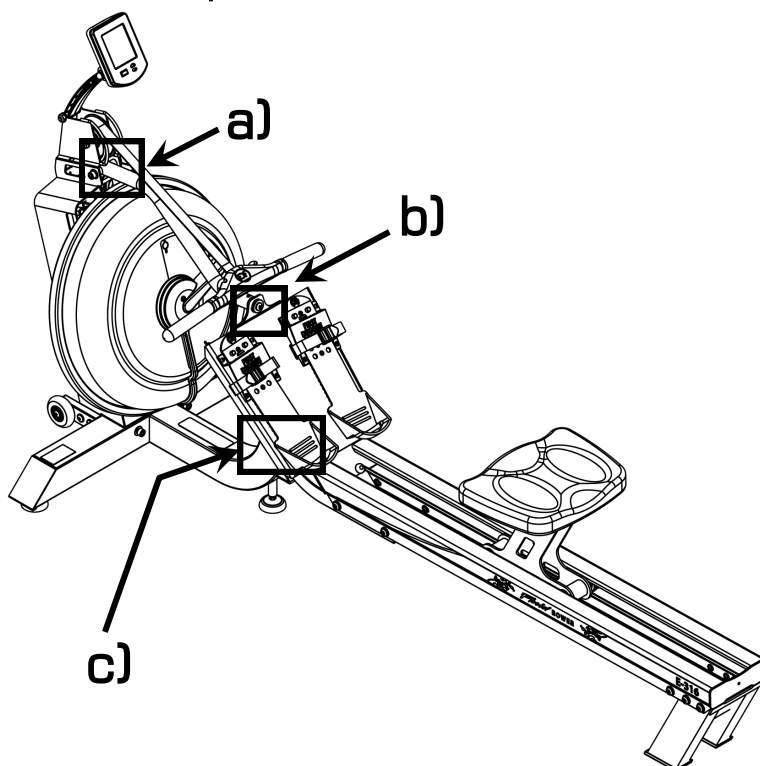
### BENÖTIGT

S-Bogen [8]

M10x80mm Schraube [13]

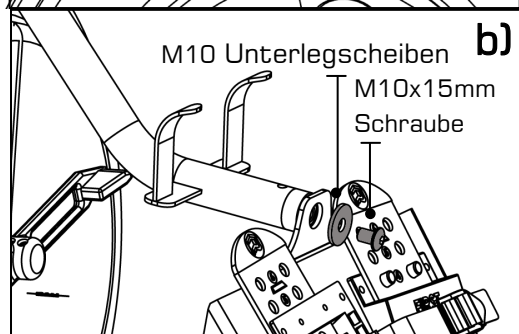
2 x M10 Unterlegscheiben [18]

M10 Stoppmutter [19]



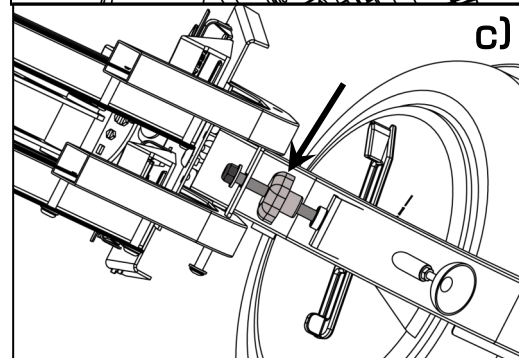
- a) Schließen Sie die Montage von S-Bogen und Rahmenspannschraube ab, indem Sie das Rudergerät vorsichtig auf seine normale Betriebsposition herabsenken.

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.



- b) 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.)



- c) 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.

# » Bedienungsanweisungen

## » Befüllung des Tanks und Wasseraufbereitung

### ERFORDERLICH

Siphonventil [9]

#### ! 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

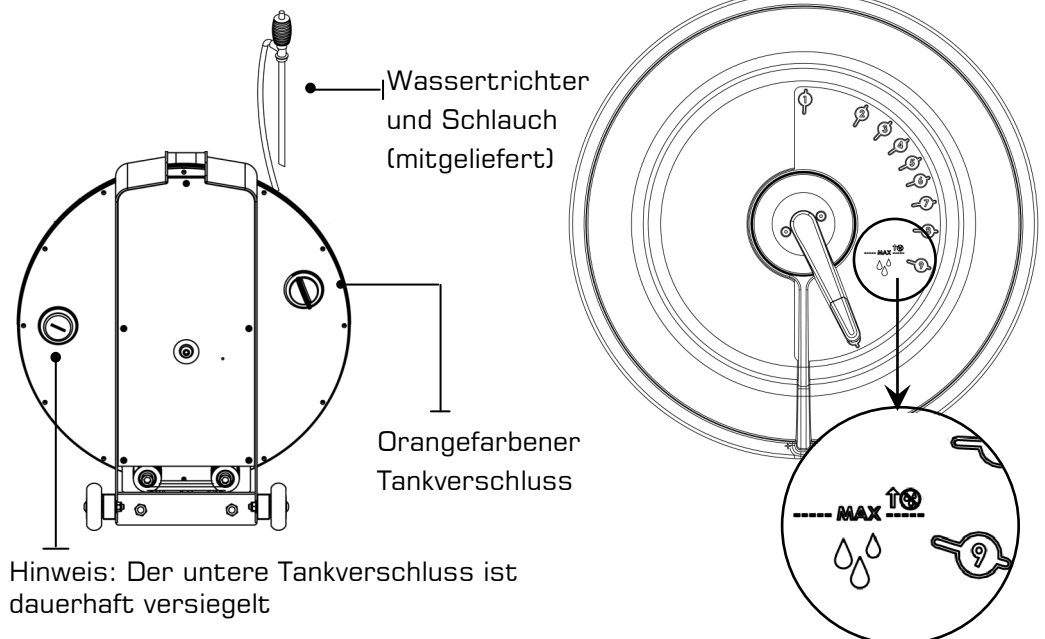
In Regionen, in denen die Wasserqualität bekanntermaßen schlecht ist, ist empfohlen FDF die Verwendung von destilliertem Wasser.

#### ! 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 Siphonventil [9]. Für die Befüllung braucht man ungefähr 7.6 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: Der untere Tankverschluss ist dauerhaft versiegelt

**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](http://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.

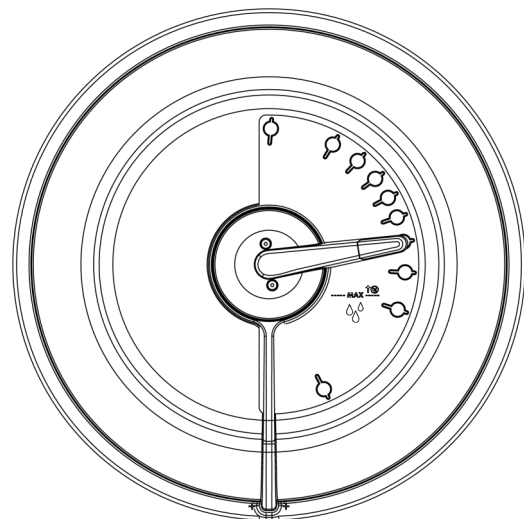
Wenden Sie sich für den Kauf zusätzlicher Wasseraufbereitungstabletten bitte an einen regionalen Einzel-/Großhändler in Ihrer Nähe oder schauen Sie auf unserer Website unter [www.firstdegreefitness.com](http://www.firstdegreefitness.com)

## » Bedienungsanweisungen

### Widerstand ändern

Das Ändern des Widerstands auf Ihrer Rower 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 Rower-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.

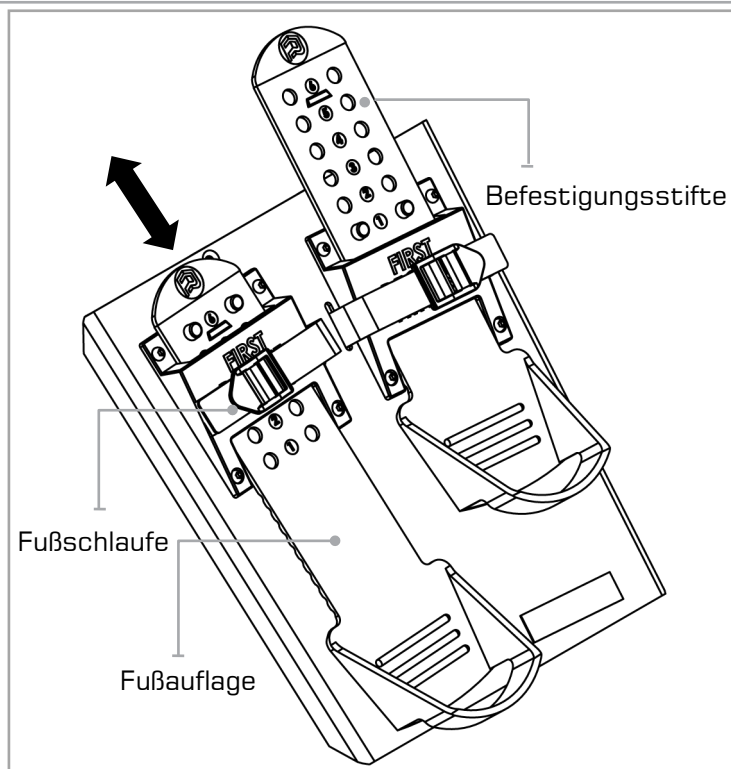
### » Fußplatten verstellen

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.



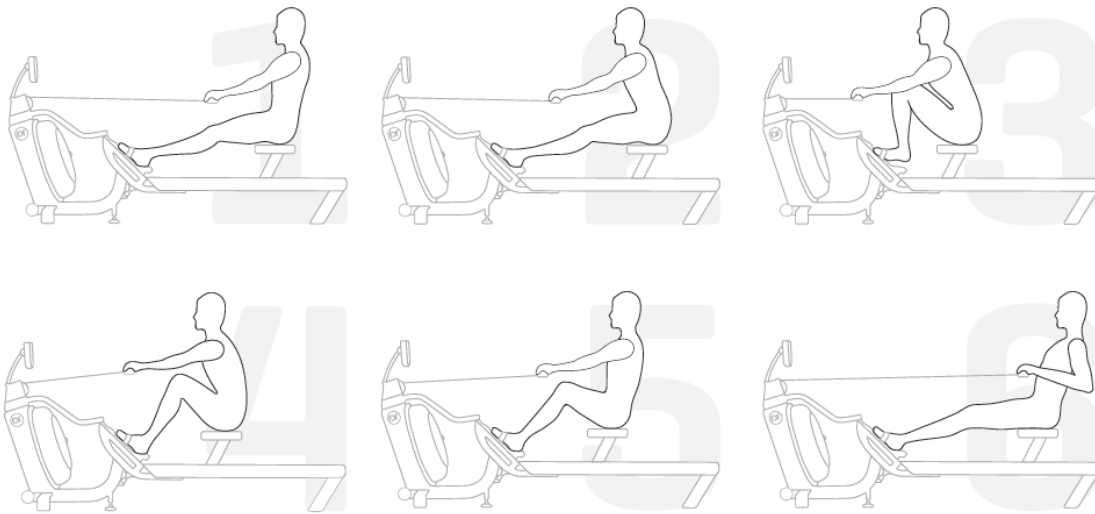
**WARNUNG:** Trainieren Sie nie mit diesem Rudergehäuse, wenn Ihre Füße nicht richtig in den Fußschlaufen gesichert sind oder wenn das Gleitteil der Gleitfußplatte nicht eingerastet ist!



## »» 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 horizontale Position kommen und die Ellbogen sich in der Nähe des Brustkorbs befinden. Das ist der Endzug.

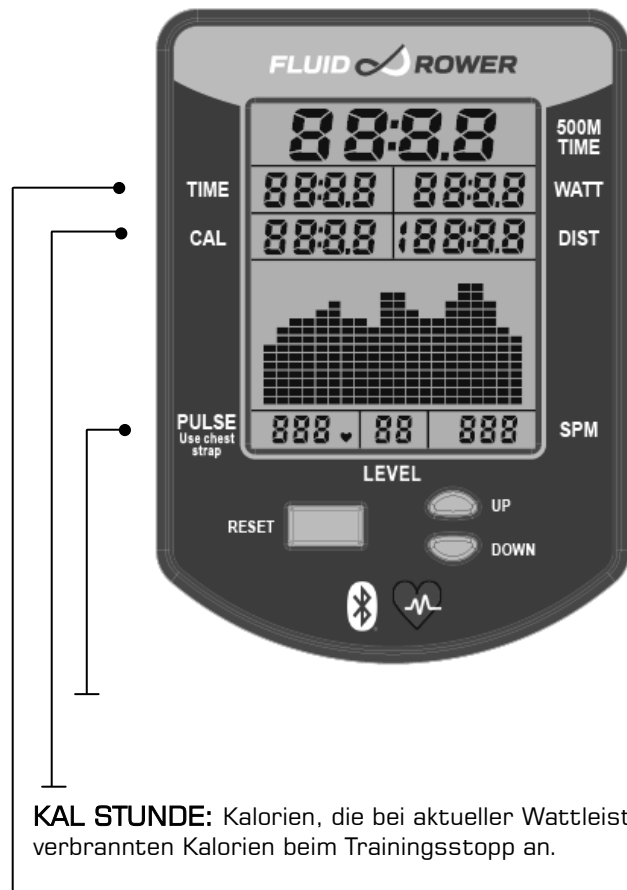
Weitere Informationen über die korrekte Rudertechnik und Trainingstipps finden Sie auf unserer Website unter [www.firstdegreefitness.com/indoor-rowing-technique](http://www.firstdegreefitness.com/indoor-rowing-technique)

# » 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.

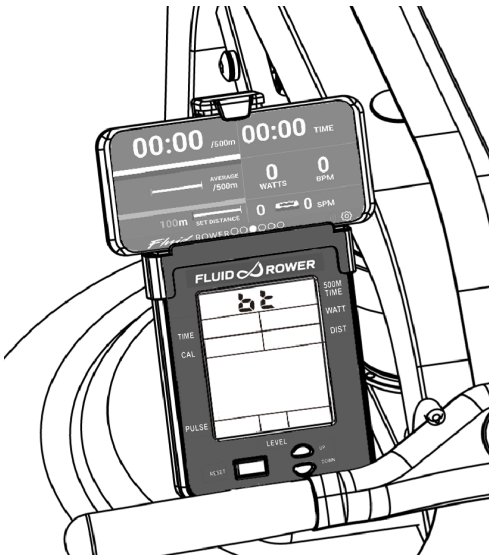
**BLUETOOTH-KONNEKTIVITÄT:** Jedes Rudergerät ist mit modernster Konsolentechnologie ausgestattet, sodass Bluetooth-Konnektivität mit einem beliebigen kompatiblen Smart-Gerät gegeben ist. Auf Einbindung in Ruder- und Fitness-Apps ausgelegt, unterstützt die Konsole mit effektivem Trainingsfortschritt, 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.



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:

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

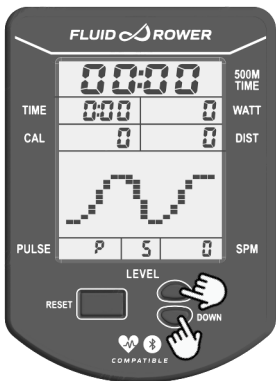
Offene APP und verbinden.

[https://drive.google.com/file/d/1uE1U5kXwawropkinD\\_hVAAWAOesDhnwH/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1uE1U5kXwawropkinD_hVAAWAOesDhnwH/view?usp=sharing)



Benötigt Herzfrequenz-Brustgurt, um Herzfrequenz-Funktion angezeigt werden .

## » Bluetooth-Herzfrequenz koppeln



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

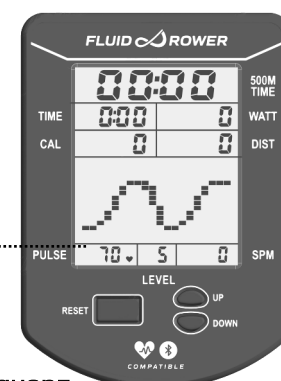


Drücken Sie zum Aufrufen des Modus zur Kopplung der Bluetooth-Herzfrequenz „Abwärts“.



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**



Herzfrequenz

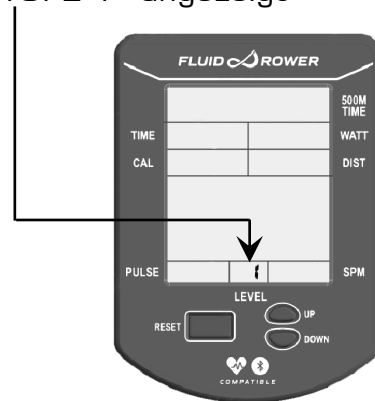
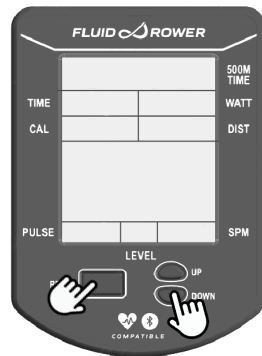
Die Konsole koppelt sich automatisch mit dem nächstgelegenen Bluetooth-Herzfrequenzsensor.

Bei Abschluss der Kopplung springt die Konsole zum Startbildschirm zurück

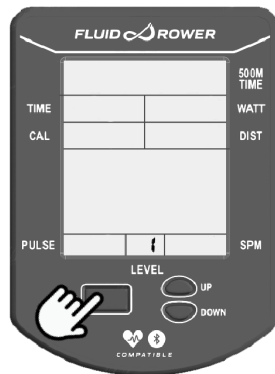
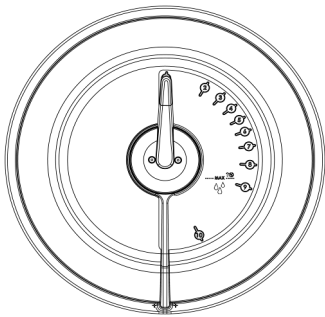
# » Kalibrierung

## SCHRITT 1

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



## SCHRITT 2



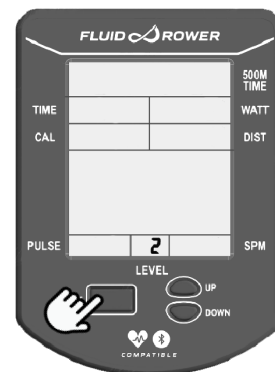
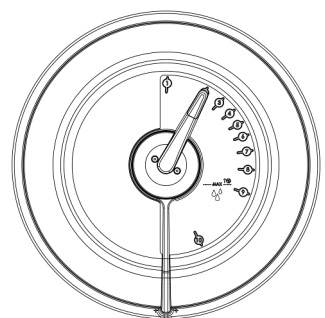
Drehen Sie den Einstellgriff auf STUFE 1.

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.

## »» **Wartung**

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.

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 <a href="http://www.firstdegreefitness.com">www.firstdegreefitness.com</a> .	
Rahmenspannseil	Prüfen Sie regelmäßig auf richtige Spannung.	Straff ziehen. Einzelheiten finden Sie auf der Seite zur grundlegenden Bedienung.	

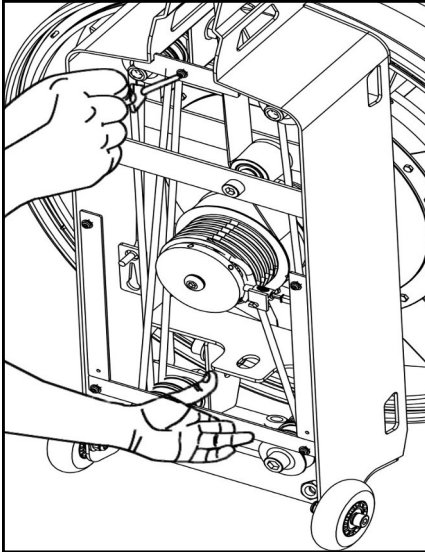
## » Troubleshooting

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. <b>Hinweis: Es ist normal, dass sich der untere hintere Ausgleicher knapp über dem Boden befindet.</b>
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.
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.

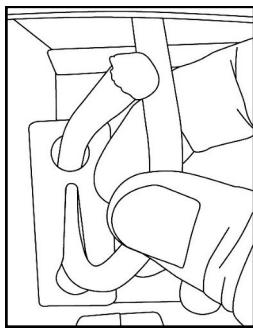
## » Elastischen FLUID-ROWER-Spanngurt austauschen

1. Entfernen Sie die Acrylglasabdeckung von der Rückseite des oberen Rahmens.

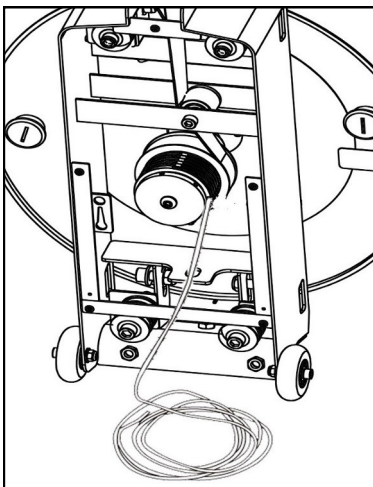
! Ziehen Sie das Sensorkabel heraus, bevor Sie die Abdeckung vollständig entfernen.



2. 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.



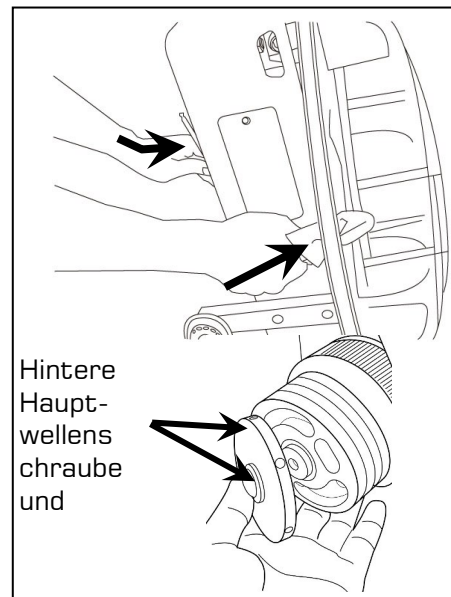
3. Wickeln Sie den Spanngurt vollständig von den Rollen ab.



4. 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!

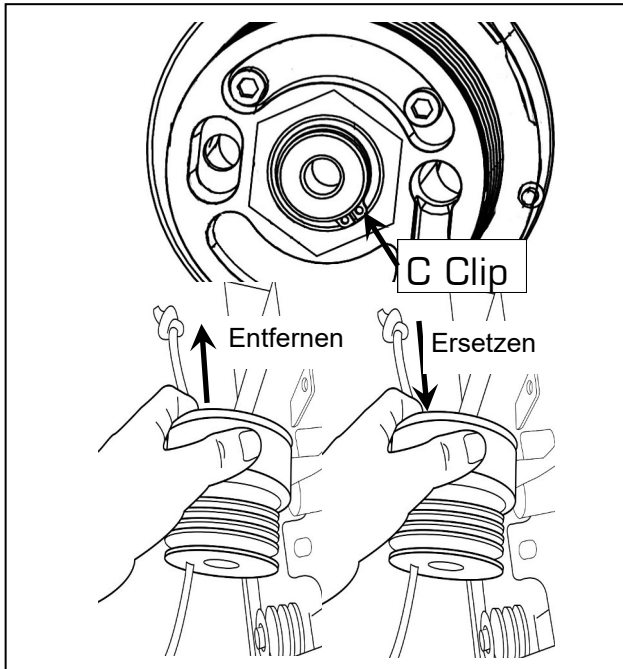


## » Elastischen FLUID-ROWER-Spanngurt austauschen

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

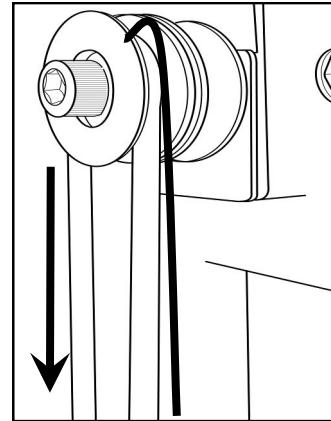


**Vorsicht:** Lösen Sie den Gurt nicht.

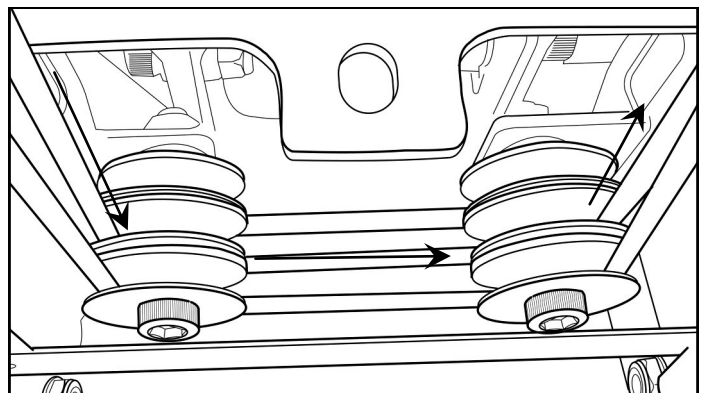


7. Von der vorderen Rolle unten links zur vorderen Rolle oben links.

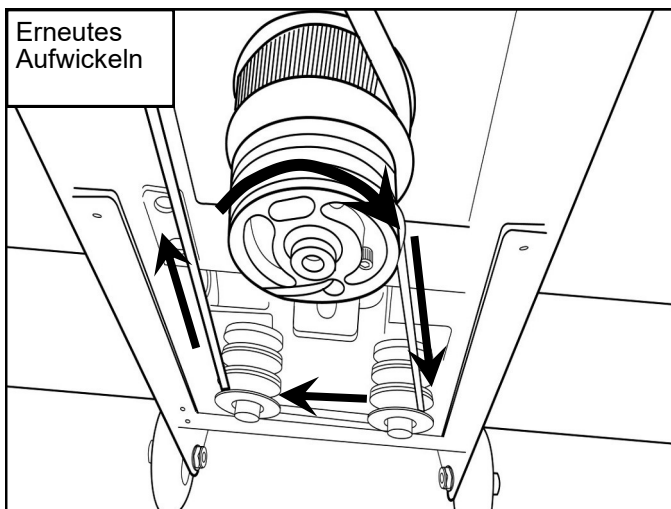
**Tipp:** Achten Sie beim Aufwickeln darauf, dass der Gurt leicht gespannt bleibt.



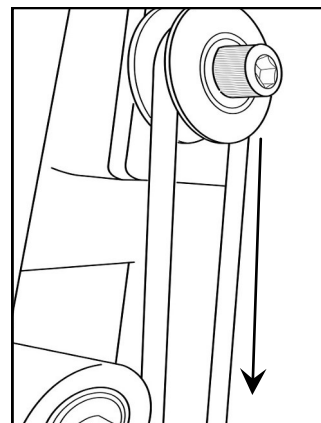
8. Von der vorderen Rolle oben links zur linken und rechten Rolle unten in der Mitte.



6. Sobald sich der Spanngurt in Position befindet, wickeln Sie ihn zweimal im Uhrzeigersinn um die Gurttrolle; achten Sie darauf, dass der Spanngurt 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.



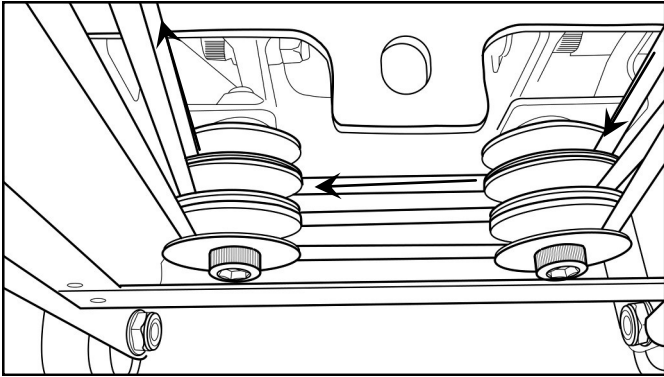
9. Von der mittleren rechten Rolle zur oberen rechten Rolle.



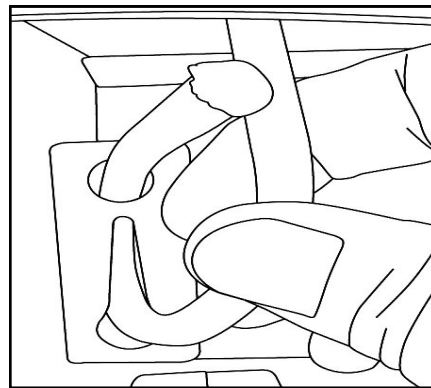


## » Elastischen FLUID-ROWER-Spanngurt austauschen

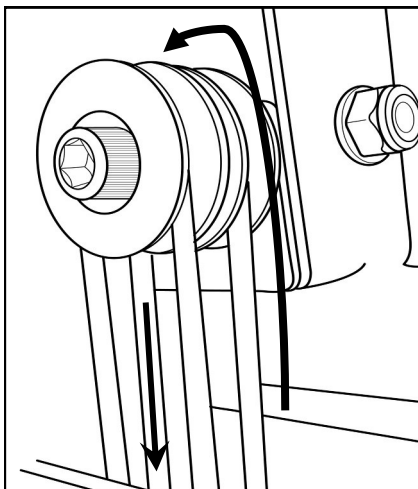
10. Von der rechten Rolle oben hinten zur rechten und linken Rolle unteren hinten.



12. 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.

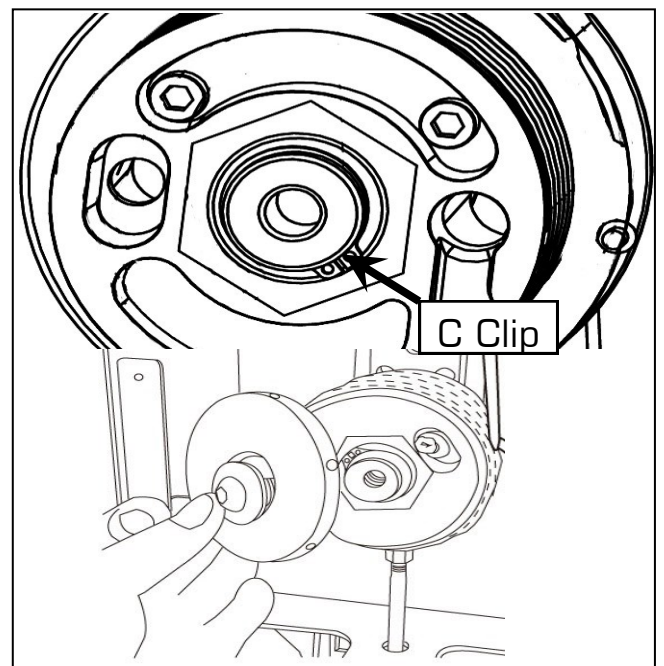


11. Von der hinteren Rolle unten links zur hinteren Rolle oben links.



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

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



## 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 **E350 Rowing Erg Laguna (model E350)**, 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 weitere 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](http://WWW.FIRSTDEGREEFITNESS.COM)

FIRST DEGREE FITNESS Europe  
Hoge Maat 3  
3961 NC WIJK BIJ DUURSTEDE  
The Netherlands

Phone: [+31\(0\)307600670](tel:+31(0)307600670)

Büro: [mail@fluidrower.eu](mailto:mail@fluidrower.eu)

Service Unterstützung: [service@fluidrower.eu](mailto:service@fluidrower.eu)

Web: [www.fluidrower.eu](http://www.fluidrower.eu)

