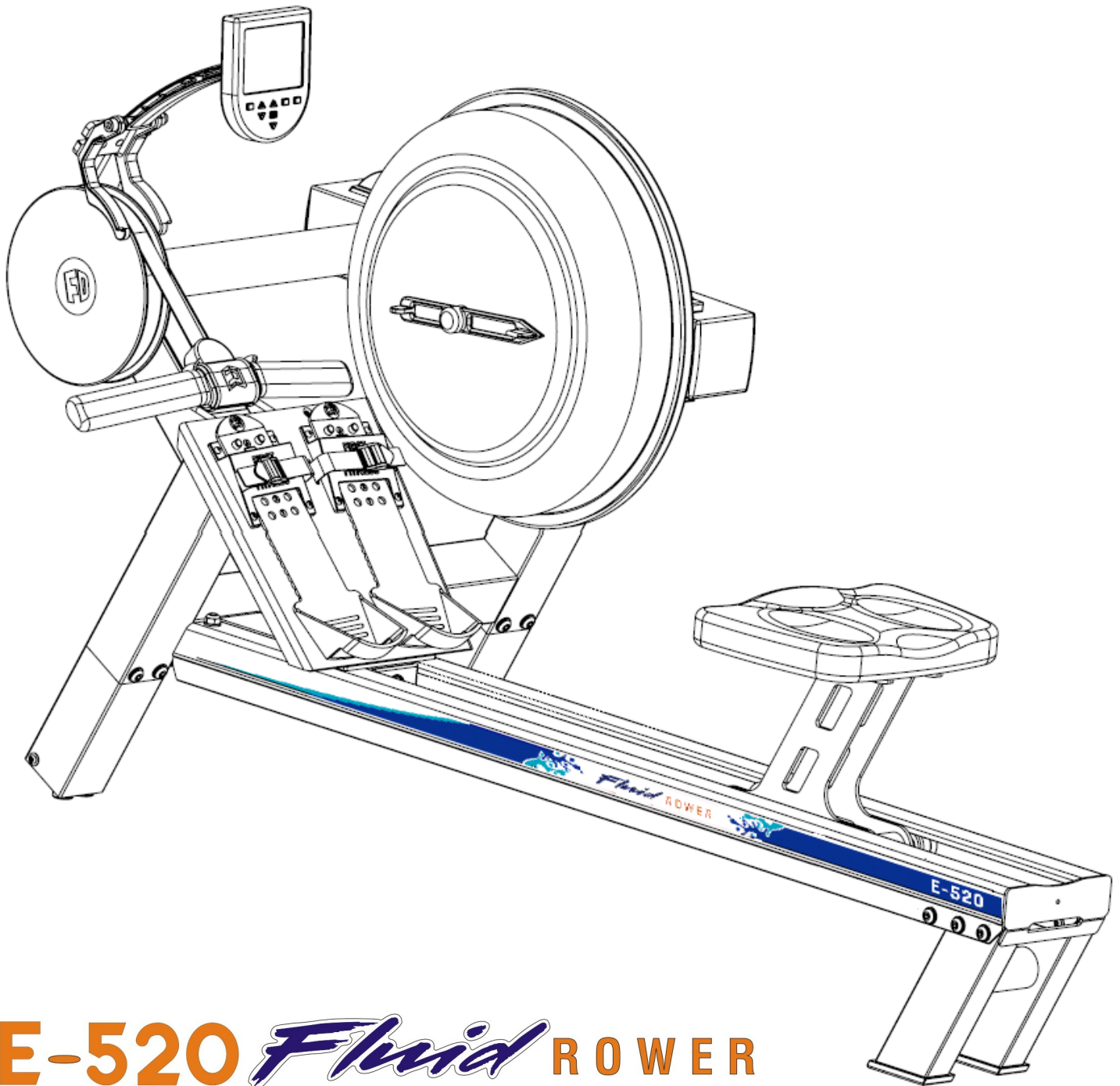


# Bedienungsanleitung



**E-520** *Fluid* ROWER

**VX-3** *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](http://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**

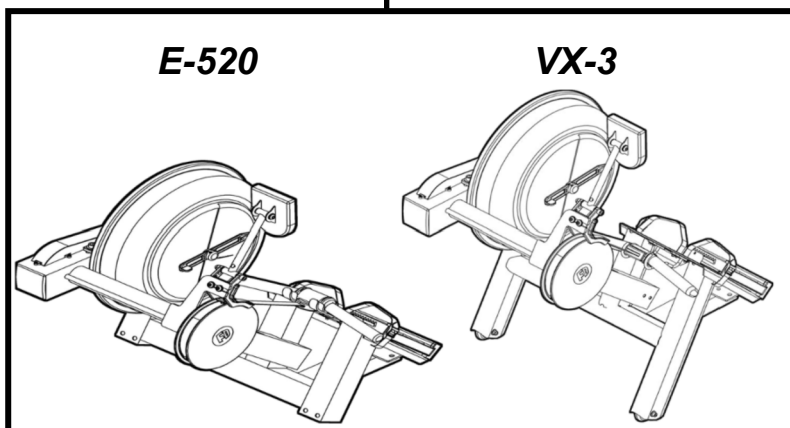
2. Halten Sie Ihre Hände von beweglichen Teilen fern (siehe Warnaufkleber am Rahmen Ihrer Geräts und hinten am Flüssigkeitstank).

## **Inhalt**

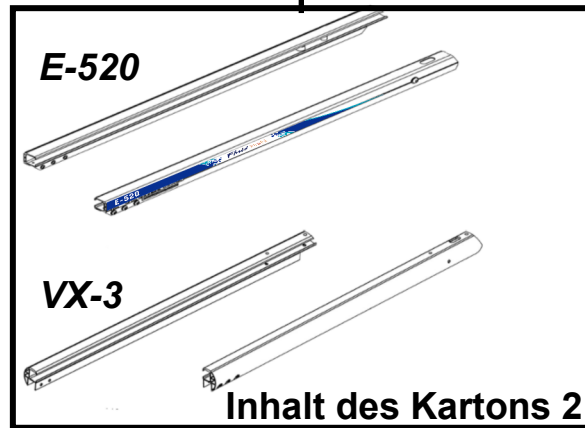
<b>Inhalt der FLUID ROWER-Verpackung</b>	<b>4</b>
<b>Montage des vorderen Standbeins für E-520</b>	<b>6</b>
<b>Befestigung der Sitzschienen am Rahmen</b>	<b>7</b>
<b>Montage des Rudersitzes für VX-3</b>	<b>10</b>
<b>Montage des hinteren Standbeins für VX-3</b>	<b>11</b>
<b>Befestigung des elastischen Spanngurts</b>	<b>12</b>
<b>Montage des hinteren Standbeins für E-520</b>	<b>13</b>
<b>Fertigstellung der Montage</b>	<b>14</b>
<b>Befüllung des Tanks und Wasseraufbereitung</b>	<b>15</b>
<b>Nachhaltige Wasseraufbereitung und grundlegende Bedienung</b>	<b>16</b>
<b>Wie rudert man?</b>	<b>17</b>
<b>Wie oft?</b>	<b>17</b>
<b>FLUID ROWER-Ergometer</b>	<b>17</b>
<b>Verwendung der USB-Schnittstelle von First Degree Fitness</b>	<b>19</b>
<b>Liste mit Wartungsarbeiten</b>	<b>20</b>
<b>Fehlerbehebung</b>	<b>21</b>
<b>Einstellung des Tankriemens</b>	<b>22</b>
<b>Austausch des Spanngurts – Unterstützung durch Händler erforderlich</b>	<b>23</b>
	<b>24</b>

# Inhalt der FLUID ROWER-Verpackung

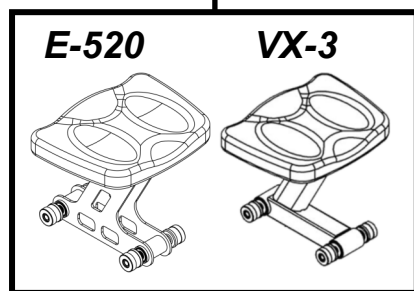
1



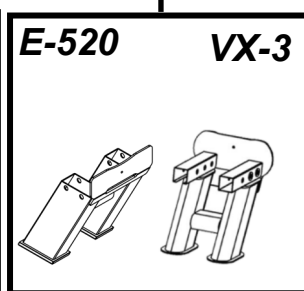
2



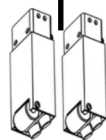
3



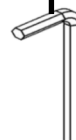
4



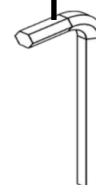
5



6



7



8



9



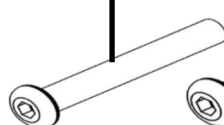
10



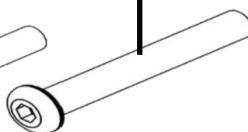
11



12



13



14



15



16



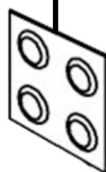
17



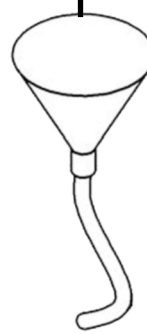
18



19



20



21



## FR-E520 / VX3 – Kartoninhalt

Bauteil	Anzahl	Beschreibung	Bauteil	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	12	*4	Schraube M10x70mm für <b>E-520</b>
2	2	Sitzschiene links/rechts	13	*4	Schraube M10x80mm für <b>VX-3</b>
3	1	Rudersitz	14	4	Unterlegscheibe M6 für <b>E-520</b>
				9	Unterlegscheibe M6 für <b>VX-3</b>
4	1	Hinteres Standbein	15	18	Unterlegscheibe M10 für <b>E-520</b>
				11	Unterlegscheibe M10 für <b>VX-3</b>
5	2	Vorderes Standbein für <b>E-520</b>	16	4	Stopfmutter M10
6	1	Inbusschlüssel 4 mm	17	2	AA-Duracell-Batterie
7	1	Inbusschlüssel 6mm	18	1	Ausbesserungslack
8	1	Multifunktionswerkzeug	19	1	Wasseraufbereitungstablette
9	4	Schraube M6x20 mm für <b>E-520</b>	20	1	Trichter mit Schlauch
	9	Schraube M6x20 mm für <b>VX-3</b>			
10	8	Schraube M10x20 mm für <b>E-520</b>	21	1	Bedienungsanleitung
11	4	Schraube M10x47,5 mm für <b>E-520</b>			
	5	Schraube M10x47,5 mm für <b>VX-3</b>			

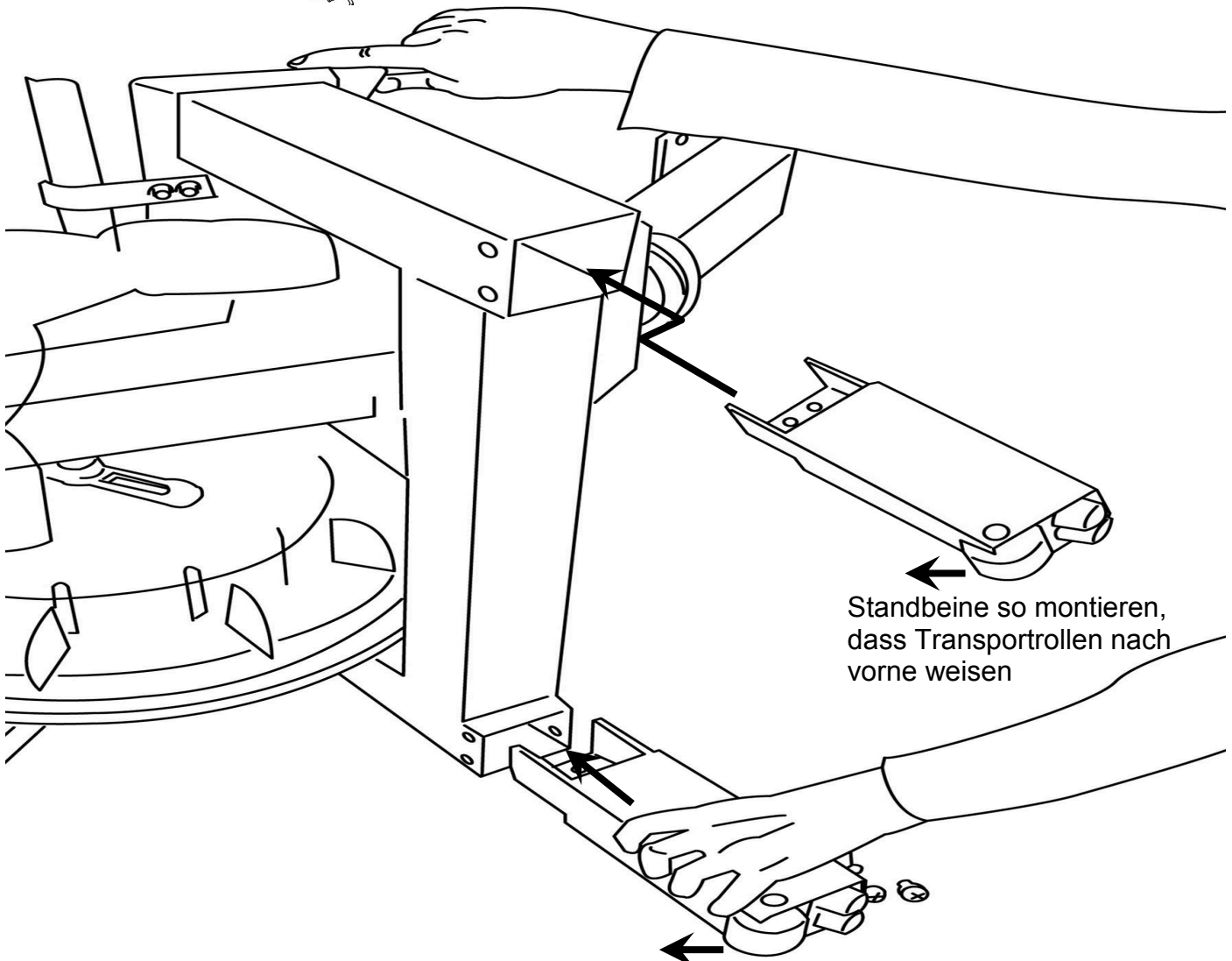
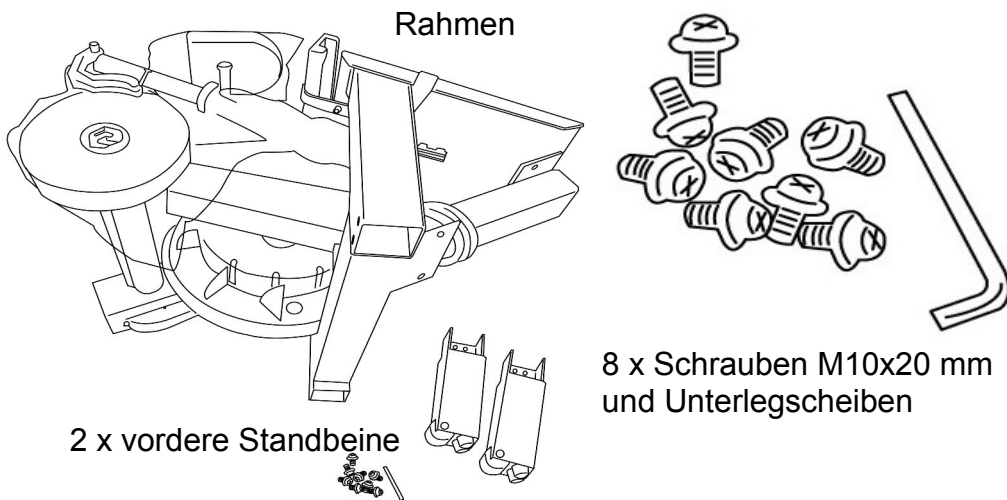
\* Im Beutel mit Kleinteilen befinden sich nur zwei Schrauben. Die restlichen Schrauben wurden zur Erleichterung der Montage bereits im Voraus in die Rudersitzschienen geschraubt.

## Montage des vorderen Standbeins – E-520



**Vorsicht :**

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



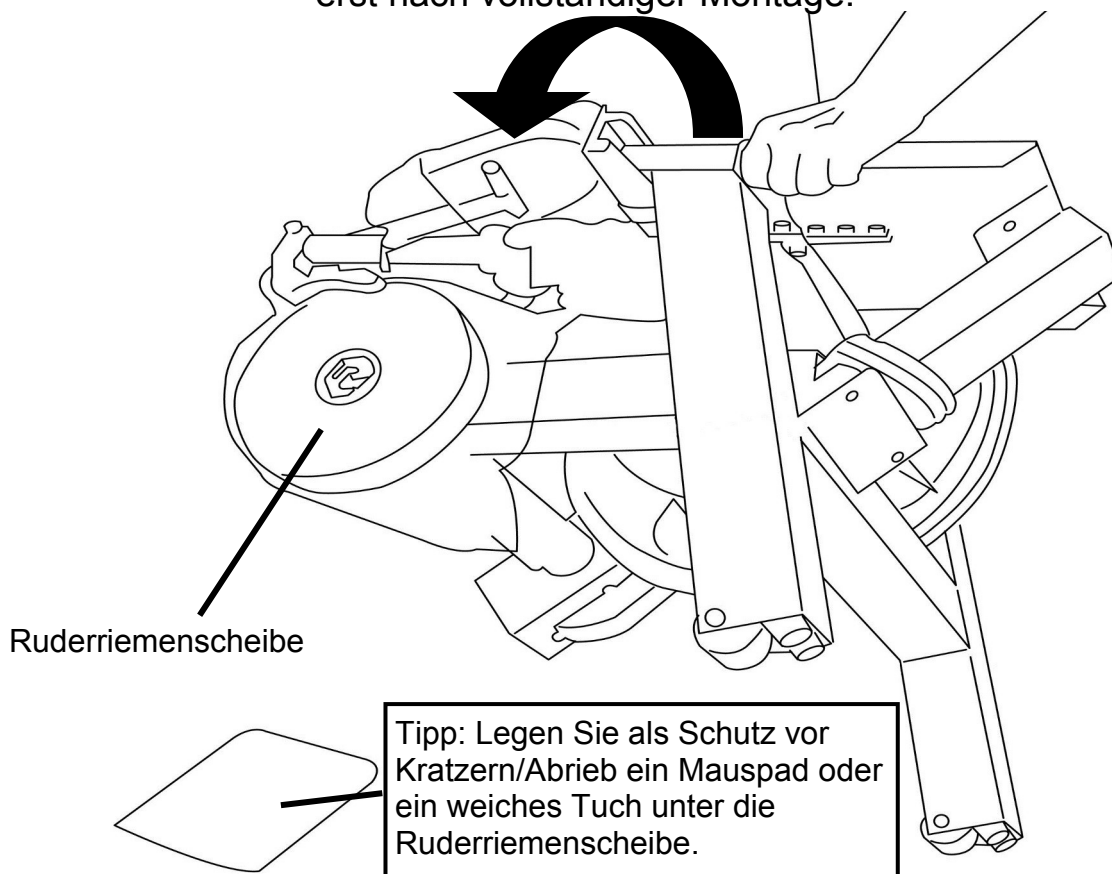
Hauptrahmen leicht nach oben kippen, um unteres Standbein zu montieren

**Rahmen [1], 2 x vordere Standbeine [5], 8 x Schrauben M10x20 mm [10] und Unterlegscheiben [15]** werden benötigt. Nehmen Sie den Rahmen aus dem Karton und legen Sie ihn gemäß Abbildung auf eine weiche Unterlage, z. B. Teppich. Kippen Sie den Rahmen leicht nach oben und montieren Sie das vordere Standbein des Rudergeräts mit **4 x Schrauben M10x20 mm [10] und Unterlegscheiben [15]**. Montieren Sie das andere Standbein ebenso.

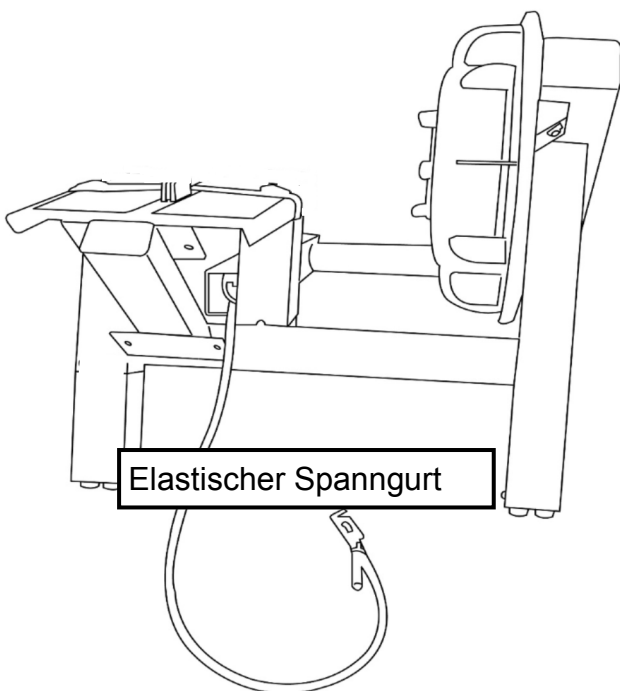


## Vorsicht :

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



Nehmen Sie den Rahmen und alle anderen Bauteile aus dem Hauptkarton. Vergewissern Sie sich, dass alle Bauteile vorhanden sind. Stellen Sie den Rahmen des Rudergeräts vorsichtig senkrecht auf.



Suchen Sie den elastischen Spanngurt und wickeln Sie ihn vom Rahmen ab, bevor Sie mit der Montage der Sitzschienen beginnen.

Sobald das Rudergerät auf einem stabilen Untergrund steht, können Sie mit dem nächsten Montageschritt fortfahren und die Sitzschienen sowie den Kleinteilebeutel suchen und auspacken.

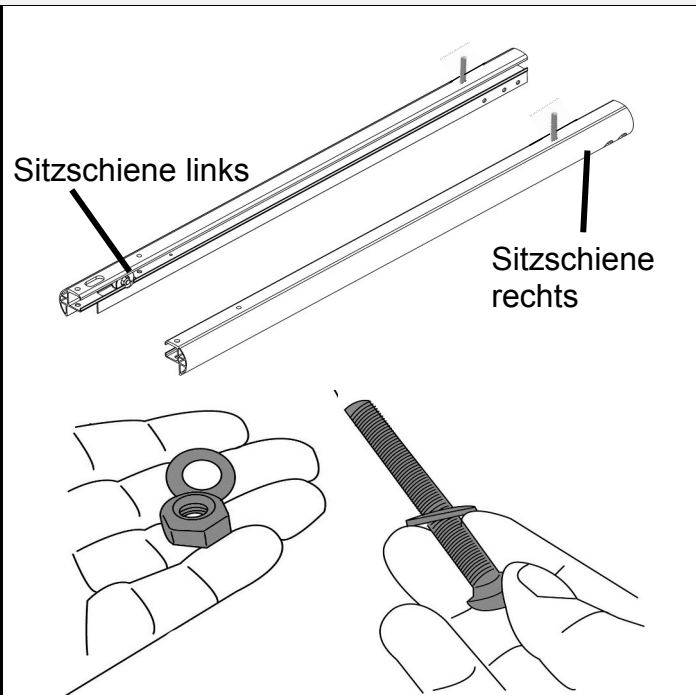
**Hinweis** Die Schrauben (4 x M6x20) zur Sitzmontage wurden bereits im Voraus in den Rudersitz geschraubt.

**VORSICHT** Die FLUID ROWER-Bauteile, beispielsweise der Rahmen und die Sitzschienen, sind schwer. Seien Sie bei der Montage daher vorsichtig.

**WARNUNG** : Der vordere Bereich der FLUID ROWER-Sitzschienen, der zum Rahmen weist, könnte scharfkantig sein.

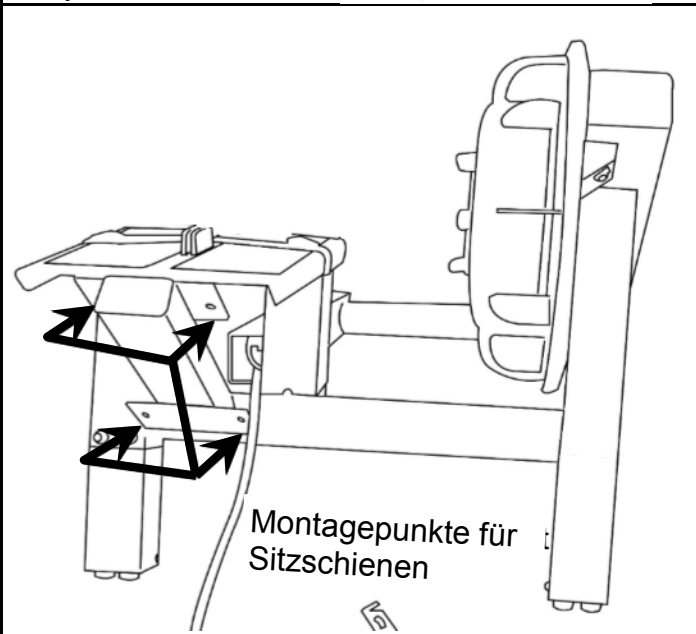
Seien Sie bei der Montage daher vorsichtig.

## Befestigung der Sitzschienen am Rahmen

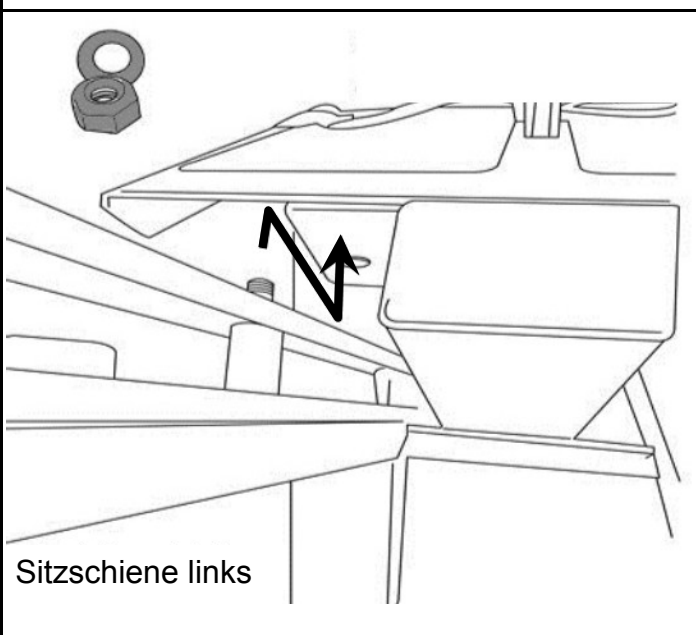


Hierfür werden der Hauptrahmen, **1 x Sitzschiene links/1 x Sitzschiene rechts [2]**, **2 x Schrauben M10x70 mm für E-520 (2 x Schrauben M10x70 mm für VX-3) [12]** und **4 x Stoppmuttern M10 [16]** benötigt.

\*Hinweis: 2 x Schrauben M10x70 mm für **E-520**(2 x Schrauben M10x80 mm für **VX-3**)/Distanzstücke wurden zur Erleichterung der Montage bereits im Voraus in die Sitzschienen geschraubt.

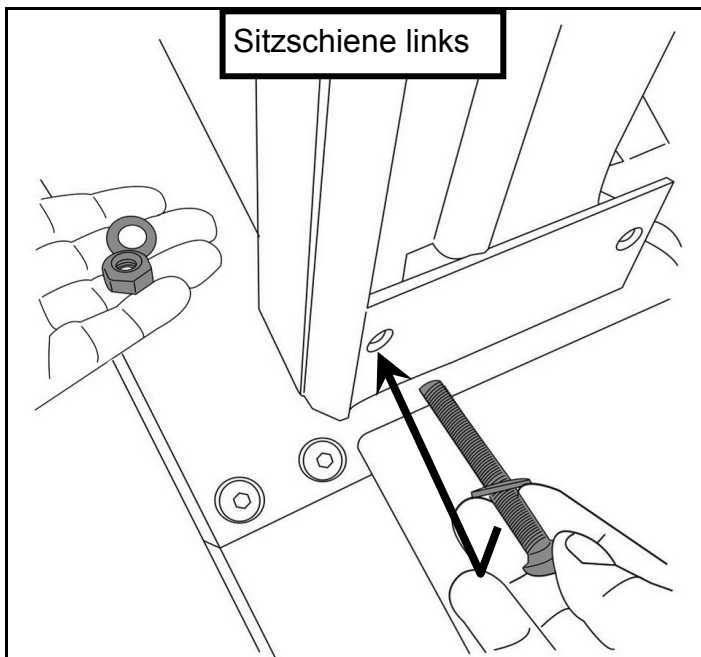


Richten Sie die unteren Montagepunkte aneinander aus und fixieren Sie sie mit der **Schraube M10x70 mm für E-520 (Schraube M10x70 mm für VX-3) [12]**, der **Stoppmutter M10 [16]** und der **Unterlegscheibe M10 [15]**.

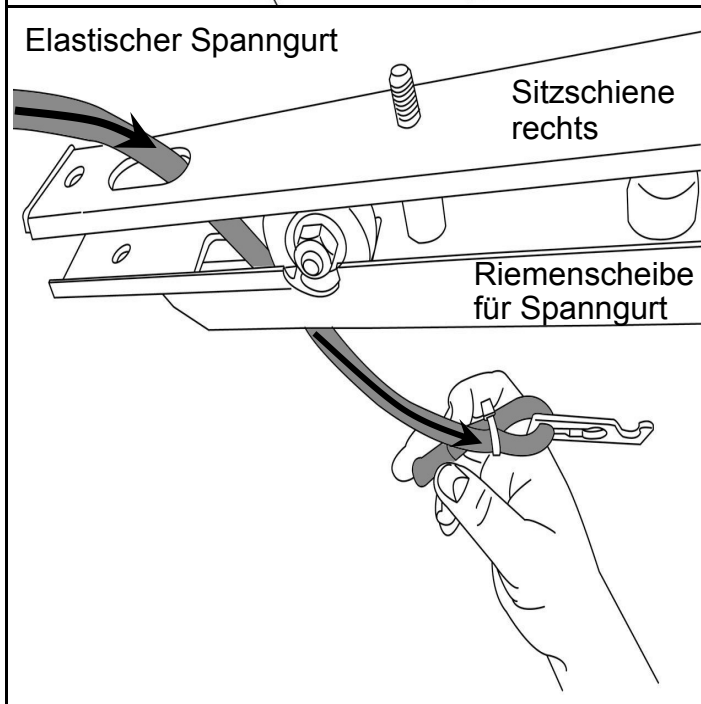


Beginnen Sie mit der **linken Sitzschiene [2]**. Richten Sie sie gemäß Abbildung an der im Voraus eingesetzten **Schraube M10x70 mm für E-520 (Schraube M10x70 mm für VX-3) [12]** aus. Fixieren Sie sie von hinten mit der **Stoppmutter M10 [16]**.





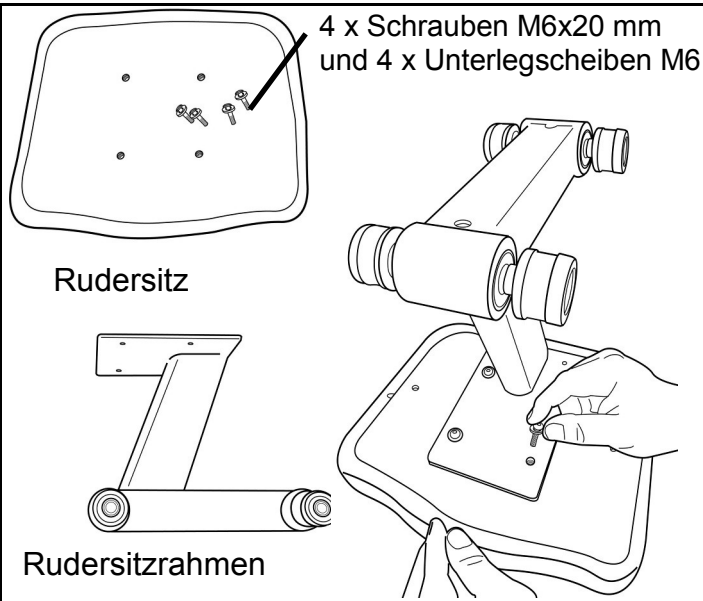
Montieren Sie anschließend die untere **linke Sitzschiene [2]** mit der **Schraube M10x70 mm für E-520 (Schraube M10x80 mm für VX-3)[12]**, der **Stoppmutter [16]** und der **Unterlegscheibe M10 [15]**.



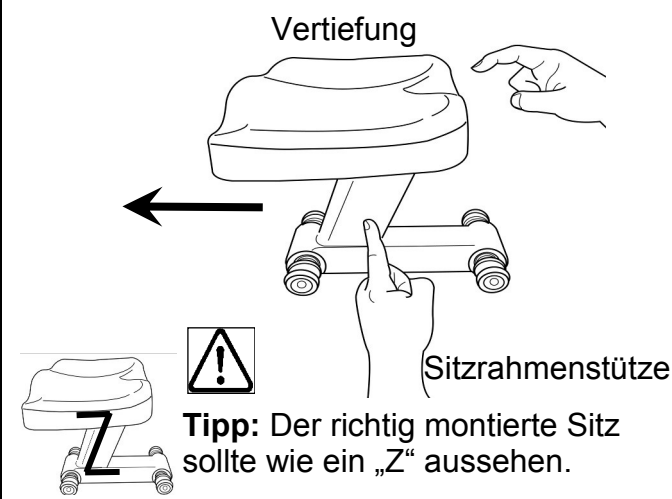
Führen Sie vor Montage der rechten Sitzschiene den elastischen Spanngurt von oben durch die Sitzschiene, legen Sie ihn um die Riemenscheibe und ziehen Sie ihn gemäß Abbildung unten wieder heraus.

Wiederholen Sie diesen Vorgang danach für die linke Sitzschiene.

# Montage des Rudersitzes für VX-3



Montieren Sie den Rudersitz mit **4 x Schrauben M6x20 mm [9]** und **4 x Unterlegscheiben M6 [14]** am Rudersitzrahmen.

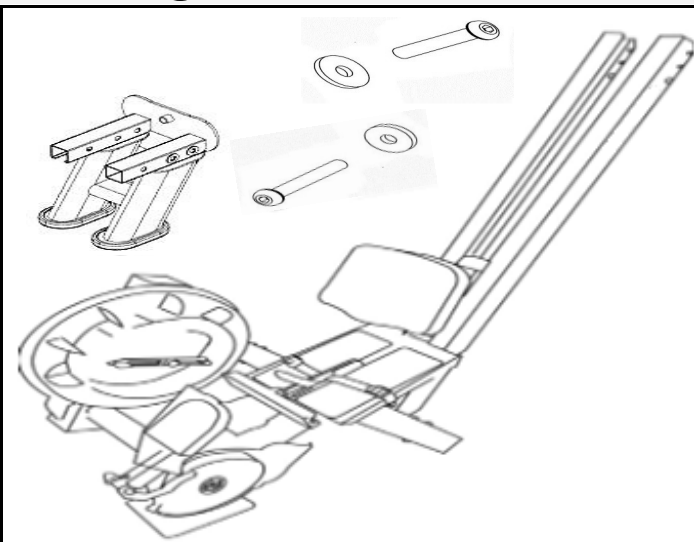


Fertig montierter Rudersitz. Der Sitz muss wie abgebildet zusammengebaut sein. Der Sitzeinbau wird in Pfeilrichtung auf die Sitzschienen gesetzt. Die Sitzvertiefung muss zur Rückseite des Geräts weisen.

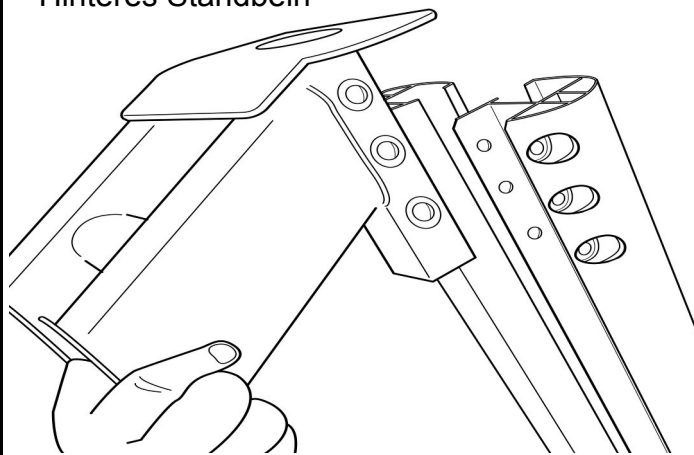


**VORSICHT :**  
Der **Rudersitz [3]** ist schwer. Achten Sie beim Aufsetzen des Sitzes auf die Sitzschienen darauf, dass Ihre Hände und Finger nicht in die Ruderrillen geraten.

## Montage des hinteren Standbeins für VX-3



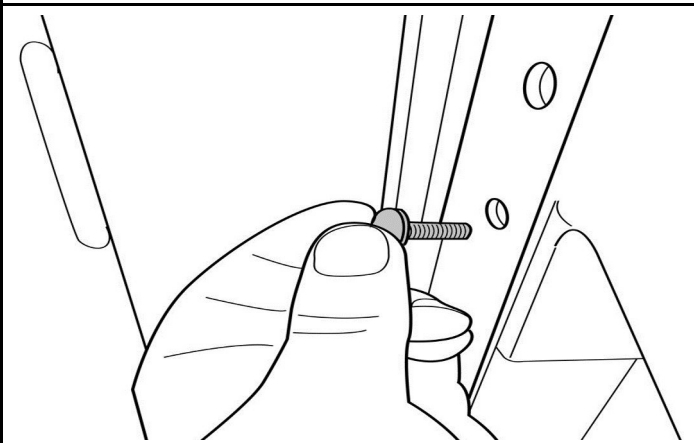
Hinteres Standbein



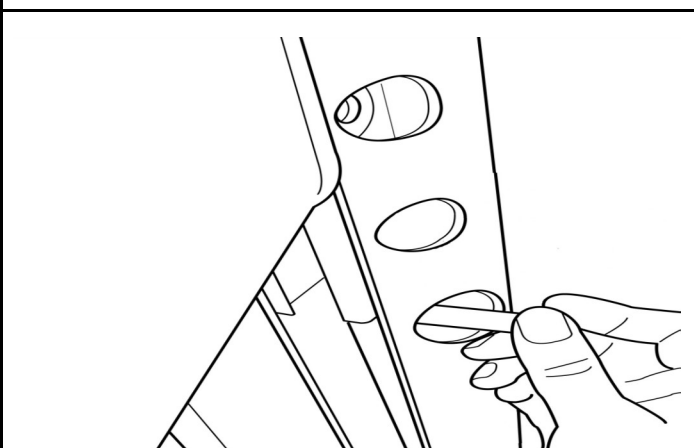
Hinteres Standbein [4], 5 x Schrauben 10x47,5 mm [11], 5 x Unterlegscheiben M10 [15], Schrauben M6x20mm [9] und Unterlegscheiben M6 [14]. Befestigen Sie das hintere Standbein an den Sitzschienen und fixieren Sie es gemäß Abbildung.

Montieren Sie zuerst alle **Schrauben M10x47,5 mm** von außen, um das **hintere Standbein** in Position zu halten, bevor Sie es von innen mit **Schrauben M6x20 mm** und **Unterlegscheiben M6** befestigen.

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

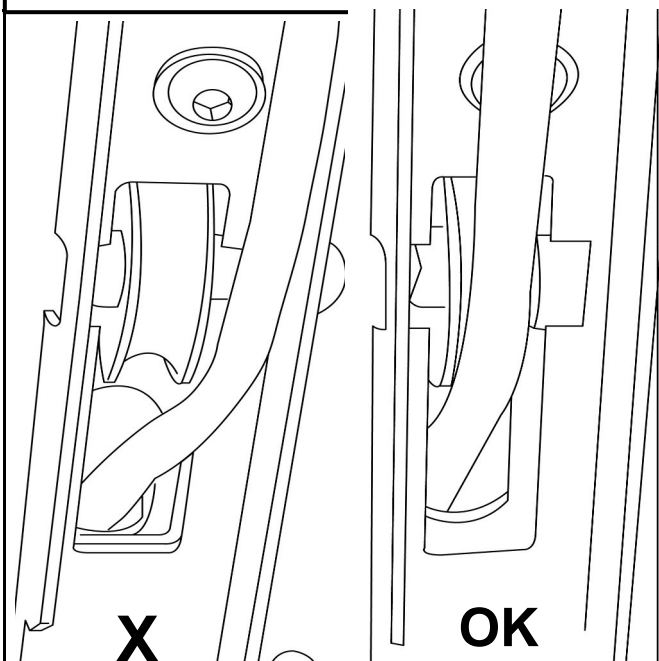
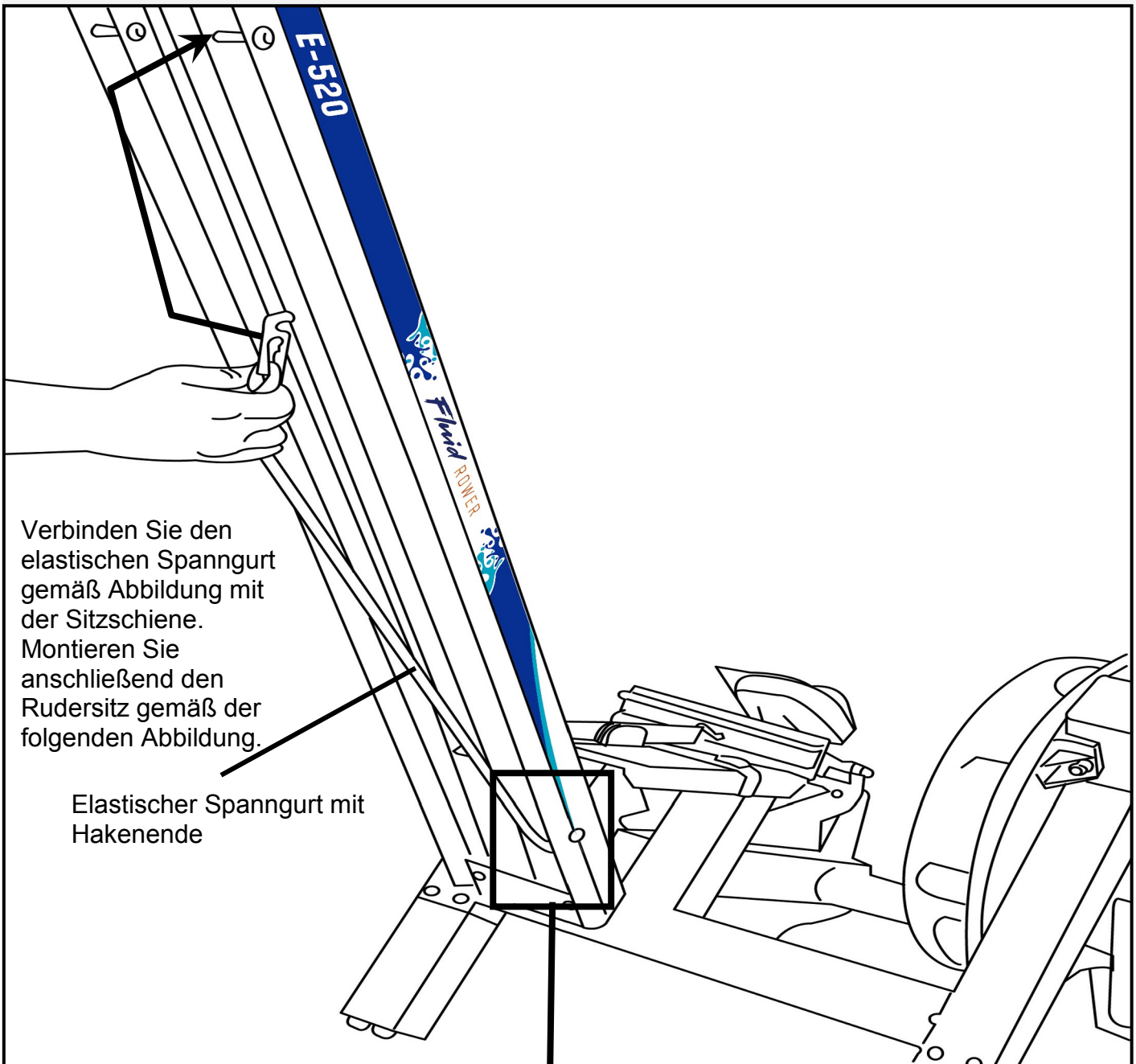


**Schraube M6x20 mm [9] und Unterlegscheibe M6 [14]**



**Schraube M10x47,5 mm [11] und Unterlegscheibe M10 [15]**

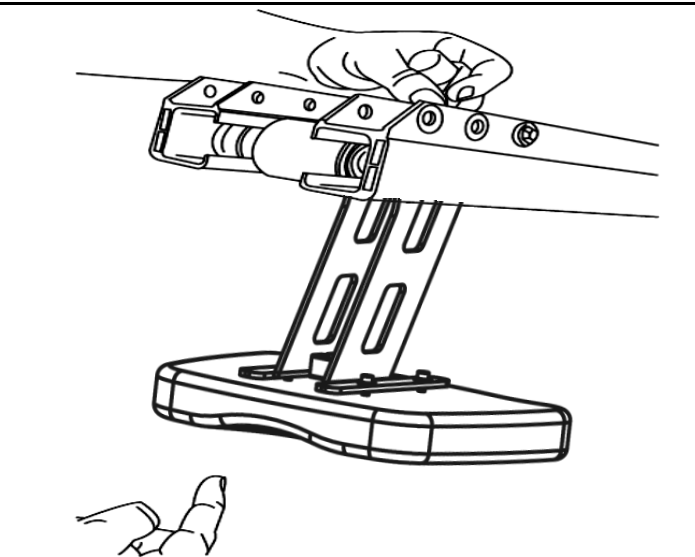
# Befestigung des elastischen Spanngurts



Vergewissern Sie sich beim Einhängen Hakens des Spanngurts, dass der elastische Gurt wie in der Abbildung rechts sachgemäß über die Seilscheibe läuft.

**VORSICHT:** Während der Befestigung des elastischen Spanngurts wird dieser gedehnt und ist infolgedessen gespannt. LASSEN SIE DEN SPANNGURT NICHT LOS, DENN ES KÖNNTE SONST VERLETZUNGEN UND/ODER SACHSCHÄDEN VERURSACHEN.

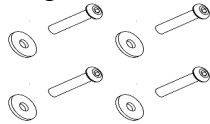
# Montage des hinteren Standbeins für E-520



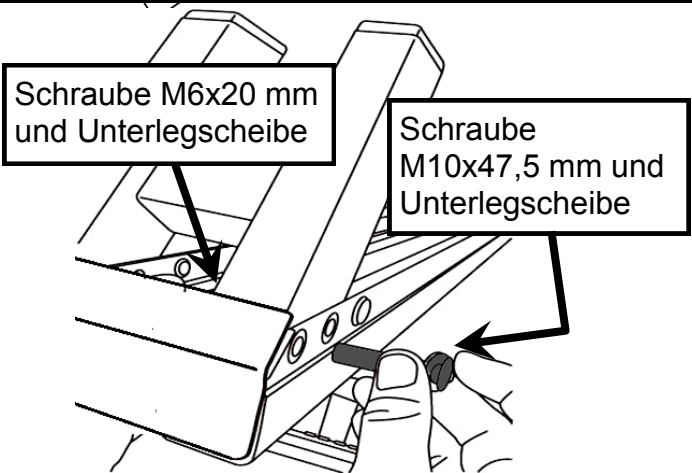
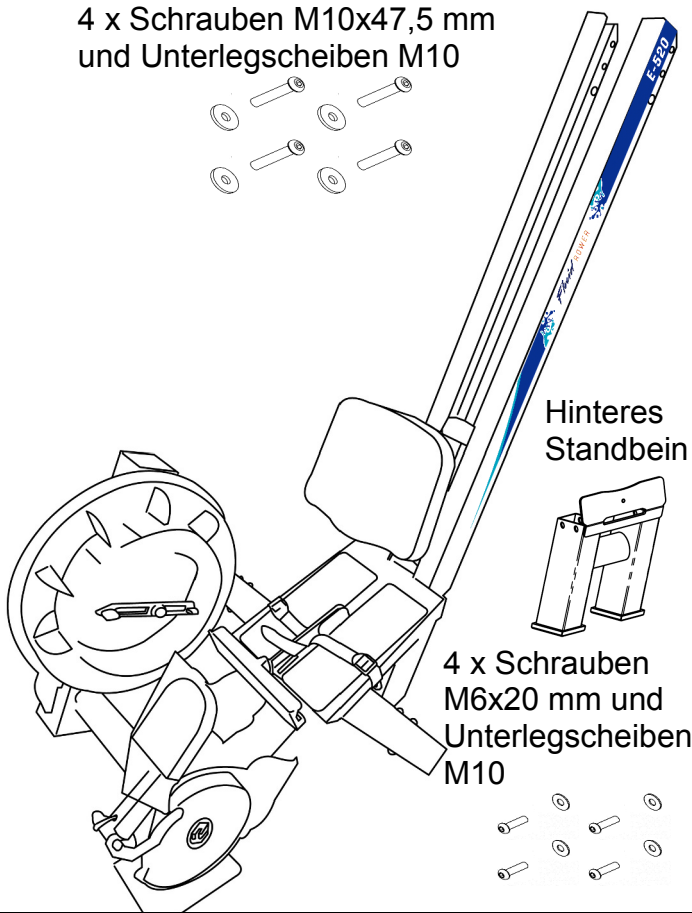
## VORSICHT

Der Rudersitz ist schwer. Halten Sie den Rudersitz mit beiden Händen gut fest und setzen Sie ihn dann auf die Sitzschiene.

4 x Schrauben M10x47,5 mm und Unterlegscheiben M10



4 x Schrauben M10x47,5 mm [11], 4 x Unterlegscheiben M10 [15], 4 x Schrauben M6x20 mm [9] und 4 x Unterlegscheiben M6 [14] werden benötigt.

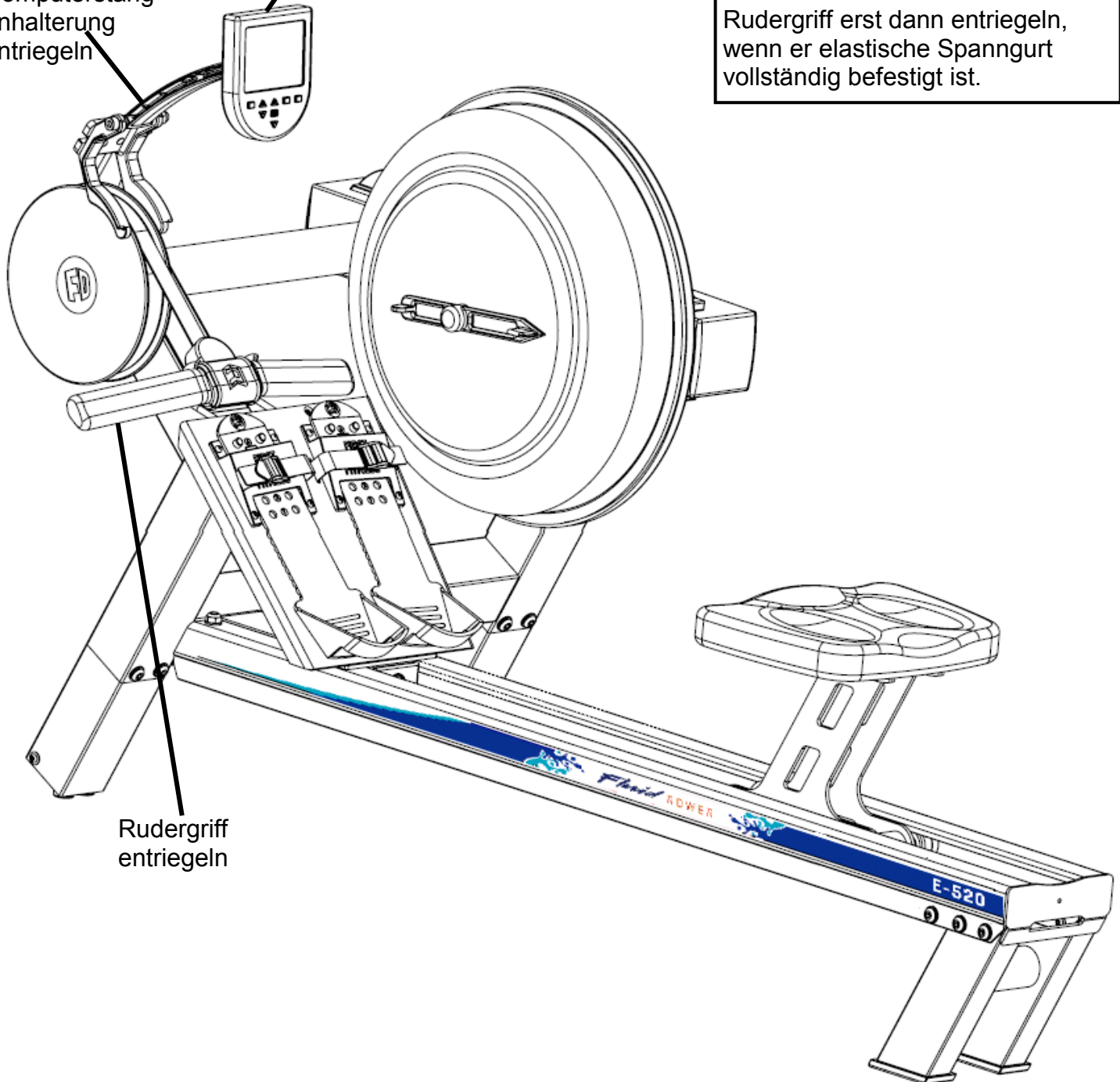


**Hinweis:** Die **Schrauben M10x47,5 mm [11]/Unterlegscheiben [15]** müssen von außen in die Sitzschiene geschraubt werden, während die kleineren **Schrauben M6x20 mm [9] und Unterlegscheiben [14]** von innen geschraubt werden.

# Fertigstellung der Montage

2 x AA-Batterien einlegen

Computerstang  
enhalterung  
entriegeln



**WARNUNG:** Sie dürfen den Rudergriff erst dann entriegeln, wenn er elastische Spanngurt vollständig befestigt ist.

Rudergriff  
entriegeln

Lassen Sie Ihren FLUID ROWER auf Bedienungsposition herunter und entriegeln Sie den Rudersitz und die Computerstangenhalterung; danach ist das Gerät vollständig montiert.

## Befüllung des Tanks und Wasseraufbereitung



Hinweis: Für die Befüllung wird ein großer Eimer (nicht mitgeliefert) benötigt. In Regionen, in denen die Wasserqualität bekanntermaßen schlecht ist, ist empfiehlt FDF die Verwendung von destilliertem Wasser.

Öffnen Sie den gelben Tankverschluss hinten oben, stecken Sie den Schlauch in den Tank (eventuell muss das Flügelrad gedreht werden, damit der Schlauch eingeführt werden kann), setzen Sie den Tankeinstellgriff auf Pegel 20 und füllen Sie Wasser ein. Befüllen Sie den Tank nicht über die Pegelanzeige vorne an der durchsichtigen Behälterfläche hinaus. Ein ausreichend gefüllter Tank fasst ca. acht Liter Wasser.



### **Warnung :**

Stecken Sie unter keinen Umständen Ihre Finger in den Tank. Drehen Sie das Flügelrad mit dem Schlauchende, sofern erforderlich.

### **Wasseraufbereitung :**

*Wasseraufbereitungstablette hinzugeben*

*Hinweis: Die Häufigkeit der Wasseraufbereitung kann je nach Standort des Rudergeräts und der Sonneneinstrahlung stark variieren. VERWENDEN SIE NUR DIE AUFBEREITUNGSTABLETTEN, DIE SIE ZUSAMMEN MIT IHREM RUDERGERÄT ERHALTEN HABEN. In der Verpackung Ihres Rudergeräts 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 Web-Site unter [www.firstdegreefitness.com](http://www.firstdegreefitness.com)*



### **Vorsicht :**

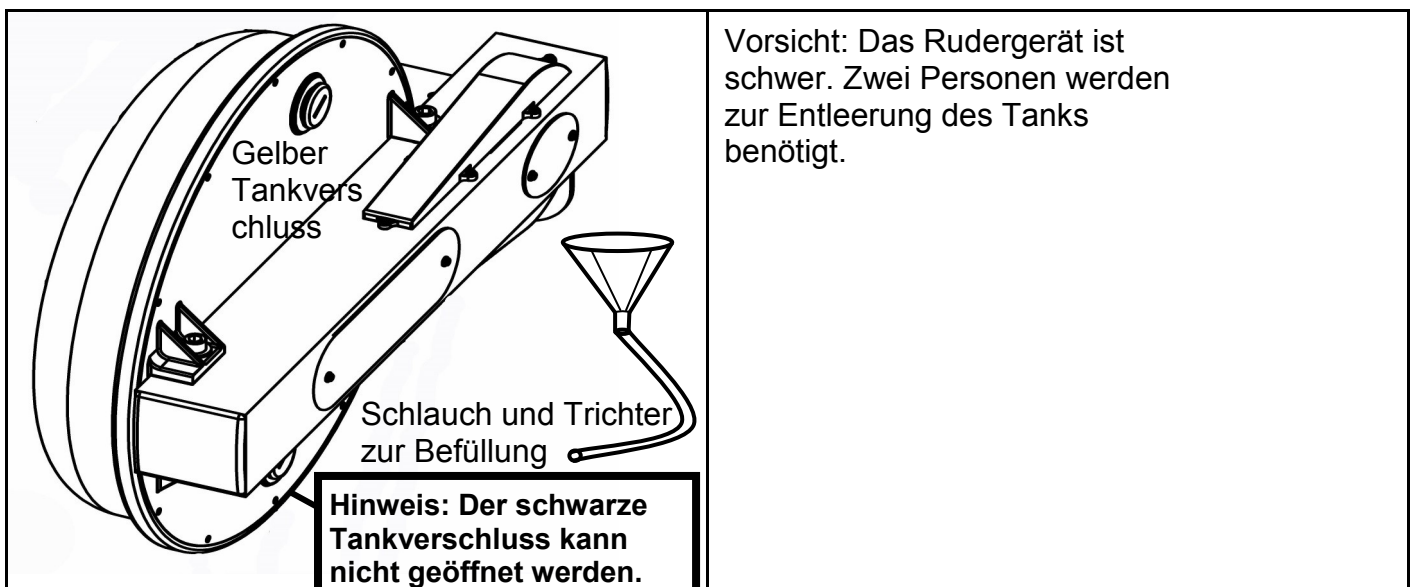
Legen Sie beim Befüllen des Tanks ein Tuch als Tropfauffang unter den Tank, um den Fußboden oder Teppich nicht zu beschädigen.

**Flüssigkeitstank entleeren:** Für die Entleerung des Tanks im Haus wird ein geeigneter Behälter benötigt, der ein Fassungsvermögen von acht Litern Wasser besitzt.

Öffnen Sie den gelben Tankverschluss und drehen Sie den FLUID ROWER auf einer schützenden Unterlage gemäß obiger Abbildung auf seine Seite. Sobald sich das Rudergerät in dieser Position befindet, kann der Tank problemlos entleert werden.



Verwenden Sie ein Tuch als Schutz vor Spritzern und Flecken.



## 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.**

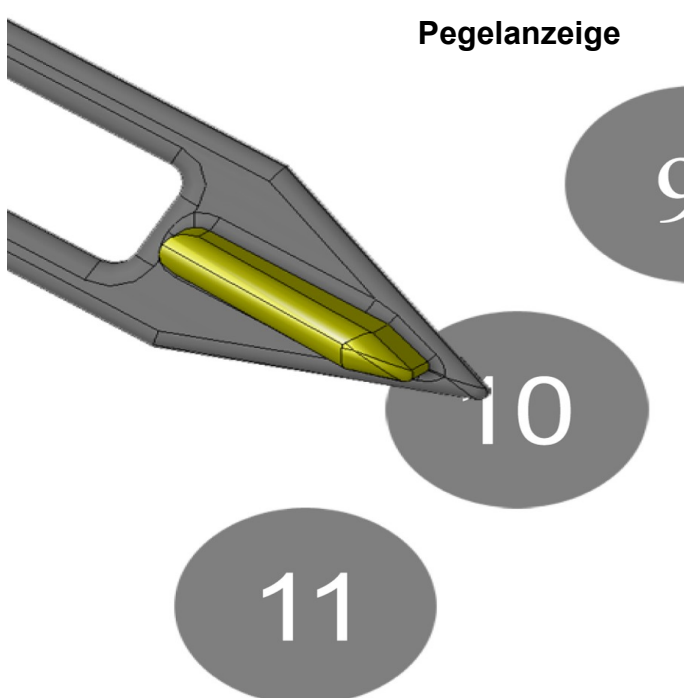
Weitere Tabletten erhalten Sie bei einem First Degree Fitness-Händler in Ihrer Nähe. Die Zeitabstände der Wasseraufbereitung für den FLUID ROWER variieren je nach Sonnenlichteinstrahlung auf die Flüssigkeitstanks, betragen erfahrungsgemäß aber 8 -12 Monate neben einem hellen, sonnenbeschienenen Fenster 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

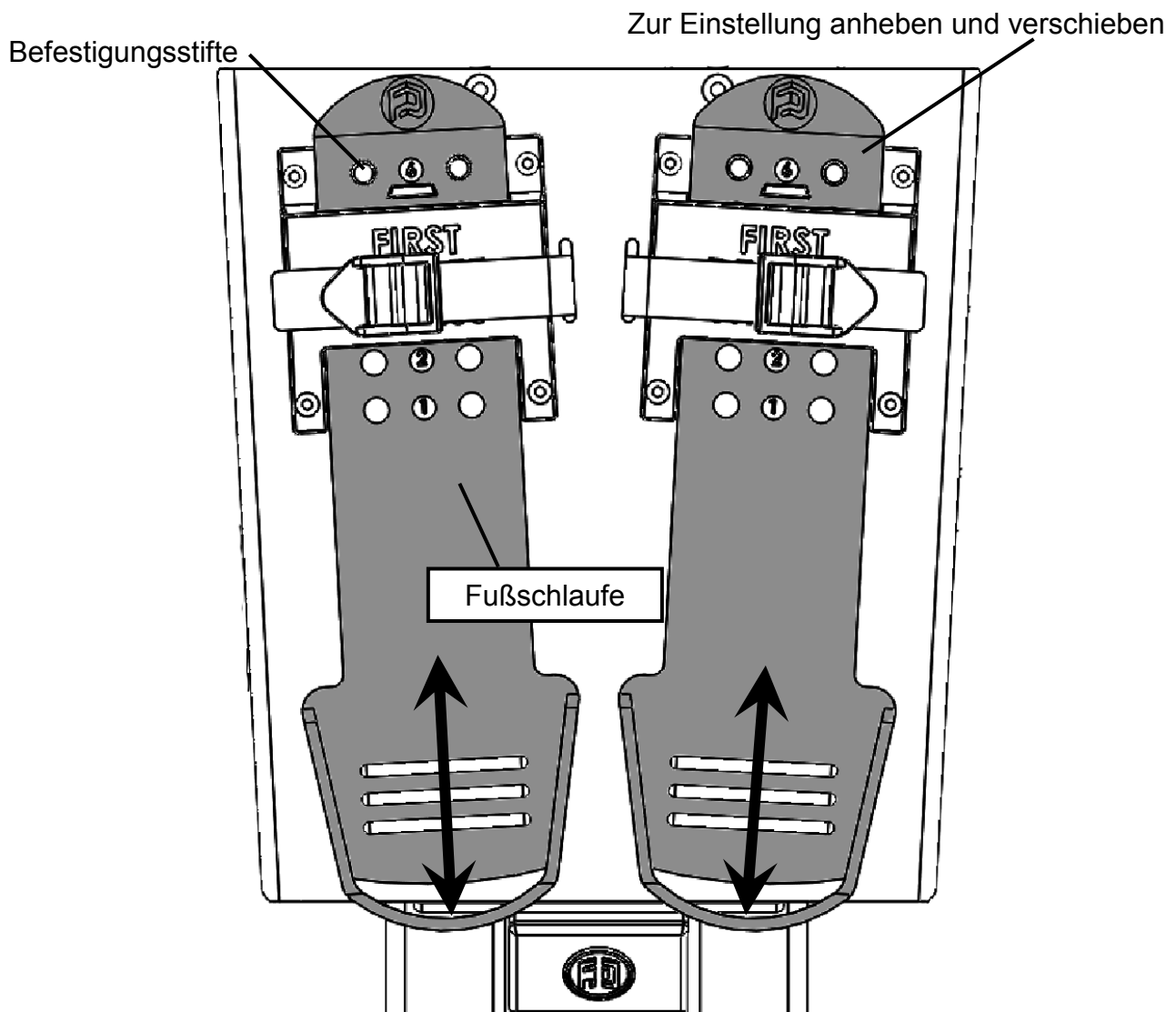
### Vertikale Lagerung:

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 schwer. Heben Sie es an der Rückseite hoch und ziehen Sie in einem Winkel von 45 Grad.

 <p><b>Pegelanzeige</b></p>	<p><b>Widerstand :</b></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



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](http://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 aerober Ausdauer, kräftigen Ihre Muskeln und verbrennen genug Kalorien.

				
<b>Ergreifen</b> Neigen Sie sich mit geradem Rücken und geraden Armen ohne Anstrengung nach vorne.	<b>Forcieren</b> Drücken Sie mit den Beinen, wobei die Arme gerade bleiben.	<b>Beenden</b> Ziehen Sie mit den Armen und Beinen durch und schwingen Sie über Ihr Becken etwas nach hinten.	<b>Durchatmen</b> Der Oberkörper neigt sich über Ihr Becken nach vorne.	<b>Ergreifen</b> 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 Ihrem FLUID ROWER erhalten.

# 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](http://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


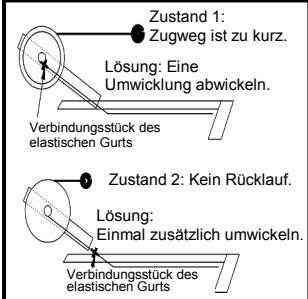
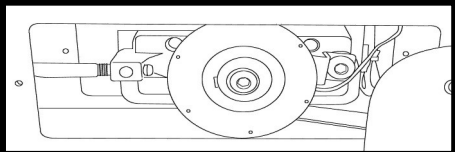
- Der USB-Stecker ist an einem Anschlusskabel an der Rückseite des IPM-Computers zusammen mit den Steckern für den Sensor und die Herzfrequenzüberwachung.
- Verwenden Sie für den Anschluss an einen Laptop oder PC ein standardmäßiges USB-Kabel und warten Sie, bis Windows den USB-Gerätetreiber gestartet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

**Hinweis:** Weitere Informationen finden Sie an entsprechenden Stellen in Ihrem Computerhandbuch oder auf unserer Web-Site unter [www.firstdegreefitness.com](http://www.firstdegreefitness.com)

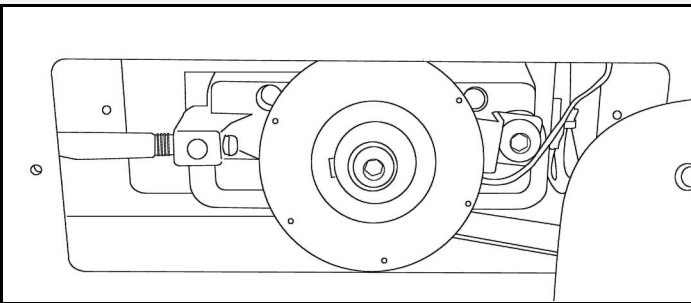
## Liste mit Wartungsarbeiten

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 <a href="http://www.firstdegreefitness.com">www.firstdegreefitness.com</a> .	

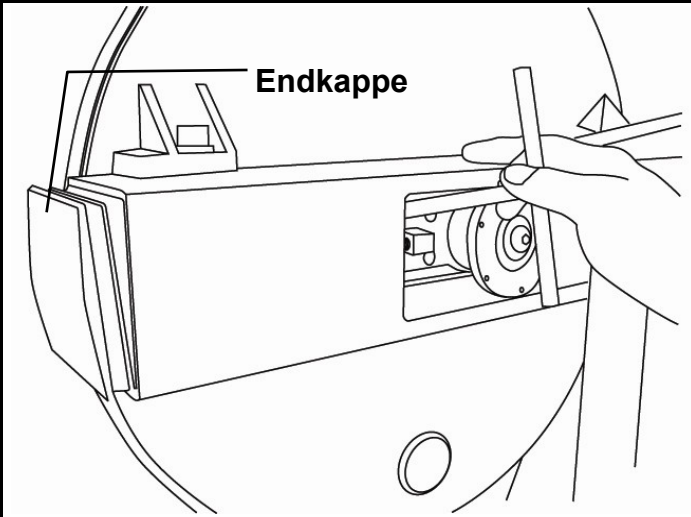
# Fehlerbehebung

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.	<p>Der Spanngurt ist nicht ausreichend gespannt.</p> <p>Es fehlt eine Umwicklung des Ruderriemens um die Ruderriemenscheibe.</p> <p>Der Spanngurt ist aus der Seilscheibe herausgerutscht.</p>	<p>Lösen Sie die Bindung des Gurts und ziehen Sie ihn am Haken fest.</p>  <p>Zustand 2: Kein Rücklauf. Lösung: Einmal zusätzlich umwickeln.</p> <p>Verbindungsstück des elastischen Gurts</p> <p>Richtige Gurtposition</p> <p>Falsch. Riemenrücklauf ist zu langsam und Seil wird beschädigt.</p>
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.	 <p>Zustand 1: Zugweg ist zu kurz. Lösung: Eine Umwicklung abwickeln.</p> <p>Verbindungsstück des elastischen Gurts</p> <p>Zustand 2: Kein Rücklauf. Lösung: Einmal zusätzlich umwickeln.</p> <p>Verbindungsstück des elastischen Gurts</p>
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.	 <p>Nehmen Sie die große Wartungsabdeckung ab und prüfen Sie die Lücke zwischen dem Sensor und dem Magnetring (sie sollte maximal 2,5 mm breit sein).</p>

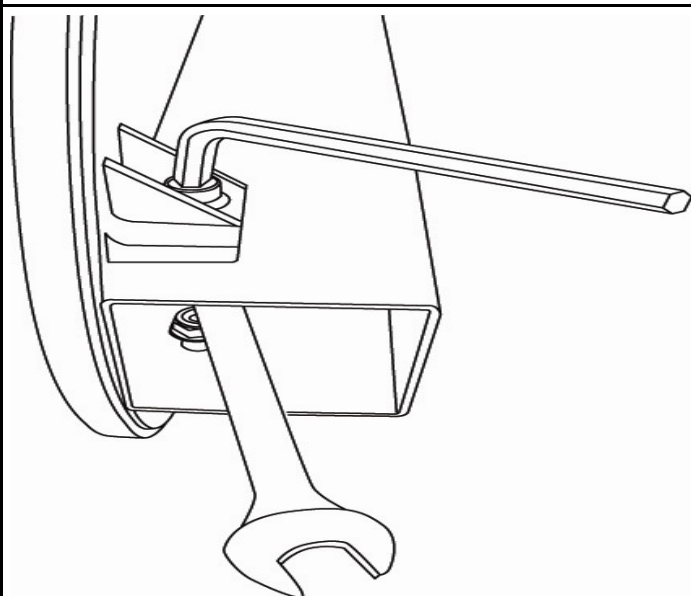
## Einstellung des Tankriemens



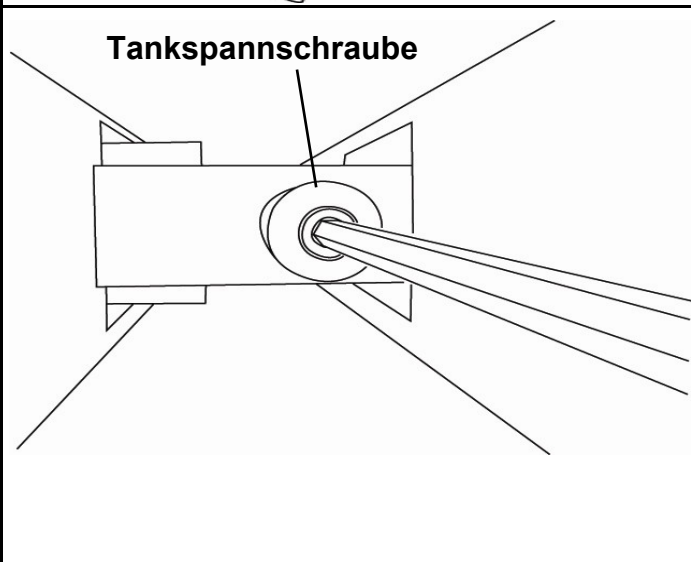
Nehmen Sie die große Wartungsabdeckung aus Metall wie links gezeigt ab.



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



Lockern Sie die vorderen und hinteren Tankschrauben ein wenig wie links gezeigt. Nehmen Sie die vordere Riemenabdeckung aus Gummi ab.



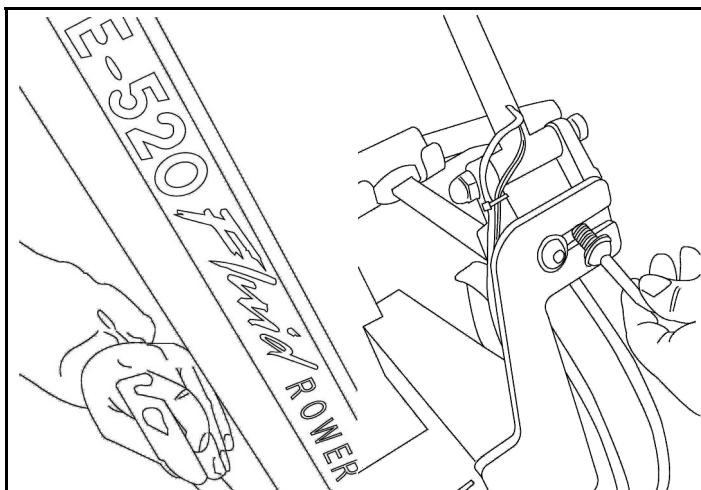
Spannen Sie den Riemen mit der Tankspannschraube und einem 6-mm-Inbusschlüssel, bis der Riemen auch bei starken Ruderschlägen nicht mehr herausrutscht.

**Hinweis: Ziehen Sie die Tankspannschrauben nicht zu fest an.**

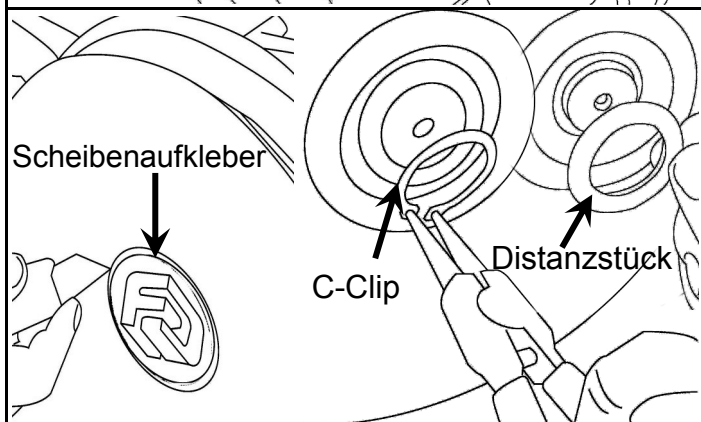
**Tipp:** Verdrehen Sie den Riemen mit der Hand, um seine Straffheit zu prüfen. Die richtige Riemenspannung ist erreicht, wenn ein Verdrehen um mehr als 60 Grad nicht mehr möglich ist.

## Austausch des Spanngurts – Unterstützung durch Händler erforderlich

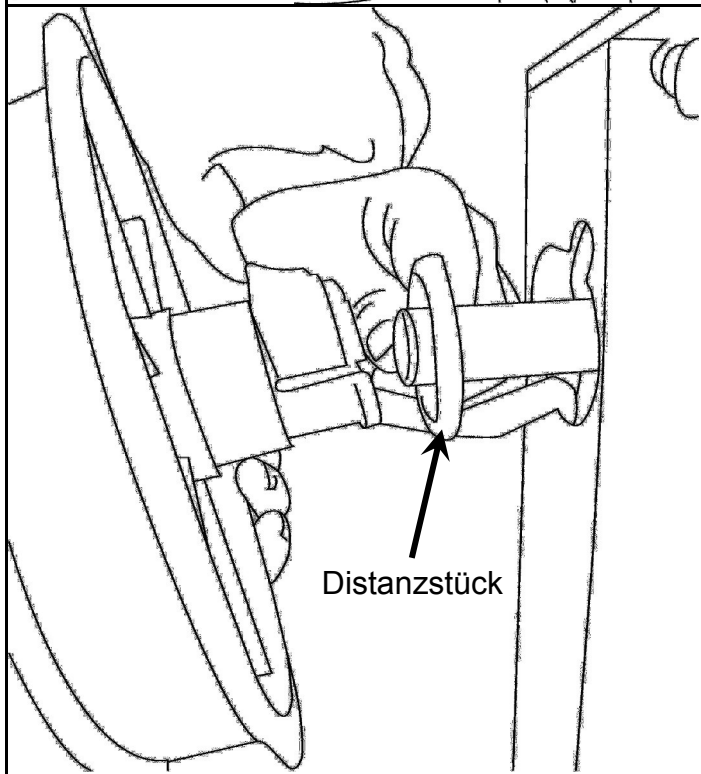
(Rechnen Sie bei in Fitness-Centern genutzten Spanngurten mit einer Lebenszeit von zwei bis fünf Jahren. Eine Beschädigung während der erstmaligen Montage des Rudergeräts wird von der Garantie nicht abgedeckt.)



Entfernen Sie den Haken des Spanngurts aus seiner Öffnung. Entfernen Sie die Computerhalterung mit einem 6-mm-Inbusschlüssel.

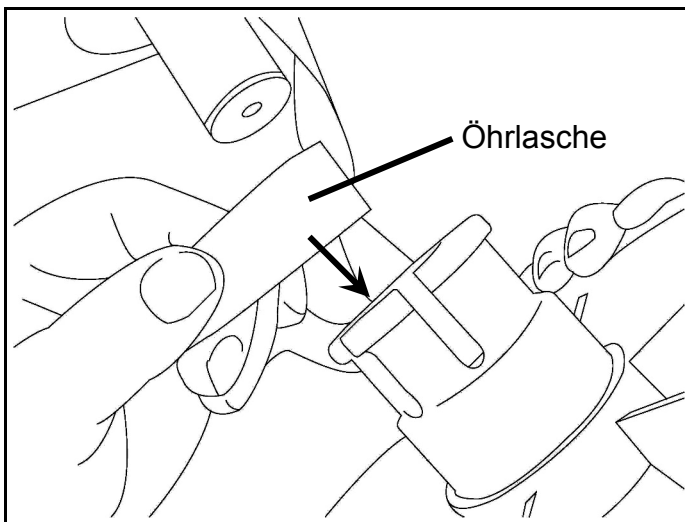


Ziehen Sie den Aufkleber auf der Riemenscheibe vorsichtig nach hinten und entfernen Sie ihn. Entfernen Sie dann den C-Clip und das schwarze Distanzstück gemäß Abbildung.

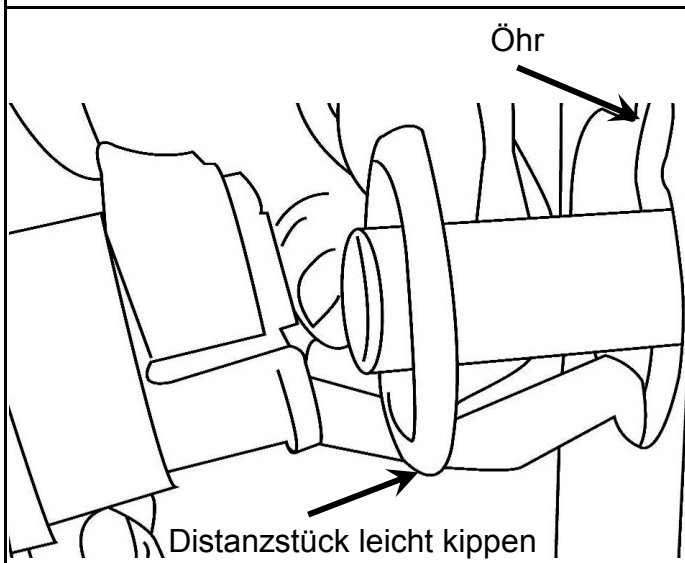


Entfernen Sie die Riemenscheibe und das Distanzstück. Entfernen Sie den Haken des Spanngurts aus der Scheibe und nehmen Sie den Gurt durch Herausziehen von unten ab.

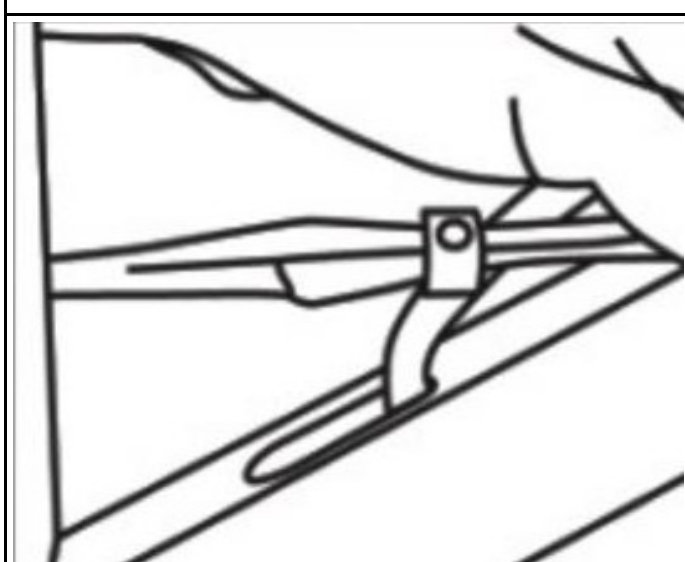




Führen Sie den neuen Spannungsgurt von unten ein und befestigen Sie die Endlasche wieder an der Riemenscheibe.



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 gekippt werden, damit es hindurchgeht.



Das Verbindungsstück sollte diese Position erreichen.

Haken Sie den Gurt wieder am Ende der Sitzschiene ein und befestigen Sie das äußere Distanzstück, den C-Clip und den Aufkleber. 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 darauf.

**Bauen Sie das Ganze wieder zusammen. Hinweis: Ein straffer Sitz des C-Clips weist darauf hin, dass der Vorgang wiederholt werden sollte, da der Riemen eingeklemmt ist.**