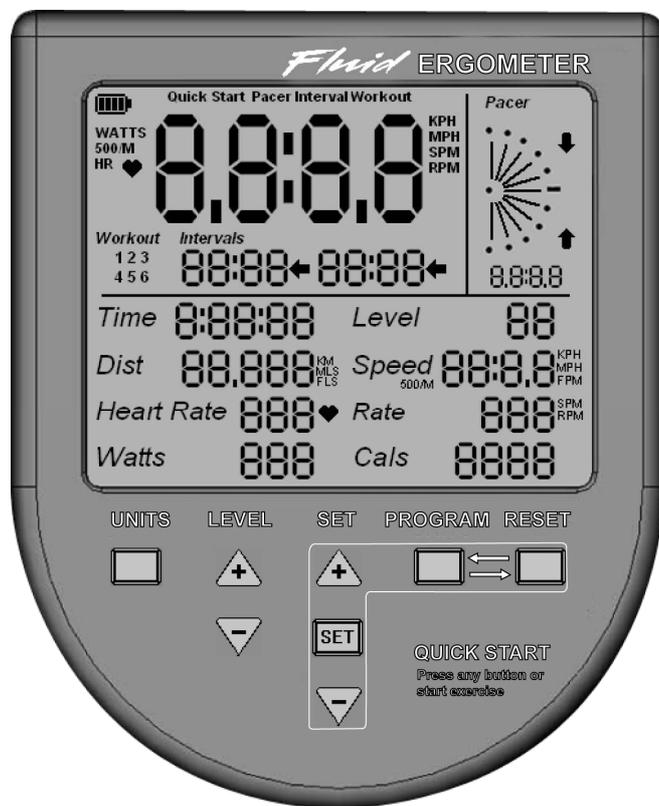




# Fluid-Ergometer-Computer

V.8012



# INHALTSVERZEICHNIS

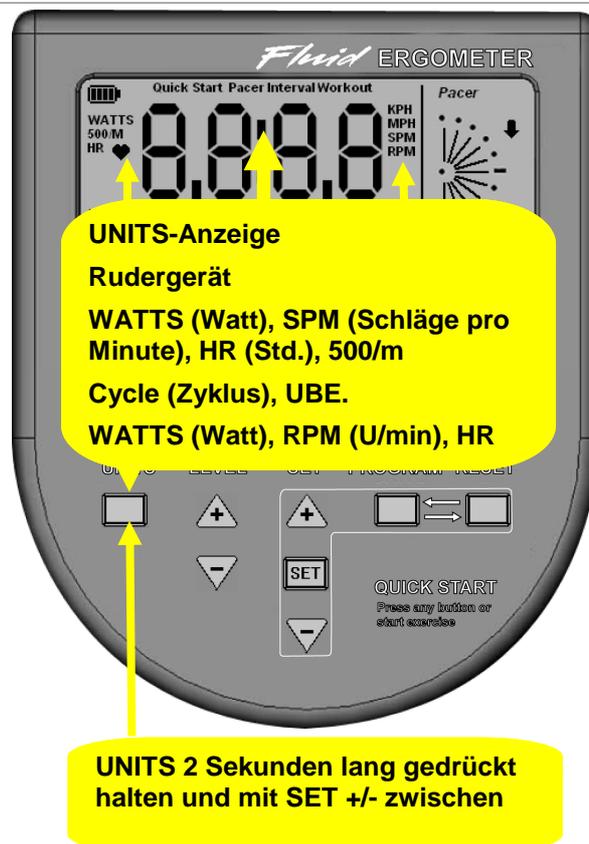
3. Computer. Messeinheiten.
4. Programme. QUICK START.
5. Programme. Pacer.
6. Programme. Intervall.
7. Workout-Parameter einstellen und speichern.
8. Computeroptionen.
  - Streckenzähler. Stunden & km/h/Meilen/h akkumuliert
  - Kalibrierungsfaktor.
  - Gerät austauschen.
    1. E820/E920.
    2. E920 Rehab.
    3. E720
    4. E520 –Serie.Rudergeräte.
    5. E316 –Serie Rudergeräte.
    6. —————
9. Fehlersuche und -behebung.
- 10-12. Gebrauch des Computers.

## Messeinheiten UNITS

Angezeigte UNITS (Einheiten) können jederzeit geändert werden:

QUICK START, PACER, INTERVAL oder WORKOUTS

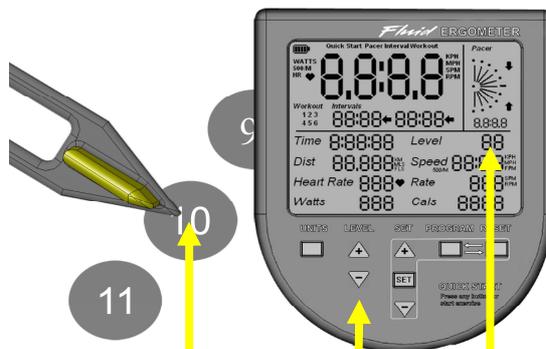
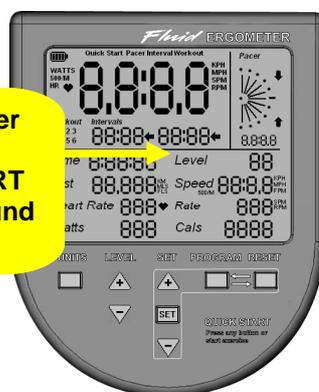
Beispiel: Beginnen Sie Ihr Training mit PACER und HEARTRATE-Einheiten und wechseln Sie dann zu SPEED



## Quick Start QUICK START PACER INTERVAL WORKOUT

Quick Start liefert sofort Workout-Daten. Sobald Sie mit Ihrem Training beginnen, wird die Quick Start-Funktion aktiviert. Die angezeigten UNITS (Einheiten)

Training beginnen oder eine beliebige Taste drücken. QUICK START erscheint und Timer und Strecke beginnen zu

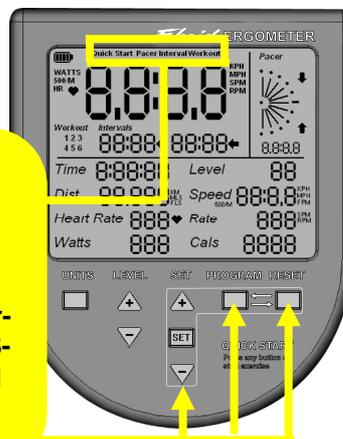


Stellen Sie Behälter-Level und Computer-Level ein.

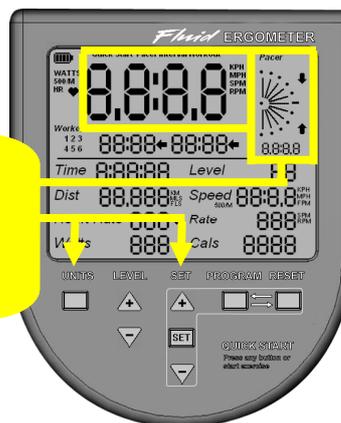
## PACER QUICK START PACER INTERVAL WORKOUT

PACER stellt Ihr Trainingstempo in den gewählten UNITS (Einheiten) ein. Die angezeigten UNITS (Einheiten) können jederzeit während des Trainings geändert werden: Mit SET und den +/- Tasten können

1. RESET
2. PROGRAM-Taste bis PACER oben am Rand erscheint
3. Mit SET +/- die Werte für TIME (Zeit), DISTANCE (Strecke) und PACER einstellen.



- PACER-Anzeige kann jederzeit und jeden UNITS (Einheiten) mit SET +/- eingestellt



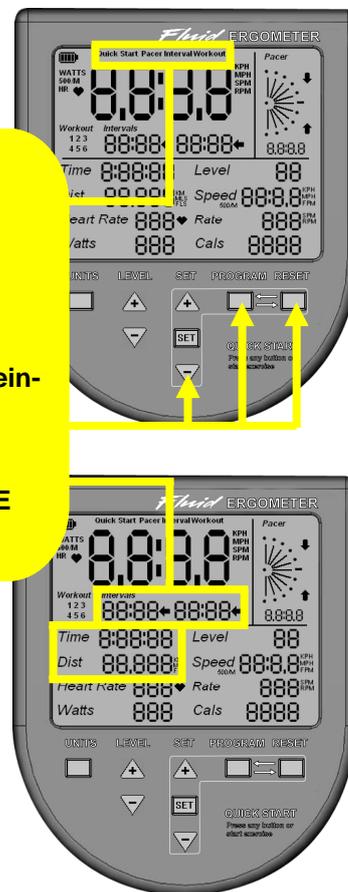
## INTERVAL QUICK START PACER INTERVAL WORKOUT

Stellen Sie 2 x INTERVAL TIMES (Intervallzeit) und 2 x PACER ein, die während Ihres Trainings laufend wiederholt werden. Gesamtzeit und Strecke können ebenfalls eingestellt werden. Beachten Sie, dass

1. RESET
  2. PROGRAM
- INTERVAL wählen
3. INTERVAL 1
  - PACER 1
  - INTERVAL 2
  - PACER 2 mit SET +/- einstellen oder ändern.

Optional.  
TIME (Zeit), DISTANCE (Strecke), UNITS

\* Auswahl von verschiedenen Workout-Einheiten in SET WORKOUTS (Workouts einstellen)



# WORKOUT

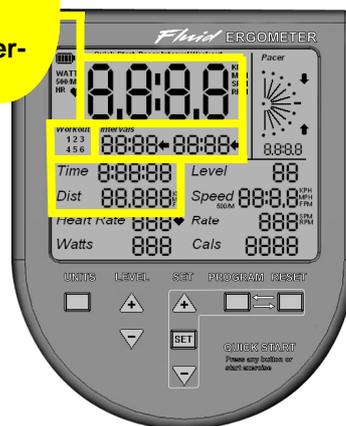
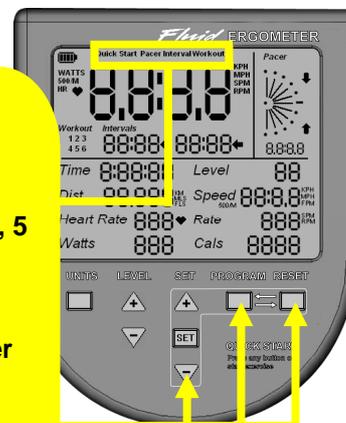
QUICK START PACER INTERVAL WORKOUT

WORKOUT spart Ihnen Zeit. 6 verschiedene, voreingestellte Workouts werden automatisch gespeichert und können jederzeit von Ihnen geändert werden.

1. RESET
  2. PROGRAM
- WORKOUTS wählen**
3. WORKOUT 1, 2, 3, 4, 5 oder 6 mit SET +/- wählen

Training beginnen oder SET 2 Sekunden lang gedrückt halten.

Nach Wunsch ändern. Neue Einstellungen wer-



## COMPUTEROPTIONEN EIN-

Drücken Sie auf RESET und dann auf die Taste PROGRAM, um QUICK START anzuzeigen. QUICK START muss angezeigt werden, damit eine der unten



### UNITS

UNITS 2 Sekunden lang gedrückt halten, um zwischen metrisch/ imperial zu wechseln

Rudergerät: Keine Änderung. Rudergeräte zeigen



### ODOMETER

PROGRAM, UNITS 5 Sekunden lang gedrückt halten. Gesamtnutzungsdauer und -strecke werden angezeigt.

Bzgl. Wartung siehe Handbuch.



### NUR RUDERGERÄTE

(NUR GERÄT 4 ODER 5)

Kalibrierung ändern

- a) Standard-Fluid-Produkt. 1:00  
b) Air Rower 500 m. 1:20

UNITS, SET, RESET 5 Sekunden lang gedrückt halten. Einstellungen mit SET und +/- ändern.

1:00 einstellen, um vorhandene FDF Fluid-Rudergeräte im Workoutbereich zu kopieren.

1:20 einstellen, um 500 m-Zeiten für Air-Rudergeräte zu kopieren.



### GERÄT ÄNDERN

UNITS, PROGRAM, RESET 5 Sekunden lang gedrückt halten. Mit SET und +/- das Gerät ändern.

Geräteliste.

- 1 - E820/E920.
- 2 - E920 (Rehab.)
- 3 - E720
- 4 - Rower E520
- 5 - Rower E316
- 6 - \_\_\_\_\_

## FEHLERBEHEBUNG

### Bildschirm bleibt schwarz.

Batterien wechseln.

### Bildschirm reagiert, aber das Training beginnt nicht.

Problem mit dem Sensor oder dem Sensorkabel. Anschlüsse und Sensorabstand kontrollieren. Der Abstand zwischen Sensor und Magnet darf max. 2 mm betragen. Zur Kontrolle das Schwungrad um eine volle Umdrehung von 360 Grad drehen: der Abstand darf sich nicht ändern. Magnetring ggf. nachstellen.

### Computerwerte unstet.

Sensorabstand falsch eingestellt. Überprüfen, ob der Magnetring fest sitzt. Sensor ggf. austauschen (Hinweis: falls dieses Problem bei einem neuen Gerät auftritt, ist bei der Installation evtl. Wasser an die elektrischen Anschlüsse hinter dem Flüssigkeitstank gelangt. Falls ja, legen Sie die Anschlüsse trocken und versuchen es dann noch einmal).

### Computeranzeige 'hängt'.

SET-Taste drücken. Der Computer sollte neu starten; oder entfernen Sie beide Batterien und legen Sie sie wieder ein.

## GEBRAUCH DES COMPU-

### Kurzanleitung

Beginnen Sie mit dem Training, um den Computer zu aktivieren. Diese Funktion ist speziell für Fitnessclubs konzipiert, wo der Benutzer auch ohne Kenntnis der Computerfunktionen sofort mit dem Training beginnen kann. Sie haben auch die Möglichkeit, zu trainieren, ohne irgendwelche Tasten zu drücken. TIME, DISTANCE und UNITS können mit der SET-Taste eingestellt werden. UNITS können jederzeit während des Trainings geändert werden. Verwenden Sie einen Brustriemen, wenn Sie den Puls messen möchten. Für diese Option muss das Pulssensor-Set installiert sein.

Für eine schnelle Rücksetzung von UNITS auf MPH/ KPH halten Sie die UNITS-Taste mindestens 2 Sekunden lang gedrückt und wählen dann mit der SET-Taste die gewünschte Option.

### PACER-PROGRAMM

Der PACER wird eingestellt, indem Sie so oft auf RESET/ PROGRAM drücken, bis oben im Bildschirm PACER erscheint. Verwenden Sie die Plus- bzw. Minus-Taste und drücken Sie dann auf SET, um den PACER zu programmieren. Sie können eine beliebige Anzahl von PACER UNITS (Pacer-Einheiten) einstellen und während des Trainings mit der UNITS-Taste zwischen den eingestellten Einheiten wechseln. TIME und DISTANCE können ebenfalls zu Trainingsbeginn eingestellt werden, indem Sie so oft auf die SET-Taste drücken, bis die Felder abwechselnd blinken und programmiert werden können. Beginnen Sie mit dem Training und beobachten Sie die PACER-Anzeige. Pfeile zeigen Ihnen an, wenn Sie zu stark vom voreingestellten Tempo abweichen. Sie können jederzeit mit der UNITS-Taste zu einer anderen Einheit wechseln oder den PACER-Wert

## GEBRAUCH DES COMPU-

### INTERVALLE

INTERVALS (Intervalle) wird eingestellt, indem Sie so oft auf RESET/PROGRAM drücken, bis oben im Bildschirm INTERVAL erscheint. Drücken Sie weiter auf SET, um durch INTERVAL Time 1 (Intervallzeit 1), PACER 1, INTERVAL Time 2 (Intervallzeit 2), PACER 2, TOTAL TIME (Gesamtzeit), TOTAL DISTANCE (Gesamtstrecke) zu schalten und verwenden Sie bei jeder Option die Plus- und Minus-Tasten, um den angezeigten Wert zu ändern.

Beachten Sie, dass UNITS (Einheiten) im INTERVAL (Intervall)-Modus nicht eingestellt werden können; die Voreinstellung hier lautet SPEED (Geschwindigkeit). Wählen Sie WORKOUTS und INTERVALS, um verschiedene UNITS (Einheiten) für Ihr Intervall-Training einzustellen. Das WORKOUTS-Programm speichert Ihre Einstellungen.

Beginnen Sie mit dem Training. Das erste TIME (Zeit)-Intervall erscheint im Fenster links, die erste PACER-Geschwindigkeit wird darunter angezeigt. Beide schalten im Verlauf Ihres Trainings zyklisch weiter.

HINWEIS: INTERVALS (Intervalle) muss mindestens minimale Bewegungen erfassen, damit die Zeit bis zum nächsten Intervall weiterzählt.

## GEBRAUCH DES COMPU-

### WORKOUT-OPTIONEN

WORKOUTS werden eingestellt, indem Sie so oft auf RESET/ PROGRAM drücken, bis oben im Bildschirm WORKOUTS erscheint. Drücken Sie weiter auf SET, um durch WORKOUT 1, 2, 3, 4, 5, 6 zu schalten und wählen Sie Ihr voreingestelltes WORKOUT, indem Sie auf die SET-Taste drücken.

Beginnen Sie mit dem Training oder drücken Sie noch einmal auf die SET-Taste, um durch TIME AND DISTANCE (Zeit und Strecke) zu schalten.

**Halten Sie SET 2 Sekunden lang gedrückt, um in das obere Fenster von INTERVALS (Intervalle) zu wechseln.**

Stellen Sie INTERVALS wie zuvor beschrieben ein und beachten Sie, dass die Option UNITS verfügbar ist, um verschiedene UNITS (Einheiten) im WORKOUT-Modus einzustellen.

Zur Einstellung einer einfachen WORKOUT-Sitzung ohne Intervalle stellen Sie nur das erste PACER und TIME-Fenster ein.

Beispiel: halten Sie die SET-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, stellen Sie SET INTERVAL 1 (Intervall 1 einstellen) auf 30 Minuten und SET PACER 1 (Pacer 1 einstellen) auf die gewünschten UNITS (Einheiten) und VALUE (Wert) ein.

Beginnen Sie mit dem Training. Der Computer speichert diesen Wert für künftige SET WORKOUTS (Workouts einstellen).