

FIRST DEGREE FITNESS

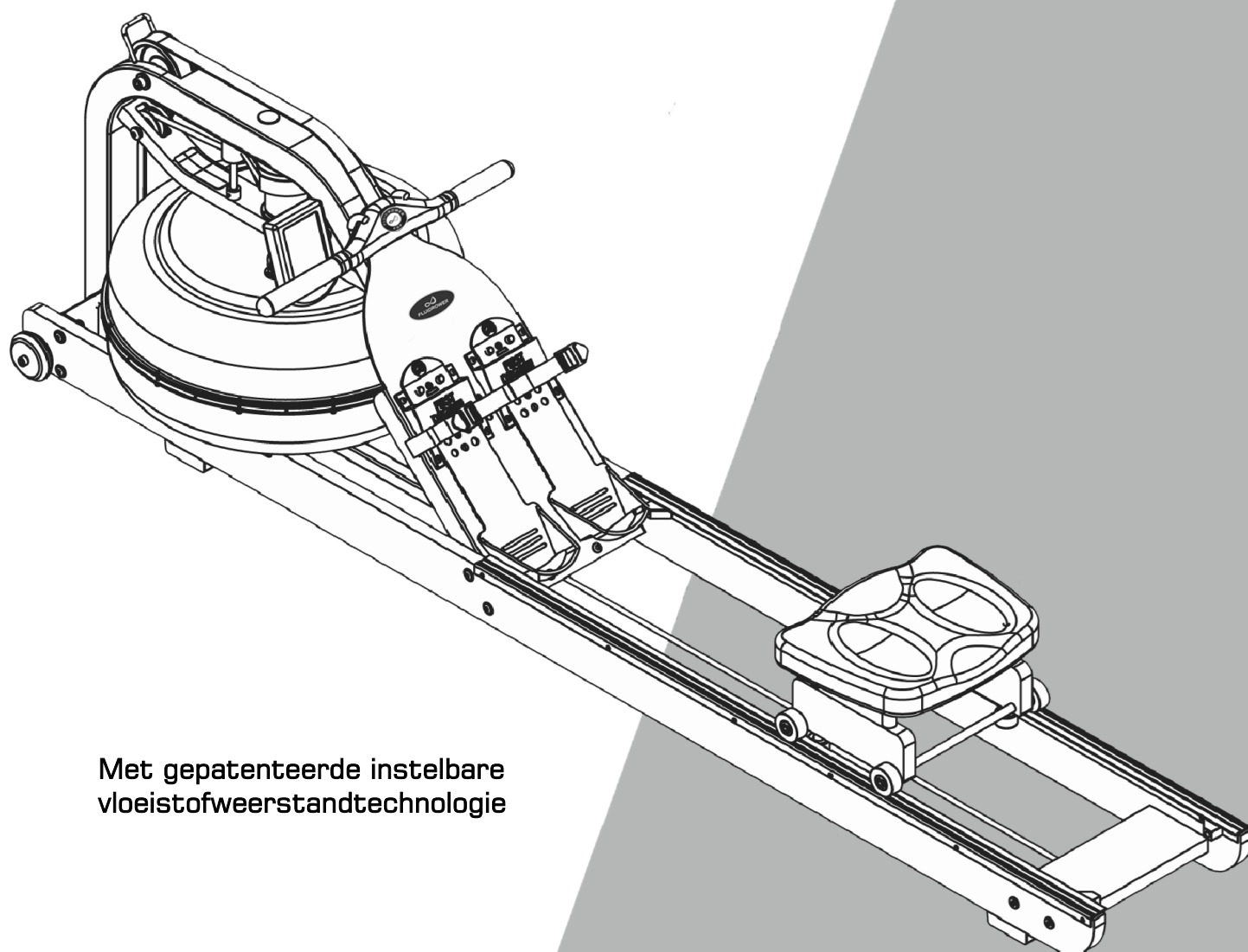
EERSTE GRAAD FITNESS

Vloeistof-INNOVATIE



» GEBRUIKERSHANDLEIDING

APOLLO V



Met gepatenteerde instelbare
vloeistofweerstandtechnologie

» Inleiding

Gefeliciteerd met uw aankoop van de roeimachine.

FDFLimited is er trots op om de roeimachine te presenteren als product voor thuisgebruik met gepatenteerde instelbare vloeistofweerstand.

Onze unieke combinatie van precisie staal en massief houten frames omvat alleen de hoogste kwaliteit Amerikaanse es, die wordt verzameld met de nieuwste technologie om duurzaam te oogsten op duurzame plantages.

Merk op dat kleine kleurvariaties normaal zijn en onderdeel vormen van het kunstenaarschap van Moeder natuur. De houtnerfpatronen en subtiele tinten van elke roeimachine maken elke unit zeer individueel en ontworpen om elke omgeving aan te vullen.

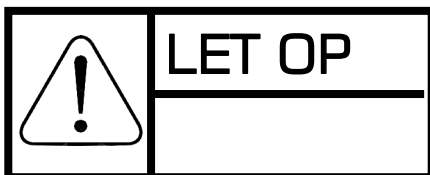
Volg alle instructies zorgvuldig op voor een correcte montage, tankvulling, waterbehandeling, service en veiligheid.

Toegang tot ons wereldwijde distributeur- en servicenetwerk is beschikbaar op www.firstdegreefitness.com

Controleer de inhoud van doos 1 en 2 om er zeker van te zijn dat alle onderdelen aanwezig en correct zijn voordat u ze monteert.

Training met de roeimachine

1. Zoals met om alle fitness-apparatuur, moet u een arts raadplegen alvorens met het oefeningsprogramma met de roeimachine te beginnen.
2. Volg de instructies in deze handleiding voor de juiste positie van de voet en de basisroeitechnieken.
3. Voor meer gedetailleerde roeitechnieken verwijzen wij u naar onze internationale website op www.firstdegreefitness.com



1. Houd handen en vingers uit de buurt van bewegende onderdelen, zoals aangegeven in deze handleiding.
2. De roeimachine kan verticaal worden opgeslagen. Zorg ervoor dat een veilige locatie wordt gekozen, zoals de hoek van een kamer of tegen een muur op een vlakke, veilige ondergrond.

Opmerking: Als de opslagruimte niet waterpas is, is een extra bevestiging vereist (afzonderlijk verkrijgbaar) om de roeimachine stabiel te houden bij een verticale opbergpositie.

» Inhoud

Veiligheid	5
Montage	7
Inhoud van de roemachinedoos 1 en 2	8
Montage-instructies	9
Bedieningsinstructies	12
Automatisch aanpassende Bluetooth-monitor	15
Connectiviteit van monitor en apps	16
Bluetooth-hartslagkoppeling	16
Kalibratieprocedure	17
De aandrijfriem van de roeimachine losmaken	18
De aandrijfriem van de roeimachine terugplaatsen	19
Onderhoud	20
Problemen oplossen	21
Installatie van optionele bevestiging	22
Internationale garantie	23

Veiligheidsinformatie

- Voordat u dit product gaat gebruiken, is het van essentieel belang om deze VOLLEDIGE bedieningshandleiding en ALLE instructies te lezen. De roeimachine is uitsluitend bedoeld voor gebruik op de manier die in deze handleiding wordt beschreven.
- HET IS BELANGRIJK OM ELKE WAARSCHUWING VOLLEDIG TE BEGRIJPEN
- Zoals met om alle fitness-apparatuur, moet u een arts raadplegen alvorens met het oefeningsprogramma met de roeimachine te beginnen.
- Houd er rekening mee dat een fitnessregime, voordat het wordt uitgevoerd, het beste kan worden voorafgegaan door een fysieke controle door een gecertificeerde arts.
- Problemen met de gezondheid kunnen het gevolg zijn van onjuiste of overmatige training.



WAARSCHUWING Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn.

- Overmatige lichaamsbeweging kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich zwak voelt, stop dan onmiddellijk met sporten.
- Stop de machine onmiddellijk bij tekenen van overmatige slijtage op de riemen, riemschijven en elastische koorden. Gebruik de unit pas nadat de genoemde onderdelen zijn gerepareerd of vervangen.
- Laat kinderen niet zonder toezicht toegang krijgen tot het apparaat.
- De roeimachine kan verticaal worden opgeslagen. Volg hierbij de instructies in de handleiding.
- Houd uw handen uit de buurt van bewegende onderdelen, zoals aangegeven op het waarschuwingslabel op het hoofdframe van uw machine.
- Als een van de instelinrichtingen blijft uitsteken, kan dit de beweging van de gebruiker belemmeren.
- Sla het product als het vriest niet op met water in de tank, omdat het kan uitzetten en de onderdelen kan barsten .

Installatie

- Plaats het apparaat tijdens gebruik op een stabiele, vlakke ondergrond in horizontale positie voor maximale stabiliteit.
- Controleer alle riemen, riemschijven en elastische koorden regelmatig op tekenen van slijtage en vervang ze indien nodig.
- Controleer regelmatig en volg alle instructies voor onderhoud zoals gespecificeerd in deze handleiding.
- Vervang onmiddellijk alle defecte onderdelen en bedien de unit pas nadat allereparaties zijn uitgevoerd.

» Veiligheid

Correct gebruik

- Gebruik geen apparatuur anders dan is ontworpen of bedoeld door de fabrikant. Het is van essentieel belang dat apparatuur van FDF Limited op de juiste wijze wordt gebruikt om letsel te voorkomen.
- Letsel kan het gevolg zijn bij onjuist of overmatig sporten. Aanbevolen wordt dat alle personen een arts raadplegen voordat ze met een oefeningsprogramma beginnen. Als u zich tijdens de oefening zwak, duizelig of pijnlijk voelt, **STOPT U MET SPORTEN** en raadpleegt u uw arts.
- Houd lichaamsdelen (handen, voeten, haar enz.), kleding en sieraden uit de buurt van bewegende delen om letsel te voorkomen.
- Volg de instructies in deze handleiding voor de juiste positie van de voet en de basisroeitechnieken.
- Voor meer gedetailleerde roeitechnieken verwijzen wij u naar onze internationale website www.firstdegreefitness.com


Inspectie

- **GEBRUIK** of sta het gebruik van beschadigde of versleten of gebroken onderdelen **NIET** toe. Gebruik voor alle apparatuur van FDF Limited uitsluitend door FDF Limited geleverde vervangingsonderdelen .
- Kabels en riemen leveren een uitzonderlijk probleem op als ze worden gebruikt als ze gerafeld zijn. Vervang kabels of riemen altijd bij de eerste tekenen van slijtage (raadpleeg FDF Limited als u daar niet zeker van bent).
- **ONDERHOUD VAN APPARATUUR** - preventief onderhoud is de sleutel tot een soepele bediening van apparatuur en tot een minimum aan aansprakelijkheid. De apparatuur moet regelmatig worden geïnspecteerd.
- Zorg ervoor dat personen die aanpassingen maken of onderhoud of reparaties van welke aard dan ook uitvoeren hiervoor gekwalificeerd zijn.
- **PROBEER GEEN ACCESSOIRES TE GEBRUIKEN OF TE REPAREREN DIE ZIJN GOEDGEKEURD VOOR GEBRUIK MET DE APPARATUUR VAN FDF LIMITED ALS ZE BESCHADIGD OF VERSLETEN LIJKEN TE ZIJN.**
- Controleer alle riemen, riemschijven en elastische koorden regelmatig op tekenen van slijtage en vervang ze indien nodig.
- Controleer regelmatig en volg alle instructies voor onderhoud zoals gespecificeerd in deze handleiding.
- Vervang onmiddellijk alle defecte onderdelen en bedien de unit pas nadat alle reparaties zijn uitgevoerd.


Waarschuwingen bij het gebruik

- Houd kinderen uit de buurt van de apparatuur. Ouders of anderen die toezicht houden op kinderen moeten goed toezicht houden op kinderen als de apparatuur in aanwezigheid van kinderen wordt gebruikt.
- Laat gebruikers geen losse kleding of sieraden dragen tijdens het gebruik van de apparatuur. Tevens wordt aanbevolen om gebruikers lange haren in een staart en omhoog te laten houden om contact met bewegende delen te voorkomen.
- Alle omstanders moeten uit de buurt blijven van alle gebruikers, bewegende delen en aangekoppelde accessoires en componenten terwijl de machine in bedrijf is.

 **WAARSCHUWING** Steek geen vingers in de tank!

 **PAS OP** Na het roeien moet u het apparaat 5 minuten niet gebruiken voordat u het gaat op bergen.

 **LET OP** Vul niet verder dan de kalibratiemarkering, zoals aangegeven op de sticker met het tankniveau , anders kan water worden gemorst.

 **WAARSCHUWING** Gebruik deze roeimachine nooit zonder dat de voeten goed zijn vastgezet in de voetbanden, of zonder dat het schuifgedeelte van de voetplaat van de schuifklep op zijn plaats is vergrendeld!

» Montage

Specificaties

Productklasse: HC

Remsysteem: Snelheidsafhankelijk

Nettogewicht van product: 32,7(72,09lb)

Bruto productgewicht: 39,5 kg(87,08lb)

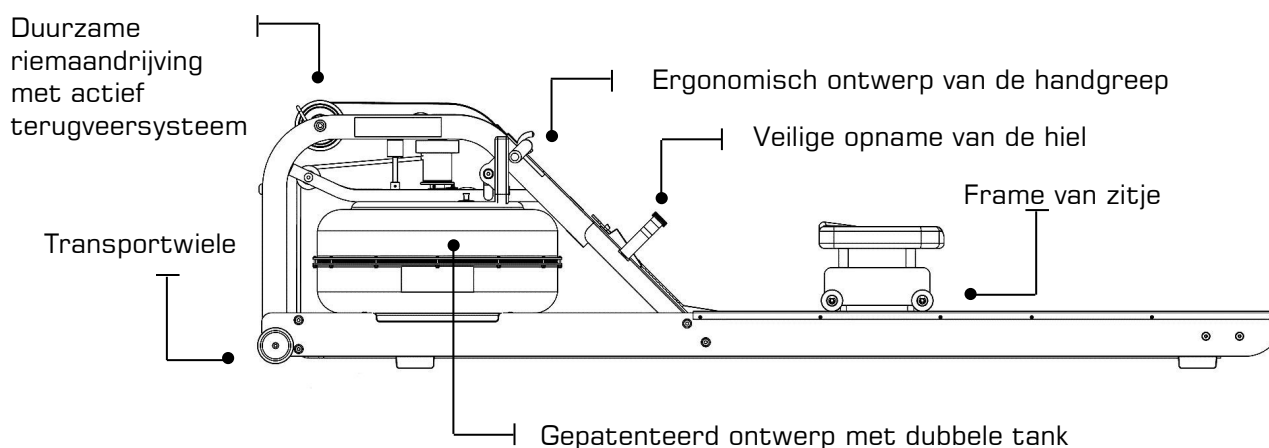
Minimaal veilig werkoppervlak: 333(131,09") cm x 172(67,71")cm

Afmetingen: 2130 mm(83,85") lengte x 520 mm(20,47") breedte x 560 mm(22,04") hoogte

Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg(330lb)

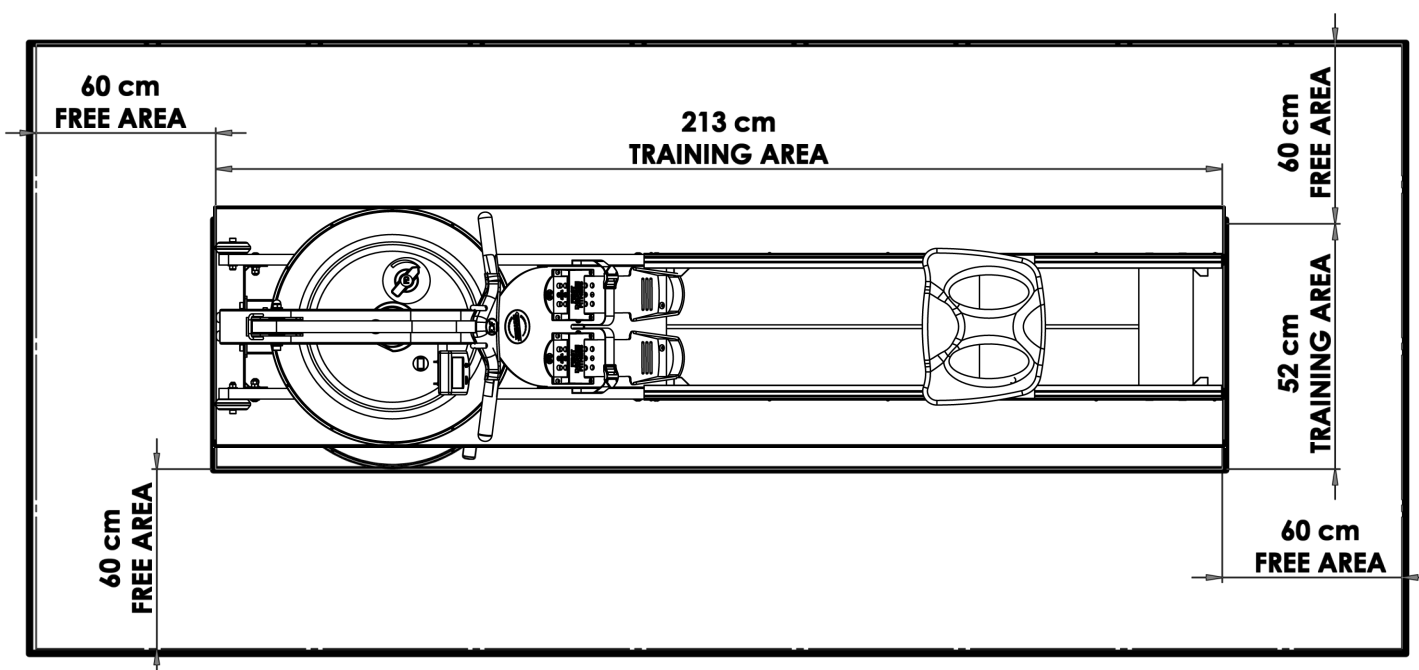
Compact formaat: 2730 x 1120 mm of rechtop 560 x 520 mm

Product Highlights



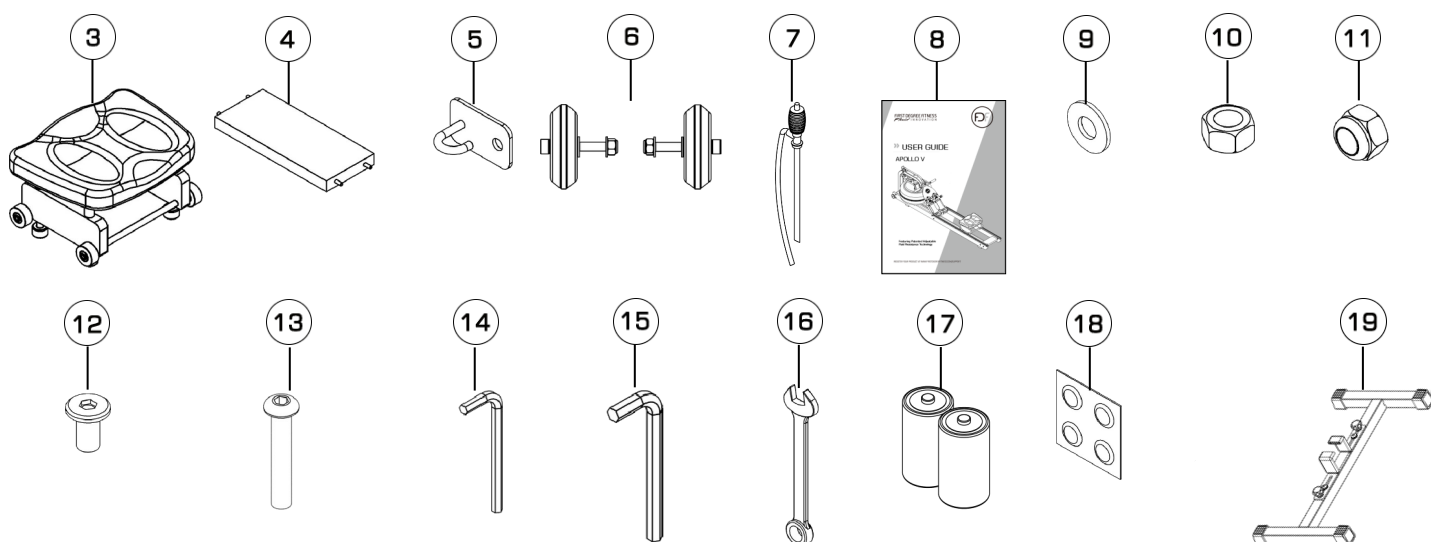
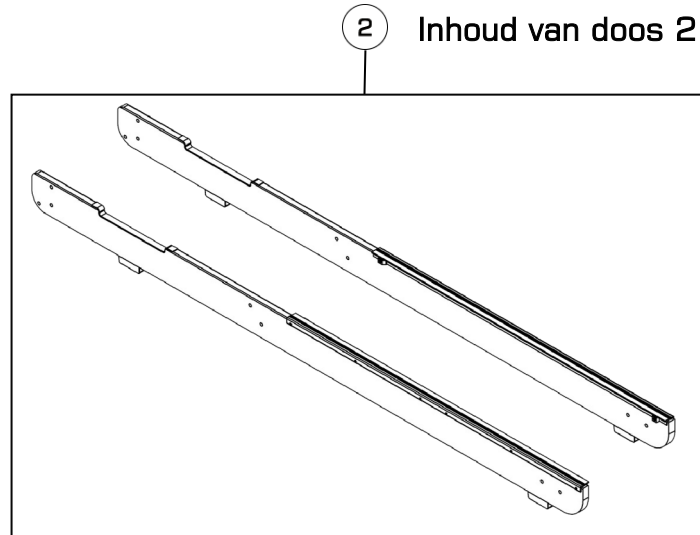
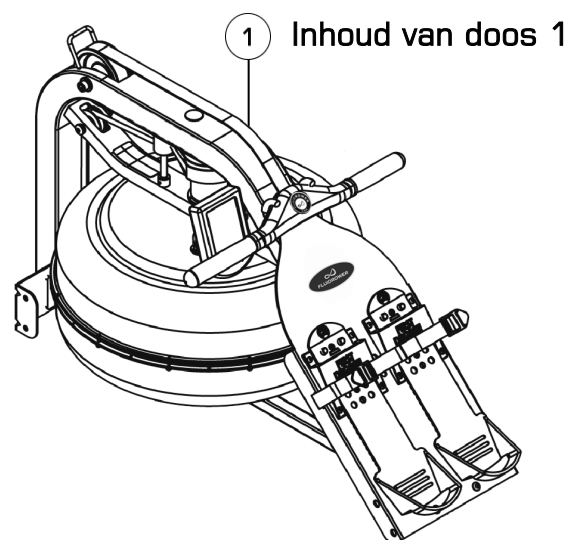
Het leefgebied mag niet minder dan 60 cm (23,62 ") groter zijn dan het trainingsgebied in de richtingen waar de apparatuur wordt benaderd. Het leefgebied moet ook het gebied voor noodontkoppeling omvatten.

Leefgebied en trainingsgebied



Opmerking: De roeimachine is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.

» Inhoud van de roemachinedoos 1 en 2



Voorwerp	Aantal	Omschrijving	Voorwerp	Aantal	Omschrijving
1	1	Hoofdframe	5	1	Bevestiging van haak van elastisch koord
2	2	Linker/rechter zijrail	6	2	Transportwiel
3	1	Roeierzitje	7	1	Sifon
4	1	Steun achter	8	1	Gebruikershandleiding
Set hardware					
9	16	M8 sluitring	14	1	Inbussleutel van 5 mm
10	8	M8 standaardmoer	15	1	Inbussleutel van 6 mm
11	8	M8 Nylock-moer	16	1	13 mm steeksleutel
12	4	Bout M6x15 mm	17	2	D-celbatterij
13	8	Bout M8x45 mm	18	4	Waterbehandelingstablet
Optionele uitrusting (niet meegeleverd)					
19	1	Optionele standaard (niet meegeleverd)			

Montage-instructies

STAP 1

De achterste steun en het transportwiel op de rails aan de zijkant monteren

VEREIST

Zijrail links/rechts [2] steun achter [4]
 Bevestiging van haak van elastisch koord [5] Transportwieleenheid [6]
 4x M6x15 mm bouten [12]

! WAARSCHUWING

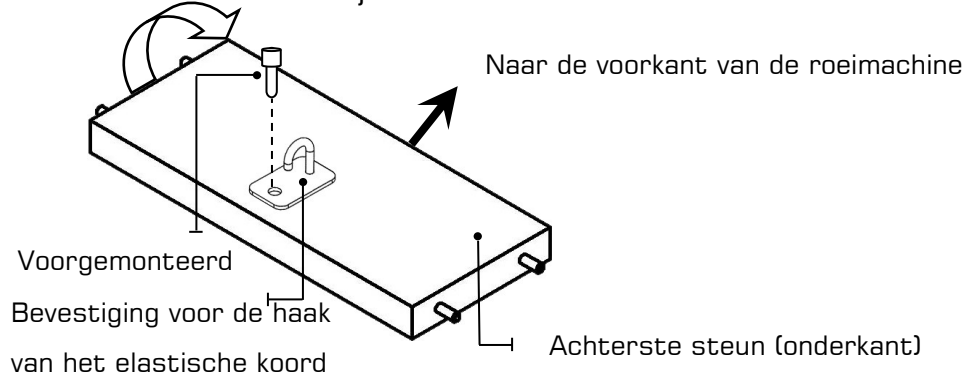
Draai de achterste steun in de juiste richting voordat u hem op de zijrails monteert

! WAARSCHUWING

Let op dat transportwielen aan de buitenkant van de zijrails moeten worden gemonteerd, zoals hieronder wordt weergegeven.

Draai de transportwielas niet te strak aan, omdat dit de rotatie van het transportwiel kan belemmeren.

a) Begin met de **achterste steun**. Aan de onderkant vindt u een **voorgemonteerde bout**. Neem de bevestiging van de haak van het elastische koord uit de bevestigingskit en monteer haar deze op de achterste steun, zoals weergegeven. Let erop dat de richting van de beugel en de haak juist is om het uiteinde van de **elastieken schokkabel** vast te houden, zoals aangegeven door de pijl in de afbeelding, die naar de voorkant van de roeimachine wijst.



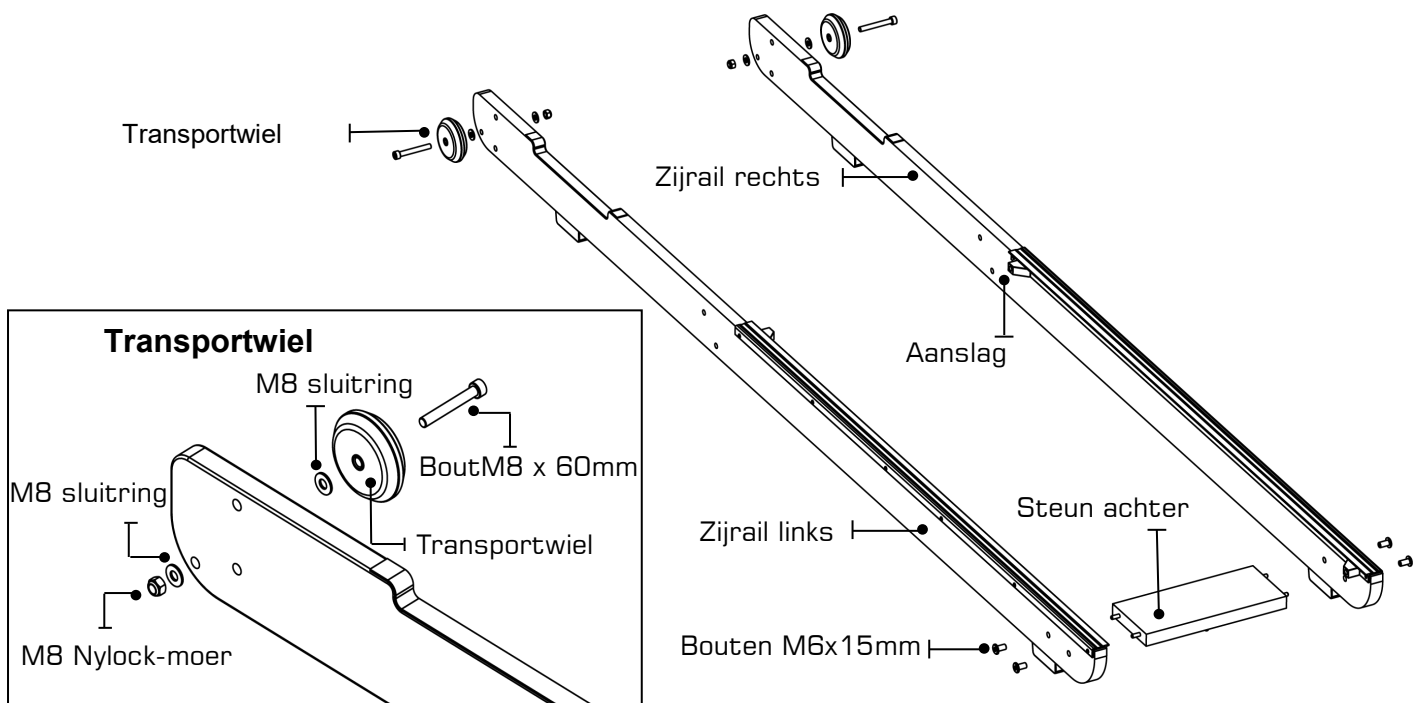
b) Sluit vervolgens de **linker- en rechter zijrail [2]** aan met behulp van **4x M6x15 mm-bouten [12]** en de **achterste beugel [4]**.

DRAAI ZE NIET VAST.

Tip: De aanslagrubbers zijn naar de binnenkant van de rail gericht voor de juiste montagerichting.

c) Zodra de achterste beugel en de zijrails zijn gemonteerd, monteert u het **transportwiel [6]** op de **linker/rechter rails[2]**.

Opmerking: Eén sluitring aan de buitenkant en één sluitring aan de binnenkant van de zijrail.



Montage-instructies

STAP 2

Het roeierzitje en het bovenste hoofdframe monteren

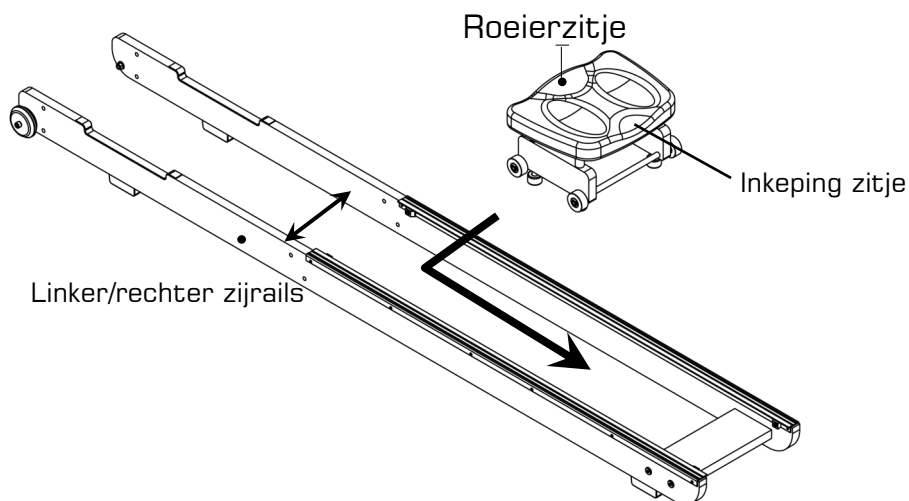
VEREIST

Linker/rechter zijrail [2]

Roeierzitje [3]

Om het roeierzitje te monteren, spreidt u de rails aan de linker-/rechterzijde [2] iets uit en laat u het roeierzitje [3] in de rail zakken.

Opmerking: De inkeping van het zitje moet naar achteren wijzen.



STAP 3

Het roeierzitje en het bovenste hoofdframe monteren

VEREIST

Hoofdframe [1]
Zijrails [2] 16x M8
onderleggingen [9]

8x M8 standaardmoeren [10]

8x M8 Nyloc-moeren [11]

8x bouten M8x45 mm [13]

Breng vervolgens het hoofdframe [1] aan op de zijrail [2], zoals weergegeven. U hebt **8x M8x45mm bouten [13]**, **16x M8 ringen [9]**, **8x M8 Standaard moeren [10]** en **8x M8 Nyloc moeren [11]** nodig.

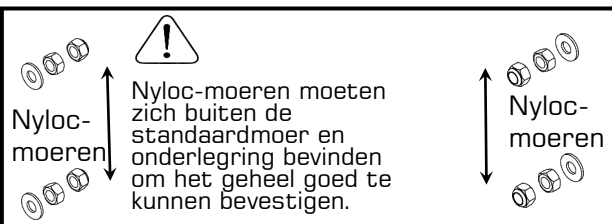
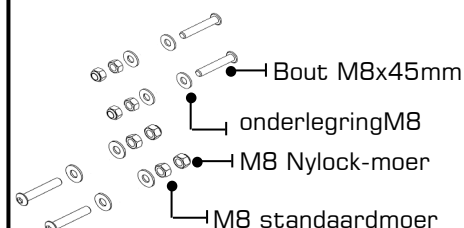
Zet eerst de onderste steun aan de voorkant vast, daarna het voetbord, maar **DRAAI HET NOG NIET VAST**. Misschien zijn de bouten van de onderste steun moeilijk bereikbaar. U kunt deze bouten volledig vastdraaien zodra de roeimachine in de verticale stand staat, dus voorlopig hoeft u de onderste bouten/moeren alleen maar uit te lijnen en losjes aan te draaien.

! LET OP

Nyloc-moeren moeten zich buiten de standaardmoer en onderlegging bevinden om het geheel goed te kunnen bevestigen.

Opmerking: Reinig de wielen en rails wekelijks met een zachte, droge doek om de mate van slijtage op zowel de wielen als de rails.

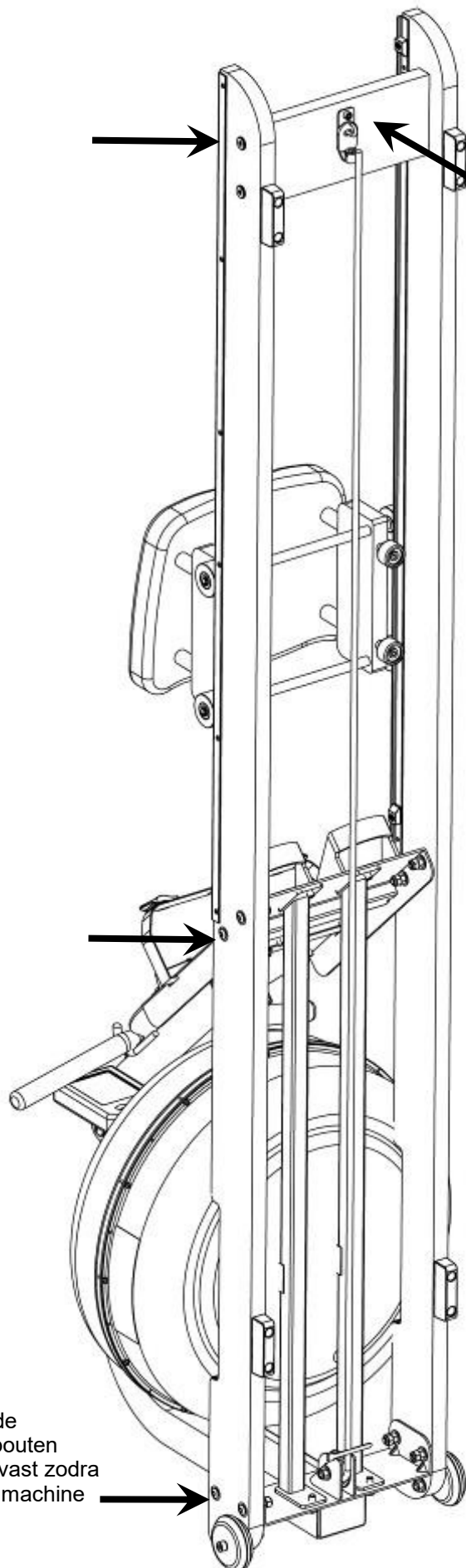
Close-up van de boutmontage



» Montage-instructies

STAP 4

De roeimachine voltooiën



Draai de framebouten stevig vast zodra de roeimachine staat.

Trek het elastische koord en het haakuiteinde op de haakbevestiging van het elastische koord [5], zoals weergegeven.



Snijd de kabelbinder niet door voordat het elastische koord aan de achterkant van de roeimachine is bevestigd, zoals hier weergegeven.

Zodra het elastische koord aan de achterste steun is bevestigd, haalt u de bouten aan waarmee het voeteneinde en de bouten van het hoofdframe aan de zijrail zijn bevestigd, omdat deze gemakkelijker toegankelijk zijn vanuit de verticale positie.

Laat de roeimachine weer zakken naar de horizontale stand en test op een goede elastische terugvering.

Controleer de rollen/loopwielen van het zitje op vuil of afval voordat u op het zitje gaat zitten. Kleine voorwerpen tussen de zitrollen en -runners worden vastgepakt, kunnen de wielen of het loopvlak beschadigen. Controleer de loopwielen vóór elk gebruik op vuil en reinig ze regelmatig.

Opmerking: De bouten van het roeiframe moeten periodiek worden gecontroleerd op vastzitten. Doe dit aan het einde van de eerste gebruiksmaand en daarna elke 12 maanden

Kies een geschikte locatie wanneer u het product voor opslag wegzet.

Het roeimachineframe kan worden gepoetst met elk hoogwaardig meubelpoetsmiddel om de rijke glans van de houtafwerking verder te benadrukken.

Installeer de meegeleverde 2 D-celbatterijen en controleer de werking van de monitor. Meer informatie hierover vindt u in het gedeelte Monitor van deze handleiding.

Kies een vlak, horizontaal oppervlak waarop u uw roeimachine kunt gebruiken, om schommelen en mogelijk voortijdige slijtage te voorkomen.

»» Bedieningsinstructies

»» Tank voor instelbare weerstand (AR)

De instelbare weerstand (AR) tank, ontwikkeld en gepatenteerd door FIRST DEGREE FITNESS, biedt een echte ervaring op meerdere niveaus. Water wordt verplaatst tussen de "opslag" en de "actieve" kamers van de AR-tank. Uw nieuwe roei-ergometer kan zich - met een draai aan een meetklok - aanpassen aan de

Aan de slag

Selecteer "1" op de tankregelaar om de minimale weerstand te bereiken. **Het duurt 10 slagen om de centrale (opslag)tank te vullen, waardoor een minimale hoeveelheid water in de buitenste (actieve) tank achterblijft. Dit proces is altijd vereist als minimale weerstand gewenst is.** Roei hard in een gelijkmatig tempo (20 tot 25 slagen per minuut [SPM]) en doe wat moeite voor de slag, zodat een goede vorm behouden blijft. U kunt het weerstandsniveau aanpassen terwijl u roeit. De AR-tank zal zich vrijwel onmiddellijk aanpassen aan de toename van de weerstand, maar het duurt tot 10 slagen om de benodigde inspanning te verminderen, naarmate de centrale (opslag)tank volloopt.

Ontwikkel uw routine

Als u eenmaal een niveau hebt gevonden dat u de vereiste oefening geeft, kunnen er veranderingen worden aangebracht in SPM en de slagintensiteit om uw energie-input verder te variëren. Intervaltraining wordt gebruikt door de meeste roeimachines, waar een periode van lage intensiteit wordt gecombineerd met korte intervallen van hoge intensiteit. De FDF roei-ergometer laat veranderingen toe 'on the fly', om tijdens één workout resistentieprofielen op meerdere niveaus te bereiken. Ga voor meer informatie over oefenroutines naar onze website op www.firstdegreefitness.com

»» Procedures voor het vullen van tanks en waterbehandeling

VEREIST

Sifon [7]

! LET OP

De weerstandsregelaar moet op NIVEAU 5 worden ingesteld om een nauwkeurige vulcapaciteit mogelijk te maken.

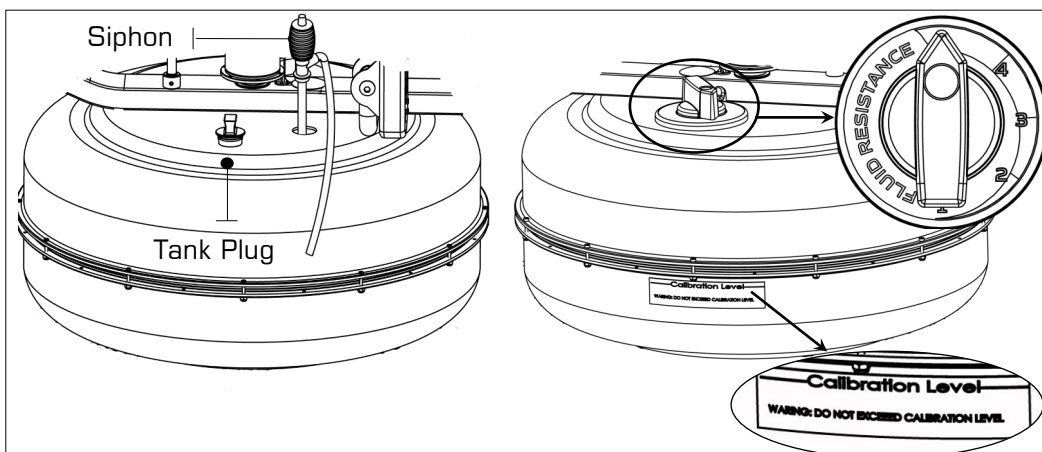
! WAARSCHUWING

Vul de tank niet te vol tot boven het aangegeven maximumniveau van 17 liter. Zie de tankniveausticker aan de onderkant van de tank.

! OPMERKING

In gebieden waar de kwaliteit van het kraanwater als slecht bekend staat, raadt FDF het gebruik van gedistilleerd water aan.

- Verwijder de tankplug uit de bovenkant van de tank.
- Zet een grote emmer water naast de roeimachine. Doe de **Sifon [7]** met de starre slang in de bak en de flexibele slang in de tank.
Opmerking: Zorg ervoor dat de kleine ontluichtingsklep op de sifon gesloten is voordat u gaat vullen.
- Knijp de sifon in om te beginnen met vullen. **Belangrijk:** Maak de tank niet te vol
- Open de kraan bovenop de sifon als de tank vol is, zodat overtollig water kan ontsnappen.
- Als het vullen is voltooid, volgt u het onderstaande schema voor waterbehandeling en vervangt u de tankplug.



NIVEAU 1: Deze instelling houdt een deel van het water in reserve, waardoor lichte weerstand ontstaat

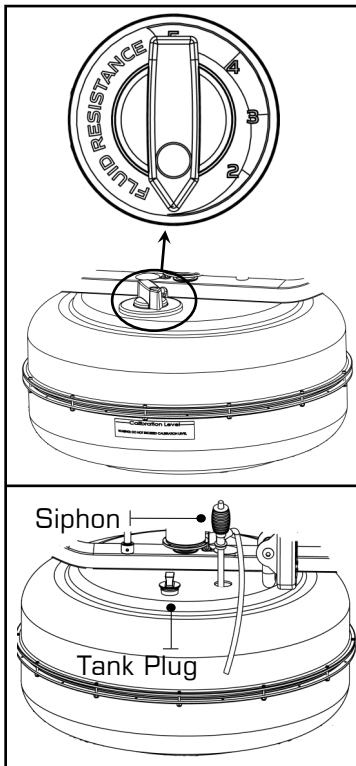
NIVEAU 5: Met deze instelling kan de maximale hoeveelheid water het vliegwiel bereiken voor de zwaarste weerstand

EERSTEWATERBEHANDELING

Voeg één waterbehandelingstablet toe per volle tank. **GEBRUIK ONDER GEEN ENKELE OMSTANDIGHEID EEN ANDER WATERBEHANDELINGSTABLET DAN DAT WELKE BIJ UW APPARAAT IS GELEVERD.** Bij de aankoop van uw apparaat zijn 4 vier waterbehandelingstabletten inbegrepen, die voldoende zijn voor een aantal jaren gebruik. Als u extra tabletten voor waterbehandeling wilt aanschaffen, neemt u contact op met uw dichtstbijzijnde regionale dealer/distributeur of gaat u naar onze website op www.firstdegreefitness.com

»» Bedieningsinstructies

»» Tankwater verwijderen/vervangen



- Stel de afstelknop in op "1"
- Roei ten minste tien slagen om het opslagreservoir zo volledig mogelijk te vullen.
- Verwijder de tankplug.
- Steek het stijve uiteinde van de sifon in de tank en de flexibele slang in een grote emmer.
- Tap de tank af (er blijft ongeveer 40% van het water over) en vul de tank vervolgens bij volgens de aanwijzingen voor het vullen van de tank, zoals beschreven in het hoofdstuk Tank vullen van deze handleiding.

Opmerking:

- ⊙ De klep boven op de sifon moet gesloten zijn om een goede afvoer mogelijk te maken.
- ⊙ Waterbehandeling voorkomt de noodzaak om het water in de tank te verversen als het behandelingschema wordt gehandhaafd. Een extra waterbehandelingstablet is alleen nodig als er verkleuring in het water optreedt.
- ⊙ Blootstelling aan rechtstreeks zonlicht verkort de levensduur van de waterbehandelingstabletten. Als u de roeimachine uit de buurt van rechtstreeks zonlicht opbergt, verlengt u de tijd tussen waterbehandelingen.
- ⊙ Ongeveer 40% van het tankwater blijft over. Het is niet mogelijk om de A/R-tank volledig af te tappen zonder demontage.

OPMERKING: Voor het eenvoudig, snel en efficiënt vullen en aftappen van de tank hebben we een op batterijen werkende pomp (oplaadbaar via USB) beschikbaar als optie. We adviseren deze voor elke commerciële faciliteit, met meerdere units, waarbij het nodig is de tanks van tijd tot tijd af te tappen en te vullen. Neem voor meer informatie contact op met uw dichtstbijzijnde EERSTEGRAADS FITNESS-distributeur of ga naar onze website op www.firstdegreefitness.com.

»» Langdurige waterbehandeling en basisgebruik

Gebruik geen andere waterbehandeling dan de tabletten die bij dit apparaat zijn geleverd. Neem voor vervangende tabletten contact op met uw dichtstbijzijnde EERSTEGRAADS FITNESS-distributeur. De behandelingschema's voor water voor de ROEIER zullen variëren afhankelijk van de blootstelling van tanks aan zonlicht, maar verwacht 8-12 maanden in de buurt van een helder, zonverlicht venster en 2 jaar of meer voor een donkere locatie. Merk op dat het water licht bewolkt is, voeg dan een waterbehandelingstablet toe.

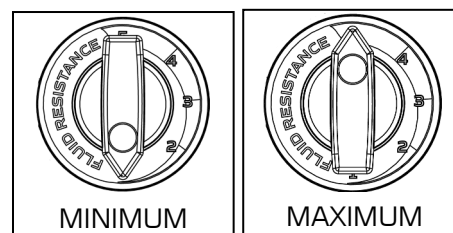
! LET OP

Het wordt ten zeerste aanbevolen om een druppeldoek onder de tank te gebruiken wanneer de tankplug wordt geopend voor waterbehandeling.

»» Zo stelt u de weerstand in

Selecteer de vloeistofweerstand van uw voorkeur.

OPMERKING: de monitor toont automatisch de op de tank gekozen vloeistofweerstand.

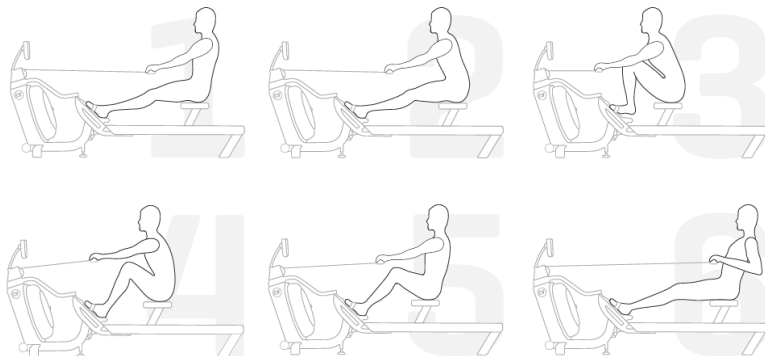


Pat u het weerstandsniveau aan, laat dan twee slagen een toename voelen en tien slagen een afname voelen.

»» Bedieningsinstructies

»» Begin met roeien

Er zijn zes fasen om een roeislag te voltooien



1. Ga zitten met rechte benen en rug, terwijl u iets naar voren leunt bij de heupen met de armen recht naar buiten en de handen op gelijke hoogte met de onderste ribben. Draai terug.
2. Benen en rug recht, iets naar voren leunend van de heupen, armen naar voren. Leun en schuif naar voren.
Opmerking: De handen moeten nu om de knieën liggen, zodat de benen recht blijven staan.
3. De benen komen naar voren, gericht op het verticaal krijgen van de schenen. De rug is nog steeds recht, en de houding is iets naar voren, leunend met de armen nog steeds naar voren. Roei nu hard, dit is waar het om gaat.
4. De knieën zijn gedeeltelijk rechtgetrokken, zodat het zitje zich nu halverwege de slag bevindt, de rug en de armen nog steeds recht staan. Handhaaf de slag.
5. De knieën zijn bijna recht, de rug is nog steeds recht, maar leunt nu iets terug van de heupen. Armen recht. Knijp nu door.
6. Benen nu volledig uitgestrekt. Terug recht en enigszins naar achteren leunend, trek nu met de armen zodat ze dicht bij de borst staan, onderarmen horizontaal en ellebogen dicht in tegen de ribbenkast. Dit is de **AFWERKING**.
Ga voor meer informatie over de juiste roeitechniek en workouttips naar onze website www.firstdegreefitness.com/indoor-rowing-technique

LET OP



Raadpleeg altijd een arts voordat u met een oefeningsprogramma begint. Stop onmiddellijk als u zich zwak of duizelig voelt.

LET OP



Roei niet naar één kant.

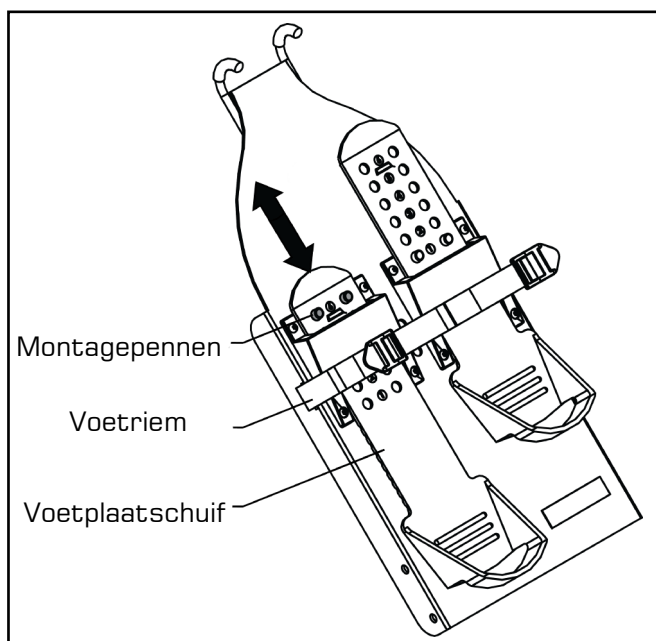
»» Voetplaten afstellen

De schuifknop voor voetplaten is geschikt voor de meeste voetmaten en is ontworpen om uw voeten veilig op hun plaats te houden terwijl u roeit. De voeten moeten zo worden geplaatst dat het voetbandje het gedeelte van de voet op natuurlijke wijze tijdens het roeien ombuigt. (Bijv. het bord van de voet)

AANPASSEN:

Til de bovenkant van de voetplaat van de bevestigingspennen en schuif hem verticaal tussen 1 en 6, afhankelijk van de lengte van uw voet. Bevestig de voetplaat door hem weer op de bevestigingspennen te bevestigen en stevig omlaag te drukken zodat hij op zijn plaats wordt vergrendeld. Plaats de voeten op de voetplaten en trek de voetbanden aan om ervoor te zorgen dat uw voeten stevig tegen de hiel zitten.

Opmerking: De hiel moet buigen zodat de voet op natuurlijke wijze kan draaien terwijl u roeit.



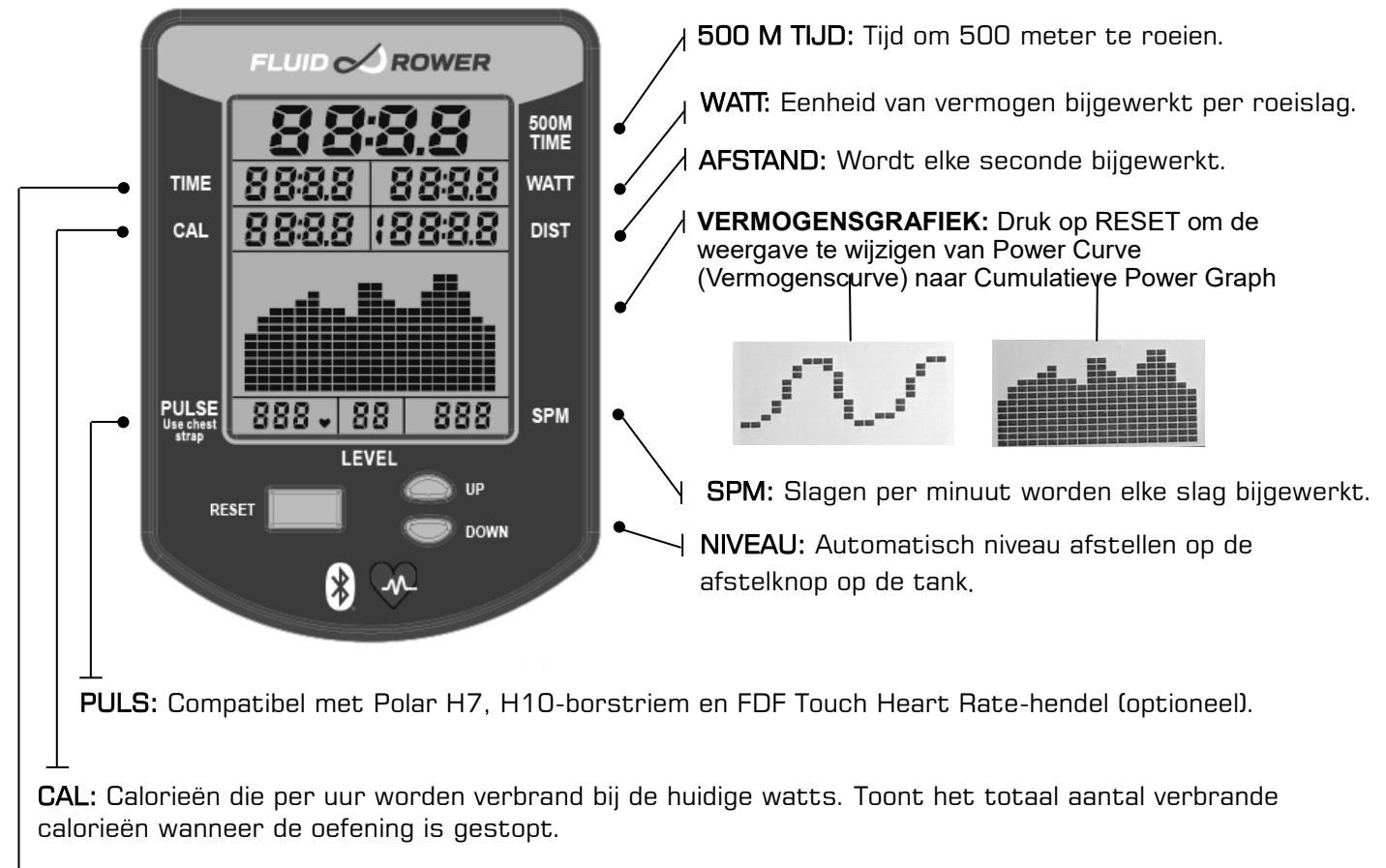
WAARSCHUWING: Gebruik deze roeimachine nooit zonder dat de voeten goed zijn vastgezet in de voetbanden, of zonder dat het schuifgedeelte van de voetplaatsschuif op zijn plaats is vergrendeld!

» Automatisch aanpassende Bluetooth-monitor

Automatisch starten: Begin met de oefening om te activeren.

Alle waarden resetten: Houd de RESET-knop 3 seconden ingedrukt.

Automatisch uitschakelen: Langer dan 5 minuten. Alle waarden worden na het opnieuw starten weer op nul gezet.



TIJD: Verstreken tijd automatische start.


WATT: Meet het piekvermogen in watt, waarbij de sterkte en versnelling worden berekend om het vermogen van een gebruiker nauwkeurig te meten.

TRAININGSGEGEVENS: De gegevens die van elke workout worden verzameld, worden weergegeven in een vermogenscurve en een cumulatieve vermogensgrafiek, waardoor realtime vergelijkingen mogelijk zijn voor effectieve progressieve training.

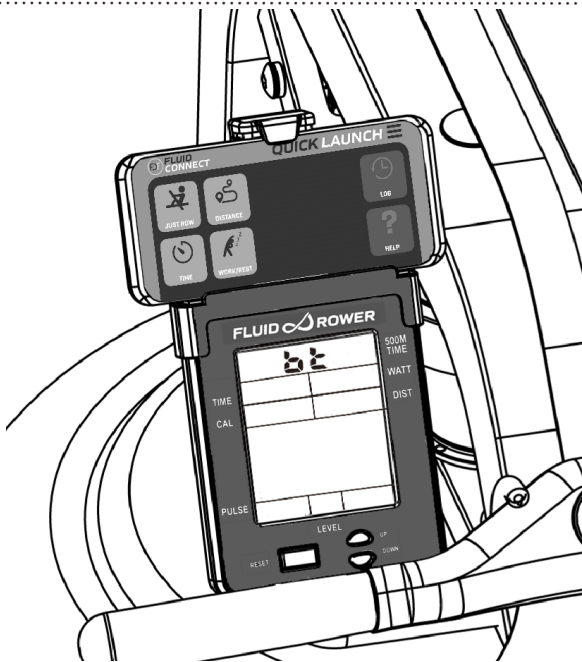
NIVEAU AUTOMATISCH AANPASSEN: De ingebouwde potentiometer past het weerstandsniveau van de monitor automatisch aan op basis van de positie van de afstelknop op de tank.

BLUETOOTH-CONNECTIVITEIT: Elke roeimachine is uitgerust met de meest geavanceerde monitortechnologie, waardoor Bluetooth-connectiviteit met elk compatibel smart device mogelijk is. De monitor is ontworpen om te integreren met roeien- en fitness-apps en zal helpen bij het effectief opleiden van trainingen, het vastleggen en vergelijken van gegevens voor de competitieve persoon. Inclusief de FDF Rowing-app die beschikbaar is via de FDF-website. Deze is compatibel met apps van derden en software-updates via Bluetooth.

OPMERKING: De hartslagriem en de Touch Heart Rate-hendel zijn afzonderlijk verkrijgbaar.

 <p>WAARSCHUWING:</p>	<p>Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn, oversporten kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich zwak voelt, moet u onmiddellijk stoppen met sporten en professioneel medisch advies inwinnen.</p>
---	---

» Connectiviteit van monitor en apps



1. Download de app "Fluid Connect" in de [App Store] of [Google Play].



2. Terwijl de console is INGESCHAKELD, begint Bluetooth te scannen om verbinding te maken met de telefoon/het toetsenblok.
3. Schakel de app FLUID CONNECT in op uw telefoon.
4. Druk op een pictogram van een work-out, de app zal de beschikbare console in de buurt doordringen.
5. Kies de console die u wilt koppelen.
6. Nadat de console is gekoppeld aan de app, wordt op de display van de console alleen BT weergegeven op het scherm.

» Bluetooth-hartslagkoppeling

OPMERKING: De hartslagriem en de Touch Heart Rate-hendel zijn afzonderlijk verkrijgbaar.

STAP 1



Houd 「UP」 en 「DOWN」 3 seconden ingedrukt.

STAP 2



De monitor geeft nu een afteltijd van 1 minuut weer.
Opmerking:

Schakel uw hartslagapparaat in en bereid u voor op het koppelen

STAP 3



De monitor wordt automatisch gekoppeld met het dichtstbijzijnde Bluetooth-hartslagapparaat.

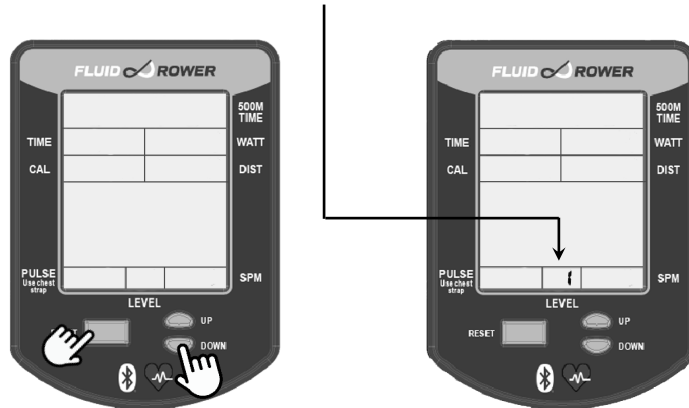
Als het koppelen is voltooid, springt de monitor terug naar het beginscherm en begint de hartslag weer te geven.

Hartslag

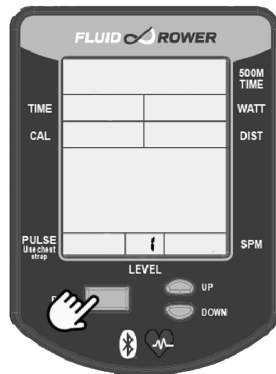
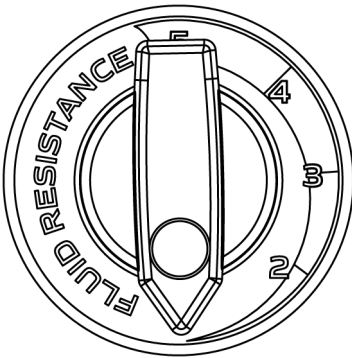
» Kalibratieprocedure

STAP 1

Houd « RESET » en « DOWN » 5 seconden ingedrukt. Op de display wordt niveau 1 weergegeven.

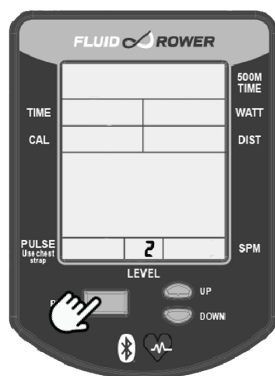
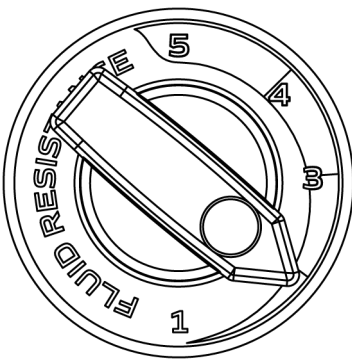


STAP 2



Draai de hendel naar niveau 1. Druk op Reset. Op de display wordt nu niveau 2 weergegeven. Kalibratie niveau 1 is voltooid.

STAP 3



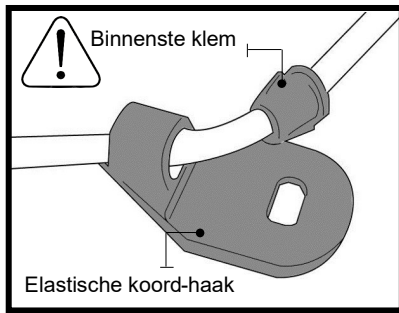
Draai de hendel naar niveau 2. Druk op Reset. Op de display wordt nu niveau 3 weergegeven. Kalibratie niveau 2 is voltooid.

STAP 4

Herhaal dit voor 3,4,5

Niveau 5 Druk op Reset. Niveau 5 blijft. De kalibratie is voltooid.

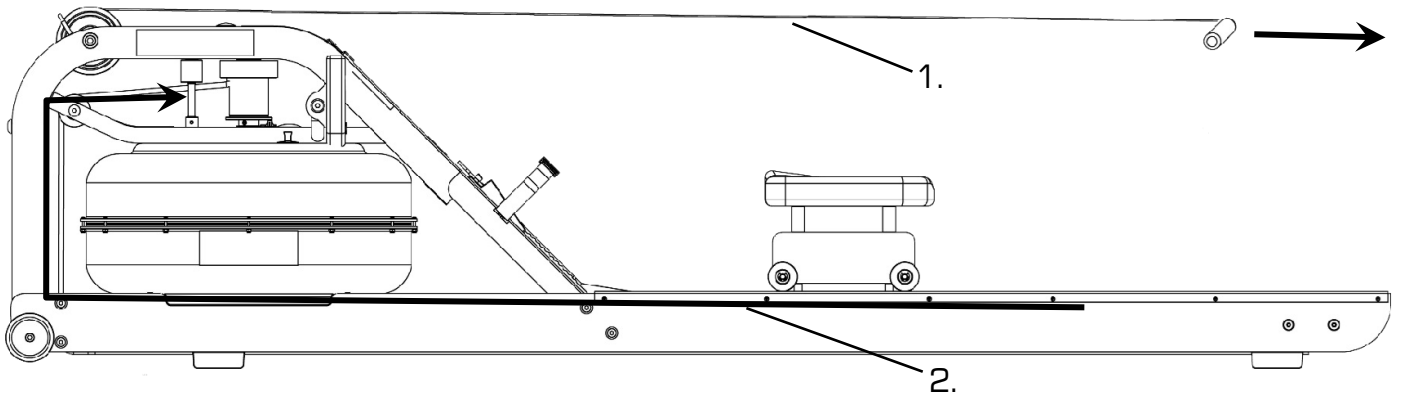
» De aandrijfriem van de roeimachine losmaken



1. Om de riem los te maken, trekt u gewoon verder dan het normale bereik van de roeislag tot de riem loskomt van de bandriempeolie.

Tip: U hoort het klittenband losgaan net voordat de riem los gaat.

2. Haak de elastieken schokkabel los van de achterste beugel. Druk vervolgens de binnenste klem uit de elastische koord-haak. Trek het elastische koord door de binnenste klem totdat het vrij is. Hierdoor kan de elastieken schokkabel volledig uit het hoofdframe worden geschroefd en tot aan de riem-katrol worden aangebracht, waar deze weer wordt bevestigd zodra de roeimachine-riem zich in de juiste positie bevindt.



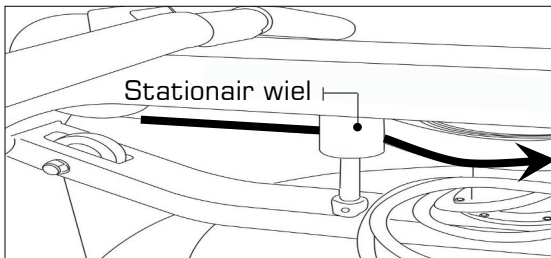
» De riem van de roeimachine terugplaatsen

STAP 1



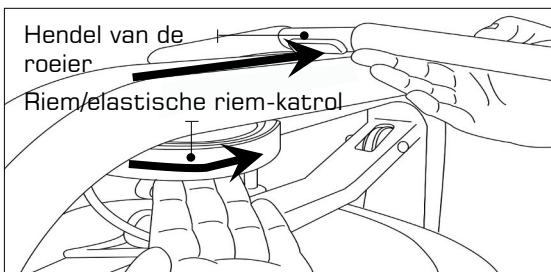
Begin reattaching the Rower Belt by threading around the Rower Belt Pulley with the Velcro side facing upward as illustrated.

STAP 2



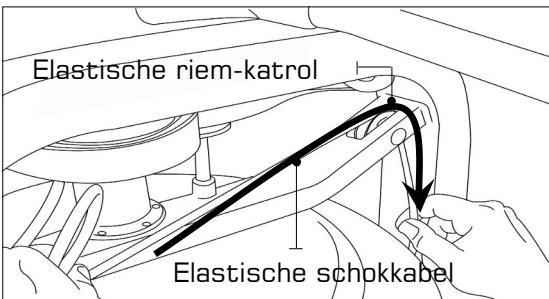
Leid vervolgens de riem om het stationair wiel zoals afgebeeld. Bevestig de roeimachine-riem aan de riem/elastische riem-katrol nadat hij rond het stationair wiel is gewikkeld. Er is een duidelijke "lip" op het bevestigingspunt.

STAP 3



Wikkel de roeimachine-riem op de riem/elastische riem-katrol totdat de hendel van de roeimachine in de meest voorwaartse positie staat.

STAP 4



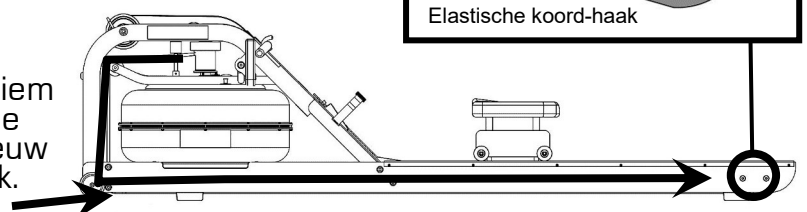
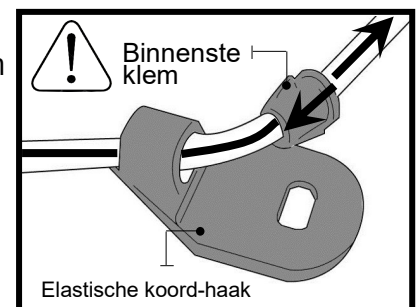
Haal de elastische schokkabel (aan de andere kant van het stationaire wiel) terug door de elastische riem-schijven en bind hem vast bij het bevestigingspunt.

STAP 5

De riem van de roeimachine terugplaatsen

De opspankracht zal na verloop van tijd afnemen naarmate de elastische schokkabel uitrekt. Om de opspankracht te verhogen drukt u de binnenste klem van achteren uit de elastische koord-haak, trekt u de vereiste hoeveelheid bungee door de binnenste klem en plaatst u de binnenste klem terug in de elastische riemhaak, zoals hieronder wordt weergegeven.

Hint: Voordat u de binnenste klem/elastische koord-haak weer bevestigt, moet u een slipknoop onder lichte spanning aan de onderste elastische riem-katrol binden. Dit houdt het elastische koord onder spanning tijdens het opnieuw monteren van de elastische koord-haak.



» Onderhoud

Alle preventieve onderhoudsactiviteiten moeten regelmatig worden uitgevoerd. Het uitvoeren van routinematig preventief onderhoud kan helpen bij het veilig en probleemloos bedienen van alle apparatuur van EERSTEGRAADS FITNESS.

EERSTEGRAADS FITNESS is niet verantwoordelijk voor het uitvoeren van regelmatige inspectie- en onderhoudswerkzaamheden aan uw machines. Instrueer al het personeel in de inspectie- en onderhoudswerkzaamheden van de apparatuur en in de rapportage en registratie van ongevallen.



LET OP Veeg en reinig de tank, rails en het zitjewielen met schoon water. Gebruik geen chemisch reinigingsmiddel.

Voorwerp	Tijdsbestek	Instructies	Opmerkingen
Rails en wielen van het zitje	Wekelijks	Veeg het frame van het zitje en de zitjewielen schoon met een pluisvrije doek.	
Frame	Wekelijks	Veeg het frame schoon met een pluisvrije doek.	
Tankmantel	Wekelijks	Gebruik alleen water en een schone doek om de tankmantel schoon te vegen. Gebruik GEEN chemisch reinigingsmiddel om de tankmantel schoon te vegen	
Tank- en waterbehandeling	12 maanden tot 2 jaar	Volg de instructies zoals gespecificeerd in het hoofdstuk "Waterbehandelingsprocedure" van deze handleiding.	
Elastisch koord	Controleer om de honderd uur of de spanning juist is en of er tekenen van slijtage zijn.	Het elastische koord zou vele jaren moeten duren . Als het elastische koord moet worden vervangen , neem dan contact op met uw plaatselijke servicevertegenwoordiger of ga naar www.firstdegreefitness.com voor meer informatie.	
Roeigordel	Controleer om de honderd uur of de spanning juist is en of er tekenen van slijtage zijn.	De roeigordel zou jarenlang probleemloos moeten kunnen worden gebruikt. Als een roeigordel moet worden vervangen, neem dan contact op met uw plaatselijke servicevertegenwoordiger of ga naar www.firstdegreefitness.com voor meer informatie.	

» Problemen oplossen

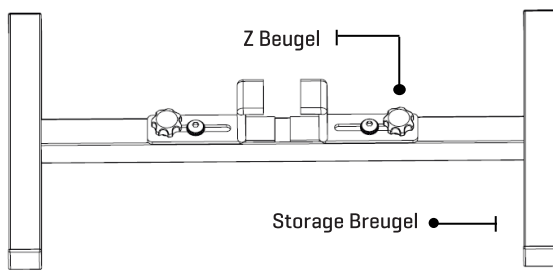
Storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Water verandert van kleur of wordt troebel.	De roeimachine staat in direct zonlicht of heeft geen waterbehandeling gehad. Plaatselijk kraanwater is van slechte kwaliteit.	Wijzig de locatie van de roeimachine om directe blootstelling aan zonlicht te verminderen. Voeg waterbehandeling toe of vervang tankwater zoals beschreven in het hoofdstuk Waterbehandeling van deze handleiding. Overweeg het gebruik van gedistilleerd water om de tank bij te vullen.
Roiegordel slipt van riem/elastische riemkatrol.	Elastisch koord niet onder genoeg spanning. Terugvering niet sterk genoeg	Haal het elastische koord aan volgens de instructies in het hoofdstuk "De riem van de roeimachine terugplaatsen" in deze handleiding bij "stap 5".
Inconsistente waarden op de roeimachine Houd de monitor in de gaten voor een deeltijd van 500 meter en SPM (slagen per minuut).	Sensoropening Defecte sensor Sensor is uit positie bewogen Kabelboom	Gebruik het batterijdeksel van de monitor als een "spleetgereedschap" om de spleet tussen de sensorkop en de magnetische ring te controleren, of controleer of de sensorkop van zijn plaats is geraakt. Neem contact op met de dichtstbijzijnde klantenservice van FDF voor meer informatie
De monitor licht niet op nadat de batterij is geplaatst.	De batterijen zijn verkeerd geplaatst of moeten worden vervangen.	Plaats de batterijen terug in de juiste positie en probeer het opnieuw. Als het LCD-scherm niet oplicht, probeer dan de batterijen in de monitor iets te verdraaien. Als dit niet lukt, neem dan contact op met uw plaatselijke servicecentrum.
Het monitorscherm licht op, maar registreert niet tijdens roeien.	Losse of defecte verbinding. Sensoropening te breed	Controleer of de monitorkabel goed is aangesloten. Als de aansluiting in orde is, neemt u contact op met uw plaatselijke servicecentrum. Controleer de sensoropening.
Het MONITORNIVEAU is niet gesynchroniseerd met het TANKNIVEAU.	Het MONITORNIVEAU moet opnieuw worden gekalibreerd.	Zie „kalibratieprocedure" pagina 16 van deze handleiding.

» Installatie van optionele bevestiging

Een bevestigingskit voor rechtop opbergen kan afzonderlijk worden aangeschaft.

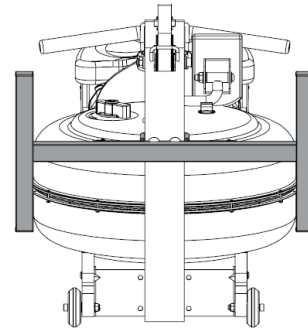
STAP 1

Breng de Z-beugel aan op de opslagbasis.
Opmerking: Draai de knop en de bout niet vast.



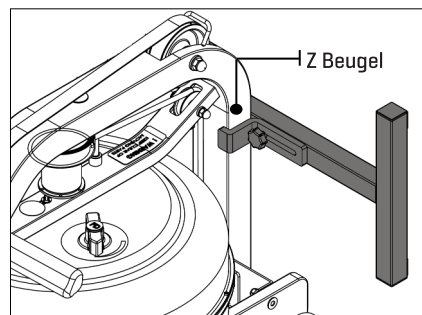
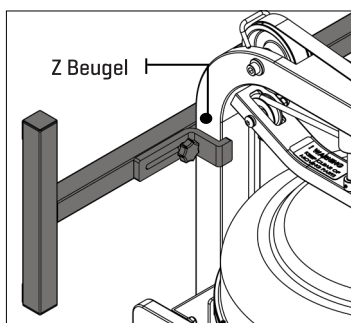
STAP 2

Breng de beugel aan op de roeimachine,
zoals weergegeven.



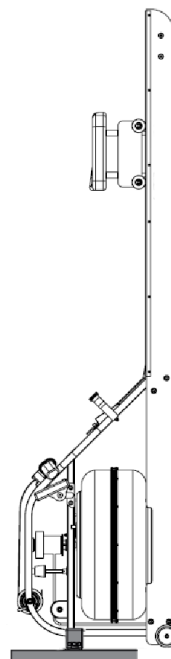
STAP 3

Draai de knop van de Z-beugel vast om deze aan de roeimachine te bevestigen.
Opmerking: Zorg ervoor dat de Z-beugel zich onder de middelste dwarsbalk bevindt



STAP 4

Zet de roeimachine verticaal op zijn plaats met het hoofdframe op de vloer. Gebruik de 8 mm inbussleutel om de bouten aan te halen.



» Internationale garantie

THUISGEBRUIK

EERSTEGRAADS FITNESS Limited garandeert dat de **APOLLO V (MODEL APWW)**, gekocht bij een erkende agent en in de onbeschadigde originele verpakking, vrij is van materiaal- en fabricagefouten. FDF Limited of diens vertegenwoordiger zal naar eigen goeddunken onderdelen repareren of vervangen die defect raken binnen de garantieperiode, met inachtneming van de specifieke hieronder genoemde uitzonderingen en uitsluitingen.

Hoofdframe – 5 jaar beperkte garantie

EERSTEGRAADS FITNESS zal het metalen hoofdframe van de Rower repareren of vervangen als het niet werkt als gevolg van een defect in materiaal of vakmanschap binnen 5 jaar na de oorspronkelijke aankoop. De garantie is niet van toepassing op de coating van het frame.

Tank en afdichtingen van polycarbonaat – 5 jaar beperkte garantie

EERSTEGRAADS FITNESS zal de polycarbonaattank of -afdichtingen repareren of vervangen als deze defect raken als gevolg van materiaal- of fabricagefouten binnen 5 jaar na de oorspronkelijke aankoop.

Mechanische componenten (van niet-slijtvaste aard) – 2 jaar beperkte garantie

EERSTEGRAADS FITNESS zal mechanische componenten repareren of vervangen als deze defect raken als gevolg van materiaal- of fabricagefouten binnen 2 jaar na de oorspronkelijke aankoop.

Specifieke inclusies

Frame van zitje

Zitjerails

As en schoepenmontage

Alle andere onderdelen (van een dragende aard) – 1 jaar beperkte garantie

EERSTEGRAADS FITNESS zal om het even welke component repareren of vervangen indien het wegens om het even welk defect in materialen of vakmanschap faalt binnen 1 jaar na de oorspronkelijke aankoop.

Specifieke inclusies

Elastisch terugslagkoord

Handgrepen en voetbanden

Polyester roeigordel

Zitje en zitjerails

Alle katrollen, wielen en lagers

Alle rubberen onderdelen

Monitor en snelheidssensor (exclusief vervangbare batterijen)

Voetplaten (draaien en schuiven)

Algemene uitsluitingen

Schade aan de afwerking van enig onderdeel van de machine

Schade als gevolg van verwaarlozing, misbruik, onjuiste montage of gebruik van de machine

Eventuele kosten voor vracht of inklaring in verband met de retourzending of verzending van onderdelen

Schade aan of verlies van goederen tijdens transport van welke aard dan ook

Eventuele arbeidskosten die verband houden met een garantieclaim

Algemene voorwaarden

• Het serienummer van de machine moet correct worden geregistreerd bij FIRST DEGREE FITNESS Limited of een van de door haar aangewezen distributeurs

• EERSTEGRAADS FITNESS Limited behoudt zich het recht voor om elk onderdeel te onderzoeken waar vervanging onder garantie wordt geclaimd

• De garantieperiode geldt alleen voor de oorspronkelijke koper vanaf de datum van aankoop en is niet overdraagbaar

• Het product moet in de originele verpakking naar de plaats van aankoop worden geretourneerd, met transport-, verzekerings- en aanverwante kosten die u betaalt en risico van verlies of schade dat u op zich neemt

• EERSTEGRAADS FITNESS biedt geen andere garanties dan hier vermeld en wijst uitdrukkelijk alle garanties af die niet in deze garantie zijn vermeld. Noch EERSTEGRAADS FITNESS noch haar medewerkers zijn verantwoordelijk voor incidentele of gevolgschade

• De garantie van de fabrikant gaat automatisch in bij de verkoop van het product aan de eindgebruiker of bij het verstrijken van één (1) jaar vanaf de productiemaand,



FIRST DEGREE FITNESS
Fluid INNOVATION

FITNESS PRODUCTS INSPIRED BY REAL LIFE

WWW.FIRSTDEGREEFITNESS.COM

CONTACT US

For customer support please visit
firstdegreefitness.com/support

TAIWAN

T: +886 3 478 3306
764 Chung Shan South Rd
Yangmei Taoyuan
Taiwan R.O.C.

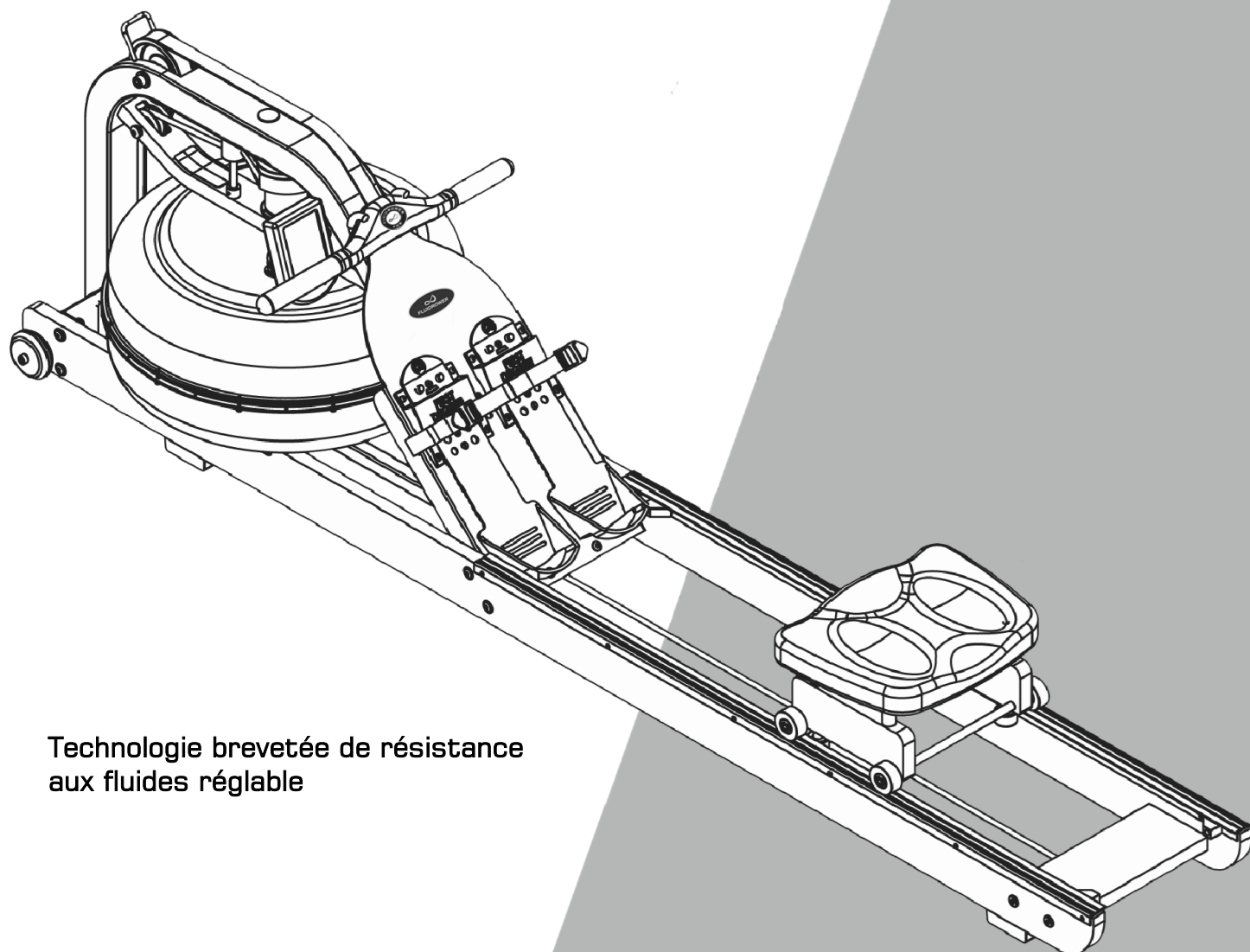


FIRST DEGREE FITNESS
FIRST DEGREE FITNESS
INNOVATION fluide



»» GUIDE DE L'UTILISATEUR

APOLLO V



Technologie brevetée de résistance
aux fluides réglable

» Introduction

Félicitations pour votre achat du rameur.

FIRST DEGREE FITNESS est fier de présenter le rameur en tant que produit à usage domestique doté d'une résistance aux fluides réglable brevetée.

Notre combinaison unique d'acier de précision et de cadres en bois massif n'incorpore que du frêne américain de la plus haute qualité qui est collecté à l'aide des dernières technologies en matière de récolte durable dans des plantations renouvelables.

Notez que de légères variations de couleur sont normales et font partie de l'art de mère nature. Les motifs de grain de bois et les teintes subtiles de chaque rameur rendent chaque unité très individuelle et conçue pour compléter n'importe quel environnement.

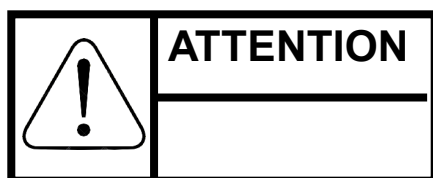
Suivez attentivement toutes les instructions pour le montage correct, le remplissage du réservoir, le traitement de l'eau, l'entretien et la sécurité.

L'accès à notre réseau mondial de distributeurs et d'entretien est disponible à l'adresse www.firstdegreefitness.com

Vérifiez le contenu des boîtes 1 et 2 pour vous assurer que toutes les pièces sont présentes et correctes avant l'assemblage.

Entraînement avec le rameur

1. Comme pour tout équipement de mise en condition physique, consultez un médecin avant de commencer votre programme d'exercices sur le rameur.
2. Suivez les instructions fournies dans ce manuel pour la position correcte du pied et les techniques de base de l'aviron.
3. Pour des techniques d'aviron plus détaillées, veuillez consulter notre site Web international sur www.firstdegreefitness.com



1. Gardez les mains et les doigts loin des pièces mobiles, comme indiqué dans ce manuel.
2. Le rameur peut être rangé verticalement. Assurez-vous qu'un endroit sûr est choisi, comme le coin d'une pièce ou contre un mur sur une surface uniforme et sécurisée.

Remarque: Si la zone de stockage n'est pas de niveau, un accessoire supplémentaire est nécessaire (vendu séparément) pour maintenir le rameur stable dans une position de rangement verticale.

»» Contenu

Sécurité	5
Montage	7
Contenu des boîtes 1&2 du rameur	8
Instructions de montage.....	9
Instructions d'utilisation.....	12
Moniteur à réglage automatique par Bluetooth	15
Connectivité moniteur et APP	16
Appairage de la fréquence cardiaque par Bluetooth.....	16
Procédure d'étalonnage	17
Détachement de la courroie du rameur	18
Remise en place de la courroie du rameur.....	19
Entretien	20
Dépannage.....	21
Installation d'accessoires en option.....	22
Garantie internationale.....	23

Consignes de sécurité

- Avant d'utiliser ce produit, il est essentiel de lire ce manuel d'utilisation COMPLET et TOUTES les instructions. Le rameur est destiné à être utilisé uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
- IL EST IMPORTANT DE COMPRENDRE CHAQUE AVERTISSEMENT AU MAXIMUM
- Comme pour tout équipement de mise en condition physique, consultez un médecin avant de commencer votre programme d'exercices sur le rameur.
- Veuillez noter que tout régime de mise en condition physique, avant d'être repris, doit être préférablement précédé d'un examen physique par un médecin certifié.
- Des problèmes de santé peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.



AVERTISSEMENT Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. L'exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous sentez faible, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.

- Arrêtez immédiatement la machine si des signes d'usure excessive sont présents sur les courroies, poulies et cordons élastiques. N'utilisez pas l'appareil tant que lesdites pièces n'ont pas été réparées ou remplacées.
- Ne laissez pas les enfants accéder sans surveillance à la machine.
- Le rameur peut être rangé verticalement. Pour ce faire, veuillez suivre les instructions données dans le manuel.
- Veuillez tenir les mains à l'écart des pièces mobiles, comme indiqué par l'étiquette d'avertissement sur le châssis principal de votre machine.
- Si l'un des dispositifs de réglage est laissé en saillie, il pourrait interférer avec le mouvement de l'utilisateur.
- Ne pas stocker dans des conditions de gel avec de l'eau dans le réservoir car elle peut se dilater et fissurer les composants.

Installation

- Placer sur une surface plane et stable en position horizontale pendant l'utilisation pour une stabilité maximale.
- Vérifiez régulièrement toutes les courroies, poulies et cordons élastiques pour détecter tout signe d'usure et remplacez-les si nécessaire.
- Vérifiez régulièrement et suivez toutes les instructions d'entretien spécifiées dans ce manuel.
- Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et ne faites pas fonctionner l'appareil tant que toutes les réparations ne sont pas terminées.

Utilisation correcte

- Ne pas utiliser d'équipement d'une manière autre que celle conçue ou prévue par le fabricant. Il est impératif que l'équipement FIRST DEGREE FITNESS soit utilisé correctement pour éviter les blessures.
- Des blessures peuvent survenir si l'exercice est inapproprié ou excessif. Il est recommandé à toute personne de consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Si, à tout moment pendant l'exercice, vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur, **ARRÊTEZ DE FAIRE DE L'EXERCICE** et consultez votre médecin.
- Gardez les parties du corps (mains, pieds, cheveux, etc.), les vêtements et les bijoux loin des pièces mobiles pour éviter les blessures.
- Suivez les instructions fournies dans ce manuel pour la position correcte du pied et les techniques de base de l'aviron.

Pour des techniques d'aviron plus détaillées, veuillez consulter notre site Web international www.firstdegreefitness.com

Inspection

- **NE PAS** utiliser ou permettre l'utilisation de tout équipement endommagé et/ou dont les pièces sont usées ou cassées. Pour tous les équipements FIRST DEGREE FITNESS, utilisez uniquement des pièces de rechange fournies par FIRST DEGREE FITNESS.
- Les câbles et les courroies présentent une responsabilité extrême s'ils sont utilisés lorsqu'ils sont effilochés. Remplacez toujours tout câble ou courroie au premier signe d'usure (consulter FIRST DEGREE FITNESS en cas de doute).
- **ENTRETIEN DE L'ÉQUIPEMENT** - L'entretien préventif est la clé du bon fonctionnement de l'équipement ainsi que du maintien de votre responsabilité au minimum. L'équipement doit être inspecté à intervalles réguliers.
- S'assurer que toute personne effectuant des ajustements ou des travaux d'entretien ou de réparation de quelque nature que ce soit est qualifiée pour le faire.
- **N'ESSAYEZ PAS D'UTILISER OU DE RÉPARER UN ACCESSOIRE APPROUVÉ POUR UNE UTILISATION AVEC L'ÉQUIPEMENT FIRST DEGREE FITNESS QUI SEMBLE ENDOMMAGÉ OU USÉ.**
- Vérifiez régulièrement toutes les courroies, poulies et cordons élastiques pour détecter tout signe d'usure et remplacez-les si nécessaire.
- Vérifiez régulièrement et suivez toutes les instructions d'entretien spécifiées dans ce manuel.
- Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et ne faites pas fonctionner l'appareil tant que toutes les réparations ne sont pas terminées.

Avertissements de fonctionnement

- Éloignez les enfants de l'équipement. Les parents ou les autres personnes qui surveillent les enfants doivent assurer une surveillance étroite des enfants si l'équipement est utilisé en leur présence.
- Ne permettez pas aux utilisateurs de porter des vêtements amples ou des bijoux lorsqu'ils utilisent l'appareil. Il est également recommandé aux utilisateurs d'attacher les cheveux longs vers l'arrière et vers le haut pour éviter tout contact avec des pièces mobiles.
- Tous les passants doivent rester à l'écart de tous les utilisateurs, pièces mobiles et accessoires et composants attachés pendant le fonctionnement de la machine.



AVERTISSEMENT N'insérez pas vos doigts dans le réservoir!



ATTENTION Après l'exercice d'aviron, laissez l'appareil reposer pendant 5 minutes avant de le ranger.



ATTENTION Ne pas remplir au-delà de la marque d'étalonnage indiquée sur l'autocollant de niveau du réservoir, car un déversement d'eau peut se produire.



AVERTISSEMENT N'utilisez jamais ce rameur sans les pieds correctement fixés dans les sangles de pied, ou sans la partie coulissante du repose-pied coulissant verrouillée en position!

» Montage

Spécifications

Classe de produit: HC

Système de freinage: Indépendant de la vitesse

Poids net du produit: 32,7 kg(72,09lb)

Poids brut du produit: 39,5 kg(87,08lb)

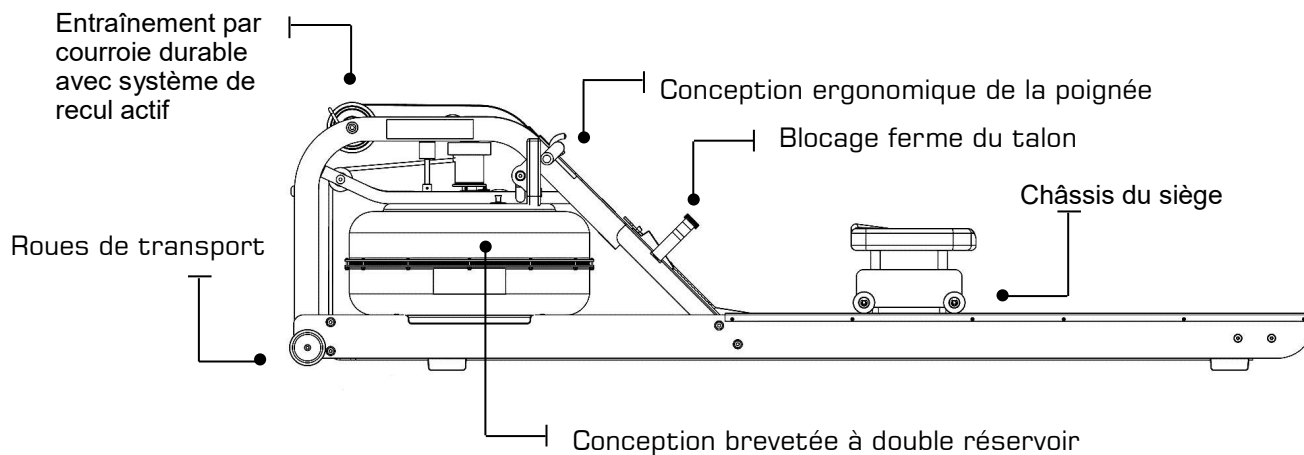
Surface d'utilisation minimale de sécurité: 333(131,09") cm x 172(67,71")cm

Dimensions: 2130mm(83,85") Longueur x 520 mm(20,47") Largeur x 560 mm(22,04") Hauteur

Poids maximal de l'utilisateur: 150 kg(330lb)

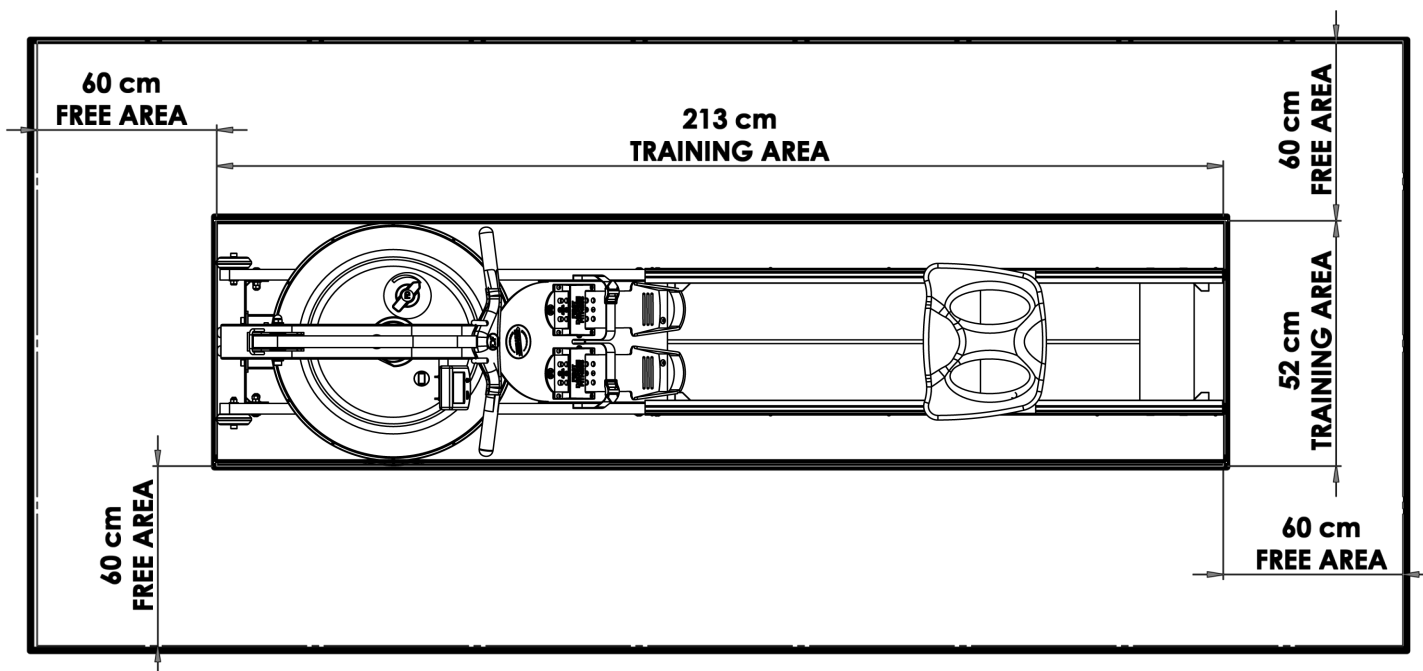
Encombrement compact: 2730 mm x 1120 mm ou vertical 560 mm x 520 mm

Points forts du produit



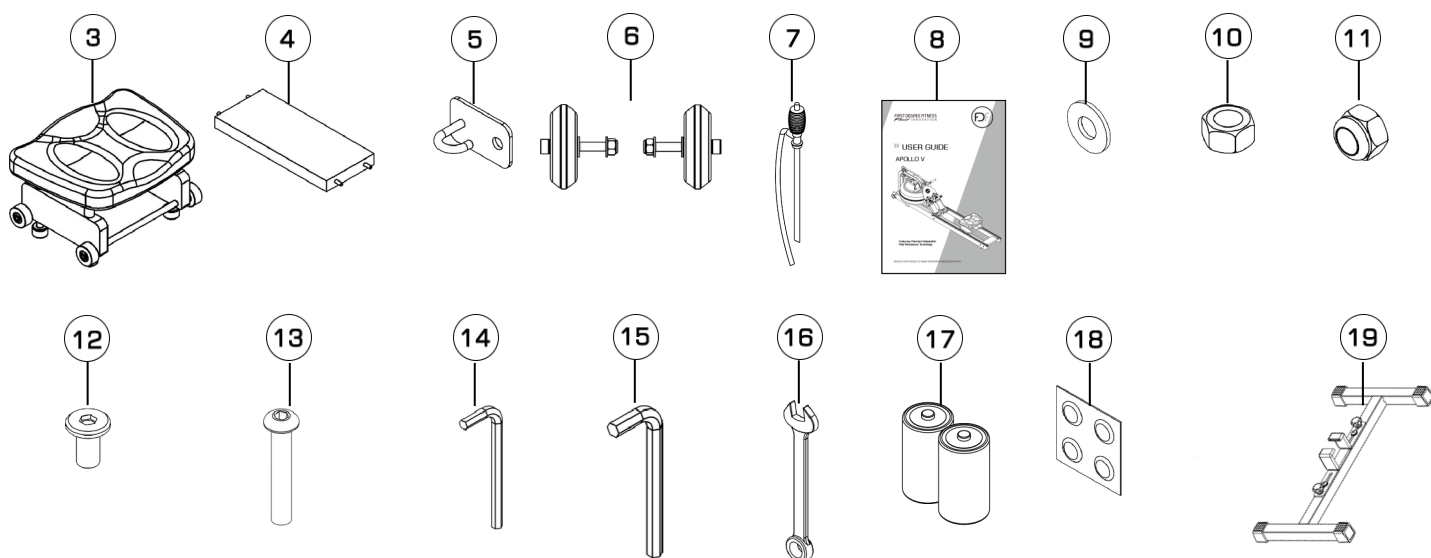
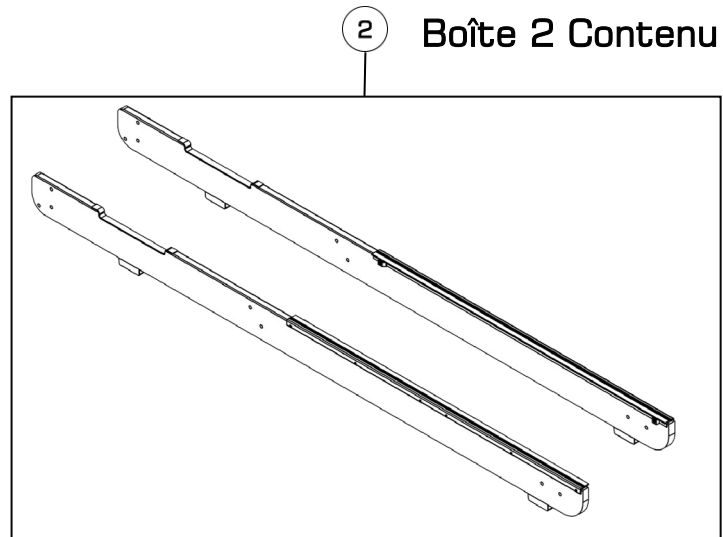
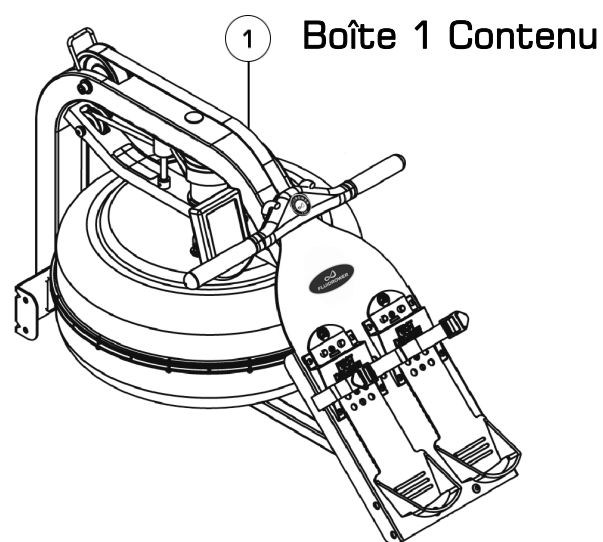
L'espace doit être au moins 60 cm supérieur à la zone d'entraînement dans les directions d'accès à l'équipement. L'espace doit également inclure la zone de démontage d'urgence.

Espace et zone d'entraînement



Remarque: Le rameur ne convient pas à des fins thérapeutiques.

» Contenu des boîtes 1 & 2 du rameur



Article	Qté.	Description	Article	Qté.	Description
1	1	Châssis principal	5	1	Montage de crochet élastique
2	2	Rail latéral gauche/droit	6	2	Ensemble de roue de transport
3	1	Siège du rameur	7	1	Siphon
4	1	Renfort arrière	8	1	Guide de l'utilisateur
Kit matériel					
9	16	Rondelle M8	14	1	Clé Allen 5 mm
10	8	Écrou standard M8	15	1	Clé Allen 6 mm
11	8	Écrou Nylock M8	16	1	Clé de 13 mm
12	4	Boulon M6 x 15 mm	17	2	Pile à cellules D
13	8	Boulon M8 x 45 mm	18	4	Comprimé de traitement de l'eau
Équipement optionnel (non inclus)					
19	1	Socle optionnel (non inclus)			

» Instructions de montage

ÉTAPE 1

Installation du renfort arrière et de la roue de transport sur les rails latéraux

OBLIGATOIRE

Rail latéral gauche/droit

[2] Renfort arrière [4]

Montage de crochet élastique [5]

Ensemble de roue de transport

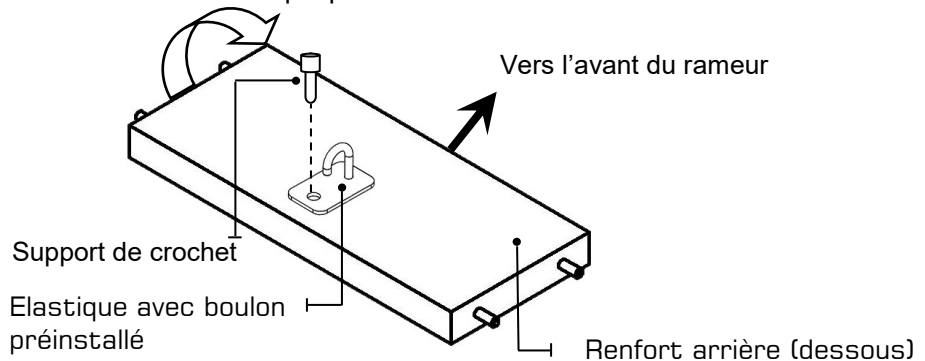
[6] 4 boulons M6 x 15 mm [12]



AVERTISSEMENT

Faire pivoter le renfort arrière pour corriger l'orientation avant l'assemblage sur les rails latéraux

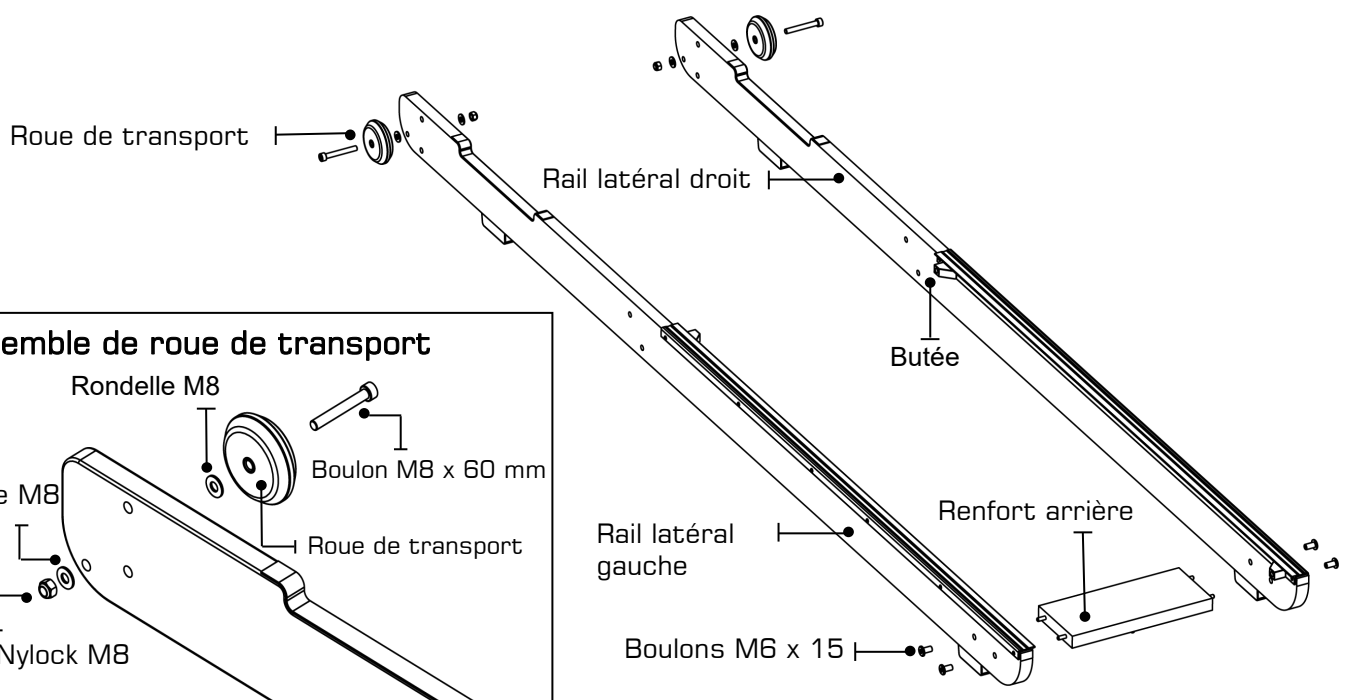
- a) Commencez avec le **renfort arrière** et sur la face inférieure, vous trouverez un **boulon préinstallé**. Dans le kit de matériel, prenez le montage du crochet élastique et installez-le sur le renfort arrière comme indiqué. Notez que l'orientation du renfort et du crochet doit être correcte pour maintenir l'extrémité du **cordon de choc élastique** comme illustré par la flèche sur l'illustration, qui pointe vers l'avant du rameur.



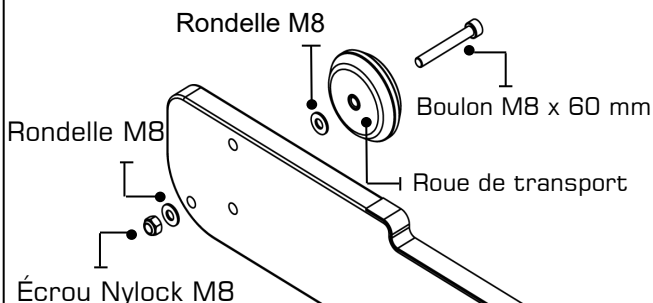
AVERTISSEMENT

Remarque: les roues de transport doivent être montées à l'extérieur des rails latéraux comme indiqué ci-dessous. Ne serrez pas trop l'axe de la roue de transport car cela pourrait empêcher la rotation de la roue de transport.

- b) Ensuite, raccordez le **rail latéral gauche** et le **rail latéral droit [2]** en utilisant **4 boulons M6 x 15 mm [12]** et le **boulon arrière [4]**. **NE SERREZ PAS**.
Conseil: Butées orientées vers l'intérieur du rail pour une orientation correcte du montage.
- c) Une fois le renfort arrière et les rails latéraux assemblés, montez l'**ensemble roue de transport [6]** sur les **rails latéraux gauche/droit [2]**.
Remarque: Une rondelle à l'extérieur et une rondelle à l'intérieur du rail latéral.



Ensemble de roue de transport



» Instructions de montage

ÉTAPE 2

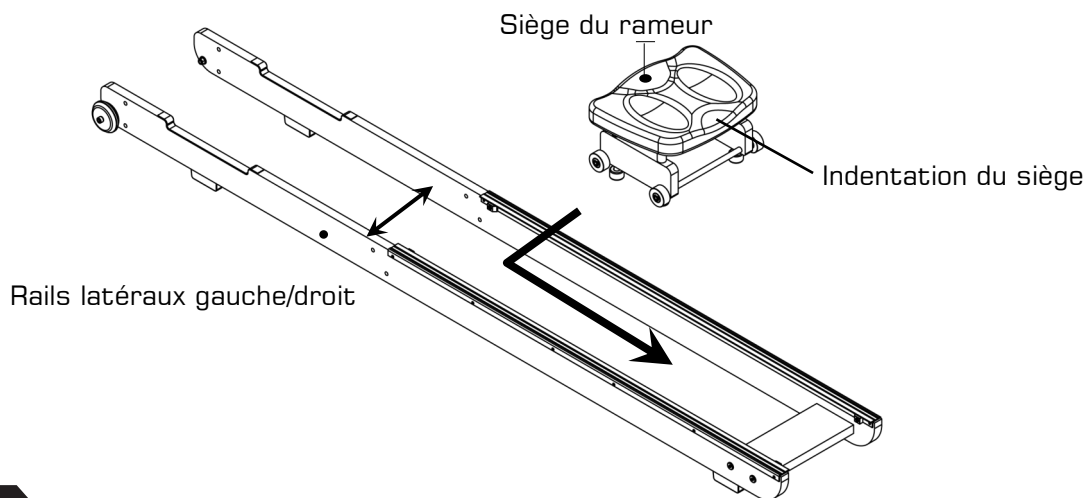
Montage du siège de rameur et du châssis principal supérieur

OBLIGATOIRE

Rail latéral gauche/droit
[2] Siège du rameur [3]

Pour installer le siège du rameur, écartez légèrement les rails latéraux gauche/droit [2] et déposez le siège du rameur [3] dans le rail.

Remarque: L'indentation du siège doit être orientée vers l'arrière.



ÉTAPE 3

Montage du siège de rameur et du châssis principal supérieur

OBLIGATOIRE

Châssis principal [1]
Ensemble de rails latéraux [2]
16 rondelles M8 [9]
8 écrous standard M8 [10]
8 écrous nyloc M8 [11]
8 boulons M8 x 45 mm [13]

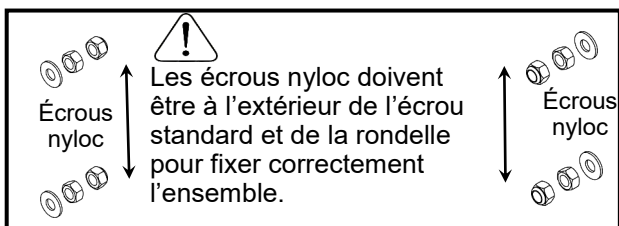
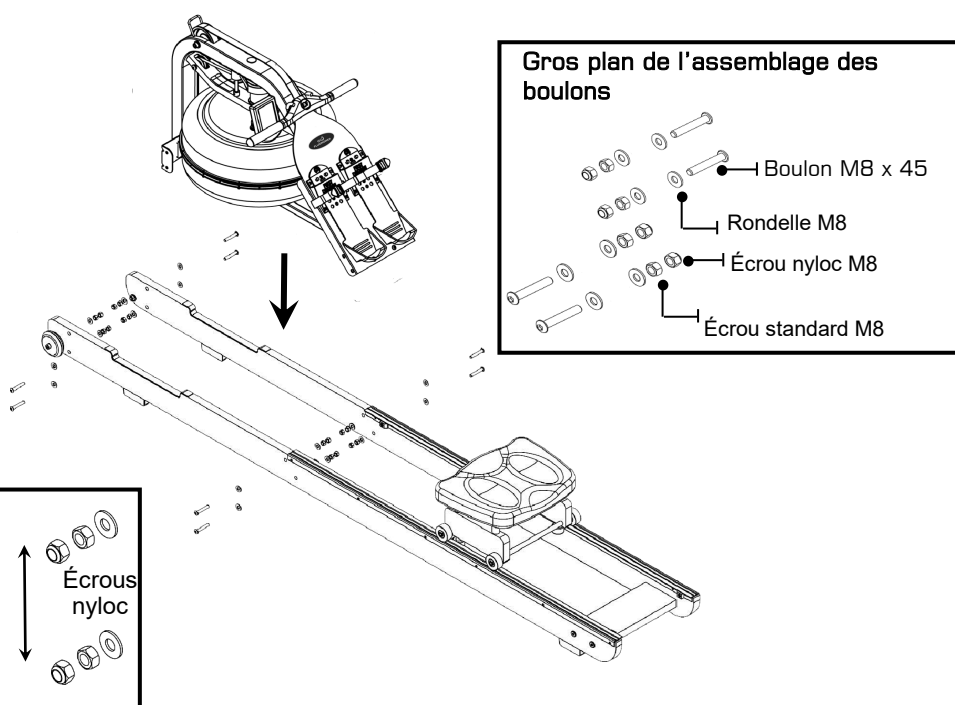
Ensuite, installez le Châssis principal [1] sur l'ensemble des rails latéraux [2] comme indiqué. Vous aurez besoin de 8 boulons M8 x 45 mm [13], 16 rondelles M8 [9], 8 écrous M8 standard [10] et 8x écrous M8 Nyloc [11].

Fixez d'abord le support inférieur avant, puis le marchepied, mais **NE SERREZ PAS**. Vous constaterez peut-être que les boulons du support inférieur peuvent être difficiles d'accès. Vous pouvez serrer complètement ces boulons une fois que le rameur est debout en position verticale, donc pour le moment, alignez simplement et vissez légèrement les boulons/écrous inférieurs.

CAUTION

Les écrous nyloc doivent être à l'extérieur de l'écrou standard et de la rondelle pour fixer correctement l'ensemble.

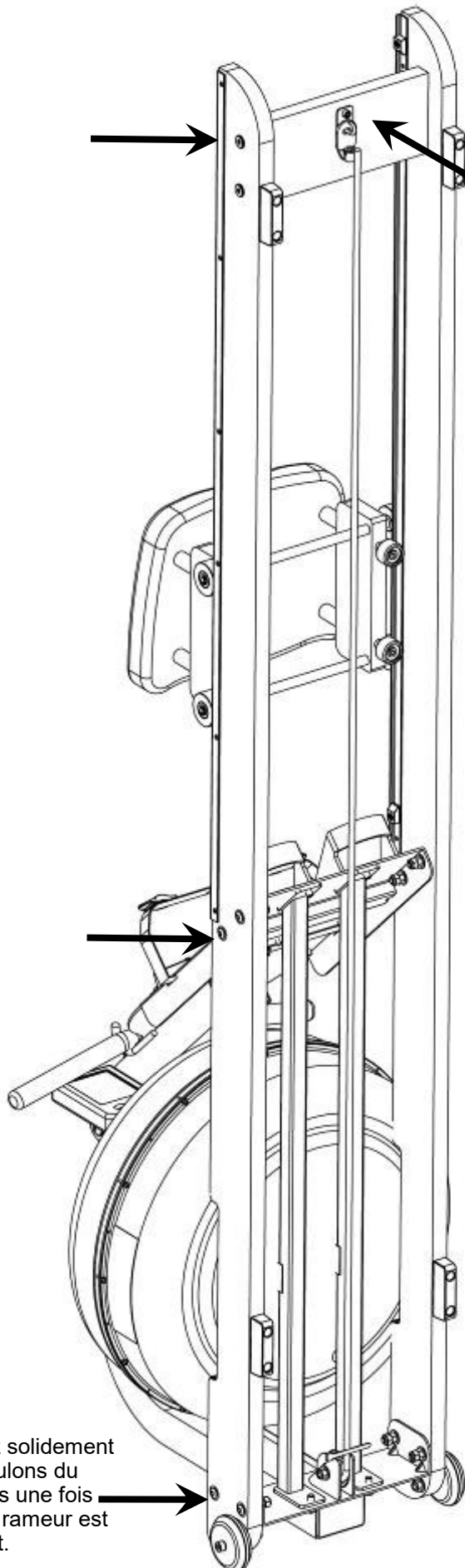
Remarque: Nettoyez les roues et les rails chaque semaine avec un chiffon doux et sec afin de réduire la vitesse d'usure des roues et des rails.



» Instructions de montage

ÉTAPE 4

Achèvement de l'assemblage du rameur



Tirez sur le tendeur et accrochez son extrémité sur le crochet de fixation pour tendeur comme indiqué.



Ne coupez pas l'attache du tendeur avant que le tendeur ne soit attaché à l'arrière du rameur comme indiqué ici.

Une fois que le cordon élastique est fixé au renfort arrière, serrez les boulons qui maintiennent le marchepied, le châssis principal aux boulons du rail latéral car ils sont plus faciles d'accès depuis la position verticale.

Abaissez le rameur en position horizontale et testez le recul approprié de l'élastique.

Vérifiez que les rouleaux/patins du siège ne contiennent pas de saleté ou de débris avant de vous asseoir sur le siège du rameur. Les petits objets pris entre les rouleaux et les patins du siège peuvent endommager les roues ou la surface de course. Vérifiez les patins pour les débris avant chaque utilisation et nettoyez-les régulièrement.

Remarque : Les boulons du châssis du rameur nécessitent une vérification périodique de l'étanchéité. Faites-le à la fin du premier mois d'utilisation et à nouveau tous les 12 mois

Choisissez un emplacement approprié lorsque vous mettez le produit en position verticale pour le ranger.

Le châssis du rameur peut être poli avec n'importe quelle cire à meubles de haute qualité pour souligner davantage le lustre riche de la finition du bois.

Installez les 2 piles à cellules D fournies et vérifiez le fonctionnement du moniteur. Les détails relatifs se trouvent dans la section de l'écran de ce manuel.

Choisissez une surface plane pour utiliser votre rameur, afin d'éviter tout basculement et une usure prématurée.

Serrez solidement les boulons du châssis une fois que le rameur est debout.

» Instructions d'utilisation

» Réservoir à résistance réglable (AR)

Le réservoir à résistance réglable (AR), développé et breveté par FIRST DEGREE FITNESS, offre une véritable expérience à plusieurs niveaux. L'eau est déplacée entre les chambres de « stockage » et « active » du réservoir AR. Votre nouvel ergomètre du rameur peut s'adapter - en tournant un cadran - à la résistance préférée de chaque

Démarrage

Pour obtenir une résistance minimale, sélectionnez « 1 » sur le réglage du réservoir. Il faut 10 coups pour remplir le réservoir central (stockage), en laissant une quantité minimale d'eau dans le réservoir extérieur (actif). Ce processus est toujours nécessaire si une résistance minimale est souhaitée. Ramez fort à un rythme régulier (20 à 25 coups par minute [CPM]) et faites un effort pendant le coup, en veillant à maintenir une bonne forme. Vous pouvez ajuster le niveau de résistance pendant que vous ramez. Votre réservoir AR s'adapte presque instantanément aux augmentations de résistance, mais prend jusqu'à 10 coups pour réduire l'effort requis, à mesure que le réservoir central (stockage) se remplit.

Développer votre routine

Une fois que vous avez trouvé un niveau qui vous donne l'exercice requis, des changements peuvent être apportés aux CPM et à l'intensité de la course pour varier davantage votre apport énergétique. L'entraînement par intervalles est utilisé par la plupart des rameurs, où une période de faible intensité est combinée à de courts intervalles de haute intensité. Votre ergomètre d'aviron FDF permet des changements « à la volée », pour obtenir des profils de résistance à plusieurs niveaux au cours d'un seul entraînement. Pour plus d'informations sur les routines d'exercice, veuillez visiter notre site Web sur www.firstdegreefitness.com

» Procédures de remplissage et de traitement de l'eau des réservoirs

OBLIGATOIRE

Siphon [7]

ATTENTION

Le dispositif de réglage de la résistance doit être réglé sur **NIVEAU 5** pour permettre une capacité de remplissage précise.

AVERTISSEMENT

Ne pas trop remplir le réservoir au-delà du niveau maximum indiqué de 17 litres. Reportez-vous à l'autocollant du niveau du réservoir sur la face inférieure du réservoir.

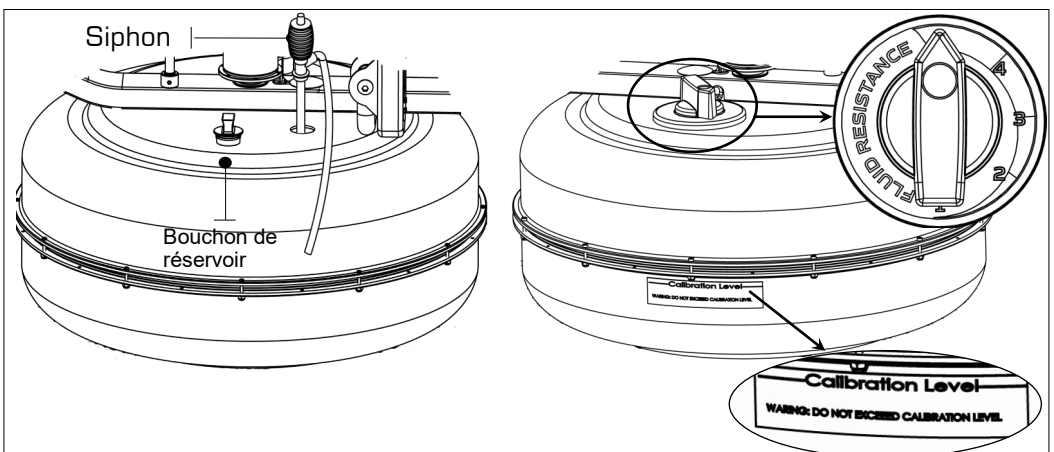
REMARQUE

Dans les zones où la qualité de l'eau du robinet est connue pour être médiocre, FDF recommande l'utilisation d'eau distillée.

- Retirez le bouchon du haut du réservoir.
- Placez un grand seau d'eau à côté du rameur. Positionnez le **siphon [7]** avec un tuyau rigide dans le seau et un tuyau flexible dans le réservoir.

Remarque: Assurez-vous que la petite vanne du reniflard sur le siphon est fermée avant le remplissage.

- Presser le siphon pour commencer le remplissage. **Important:** Ne pas trop remplir le réservoir
- Lorsqu'il est plein, ouvrez la vanne sur le dessus du siphon pour permettre à l'excès d'eau de s'échapper.
- Une fois le remplissage terminé, suivez le calendrier de traitement de l'eau ci-dessous, puis remettez en place le bouchon du réservoir.



NIVEAU 1: Ce réglage maintient une partie de l'eau en réserve, créant une légère résistance

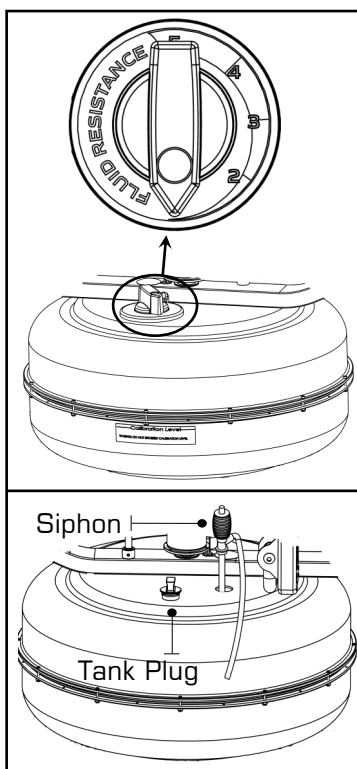
NIVEAU 5: Ce réglage permet à la quantité maximale d'eau d'atteindre le volant d'inertie pour une résistance plus forte

TRAITEMENT INITIAL DE L'EAU

Ajouter 1 comprimé de traitement de l'eau par réservoir plein. **N'UTILISEZ EN AUCUN CAS UN COMPRIMÉ DE TRAITEMENT DE L'EAU AUTRE QUE CEUX FOURNIS AVEC VOTRE APPAREIL.** Votre achat de l'appareil comprend 4 comprimés de traitement de l'eau, ce qui suffit pour plusieurs années d'utilisation. Pour acheter des comprimés de traitement de l'eau supplémentaires, veuillez consulter votre revendeur/distributeur régional le plus proche ou consulter notre site Web sur

» Instructions d'utilisation

» Retrait/changement de l'eau du réservoir



- Réglez le bouton de réglage sur « 1 »
- Ramez au moins dix coups pour remplir le réservoir de stockage aussi complètement que possible.
- Retirez le bouchon du réservoir.
- Insérez l'extrémité rigide du siphon dans le réservoir et le tuyau flexible dans un grand seau.
- Vidangez le réservoir (il va rester environ 40 % de l'eau), puis remplissez-le en suivant les instructions pour le remplissage du réservoir, comme décrit dans la section relative au remplissage du réservoir de ce manuel.

Remarque:

- ⊙ La vanne sur le dessus du siphon doit être fermée pour permettre un drainage adéquat.
- ⊙ Le traitement de l'eau évite d'avoir à changer l'eau du réservoir si le calendrier de traitement est maintenu. Un comprimé de traitement de l'eau supplémentaire n'est nécessaire que lorsqu'une décoloration apparaît dans l'eau.
- ⊙ L'exposition au plein soleil réduit la durée de vie des comprimés de traitement de l'eau. Ranger le rameur à l'abri de la lumière directe du soleil prolonge le temps entre les traitements de l'eau.
- ⊙ Il va rester environ 40 % de l'eau du réservoir. Il n'est pas possible de vider complètement le réservoir AR sans démontage.

REMARQUE: Pour un remplissage et/ou une vidange simple, rapide et efficace du réservoir, nous disposons en option d'une pompe à piles (rechargeable par USB). Nous le recommandons à toute installation commerciale, avec plusieurs appareils, qui a besoin de vider et de remplir les réservoirs de temps en temps. Pour acheter, contactez votre distributeur FIRST DEGREE FITNESS le plus proche ou rendez-vous sur notre site Web sur www.firstdegreefitness.com pour plus de détails.

» Traitement de l'eau à long terme et utilisation de base

N'utilisez aucun traitement de l'eau autre que les comprimés fournis avec cet appareil. Pour les comprimés de remplacement, contactez votre distributeur local First Degree Fitness. Les calendriers de traitement de l'eau pour le RAMEUR varient en fonction de l'exposition des réservoirs à la lumière du soleil, mais prévoyez 8 à 12 mois près d'une fenêtre lumineuse et ensoleillée et 2 ans ou plus pour un endroit plus sombre. Si vous trouvez l'eau légèrement trouble, ajoutez un comprimé de traitement de l'eau.

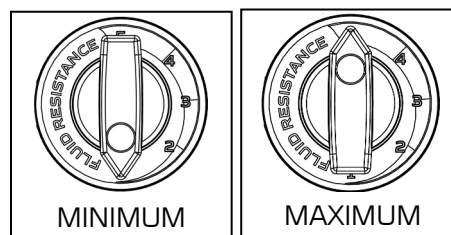
⚠ ATTENTION

Il est fortement recommandé d'utiliser un chiffon de protection sous le réservoir chaque fois que le bouchon du réservoir est ouvert pour le traitement de l'eau.

» Mode de réglage de la résistance

Sélectionnez votre résistance aux fluides préférée.

REMARQUE : le niveau du moniteur indiquera automatiquement la résistance du fluide sélectionnée sur le réservoir.

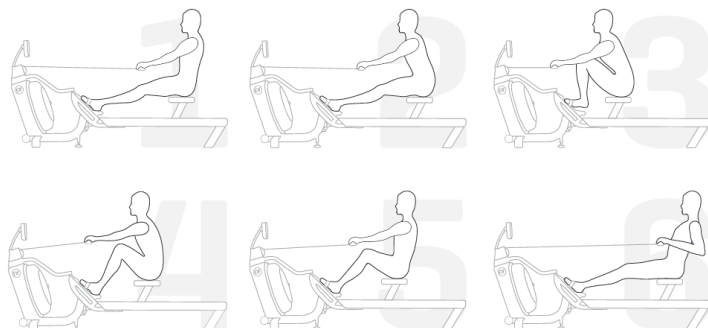


Lors du réglage du niveau de résistance, laissez deux coups pour ressentir une augmentation et dix coups ressentir une diminution.

» Instructions d'utilisation

» Commencez à ramer

Il y a six phases pour effectuer un coup d'aviron



1. Asseyez-vous avec les jambes et le dos droits, en vous penchant légèrement en avant au niveau des hanches, les bras tendus et les mains au niveau des côtes inférieures. Reculez.

2. Jambes et dos droits, légèrement penché en avant des hanches, bras en avant. Penchez-vous et glissez vers l'avant.

Remarque: Les mains doivent maintenant être autour de vos genoux, en gardant les jambes droites.

3. Les jambes s'avancent, pour que les tibias soient verticaux. Le dos est toujours droit et la posture légèrement penchée vers l'avant avec les bras toujours à l'avant. Maintenant forcez, c'est l'OBJECTIF.

4. Les genoux partiellement redressés de sorte que le siège soit maintenant à mi-parcours, le dos et les bras toujours droits. Maintenez la course.

5. Les genoux sont presque droits, le dos est toujours droit mais maintenant penché légèrement en arrière des hanches. Bras droits. Maintenant, resserrez-vous.

6. Jambes maintenant complètement étendues. Le dos droit et légèrement penché en arrière, tirez maintenant avec les bras de manière à ce qu'ils soient près de la poitrine, les avant-bras horizontaux et les coudes proches de la cage thoracique. C'est la FIN.

Pour plus d'informations sur la technique d'aviron correcte et des conseils d'entraînement, visitez notre site Web www.firstdegreefitness.com/indoor-rowing-technique



ATTENTION

Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Arrêtez immédiatement si vous sentez faible ou étourdi.



ATTENTION Ne ramez pas d'un côté.

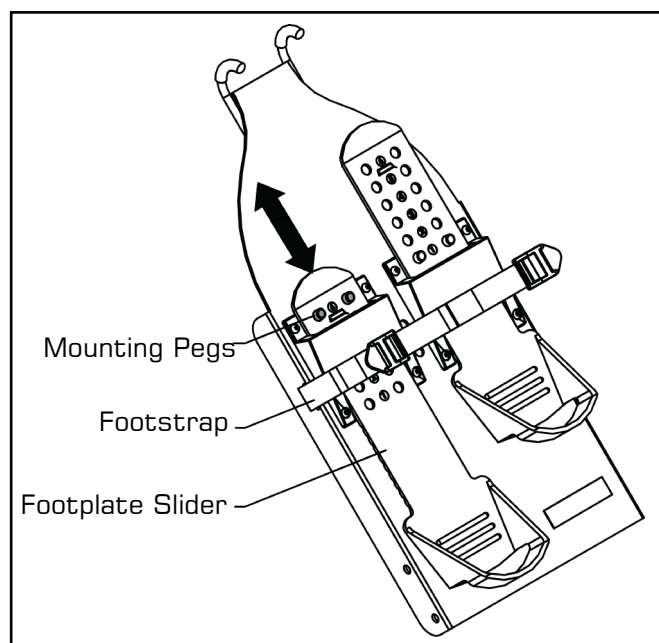
» Ajustez les repose-pieds

La coulisse de repose-pied s'adapte à la plupart des tailles de pieds et est conçue pour maintenir vos pieds en place pendant que vous ramez. Les pieds doivent être positionnés de manière à ce que la sangle de pied couvre la section du pied naturellement courbée. (p. ex. la planche du pied)

POUR AJUSTER:

Soulevez le haut du repose-pied par rapport aux chevilles de montage et coulissez verticalement entre 1 et 6 pour vous adapter à la longueur de votre pied. Fixez en accrochant le repose-pied aux chevilles de montage et en appuyant fermement vers le bas pour le verrouiller en position. Placez les pieds sur les repose-pied et serrez les sangles pour vous assurer que vos pieds sont fermement en appui contre les emplacements des talons.

Remarque: L'emplacement du talon doit se plier pour permettre à votre pied de pivoter naturellement lorsque vous ramez.



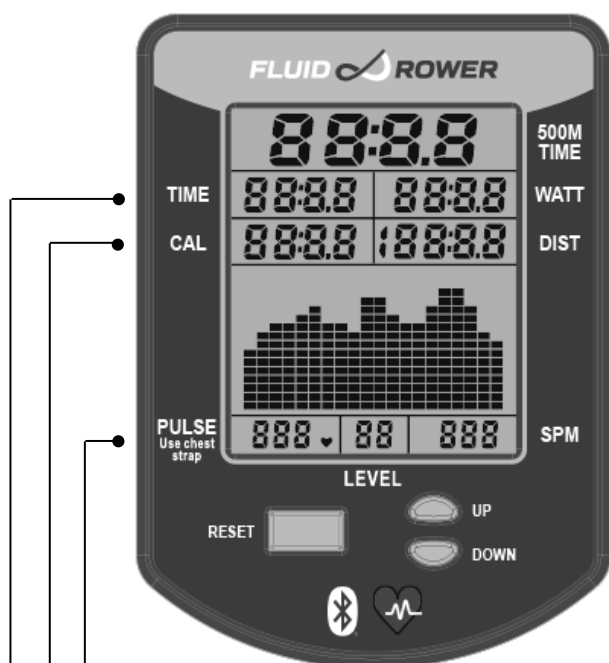
AVERTISSEMENT: N'utilisez jamais ce rameur sans les pieds correctement fixés dans les sangles de pied, ou sans la partie coulissante du repose-pied coulissant verrouillée en position!

» Moniteur à réglage automatique par Bluetooth

Démarrage automatique: Commencez l'exercice pour l'activer.

Réinitialisez toutes les valeurs: Appuyez sur le bouton RESET et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes.

Mise hors tension automatique: Plus de 5 minutes. Toutes les valeurs reviennent à zéro après le redémarrage.

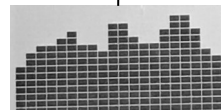


TEMPS 500 M: Temps pour ramer 500 mètres.

WATT: Unité de puissance mise à jour pour chaque coup d'aviron.

DISTANCE: Actualisé chaque seconde.

GRAPHIQUE DE PUISSANCE: Appuyez sur RESET pour modifier l'affichage de la courbe de puissance au graphique de puissance cumulative.



CPM: Coups par minute mis à jour à chaque coup.

NIVEAU: Réglage automatique du niveau avec la molette de réglage sur le réservoir.

POULS: Compatible avec la sangle de poitrine Polar H7 \ H10 et la poignée tactile de fréquence cardiaque FDF (Option).

CAL: Calories brûlées par heure avec les Watts actuels. Montre le nombre total de calories brûlées lorsque l'exercice est arrêté.

TEMPS: Temps écoulé de démarrage automatique.

WATT: Mesure la puissance maximale en watts, en calculant la force et l'accélération pour mesurer la puissance d'un utilisateur avec précision.

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT: Les données recueillies de chaque exercice sont affichées dans une courbe de puissance et un graphique de puissance cumulative, permettant des comparaisons en temps réel pour un entraînement progressif efficace.

RÉGLAGE AUTOMATIQUE DU NIVEAU: Le potentiomètre intégré ajuste automatiquement le niveau de résistance du moniteur selon la position de la molette de réglage sur le réservoir.

CONNECTIVITÉ BLUETOOTH: Chaque rameur est doté de la technologie de moniteur la plus moderne, permettant la connectivité Bluetooth avec n'importe quel appareil intelligent compatible. Conçu pour une intégration avec les applications d'aviron et de fitness, le moniteur aidera à la progression efficace de l'entraînement, en capturant et en comparant les données pour les compétiteurs. Comprend l'application FDF Rowing disponible sur le site Web de FDF. Elle est compatible avec une application tierce et une mise à jour logicielle par Bluetooth.

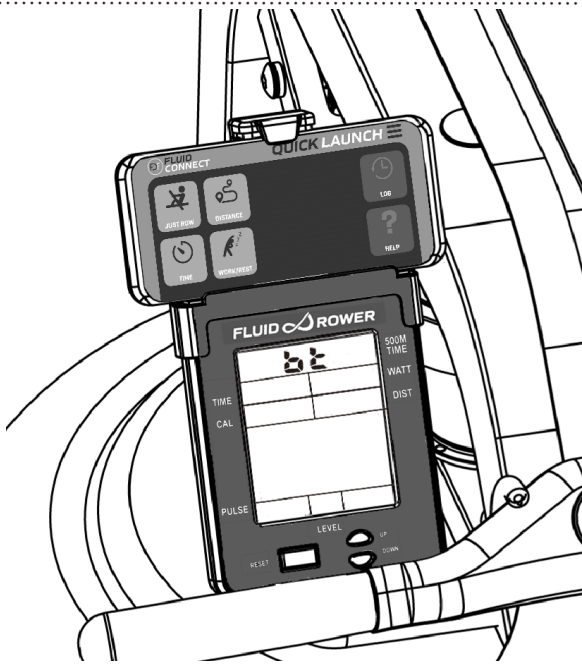
REMARQUE: La sangle de poitrine de fréquence cardiaque et la poignée tactile de fréquence cardiaque sont vendues séparément.



AVERTISSEMENT:

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts, un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous sentez faible, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez un professionnel de la santé.

» Connectivité moniteur et APP



1. Téléchargez l'application « Fluid Connect » depuis l'[App Store] ou [Google Play].

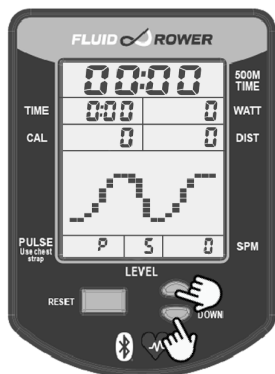


2. Pendant que la Console est en marche, le Bluetooth commence à scanner pour se connecter au téléphone et/ou à la tablette.
3. Activez l'application FLUID CONNECT dans votre téléphone.
4. Appuyez sur un icône d'exercice, et l'application commence à rechercher la console disponible à proximité.
5. Choisissez la console à laquelle vous souhaitez vous connecter.
6. Une fois que la console est connectée à l'application, l'affichage de la console montre seulement « BT » sur l'écran.
7. Une fois que la console est connectée à l'application, l'affichage de la console montre seulement « BT » sur l'écran.

» Appairage de la fréquence cardiaque par Bluetooth

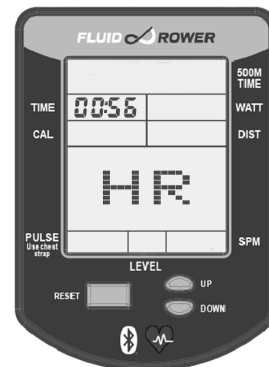
REMARQUE: La sangle de poitrine de fréquence cardiaque et la poignée tactile de fréquence cardiaque sont vendues séparément.

Étape 1



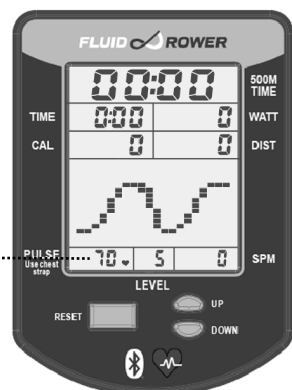
Appuyez et maintenir enfoncé « UP » et « DOWN » pendant 3 seconds.

Étape 2



Le moniteur affiche alors un compte à rebours d'une minute. **Remarque:** Allumez votre dispositif de fréquence cardiaque et préparez-vous à démarrer l'appairage.

Étape 3



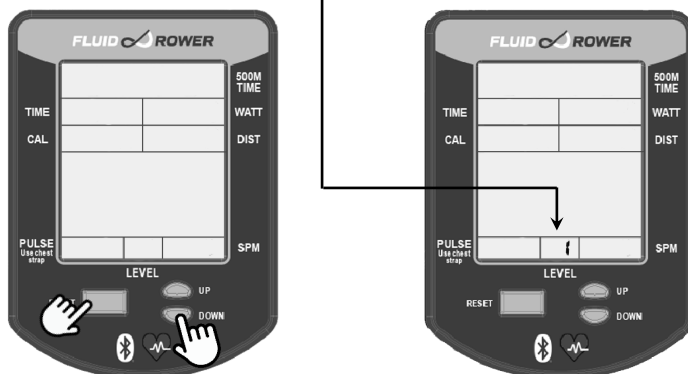
Le moniteur effectue automatiquement l'appairage avec le dispositif de fréquence cardiaque Bluetooth le plus proche. Quand l'appairage est terminé, le moniteur revient à l'écran initial et commence à afficher la fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque

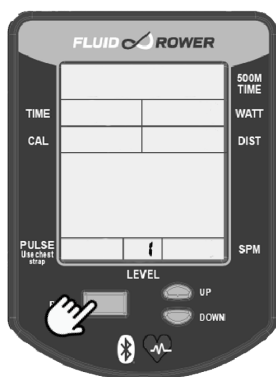
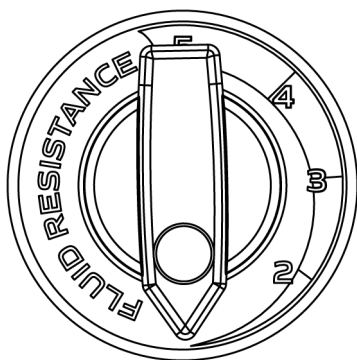
» Procédure d'étalonnage

Étape 1

Appuyez et maintenez enfoncé « RESET » et « DOWN » pendant 5 secondes.
L'écran affiche « Level 1 » (niveau 1)

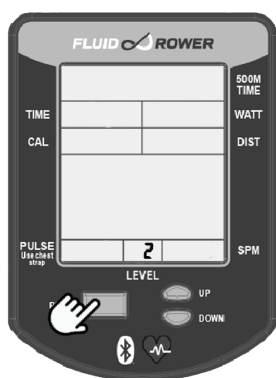
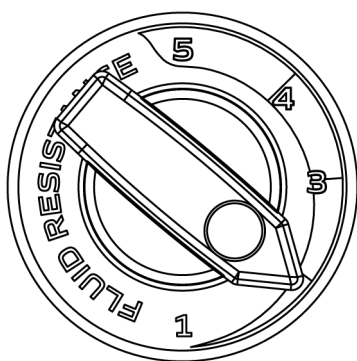


Étape 2



Tournez la poignée sur Level 1. Appuyez sur le bouton de réinitialisation.
L'écran affiche maintenant « Level 2 » (niveau 2). L'étalonnage du Level 1 est terminé.

Étape 3



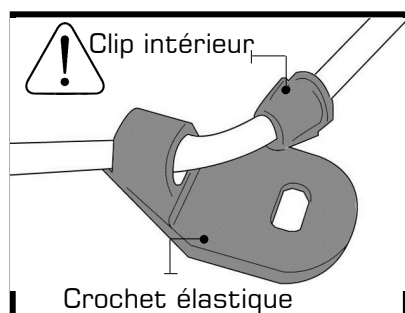
Tournez la poignée sur Level 2. Appuyez sur le bouton de réinitialisation.
L'écran affiche maintenant « Level 3 » (niveau 3). L'étalonnage du Level 2 est terminé.

Étape 4

Répétez pour 3, 4, 5

Appuyez sur le bouton de réinitialisation pour Level 5. Level 5 reste.
L'étalonnage est terminé.

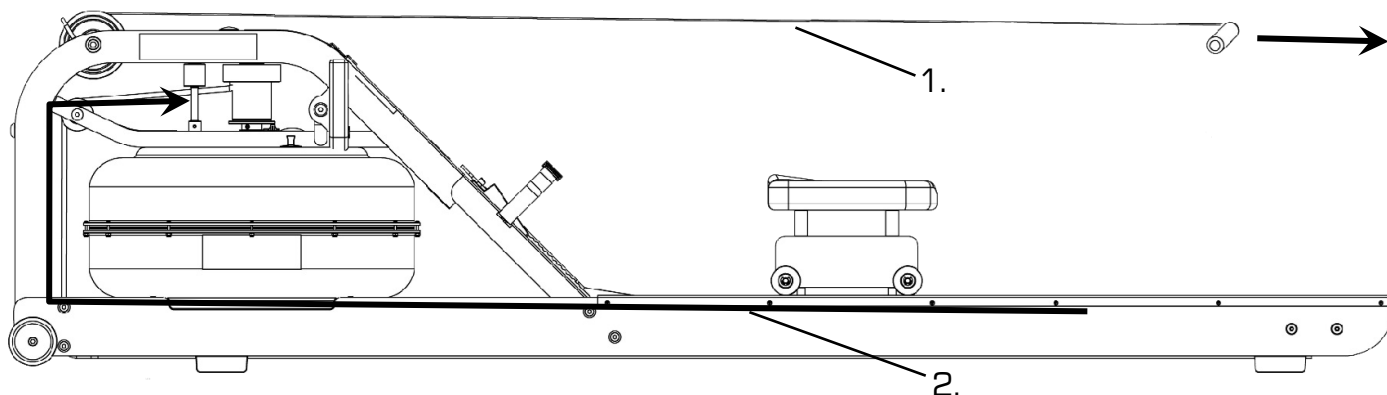
» D tachment de la courroie du rameur



1. Pour détacher la courroie, il suffit de tirer au-delà de la portée de la course normale de l'aviron jusqu'à ce que la courroie se détache de la poulie élastique de la courroie.

Conseil: Vous entendrez le Velcro se séparer juste avant le d tachment de la courroie.

2. Décrochez le cordon amortisseur élastique du renfort arrière. Ensuite, poussez le clip intérieur du crochet élastique. Tirez l'élastique à travers le clip intérieur jusqu'à ce qu'il soit libre. Cela permet au cordon amortisseur élastique d'être complètement sorti du châssis principal et d'aller jusqu'à la poulie élastique de la courroie où il est rattaché une fois que la courroie du rameur est dans la bonne position.



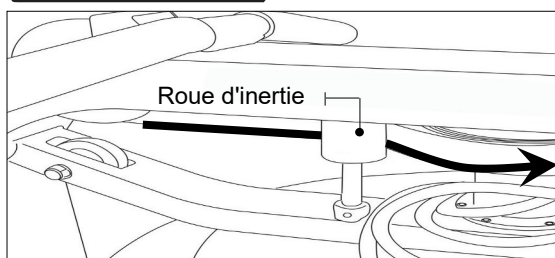
» Remise en place de la courroie du rameur

ÉTAPE 1



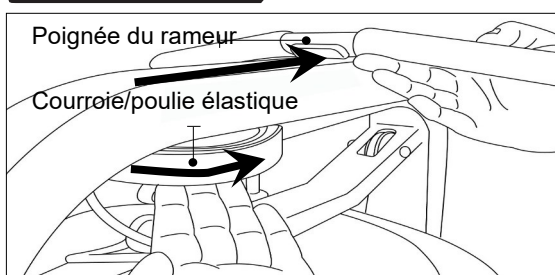
Commencez à rattacher la courroie du rameur en l'enroulant autour de la poulie de la courroie du rameur avec le côté velcro vers le haut comme illustré.

ÉTAPE 2



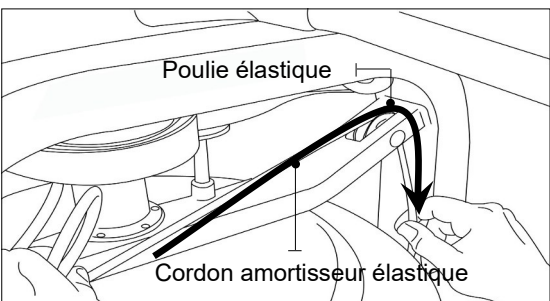
Ensuite, enroulez la courroie autour de la roue d'inertie comme indiqué. Une fois autour de la roue d'inertie, attachez la courroie du rameur à la poulie élastique/courroie. Il y a une « lèvre » évidente au point d'attache.

ÉTAPE 3



Enroulez la courroie du rameur sur la poulie de courroie/élastique jusqu'à ce que la poignée du rameur soit dans la position la plus avancée.

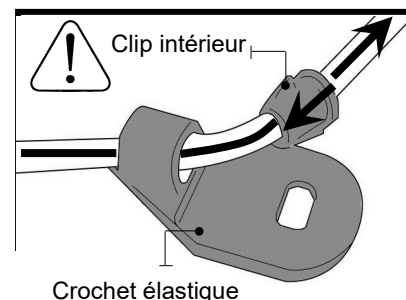
ÉTAPE 4



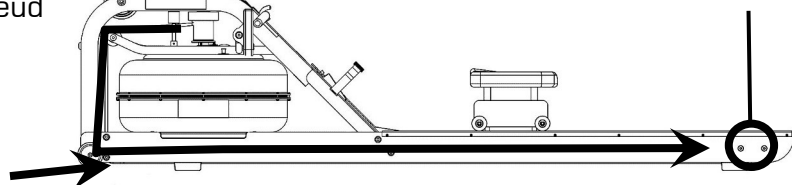
Réenroulez le cordon amortisseur élastique (du côté opposé de la roue d'inertie) à travers les poulies élastiques et attachez-le au point d'attache.

ÉTAPE 5 Remise en place de la courroie du rameur

La tension de recul diminue avec le temps à mesure que le cordon amortisseur élastique s'étire. Pour augmenter la tension de recul, poussez simplement le clip intérieur hors du crochet élastique par derrière, tirez la quantité requise d'élastique à travers le clip intérieur et remplacez le clip intérieur dans le crochet élastique comme indiqué ci-dessous.



Suggestion: Avant de refixer le clip intérieur/crochet élastique, réalisez un nœud coulissant avec une légère tension sur la poulie élastique inférieure. Cela maintient l'élastique sous tension tout en réassemblant le crochet élastique.



» Entretien

Toutes les activités d'entretien préventif doivent être effectuées régulièrement. L'exécution d'actions de maintenance préventive de routine peut aider à assurer un fonctionnement sûr et sans problème de tous les équipements FIRST DEGREE FITNESS.

FIRST DEGREE FITNESS n'est pas responsable de l'exécution régulière des actions d'inspection et de maintenance de vos machines. Former tout le personnel aux mesures d'inspection et d'entretien de l'équipement, ainsi qu'à la déclaration et à l'enregistrement des accidents.



ATTENTION Essayez et nettoyez le réservoir, les rails et les roues du siège avec de l'eau propre. N'utilisez aucun nettoyant chimique.

Article	Fréquence	Instructions	Remarques
Rails et roues de siège	Hebdomadaire	Essuyez les rails de siège et les roues de siège avec un chiffon non pelucheux.	
Châssis	Hebdomadaire	Essuyez le châssis avec un chiffon non pelucheux.	
Enveloppe du réservoir	Hebdomadaire	N'utilisez que de l'eau et un chiffon propre pour essuyer l'enveloppe du réservoir. N'utilisez PAS de nettoyant chimique pour essuyer l'enveloppe du réservoir	
Traitement des réservoirs et de l'eau	12 mois à 2 ans	Suivez les instructions spécifiées dans la section « Procédure de traitement de l'eau » de ce manuel.	
Cordon élastique	Vérifiez toutes les cent heures la tension correcte et les signes d'usure.	Le cordon élastique doit durer de nombreuses années. Si une modification du cordon élastique est requise, veuillez contacter votre représentant d'entretien local ou aller en ligne sur www.firstdegreefitness.com pour plus de détails.	
Courroie d'aviron	Vérifiez toutes les cent heures la tension correcte et les signes d'usure.	La courroie d'aviron doit permettre de nombreuses années d'utilisation sans problème. Si un changement de courroie d'aviron est nécessaire, veuillez contacter votre représentant d'entretien local ou aller en ligne sur www.firstdegreefitness.com pour plus de détails.	

» Dépannage

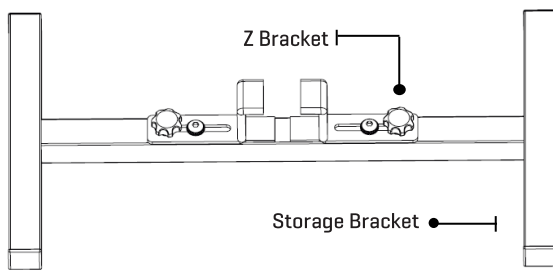
Défaillance	Cause probable	Solution
L'eau change de couleur ou devient trouble.	Le rameur est en plein soleil ou n'a pas subi de traitement de l'eau. L'eau du robinet locale est de qualité médiocre.	Changez l'emplacement du rameur pour réduire l'exposition directe au soleil. Ajoutez le traitement de l'eau ou changez l'eau du réservoir comme indiqué dans la section sur le traitement de l'eau de ce manuel. Envisagez d'utiliser de l'eau distillée pour remplir le réservoir.
Courroie du rameur glissant hors de la poulie de courroie/élastique.	L'élastique n'est pas assez tendu. Le recul n'est pas assez fort	Serrez le cordon élastique en suivant les instructions de la section « Remise en place de la courroie du rameur » de ce manuel à l'étape 5.
Valeurs incohérentes affichées sur le rameur Surveillez le temps de fractionnement de 500 mètres et les CPM (coups par minute).	Écart du capteur Capteur défectueux Le capteur s'est déplacé hors de position Faisceau de câbles	Utilisez le couvercle des piles du moniteur comme un « outil d'écart » pour vérifier l'écart entre la tête du capteur et l'anneau magnétique, ou voyez si la tête du capteur s'est déplacée. Veuillez contacter le centre de service à la clientèle de FDF le plus proche pour plus de détails.
Le moniteur ne s'allume pas après l'installation des piles.	Les piles sont mal installées ou doivent être remplacées.	Remplacez/réinstallez les piles dans la bonne position et réessayez. Si l'écran LCD ne s'allume pas, essayez de faire pivoter légèrement les piles du moniteur. En cas d'échec, contactez votre centre de service local.
L'écran du moniteur s'allume, mais n'enregistre pas lorsque vous ramez.	Connexion lâche ou défectueuse. Écart de capteur trop large	Vérifiez que le câble du moniteur est correctement connecté. S'il est connecté, contactez votre centre de service local. Vérifiez l'écart du capteur.
Le LEVEL du moniteur n'est pas synchronisé avec le LEVEL du réservoir.	Le LEVEL du moniteur doit être réétalonné.	Veuillez consulter « Procédure d'étalonnage » en page 16 de ce manuel.

» Installation d'accessoires en option

Un kit de fixation pour le rangement vertical peut être acheté séparément.

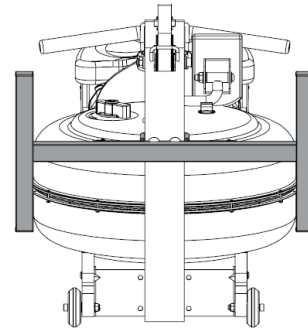
ÉTAPE 1

Installez le support Z sur la base de stockage.
Remarque: Ne serrez pas le bouton et le boulon.



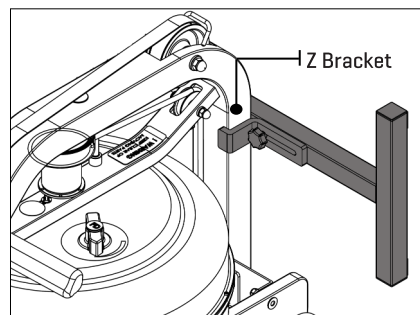
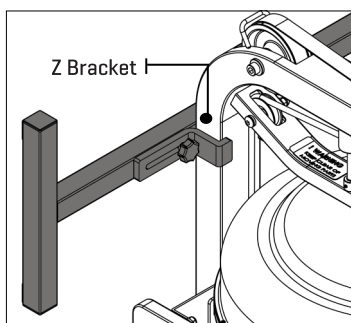
ÉTAPE 2

Installez le support sur le rameur comme indiqué.



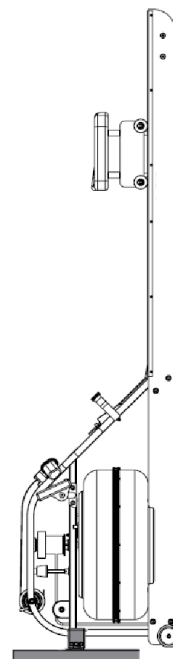
ÉTAPE 3

Serrez le bouton du support Z pour le fixer au rameur.
Remarque: Assurez-vous que le support Z est bien fixé sous la traverse centrale.



ÉTAPE 4

Placez le rameur verticalement avec le châssis principal sur le sol. À l'aide de la clé Allen de 8 mm, serrez les boulons.



» Garantie internationale

USAGE DOMESTIQUE

FIRST DEGREE FITNESS Limited garantit que l'appareil **APOLLO V (MODÈLE APWV)**, acheté auprès d'un agent autorisé et dans son emballage d'origine intact, est exempt de défauts matériels et de main d'œuvre. FIRST DEGREE FITNESS Limited ou son agent réparera ou remplacera, à sa discrétion, les pièces défectueuses pendant la période de garantie, sous réserve des inclusions et exclusions spécifiques ci-dessous.

Châssis principal – Garantie limitée de 5 ans

FIRST DEGREE FITNESS réparera ou remplacera le châssis principal métallique du rameur s'il tombe en panne en raison d'un défaut matériel ou de main d'œuvre dans les 5 ans suivant l'achat initial. La garantie ne s'applique pas au revêtement du châssis.

Réservoir en polycarbonate et joints – Garantie limitée de 5 ans

FIRST DEGREE FITNESS réparera ou remplacera le réservoir en polycarbonate ou les joints s'ils sont défectueux en raison d'un défaut matériel ou de main d'œuvre dans les 5 ans suivant l'achat initial.

Composants mécaniques (sans usure par nature) – Garantie limitée de 2 ans

FIRST DEGREE FITNESS réparera ou remplacera tout composant mécanique s'il tombe en panne en raison d'un défaut matériel ou de main d'œuvre dans les 2 ans suivant l'achat initial.

Inclusions spécifiques

Châssis du siège
Rails du siège
Ensemble arbre et roue

Tous les autres composants (avec usure naturelle) – Garantie limitée de 1 an

FIRST DEGREE FITNESS réparera ou remplacera tout composant s'il tombe en panne en raison d'un défaut matériel ou de main d'œuvre dans l'année qui suit l'achat initial.

Inclusions spécifiques

Cordon de recul élastique
Poignées et sangles de pied
Courroie d'aviron en polyester
Siège et patins de siège
Toutes les poulies, tous les rouleaux et roulements
Tous les composants en caoutchouc
Moniteur et capteur de vitesse (à l'exclusion des piles remplaçables)
Repose-pieds (pivotant et coulissant)

Exclusions générales

Dommages à la finition de toute partie de la machine
Dommages dus à la négligence, à l'abus, au montage ou à l'utilisation incorrects de la machine
Tous les frais de fret ou de dédouanement associés au retour ou à l'expédition de pièces
Tout dommage ou perte de marchandises pendant le transport de quelque nature que ce soit
Tout coût de main-d'œuvre associé à une réclamation au titre de la garantie

Conditions générales

Le numéro de série de la machine doit être correctement enregistré auprès de FIRST DEGREE FITNESS Limited ou de l'un de ses distributeurs désignés.

FIRST DEGREE FITNESS Limited se réserve le droit d'examiner toute pièce dont le remplacement est réclamé sous garantie

La période de garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine à compter de la date d'achat et n'est pas transférable

Le produit doit être retourné à votre lieu d'achat dans son emballage d'origine avec le transport, l'assurance et les frais associés payés par vous, et le risque de perte ou de dommage assumé par vous

FIRST DEGREE FITNESS Limited n'offre aucune autre garantie que celle indiquée ici et décline expressément toute garantie non mentionnée dans cette garantie. Ni FIRST DEGREE FITNESS Limited ni ses associés ne peuvent être tenus responsables des dommages accessoires ou indirects.

La garantie du fabricant commence automatiquement à la vente du produit à l'utilisateur final ou à l'expiration d'un (1) an à compter du mois de fabrication, à la première échéance des deux.



FIRST DEGREE FITNESS
Fluid INNOVATION

FITNESS PRODUCTS INSPIRED BY REAL LIFE

WWW.FIRSTDEGREEFITNESS.COM

CONTACT US

For customer support please visit
firstdegreefitness.com/support

TAIWAN

T: +886 3 478 3306
764 Chung Shan South Rd
Yangmei Taoyuan
Taiwan R.O.C.

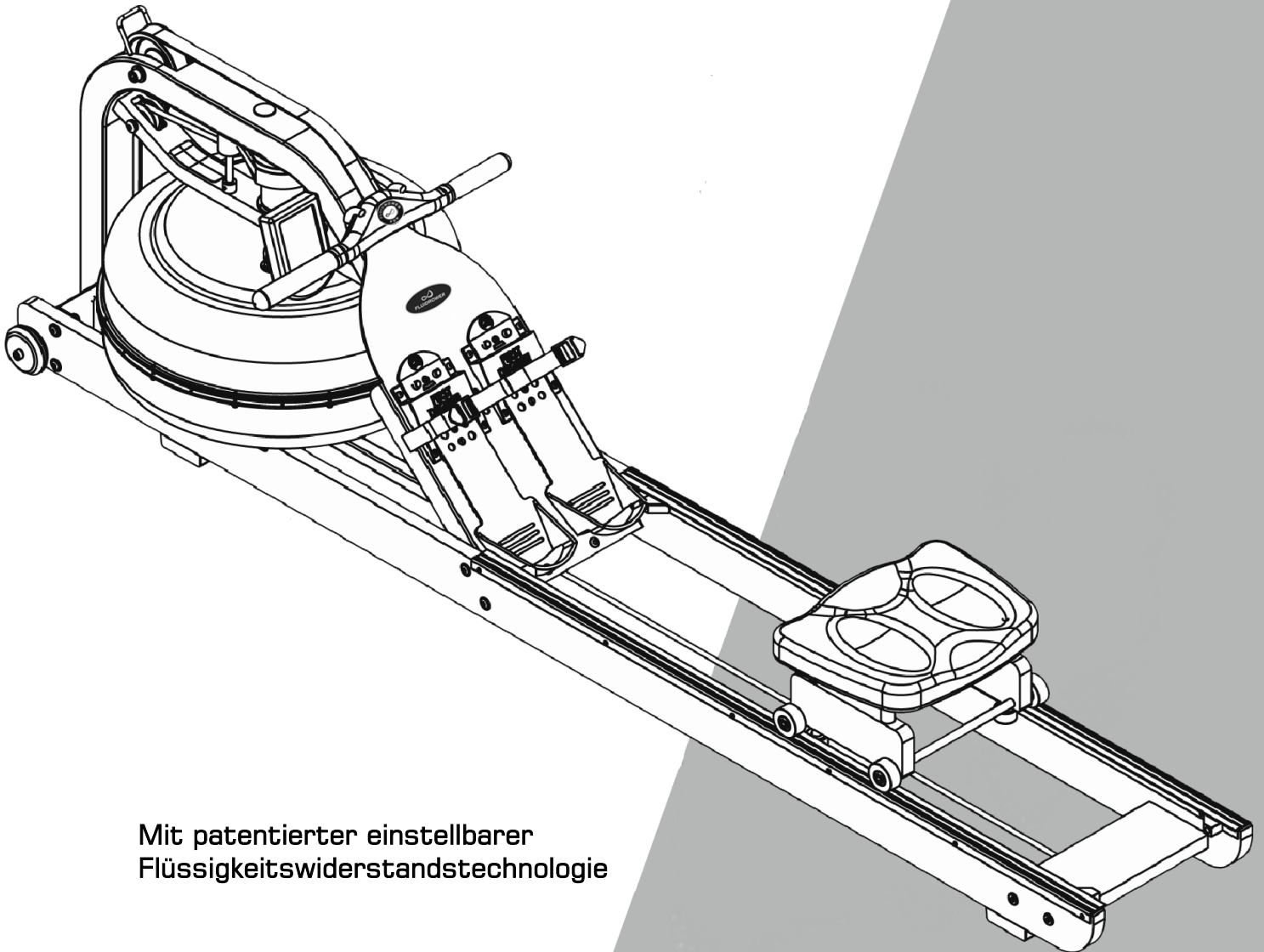


FIRST DEGREE FITNESS
Fluid INNOVATION



» Bedienungsanleitung

APOLLO V



Mit patentierter einstellbarer
Flüssigkeitswiderstandstechnologie

REGISTER YOUR PRODUCT AT WWW.FIRSTDEGREEFITNESS.COM/SUPPORT



» Einführung

Glückwunsch zum Kauf ihres Rower Rudergerät.

FIRST DEGREE FITNESS ist stolz Ihnen den Apollo V Rower als einen Teil einer exklusiven Reihen von Produkten für den heim und den kommerziellen Gebrauch welche alle die patentierte einstellbare Flüssigkeitswiderstandstechnologie verwenden.

Unsere einzigartige Kombination aus Präzisionsstahl und Holzrahmen welche nur die aller beste Qualität von Amerikanischer Esche verwenden, gefällt und gewachsen mit Hilfe der neuesten Technologien für nachhaltige Bewirtschaftung und kommrn nur aus erneuerbaren Nutzwäldern.

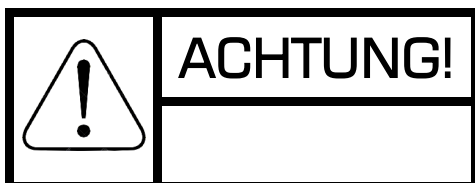
Beachten Sie bitte das leichte unterschiede in der Farbgebung der hölzernen Seitenschienens sowie der Querstreben bei Sitz und Hauptrahmen normal sind und einfach auf das natürlich Wachstum zurück zu führen sind. Die Künstlerhand von Mutter Natur macht mit leichten Veränderungen der Maserung und Farbe jeden einzelnen Apollo V Rower einzigartig und ist entworfen um sich in jede Umgebung nahtlos einzufügen.

Bitte befolgen sie die Anweisungen genau um sicher zu stellen, das sie einen korrekten Zusammenbau, die richtige Tankbefüllung, die richtige Wasserbehandlung sowie für die korrekte Wartung ausführen und die Sicherheitshinweise eingehalten werden. Zugang zu unserem weltweiten Vertriebs – und Servicenetzwerk können mittels unserer Webpage unter www.firstdegreefitness.com erhalten.

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. Wie bei jedem Fitnessgerät sollten Sie vor dem Trainingsbeginn mit Ihrem Rower Ihren Arzt kontaktieren.
2. Folgen Sie den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung in Bezug auf die korrekte Fußposition und die grundlegende Rudertechnik.
3. Eine detaillierte Beschreibung von Rudertechniken finden Sie auf unserer internationalen Internetseite unter www.firstdegreefitness.com
4. Warnung: Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird – insbesondere an Seilen, Riemenscheiben und Verbindungsstellen.
5. Richten Sie besondere Aufmerksamkeit auf Teile die am anfälligsten für Verschleiß sind.
6. Warnung: Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.



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
Inhalt der Rower Packung	8
Montageanweisungen.....	9
Bedienungsanweisungen.....	12
Automatisch einstellbarer Bluetooth-Monitor	15
Konnektivität für console und App	16
Bluetooth-Herzfrequenz koppeln	16
Kalibrierung.....	17
Abnehmen des Rudergurtes.....	18
Montieren des Rudergurtes	19
Wartung	20
Fehlerbehebung	21
Befestigungssatz Montageanleitung	22
Garantie	23

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 Rudergerät müssen die Füße immer sicher mit den Fußriemen fixiert werden und der bewegliche Teil der Fußstütze muss in den passenden Position einrasten!

Spezifikationen

Produktklasse: HC

Bremssystem: Geschwindigkeitsunabhängig

Nettogewicht: 32.7kg (72.09lb)

Bruttogewicht: 39.5kg (87.08lb)

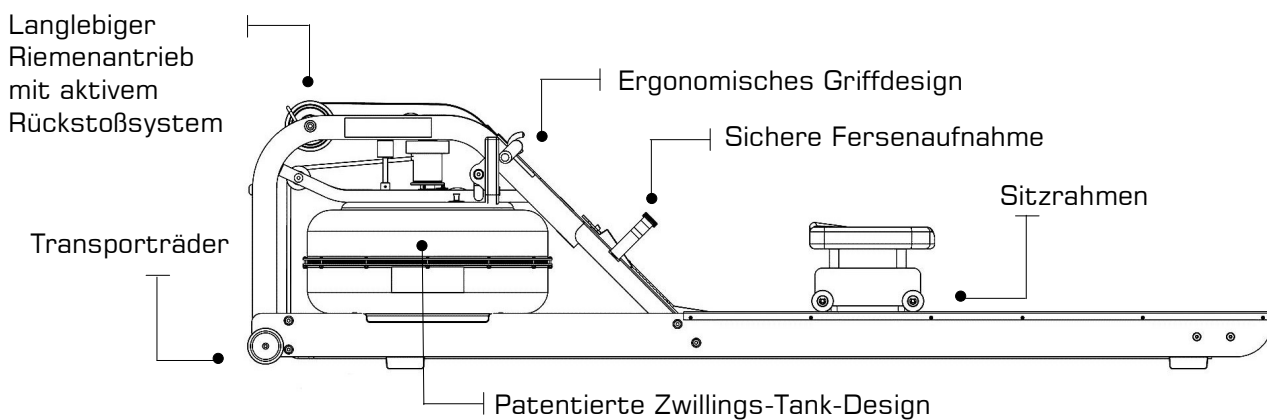
Min Benutzergewicht: 333cm (131.09") Länge x 172cm (67.71") Breite

Abmessungen: 2130mm(83.85") Länge x 520mm (20.47") Breite x 560mm(22.04") Höhe

Max Benutzergewicht: 150kg (330lb)

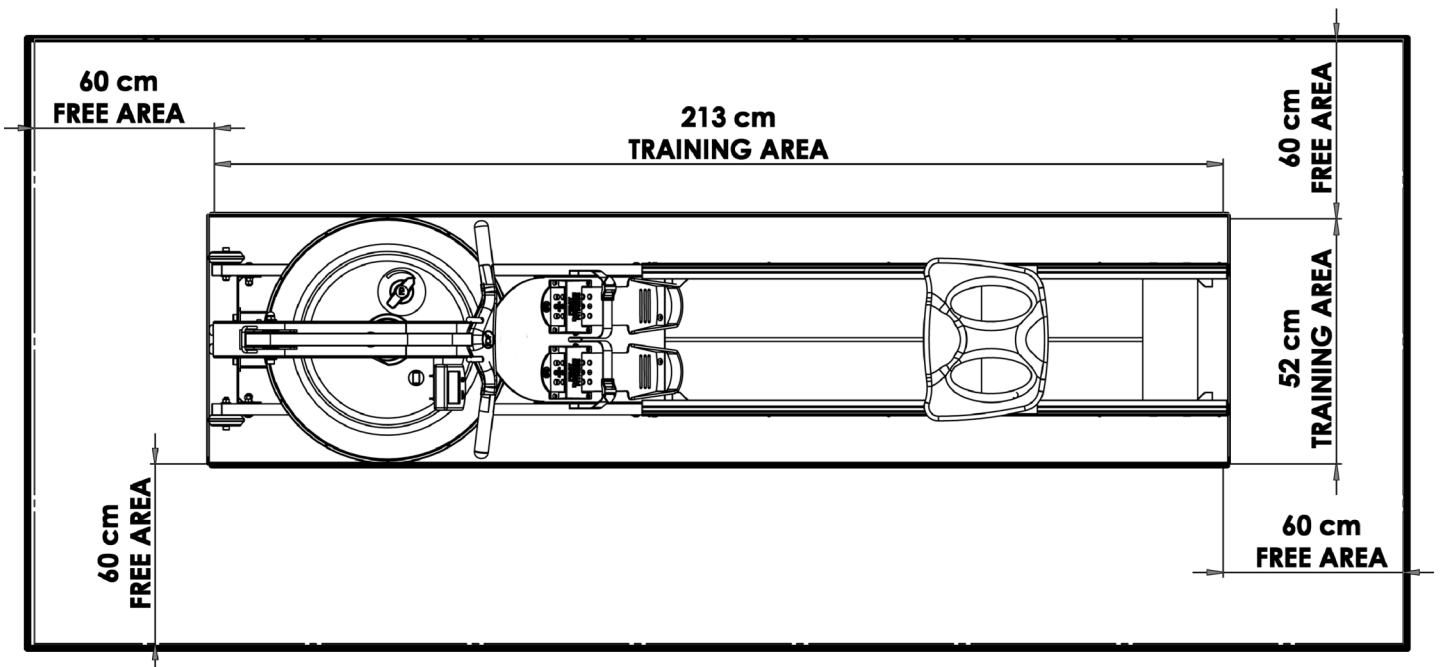
Kompakter Fußabdruck: 2730mm x 1120mm or upright 560mm x 520mm

Produkt Höhepunkte



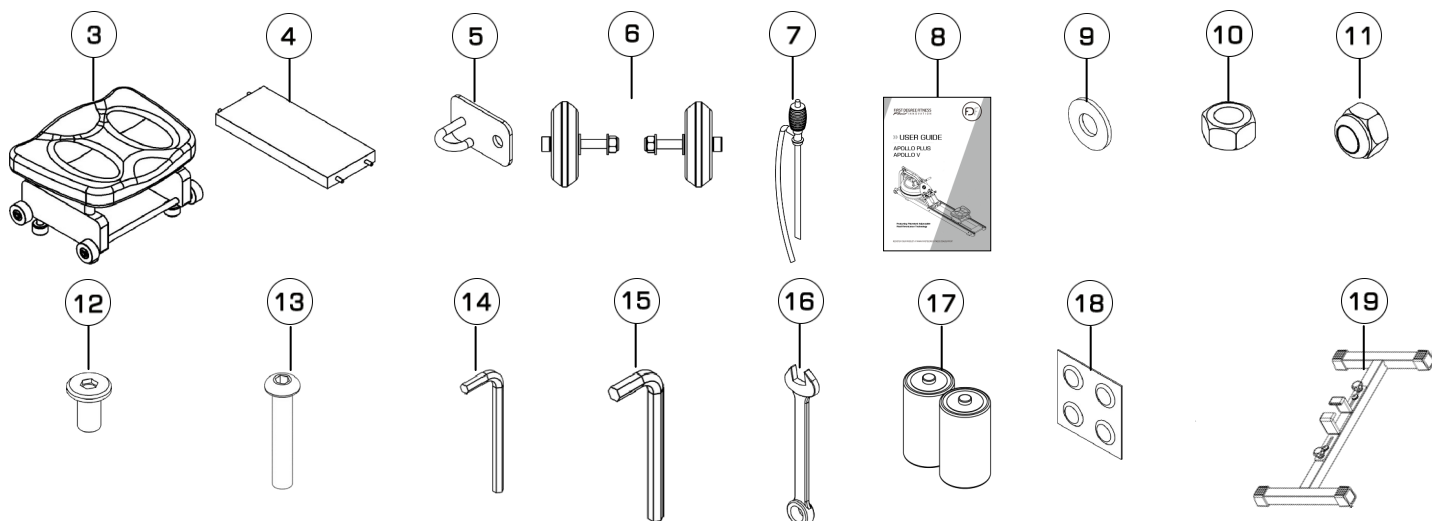
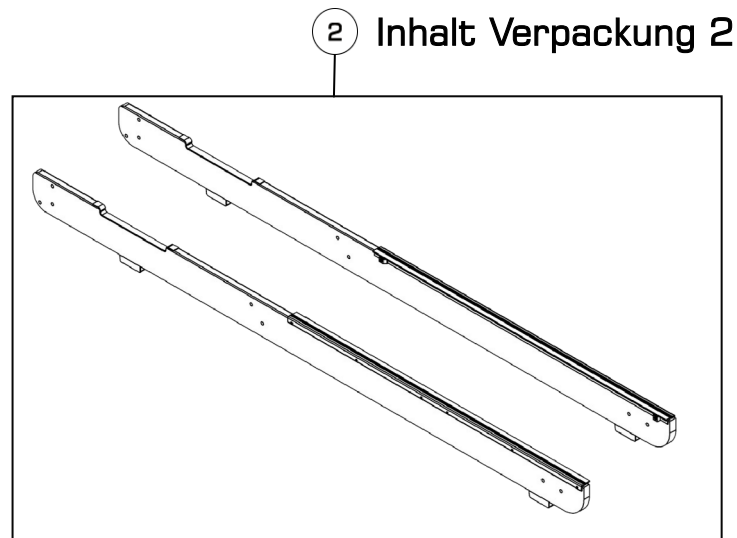
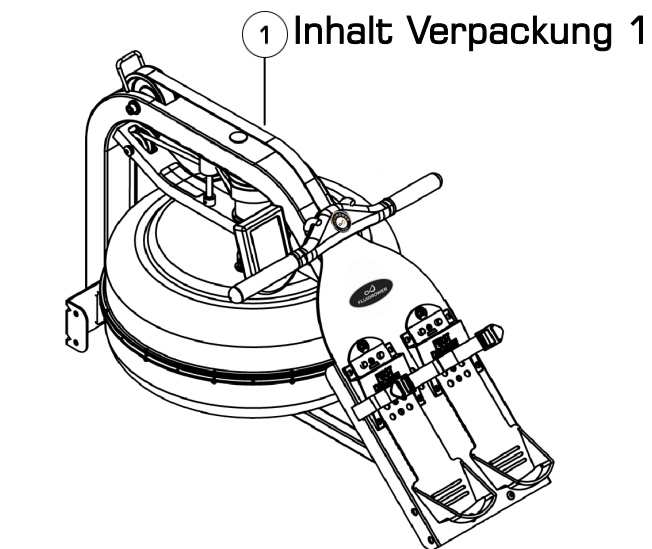
Der Bewegungsbereich muss im Aufstiegsbereich mindestens 23.62" (60 cm) größer sein als der eigentliche Trainingsbereich. Dazu zählt auch der Bereich Für den Notabstieg.

Bewegungsbereich und Trainingsbereich



Hinweis: Rower ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet

» Inhalt der Rower Packung



Teile Nr.	Menge	Beschreibung	Teile Nr.	Menge	Beschreibung
1	1	Hauptrahmen	5	1	Gummizug-Hakenbefestigung
2	2	Seitliche Schiene links / rechts	6	2	Transportrad-Baugruppe
3	1	Rudersitz	7	1	Handpumpe
4	1	Hintere Strebe	8	1	Bedienungsanleitung
Hardware KIT					
9	16	M8-Unterlegscheibe	14	1	5mm Inbusschlüssel
10	8	M8-Standardmutter	15	1	6mm Inbusschlüssel
11	8	M8 Stoppmutter	16	1	13mm Schraubenschlüssel
12	4	Schraube M6x15mm	17	2	AA Duracell Batterien
13	8	M8x45mm-Schraube	18	4	Tablette zur Wasseraufbereitung
Sonderausstattung					
19	1	Optionaler Ständer			

» Montageanweisungen

SCHRITT 1 Hintere Strebe und Transportrad-Baugruppe an der Sitzschiene installieren

ERFORDERLICH

Seitliche Schiene links / rechts [2]
 Hintere Strebe [4]
 Gummizug-Hakenbefestigung [5]
 Transportrad-Baugruppe [6]
 4 x Schraube, M6x15mm [12]

! WARNUNG

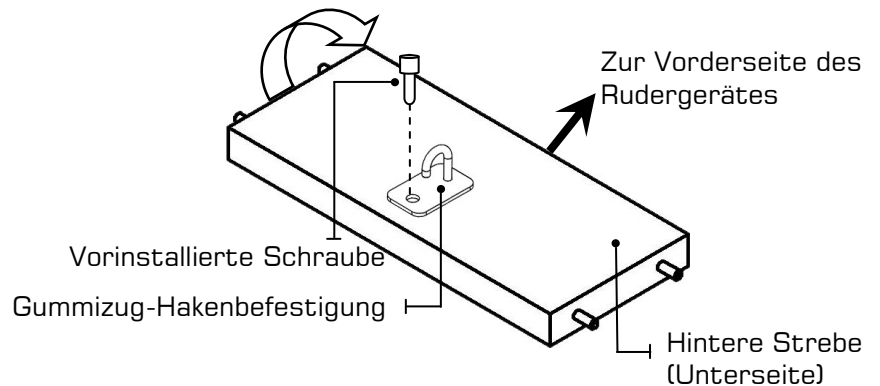
Hintere Strebe zur Korrektur der Ausrichtung vor Montage an den seitlichen Schienen drehen

! WARNUNG

Hinweis: Transporträder müssen wie nachstehend abgebildet an der Außenseite der Sitzschienen montiert werden.

Ziehen Sie die Transportradachse nicht zu fest, da das Transportrad andernfalls blockieren könnte.

a) Beginnen Sie mit der **hinteren Strebe**, an der Unterseite finden Sie eine **vorinstallierte Schraube**. Nehmen Sie die Gummizug-Hakenbefestigung aus dem Montageset und installieren Sie sie wie abgebildet an der hinteren Strebe. Hinweis: Die Ausrichtung von Strebe und Haken muss stimmen, damit das Ende des **Gummizugs** wie durch den Pfeil in der Abbildung dargestellt (er zeigt auf die Vorderseite des Rudergerätes) gehalten wird.

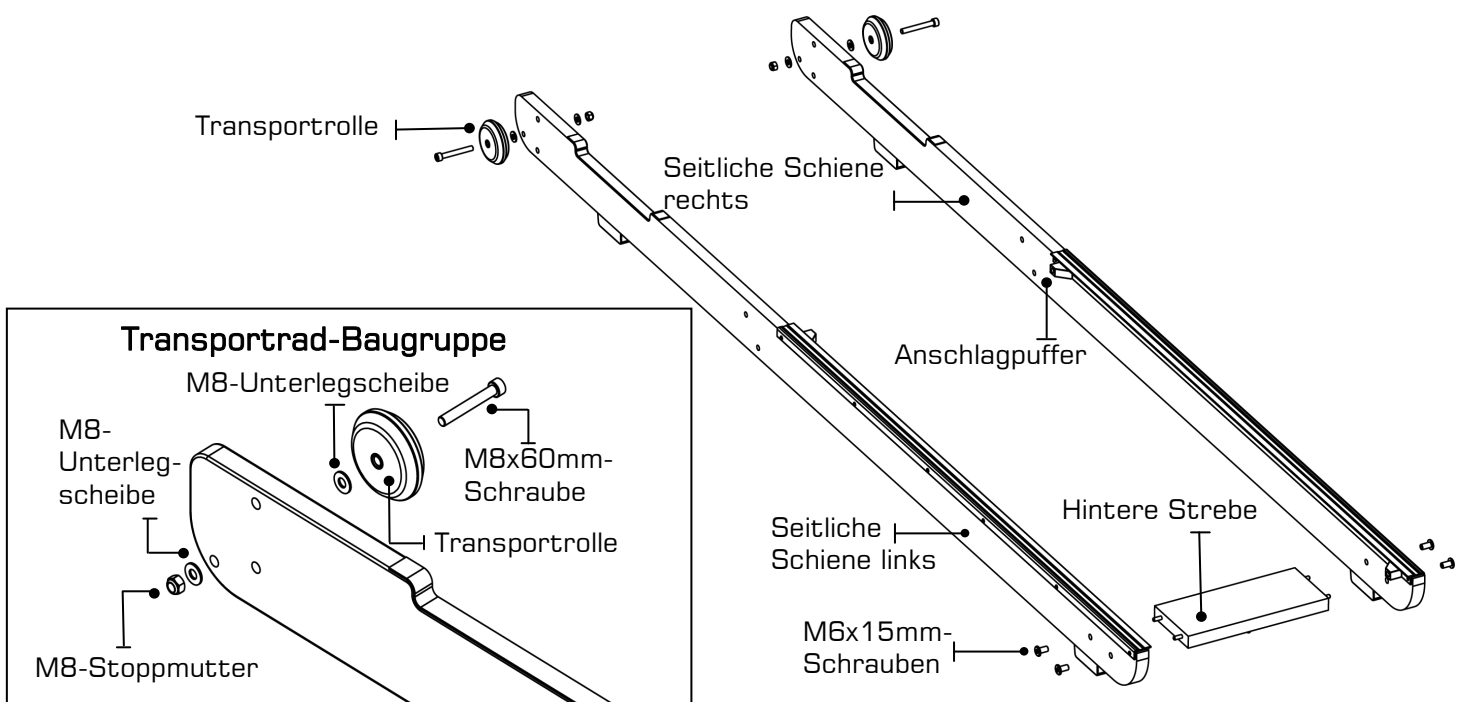


b) Verbinden Sie dann die **seitliche Schiene links** und die **seitliche Schiene rechts** [2] mit **4 x M6x15mm-Schraube** [12] und der **hinteren Strebe** [4]. **NICHT FESTZIEHEN**.

Tipp: Anschlagpuffer zeigt bei der richtigen Montage zur Innenseite der Schiene.

c) Sobald die hintere Strebe und die seitlichen Schienen montiert sind, montieren Sie die **Transportrad-Baugruppe** [6] an den **seitlichen Schienen links/rechts** [2].

Hinweis: Eine Unterscheibe an der Außenseite und eine Unterlegscheibe an der Innenseite der seitlichen



» Montageanweisungen

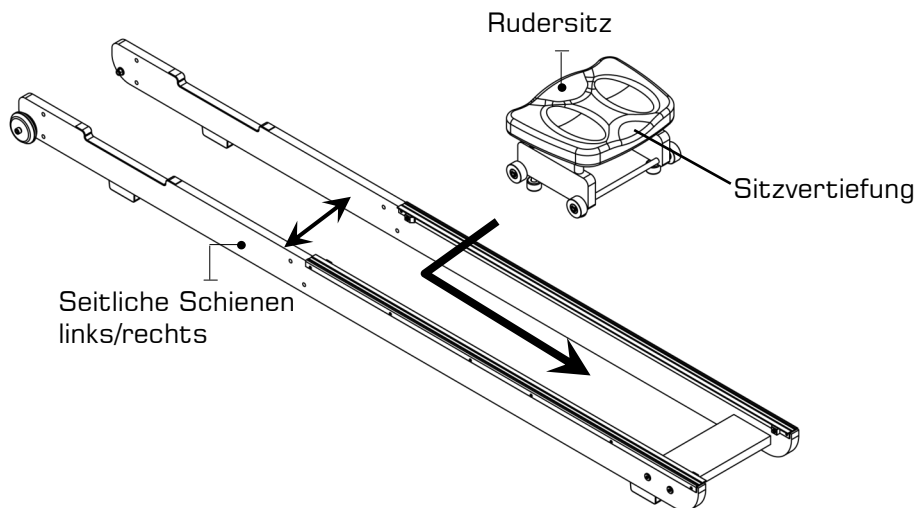
SCHRITT 2 Rudersitz und oberen Hauptrahmen montieren

ERFORDERLICH

- Seitliche Schiene links/rechts [2]
- Rudersitz [3]

Installieren Sie den Sitz, indem Sie die **seitlichen Schienen links/rechts [2]** leicht ausbreiten und den **Sitz [3]** in die Schiene absenken.

Hinweis: Die Sitzvertiefung muss nach hinten zeigen.



SCHRITT 3 Rudersitz und oberen Hauptrahmen montieren

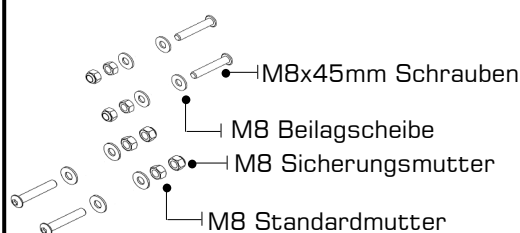
ERFORDERLICH

- Hauptrahmen [1]
- Seitliche Schienenbaugruppe [2]
- 16 x M8-Unterlegscheibe [9]
- 8 x M8-Standardmutter [10]
- 8 x M8 Stoppmutter [11]
- 8 x M8x45mm-Schraube [13]

Installieren Sie dann den **Hauptrahmen [1]** wie abgebildet an der **seitlichen Schienenbaugruppe [2]**. Sie benötigen **8 x M8x45mm-Schraube [13]**, **16 x M8-Unterlegscheibe [9]**, **8 x M8-Standardmutter [10]** und **8 x M8-Stoppmutter [11]**.

Befestigen Sie zunächst die untere vordere Halterung, dann das Fußbrett, aber **NICHT FESTZIEHEN**. Möglicherweise sind die Schrauben der unteren Halterung schwer zugänglich. Sie können diese Schrauben vollständig festziehen, sobald das Rudergerät vertikal steht; richten Sie sie also zunächst einfach nur aus und fädeln Sie die unteren Schrauben/Mutter locker ein.

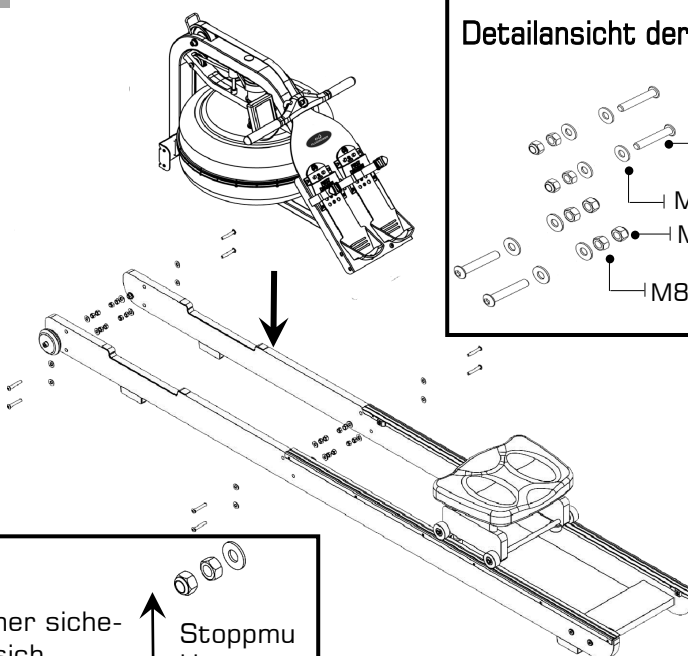
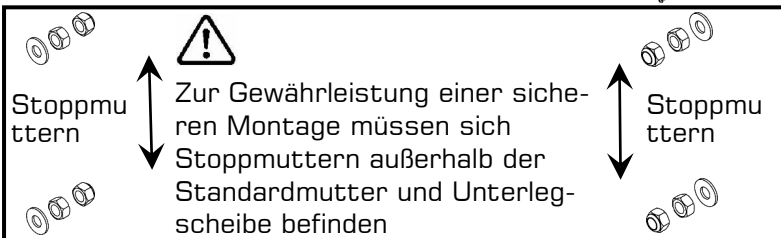
Detailansicht der Schraubenmontage



! VORSICHT

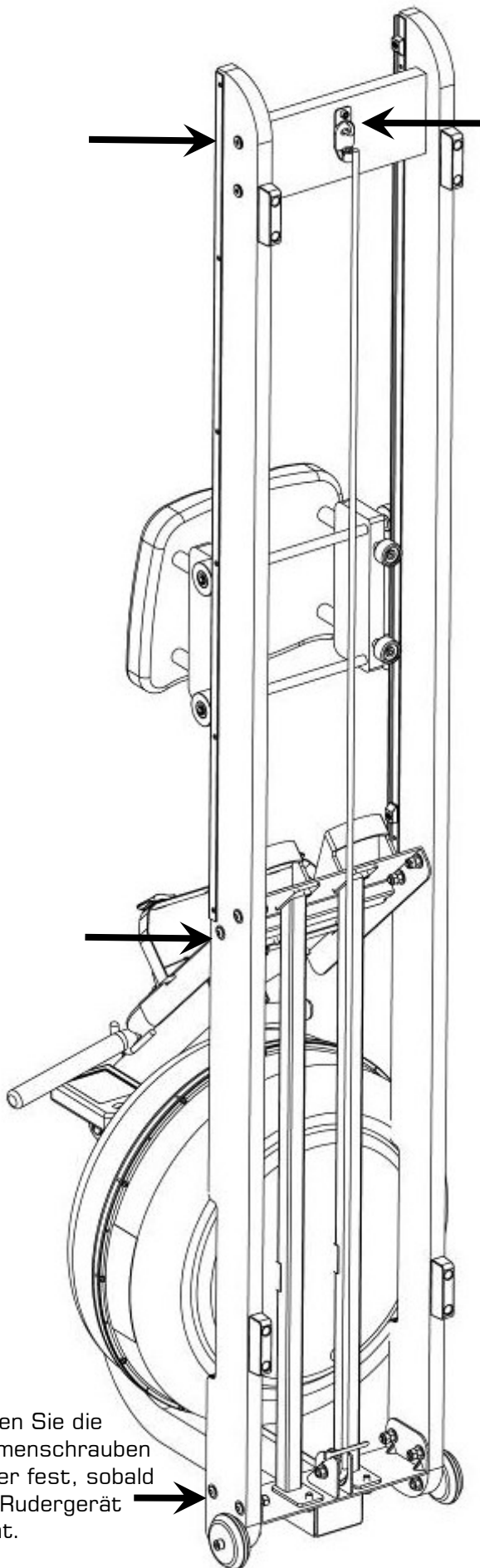
Zur Gewährleistung einer sicheren Montage müssen sich Stoppmuttern außerhalb der Standardmutter und Unterlegscheibe befinden.

Hinweis: Reinigen Sie Räder und Schienen wöchentlich mit einem weichen, trockenen Tuch; dadurch können Sie den Verschleiß an Rädern und Schienen reduzieren

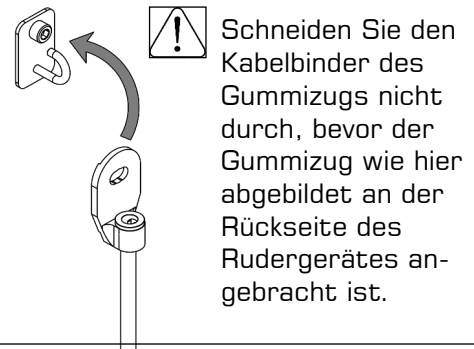


» Montageanweisungen

SCHRITT 4 Ruderbaugruppe abschließen



Ziehen Sie Gummizug und Hakenende wie abgebildet an die **Gummizug-Hakenbefestigung**[5].



Schneiden Sie den Kabelbinder des Gummizugs nicht durch, bevor der Gummizug wie hier abgebildet an der Rückseite des Rudergerätes angebracht ist.

Sobald der Gummizug an der hinteren Strebe angebracht ist, ziehen Sie die Schrauben an, die das Fußbrett und den Hauptrahmen an den seitlichen Schienenschrauben halten, da sie aus der vertikalen Position leichter zugänglich sind.

Senken Sie die Rückseite des Rudergerätes in die horizontale Position und prüfen Sie auf angemessenen Rückstoß des Gummizugs.

Prüfen Sie Sitzrollen/Läufer auf Schmutz, bevor Sie sich auf den Sitz setzen. Kleine Gegenstände zwischen den Sitzrollen und Läufern können die Räder oder Lauffläche beschädigen. Prüfen Sie die Läufer vor jeder Nutzung auf Schmutz und reinigen Sie sie regelmäßig.

Hinweis: Die Rahmenschrauben des Rudergerätes müssen regelmäßig auf festen Sitz geprüft werden. Führen Sie dies am Ende des ersten Monats und dann erneut alle 12 Monate durch.

Lagern Sie das Produkt an einem geeigneten Ort.

Der Apollo V Rahmen kann mit jeder hochwertigen Möbelpolitur poliert werden. Dies hilft noch zusätzlich die feine Maserung der Oberfläche hervor zu heben.

Installieren Sie zwei AA-Duracell-Batterien und prüfen Sie die Computerfunktion. Einzelheiten finden Sie im Abschnitt zum Computer dieser Anleitung.

Verwenden Sie Ihr Rudergerät auf einem flachen, ebenen Untergrund, damit das Gerät nicht wackelt und/oder vorzeitig verschleißt.

Ziehen Sie die Rahmenschrauben sicher fest, sobald das Rudergerät steht.

»» Bedienungsanweisungen

»» Tank mit regelbarem Widerstand

Der von FIRST DEGREE FITNESS entwickelte und patentierte Tank mit regelbarem Widerstand bietet ein echtes mehrstufiges Erlebnis. Wasser wird zwischen Speicher- und Aktivkammern des Tanks mit regelbarem Widerstand bewegt. Ihr neues Ruderergometer kann durch Drehen des Reglers auf den gewünschten Widerstand des jeweiligen Nutzers eingestellt werden.

Erste Schritte

Wählen Sie zur Erzielung eines minimalen Widerstands „1“ am Tankregler. **Es erfordert 10 Züge, den zentralen Tank (Speichertank) zu füllen, wodurch eine minimale Wassermenge im Außentank (Aktivtank) verbleibt. Dieser Vorgang ist immer erforderlich, wenn minimaler Widerstand gewünscht wird.** Rudern Sie intensiv und kraftvoll bei einem gleichmäßigen Tempo (20 bis 25 Züge pro Minute [ZPM]), wahren Sie dabei eine gute Form. Sie können den Widerstand beim Rudern anpassen. Ihr Ruderergometer passt sich fast sofort an die Erhöhung des Widerstands an; dies erfordert jedoch bis zu 10 Züge.

Ihre Routine entwickeln

Sobald Sie die gewünschte Stufe erreicht haben, können zum Variieren des Trainings Änderungen an der Anzahl Züge pro Minute oder an der Intensität vorgenommen werden. Die meisten Ruderer nutzen Intervalltraining, bei dem ein Zeitraum geringer Intensität mit kurzen Intervallen hoher Intensität kombiniert wird. Ihr FDF-Ruderergometer ermöglicht spontane Änderungen zur Erzielung mehrerer Widerstandsprofile während eines einzigen Trainings. Weitere Informationen zu Trainingsroutinen finden Sie auf unserer Website unter www.firstdegreefitness.com

»» Befüllung des Tanks und Wasseraufbereitung

ERFORDERLICH

Siphon [7]

! VORSICHT

Der Widerstandsregler muss zur Realisierung einer exakten Füllkapazität auf „Max“ eingestellt werden.

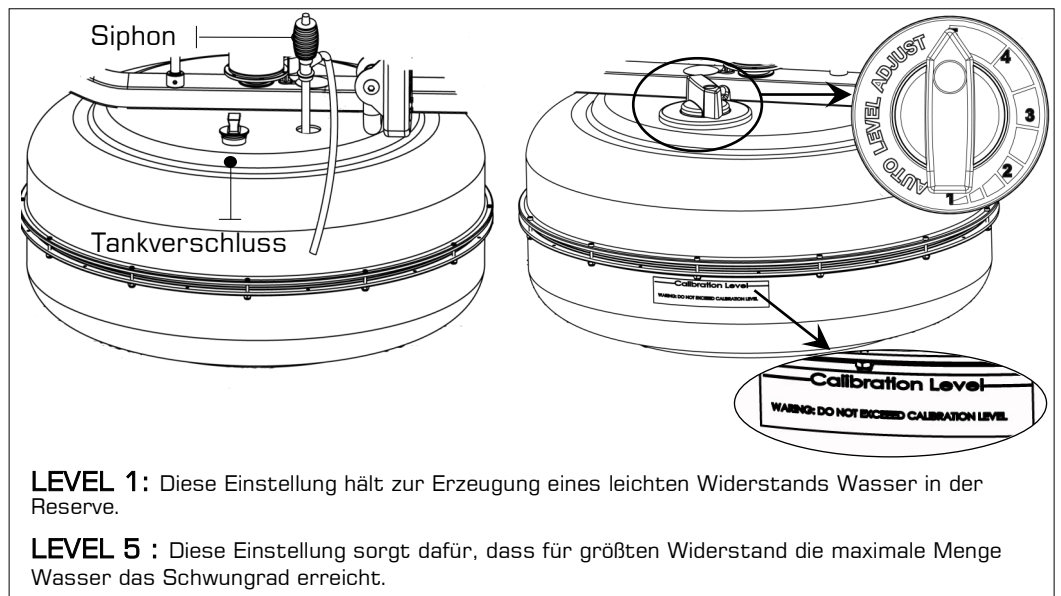
! WARNUNG

Füllen Sie den Tank nicht über den maximalen Füllstand von 17 Litern hinaus. Beachten Sie den Tankstandaufkleber im unteren Bereich des Tanks.

- Entfernen Sie den Gummi-Füllverschluss an der Oberseite des Tanks.
- Platzieren Sie einen großen Eimer Wasser neben dem Rudergerät. Positionieren Sie den **Siphon [7]** mit dem robusten Schlauch im Eimer und dem flexiblen Schlauch im Tank.

Hinweis: Achten Sie vor dem Füllen darauf, dass das kleine Entlüftungsventil am Siphon geschlossen ist.

- Drücken Sie zum Starten des Füllens den Siphon zusammen. **Wichtig:** Füllen Sie den Tank nicht übermäßig.
- Sobald er voll ist, öffnen Sie das Ventil an der Oberseite des Siphons, damit überschüssiges Wasser entweichen kann.
- Durchlaufen Sie gleich nach der Befüllung die folgenden Schritte zur Wasseraufbereitung und setzen Sie dann den Tankverschluss wieder auf.

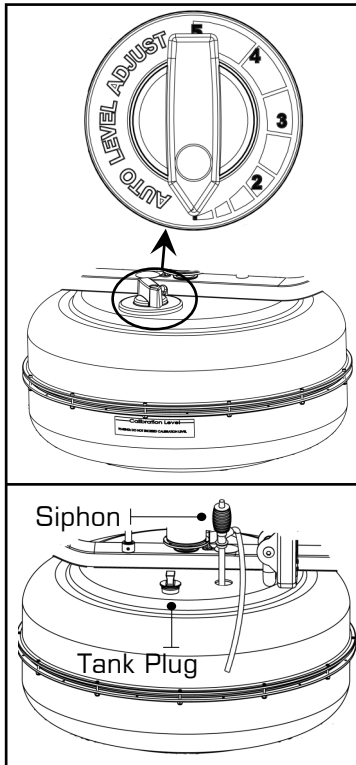


ERSTMALIGE WASSERAUFBEREITUNG

Geben Sie bei jeder vollen Tankfüllung 1 Wasseraufbereitungstablette hinzu. VERWENDEN SIE IN JEDEM FALL NUR DIE AUFBEREITUNGSTABLETTEN, DIE SIE VOM LIEFERANTEN ZUSAMMEN MIT IHREM GERÄT ERHALTEN HABEN. Ihrem Rudergerät sind 4 Wasseraufbereitungstabletten mitgeliefert, die für mehrere Jahre ausreichen. Wenden Sie sich zum Kauf zusätzlicher Chlortabletten an einen regionalen Händler oder prüfen Sie unsere Website unter www.firstdegreefitness.com.

»» Bedienungsanweisungen

»» Tank leeren / Wasser wechseln



- Stellen Sie den Reglergriff auf „1“ ein.
- Machen Sie mindestens zehn Züge, um den Speichertank so weit wie möglich zu füllen.
- Entfernen Sie den Tankverschluss.
- Stecken Sie das feste Ende des Siphons in den Tank und den flexiblen Schlauch in einen großen Eimer.
- Leeren Sie den Tank (ca. 40 % des Wassers bleiben zurück), füllen Sie ihn dann wieder auf, indem Sie die Schritte im Abschnitt zur Tankbefüllung dieser Anleitung befolgen.

Hinweis:

- Das Ventil an der Oberseite des Siphons muss für eine angemessene Entleerung geschlossen sein.
- Durch die Wasseraufbereitung müssen Sie das Wasser im Tank nicht wechseln, sofern Sie den Aufbereitungsplan einhalten. Zusätzliche Tabletten zur Wasseraufbereitung sind nur erforderlich, wenn sich das Wasser sichtbar verfärbt hat.
- Durch die Aussetzung von Sonnenlicht reduzieren Sie die Lebensdauer von Tabletten zur Wasseraufbereitung. Wenn Sie das Rudergerät von direktem Sonnenlicht fernhalten, verlängert sich die Zeit zwischen den Wasseraufbereitungen.
- Ca. 40 % des Tankwassers bleiben zurück. Ohne Demontage kann der A/R-Tank nicht vollständig entleert werden.

»» Nachhaltige Wasseraufbereitung und grundlegende Bedienung

Verwenden Sie ausschließlich die mit diesem Gerät gelieferten Tabletten zur Wasseraufbereitung. Weitere Tabletten erhalten Sie bei einem FIRST-DEGREE-FITNESS-Händler in Ihrer Nähe.

Die Zeitabstände der Wasseraufbereitung für den FLUID ROWER variieren je nach Sonneneinstrahlung auf die Flüssigkeitstanks, betragen erfahrungsgemäß aber 8 bis 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.

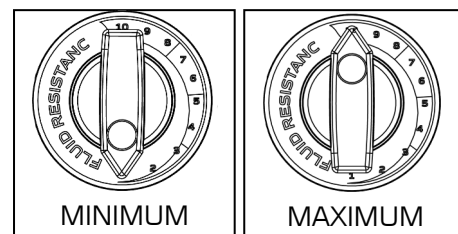


VORSICHT Es wird dringendst empfohlen, ein Tuch als Tropfauffang unter den Flüssigkeitstank zu legen, wenn der Tankverschluss für die Wasseraufbereitung geöffnet wird.

»» So stellen Sie den Widerstand ein

- Wählen Sie die gewünschte Flüssigkeitswiderstand.

HINWEIS: Der am Tank ausgewählte Flüssigkeitswiderstand wird automatisch auf die Konsole angezeigt.

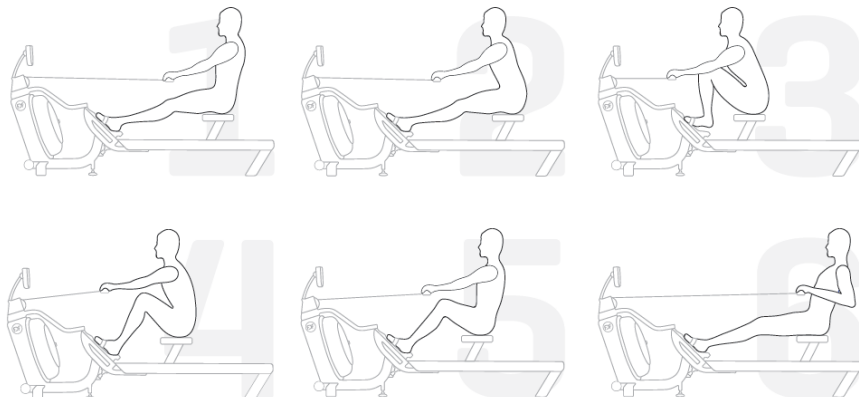


Lassen Sie beim Einstellen des Widerstands Niveaus zwei Schläge eine Zunahme und zehn Schläge eine Abnahme des Widerstands zu

» Bedienungsanweisungen

» Rudertraining beginnen

Ein vollständiger Ruderschlag ist in sechs Phasen unterteilt

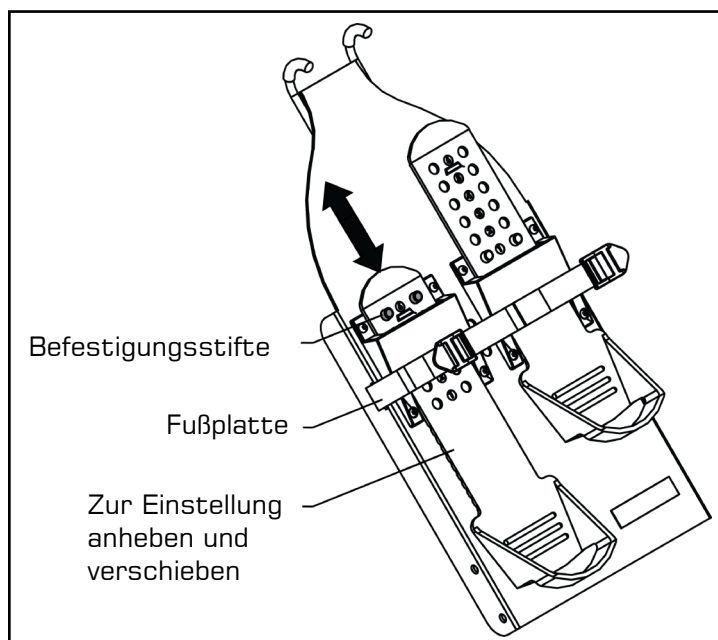


1. Sitzen Sie mit ausgestreckten Beinen und geradem Rücken und beugen Sie sich in den Hüften leicht nach vorne, wobei die Arme ausgestreckt sind und die Hände sich auf Höhe der unteren Rippen befinden. Schwingen Sie wieder zurück.
 2. Beugen Sie sich mit ausgestreckten Beinen und geradem Rücken in den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

» Fußstütze

Die Fußstütze passt für viele Fußgrößen und ist einfach zu bedienen

Um sie einzustellen, heben Sie den oberen Teil des beweglichen Bereichs an und schieben Sie die Fußstütze nach oben oder unten. Die Nummern 1 bis 6 helfen bei der Einstellung der richtigen Länge. Fixieren Sie die Stütze mit den Befestigungsstiften.



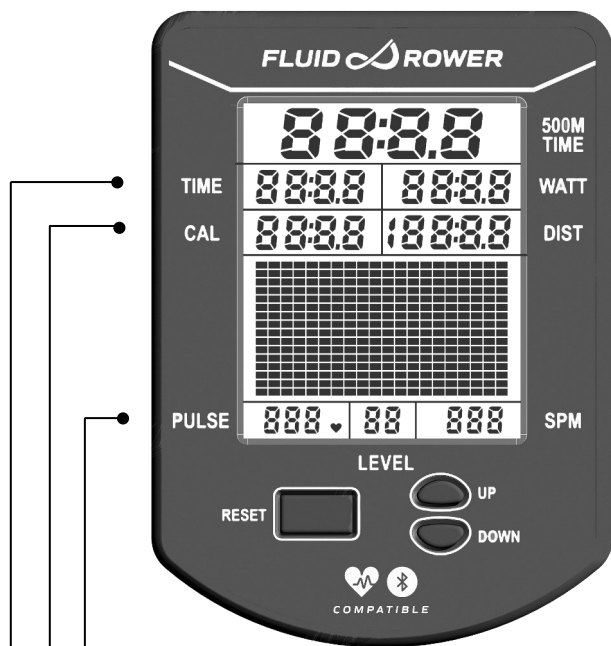
WARNUNG: Beim Training auf diesem Rudergerät müssen die Füße immer sicher mit den Fußriemen fixiert werden und der bewegliche Teil der Fußstütze muss in den passenden Position einrasten

» 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.

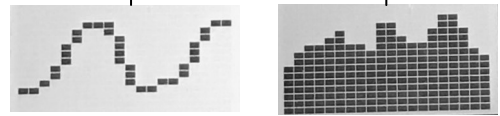


DURCHSCHN.-ZEIT 500 M: Zeit im Durchschnitt, um 500 Meter zurudern.

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

PEGEL: Passt den Pegel gemäß Verstellknopf am Tank automatisch an.

PULS: Kompatibel mit Herzfrequenzsensor Polar H7/H10 und FDF-Herzfrequenzgriff (optional).

KAL: 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.

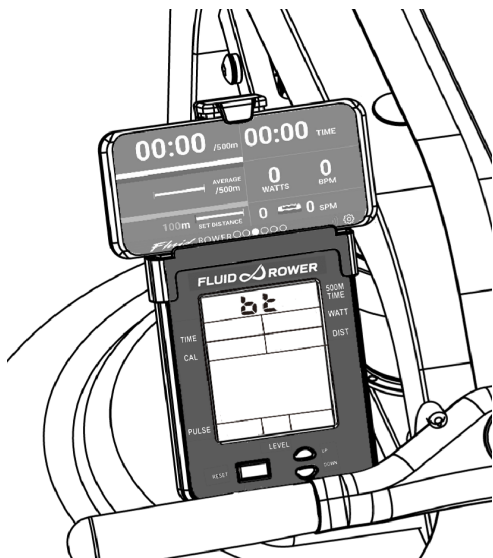
AUTO-PEGELANPASSUNG: Das eingebaute Potentiometer passt die Widerstandsstufe des Computers gemäß der Position des Verstellknopfes am Tank automatisch an.

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 Brustgurt müssen separat erworben werden.

 WARNUNG:	<p>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!</p>
--	--

» 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_hVAAWAQesDhnwH/view?usp=sharing

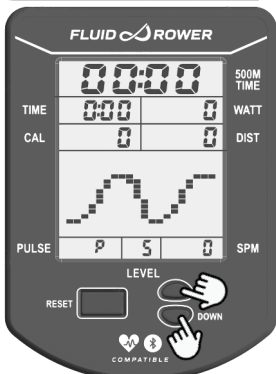


Benötigt Herzfrequenz-Brustgurt, um Herzfrequenz-Funktion angezeigt werden .

Heart Rate Chest Strap separat verkauft.

» Bluetooth-Herzfrequenz koppeln

SCHRITT 1



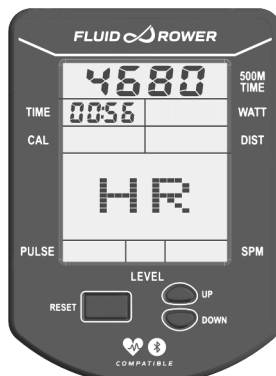
Halten Sie die Tasten „Aufwärts“ und „Abwärts“ 3 Sekunden lang gedrückt.

SCHRITT 2



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

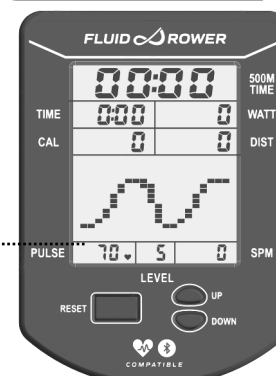
SCHRITT 3



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.

SCHRITT 4



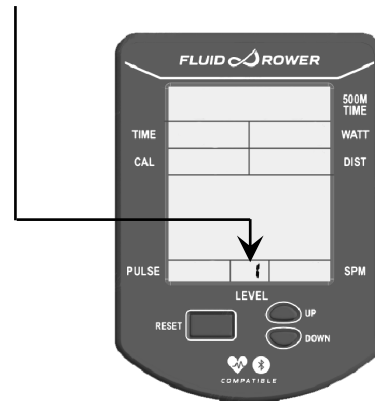
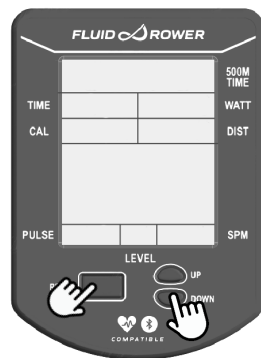
Herzfrequenz

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.

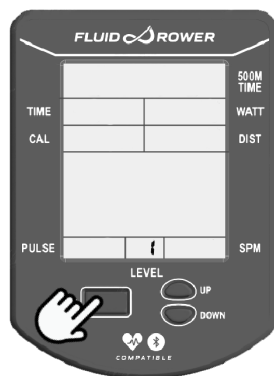
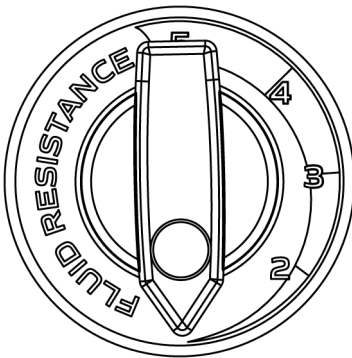
» Kalibrierung

SCHRITT 1

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

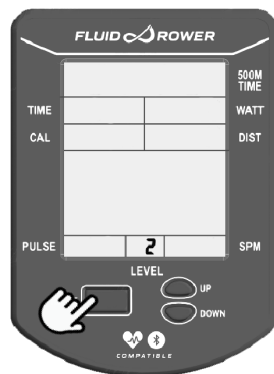
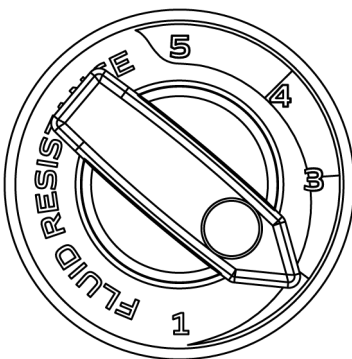


SCHRITT 2



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.

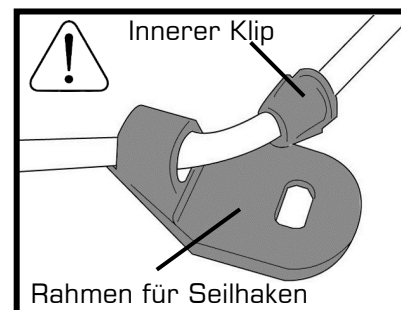
SCHRITT 4

Wiederholen 3,4,5,

Stufe 5 Drücken Sie Reset. Level 5 bleibt erhalten. Dass die Kalibrierung für abgeschlossen ist.

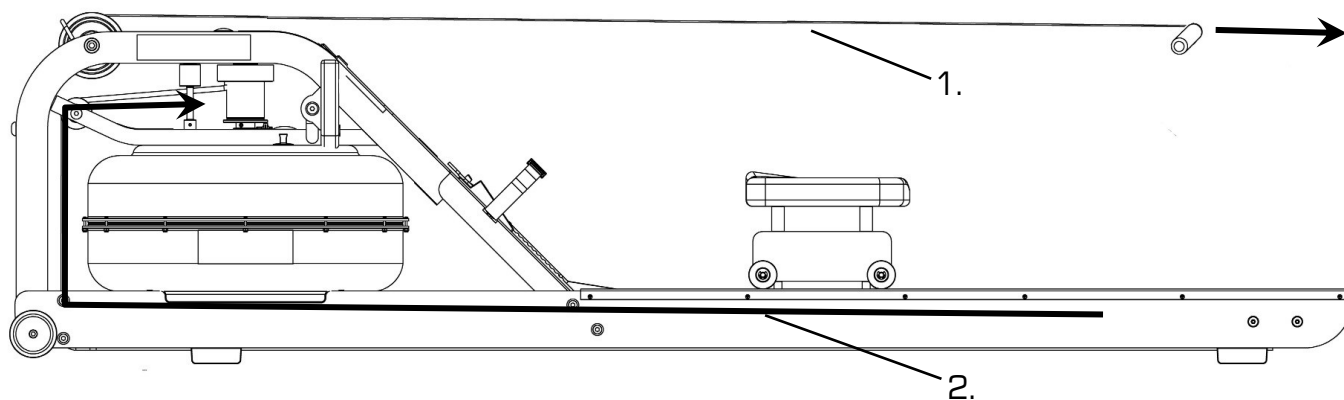
» Abnehmen des Rudergurtes

1. Um den Gurt abzunehmen ziehen sie einfach weiter als die normale Ruderlänge ist bis sich der Gurt von der Gurtrolle zu lösen beginnt.



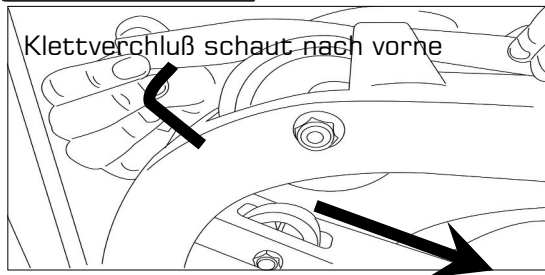
Tipp: Sie können das öffnen des Klettverschlusses hören, sobald sich der Gurt zu lösen beginnt.

2. Nehmen sie den Haken aus der Halterung am hinteren Fuß und drücken sie den inneren Klip nach unten. Drücken sie das Seil durch den Klip bis es frei wird. Dadurch wird ermöglicht, dass das Seil komplett aus dem Hauptrahmen und dem Gurtrad ausgeführt wird und sich somit spatter wieder richtig dort anbringen läßt, sobald der Rudergurt wieder in der richtigen Position ist.



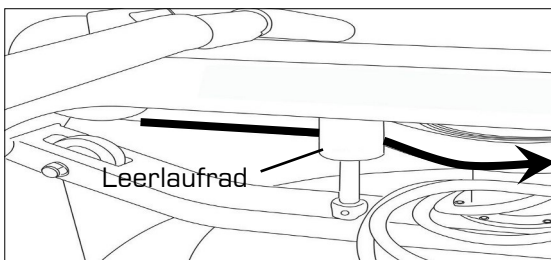
» Montieren des Rudergurtes

SCHRITT 1



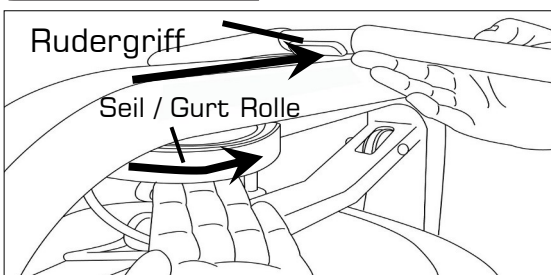
Beginnen sie mit dem Wiedereinbau des Gurtes in dem sie den Gurt wieder auf die Rolle aufrollen. Achten sie dabei darauf, dass der Klettverschluss nach vorne sieht, so wie in der Abbildung dargestellt.

SCHRITT 2



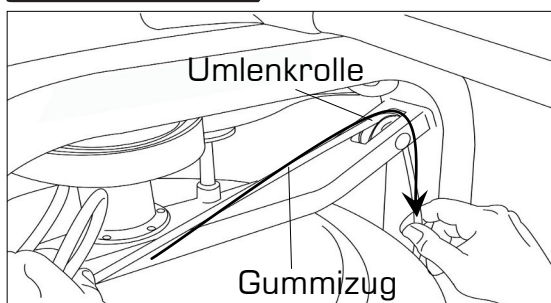
Als nächstes fädeln sie den Gurt um das Leerlaufrad. Sobald der Gurt um das Leerlaufrad geführt ist befestigen sie ihn am Gurt und Seilrad. Die korrekte Stelle ist mittels eines klar sichtbaren Rand gekennzeichnet.

SCHRITT 3



Rollen sie den Rudergurt solange auf die Gurt/Seilrolle auf bis sich der Rudergriff auf seiner vordersten Position befindet.

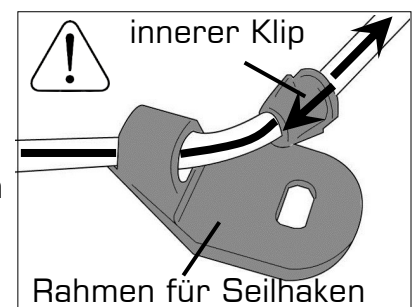
SCHRITT 4



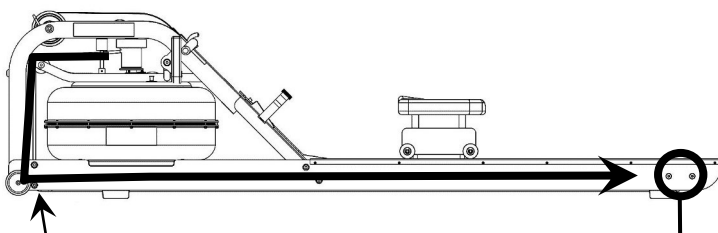
Fädeln sie das Seil (auf der anderen Seite des Leerlaufrades) zurück durch die Umlenkrolle und den mittleren Fuß. Befestigen sie den Rahmen für den Seilhaken wieder und haken sie das Seil am dafür vorgesehenen Haken an der hinteren Querstrebe ein.

SCHRITT 5

Die Rückzugstärke kann sehr einfach an die individuellen Bedürfnisse eingestellt werden. Um Einstellungen vorzunehmen schieben sie einfach den inneren Klip nach unten aus dem Rahmen für den Seilhaken und ziehen sie die gewünschte Länge an Seil durch und fixieren sie den Rahmen mit dem Klip wieder am Seil.



Hinweis: Bevor sie den inneren Klip und den Rahmen für den Seilhaken wieder montieren können sie zuerst unter leichter Spannung einen Knoten am mittleren Fuß machen. Dies erleichtert die Montage des Klips und des Rahmnes für den Seilhaken.



»» **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.

Meldung/Protokollierung von Unfällen. Mitarbeiter von FIRST DEGREE FITNESS stehen Ihnen zur Verfügung, um alle möglichen Fragen zu beantworten.



VORSICHT Wischen Sie den Tank, die Schienen und die Sitzräder mit sauberem Wasser ab und reinigen Sie sie.

Wartungsplan

Position	Zeitraumen	Anweisungen	Notizen
Sitz und Sitzschienen	Wöchentlich	Sitzschienen mit einem fussselfreien Tuch abwischen	
Rahmen	Wöchentlich	Rahmen mit einem fussselfreien Tuch abwischen	
Tank und Wasseraufbereitung	12 Monate bis 2 Jahre	Siehe Anweisungen unter „Wasseraufbereitungsverfahren“ in diesem Handbuch	
Gummiseil	Alle 100 Betriebsstunden auf Spannung und Verschleißerscheinungen überprüfen.	Das Gummiseil hält normalerweise viele Jahre. Kontaktieren Sie zum Austausch des elastischen Riemens bitte den Kundendienst vor Ort oder suchen Sie auf www.firstdegreefitness.com nach Unterstützung.	
Ruderriemen	Alle 100 Betriebsstunden auf Spannung und Verschleißerscheinungen überprüfen.	Der Ruderriemen hält normalerweise viele Jahre. Zum Austausch des Ruderriemens bitte den Kundendienst vor Ort kontaktieren oder auf www.firstdegreefitness.com nach Unterstützung suchen.	

» Fehlerbehebung

Fehler	Mögliche Ursache	Lösung
Das Wasser verändert die Farbe oder enthält Schwebstoffe.	Das Rudergerät ist direktem Sonnenlicht ausgesetzt und es wurde keine Wasserbehandlung durchgeführt. Das verwendete Leitungswasser ist von schlechter Qualität.	Stellen Sie den Pacific Rower an einer Stelle ohne direktes Sonnenlicht auf. Führen Sie die Wasserbehandlung oder einen Wassertausch durch so wie im Kapitel "Wasserbehandlung und Tankbefüllung" erklärt.
Der Rudergurt rutscht von der Gurttrolle.	Der Gummizug hat nicht genug Spannung. Rückzug ist nicht stark genug eingestellt.	Erhöhen Sie die Spannung des Gummizugs so wie im Kapitel "Austausch des Gummizugs" erklärt.
Instabile Anzeigen auf dem Apollo V Computer für 500 meter split time and SPM (Ruderschläge pro Minute).	Sensorabstand fehlerhafter Sensor Sensor wurde aus der korrekten Position geschoben Problem mit der Verkabelung	Verwenden Sie die hintere Abdeckung des Computer als Werkzeug um den Abstand zwischen dem Sensorkopf und dem magnetischen Ring zu überprüfen bzw. kontrollieren Sie ob der Sensorkopf nicht aus seiner korrekten Position verschoben worden ist. Bitte kontaktieren Sie Ihren nächstes FDF Kundenservicezentrum für weitere Details.
Die Anzeige des Apollo V Computers zeigt nach einem Batterie-wechsel nichts an.	Die Batterien sind nicht richtig eingelegt oder bereits verbraucht.	Legen sie neue Batterien in richtiger Position nochmal ein. Falls die LCD Anzeige noch immer nichts anzeigt ver-suchen Sie die Batterien leicht im Gehäuse zu drehen. Sollte danach immer noch keine Anzeige er-scheinen kontaktieren Sie bitte Ihren Fachhändler.
Apollo V Computer zeigt zwar Funktion an, spricht aber auf die Ruderbewegung nicht an.	Lockere oder gar keine Verbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbind-ungen und Kabel. Sollte dies zu keinem Ergebnis führen kontaktieren Sie bitte Ihren Fachhändler.

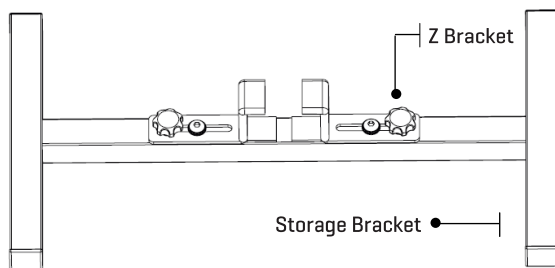
» Befestigungssatz Montageanleitung

Ein Fixture Kit für aufrechte Lagerung kann separat erworben

SCHRITT 1

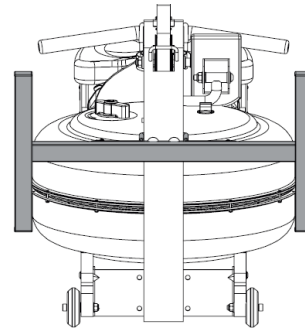
Installieren Sie die Z-Winkel auf die Speicherbank .

Hinweis: den Knopf und die Schraube nicht festziehen.



SCHRITT 2

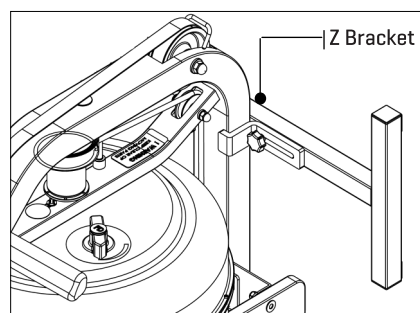
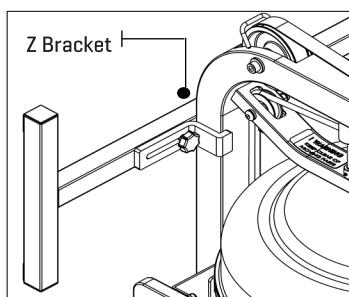
Installieren Sie die Halterung auf die Ruderer, wie dargestellt.



SCHRITT 3

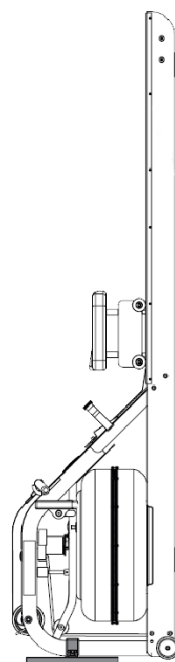
Ziehen Sie die Halterung Z-Knopf, um die Ruderer zu beheben.

Hinweis: Sicherstellen, dass die Z-Winkel ist vor dem Anziehen sicher.



SCHRITT 4

Stehen die Ruderer vertical
Verwenden 8mm Innensech skantschlüssel
(im Produkt-Kit im Lieferumfang enthalten),
um die Schraube festziehen.



INTERNATIONAL GARANTIE – HEIMGEBRAUCH

FIRST DEGREE FITNESS Limited garantiert, dass der **Apollo V (model APVV)**, sofern in unbeschädigter Originalverpackung bei einem autorisierten Händler gekauft, frei von Material- und Herstellungsfehler ist. FIRST DEGREE FITNESS oder seine Händler werden nach ihrem eigenen Ermessen fehlerhafte Teile innerhalb der Garantiezeit so wie in den unten angeführten Bedingungen dargestellt reparieren oder austauschen.

Metall- und Holzrahmen - 5 Jahre eingeschränkte Garantie

FIRST DEGREE FITNESS repariert oder ersetzt den Metallhauptrahmen des Gerätes falls dieser auf Grund von Material- oder Herstellungsfehlern innerhalb von 5 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum einen Defekt erleidet. Diese Garantie gilt nicht für die Oberflächenbeschichtung des Rahmens.

Polykarbonattank und Dichtungen - 5 Jahre eingeschränkte Garantie

FIRST DEGREE FITNESS repariert oder ersetzt den Polykarbonattank oder die Dichtungen, falls diese auf Grund von Material- oder Herstellungsfehlern innerhalb von 5 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum einen Defekt erleiden.

Mechanische Komponenten (nicht verschleißend) – 2 Jahre eingeschränkte Garantie

FIRST DEGREE FITNESS repariert oder ersetzt alle mechanischen Komponenten, falls diese auf Grund von Material- oder Herstellungsfehlern innerhalb von 2 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum einen Defekt erleiden.

Speziell in die Garantie eingeschlossen:

- Laufschiene für Sitz aus
- Stainless Schaufelrad - Einheit aus rostfreiem Stahl

Alle anderen Komponenten (verschleißend) – 1 Jahre eingeschränkte Garantie

FIRST DEGREE FITNESS repariert oder ersetzt alle anderen Komponenten, falls diese auf Grund von Material- oder Herstellungsfehlern innerhalb von 1 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum einen Defekt erleiden.

Speziell in die Garantie eingeschlossen

- Gummizug
- Handgriffe und Fußriemen
- Rudergurt aus Polyester
- Sitz
- Alle Riemenscheiben, Rollen und Lager
- Alle Teile aus Gummi
- Computer & Geschwindigkeitssensor (außen genommen der ersetzbaren Batterien)
- Fußrasten (schwenken & gleiten)

Generell von der Garantie ausgeschlossen

- Oberflächenschäden an allen Geräteteilen
- Durch Nachlässigkeit, Missbrauch und falsche Benutzung des Gerätes verursachte Schäden
- Alle Fracht- oder Zollgebühren in Verbindung mit Rücksendung oder Versendung von Teilen
- Alle Schäden aller Art oder Verluste von Teilen während des Transportes jeglicher Art
- Alle Arbeitskosten in Verbindung mit einer Garantieforderung

Allgemeine Bedingungen

- Die Seriennummer der Maschine muss korrekt bei FIRST DEGREE FITNESS Limited oder einem der autorisierten Händler registriert sein
- FIRST DEGREE FITNESS Limited behält sich das Recht vor, alle Teile, für die im Rahmen der Garantie ein Austausch gefordert wird, zu untersuchen.
- Die Garantie gilt nur für den Erstkäufer ab dem Kaufdatum und ist nicht übertragbar.
- Das Produkt muss in seiner Originalverpackung an den Ort des Kaufes zurückgeschickt werden, wobei Sie für Transportkosten, Versicherung und damit verbundene Gebühren aufkommen und das Verlust- oder Beschädigungsrisiko tragen.
- FIRST DEGREE FITNESS gewährt keine weiteren Garantien als die hier aufgeführten und weist alle nicht in dieser Garantiekunde genannten Garantien zurück. Weder FIRST DEGREE FITNESS noch seine Partner werden für weiter direkte oder indirekte Schäden haftbar gemacht.
- Die Herstellergarantie beginnt automatisch ab dem Moment des Kaufes des Produktes zum Endverbraucher oder nach einem (1) Jahr gerechnet vom Monat der Herstellung, je nach dem 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

