

fuel

RG 700



DE **Benutzerhandbuch (Seite 2)**

GB **User manual (page 27)**



Art. F-57207

WARNUNG! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in diesem Benutzerhandbuch vorgesehen. Lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie das Handbuch für die weitere Nutzung auf.

WARNING! This device is only intended for home use in accordance with the instructions in this user manual. Read it carefully before using the appliance and keep the manual for future use.

DE INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	4
CHECKLISTE.....	6
MONTAGEANLEITUNG.....	7
WASSERTANK BEFÜLLEN / ENTLEREEN.....	11
WIDERSTANDSEINSTELLUNG.....	12
EINSTELLUNG DER FUSSTÜTZE / RUDERN.....	13
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	14
APP-KONNEKTIVITÄT.....	15
BLUETOOTH®-HERZFREQUENZKOPPLUNG.....	16
WIDERSTANDSEINSTELLUNG KALIBRIEREN.....	17
LÖSEN / ANBRINGEN DES RUDERGURTS.....	18
WARTUNG / FEHLERBEHEBUNG.....	20
OPTIONALER BEFESTIGUNGSSATZ.....	24
TECHNISCHE DATEN / ENTSORGUNG.....	22
Information gemäß § 4 Absatz 4 Elektroggesetz.....	23
Informationen für private Haushalte.....	24
GARANTIE.....	25



ACHTUNG!

Dieses Gerät ist für den privaten Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.

Jedwede andersartige Benutzung führt zum Verlust der Garantie und kann darüber hinaus ernsthafte Verletzungen oder Beschädigungen nach sich ziehen.

Sportliches Training kann die Gesundheit gefährden. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms mit diesem Gerät einen Arzt.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit konstruiert. Trotzdem müssen bei der Benutzung von Trainings- bzw. Elektrogeräten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Lesen Sie vor der Benutzung des Geräts alle Anweisungen durch und befolgen Sie diese entsprechend.



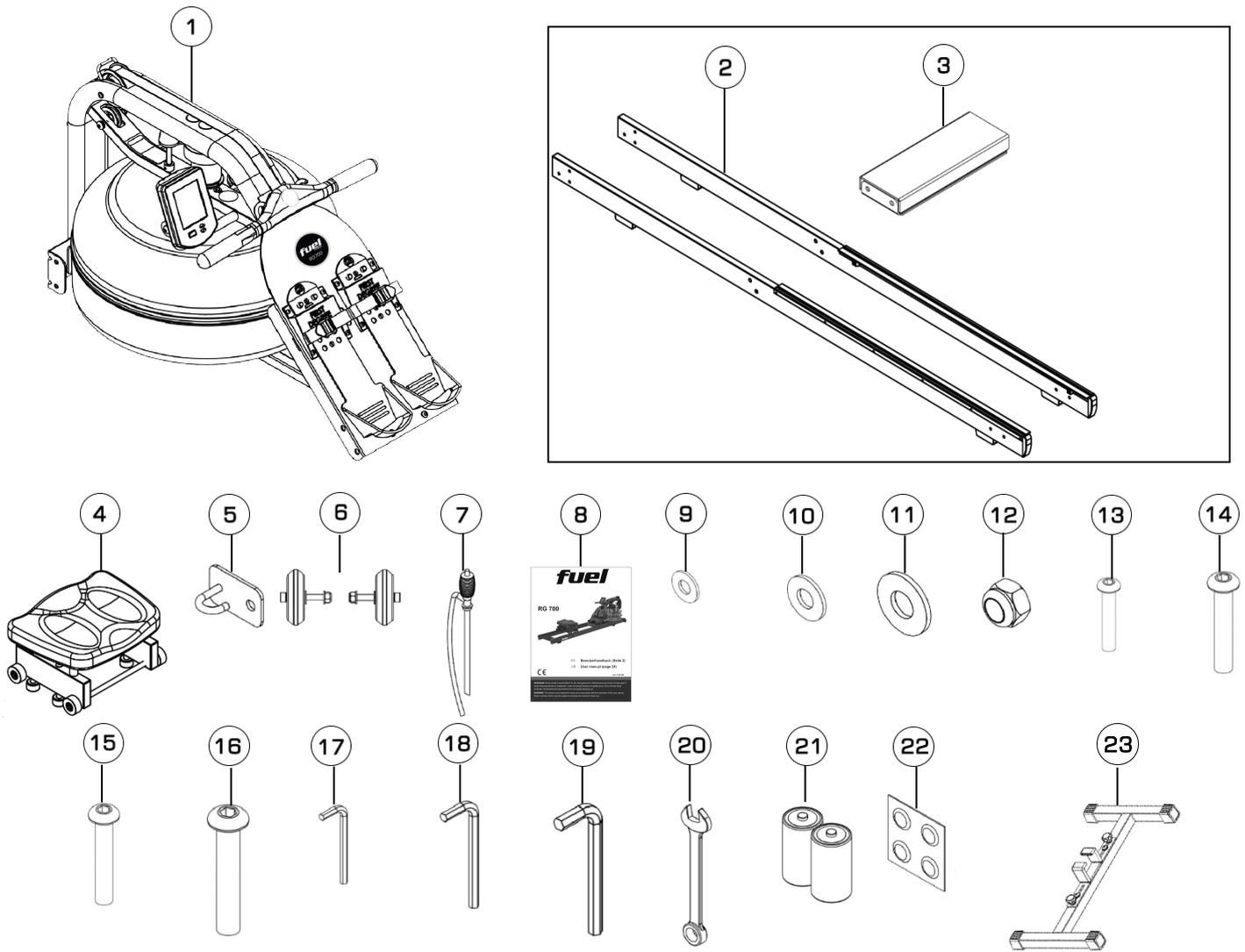
WARNUNG!

- Befolgen Sie die Anweisungen in dieser Anleitung für die richtige Fußstellung und die grundlegenden Rudertechniken.
- Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- Betreiben Sie das Gerät nicht auf tief gepolstertem, plüschigem oder zotteligem Teppich. Dadurch können sowohl der Teppich als auch das Gerät beschädigt werden.
- Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden!
- Nicht geeignet für Kinder unter 14 Jahren oder schwangere Frauen!
- Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, **stoppen** Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Stellen Sie das Gerät zum Gebrauch auf eine feste und ebene Bodenfläche. Verwenden Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen. Benutzen Sie das Gerät nur in trockener, temperierter Umgebung.
- Platzieren Sie keine Objekte oder Finger im Bewegungsbereich beweglicher Teile des Gerätes.
- Niemals die Finger in den Tank stecken!
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen, vorgesehenen Zweck. Benutzen Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zusatzteile!
- Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes. Lassen Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen gelangen.
- Kinder und behinderte Menschen sollten das Gerät nur unter Aufsicht bzw. mit Hilfestellung benutzen.
- Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.

- Prüfen Sie alle Teile (z. B. Riemen, Riemenscheiben und Zugseile) regelmäßig auf Verschleißerscheinungen und Defekte und tauschen Sie sie bei Bedarf aus.
- Tauschen Sie defekte oder verschlissene Teile sofort aus und nehmen Sie das Gerät nicht in Betrieb, bevor alle Instandsetzungen abgeschlossen sind.
- Reparaturen dürfen nur von qualifiziertem Fachpersonal vorgenommen werden. Nehmen Sie keine Reparaturen selbst vor, sondern kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Pulsmessvorrichtungen für Fitnessgeräte sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessungen beeinflussen. Die Pulswerte sind nur als Übungshilfen zur Bestimmung von Herzfrequenzrends im Allgemeinen gedacht.
- Inkorrektes oder exzessives Training kann die Gesundheit schädigen. Sprechen Sie auf jeden Fall vor Trainingsaufnahme mit Ihrem Arzt, um Ihre individuelle Belastungsgrenze zu bestimmen.
- Bei Zeichen von Abnutzung oder Zweifel an der korrekten Funktion trainieren Sie nicht weiter und kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Dieses Trainingsgerät der Klasse HC ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet. Die max. Gewichtsbelastung beträgt 150 kg (330 lb).
- Trainieren Sie immer mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.
- Das Rudergerät kann zur Aufbewahrung senkrecht gestellt werden. Achten Sie darauf, dass ein sicherer Standort gewählt wird, z. B. in einer Zimmerecke oder an einer Wand auf einer ebenen, sicheren Fläche. Sollte der Lagerort nicht eben sein, ist eine zusätzliche Halterung erforderlich (separat erhältlich), um eine stabile Lagerposition sicherzustellen.
- Lagern Sie das Gerät nicht bei Frost mit Wasser im Tank, da sich dieses ausdehnen und die Komponenten beschädigen kann.
- Nach dem Rudertraining lassen Sie das Gerät 5 Minuten ruhen, bevor Sie es zur Lagerung aufstellen.
- Füllen Sie den Tank nicht über die Kalibrierungsmarkierung hinaus auf, da sonst Wasser austreten werden kann.
- Trainieren Sie niemals mit dem Gerät, wenn die Füße nicht ordnungsgemäß in den Fußschlaufen befestigt sind oder wenn die Verschiebevorrichtung der Fußplatte nicht eingerastet ist!

Die Nichtbeachtung dieser Sicherheitshinweise kann den Trainingsnutzen negativ beeinflussen, die Lebensdauer des Gerätes verkürzen oder zu Personen- und Sachschäden führen.

CHECKLISTE



Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Hauptrahmen	6	2	Transportrollenset
2	2	Linke / Rechte Gleitschiene	7	1	Siphonpumpe
3	1	Hintere Begrenzung	8	1	Benutzerhandbuch
4	1	Sitz			
5	1	Einhängeöse für Zugseil			
Kleinteile					
9	4	Unterlegscheibe 6 mm	16	4	Schraube M10x29,5mm
10	12	Unterlegscheibe 8 mm	17	1	Innensechskant 4mm
11	4	Unterlegscheibe 10 mm	18	1	Innensechskant 5mm
12	4	Mutter M8	19	1	Innensechskant 6mm
13	4	Schraube M6x15mm	20	1	Maulschlüssel 13mm
14	4	Schraube M8x35mm	21	2	Batterie, Typ D (Mono)
15	4	Schraube M8x45mm	22	4	Wasserbehandlungstablette

MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1

Anbringen der hinteren Begrenzung

Benötigt:

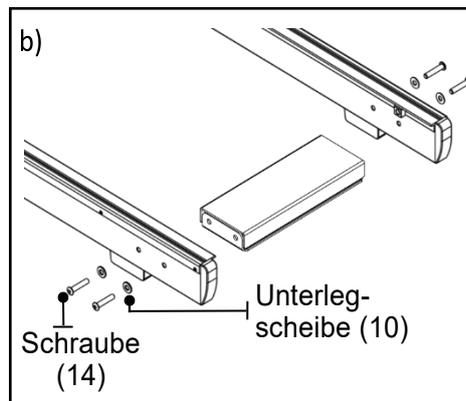
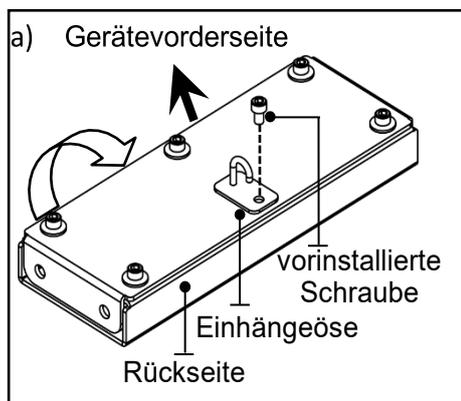
- Gleitschienen (2)
- Hintere Begrenzung (3)
- Einhängeöse (5)
- 4 x Unterlegscheibe 8mm (10)
- 4 x Schraube M8 x 35mm (14)



WARNUNG!

Achten Sie auf die richtige Ausrichtung der hinteren Begrenzung!

- Bringen Sie die Einhängeöse (5) mit Hilfe der vorinstallierten Schraube auf der Unterseite der hinteren Begrenzung (3) an. Beachten Sie, dass die Ausrichtung der Begrenzung und des Hakens korrekt sein müssen, siehe Abbildung unten.
- Verbinden Sie dann die beiden Gleitschienen (2) und die hintere Begrenzung (3) mit Hilfe der Schrauben (14) und Unterlegscheiben (10). Nicht zu fest anziehen! Hinweis: Die Stopper zeigen zur Innenseite der Schiene.



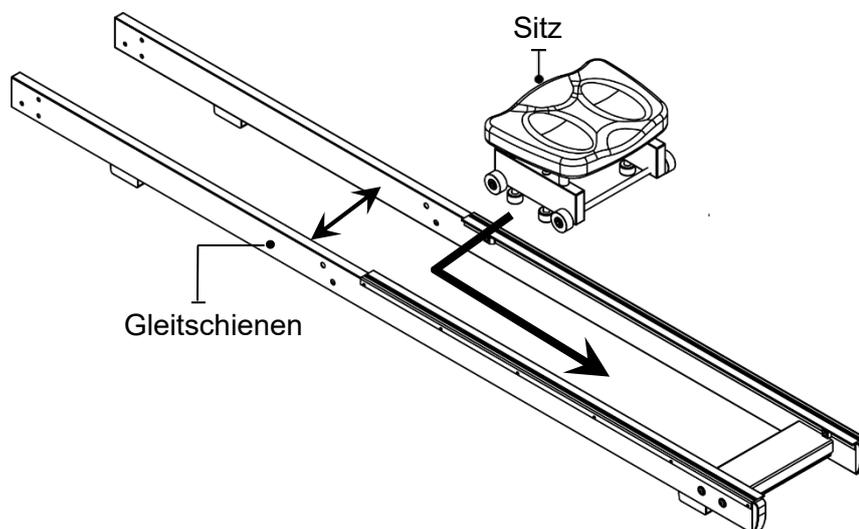
Schritt 2

Sitzmontage

Benötigt:

- Gleitschienen (2)
- Sitz (4)

Der Sitz (4) wird zwischen den Gleitschienen (2) montiert. Hierzu ggf. die Gleitschienen vorsichtig etwas auseinanderdrücken und den Sitz einführen. Achten Sie auf die richtige Ausrichtung.



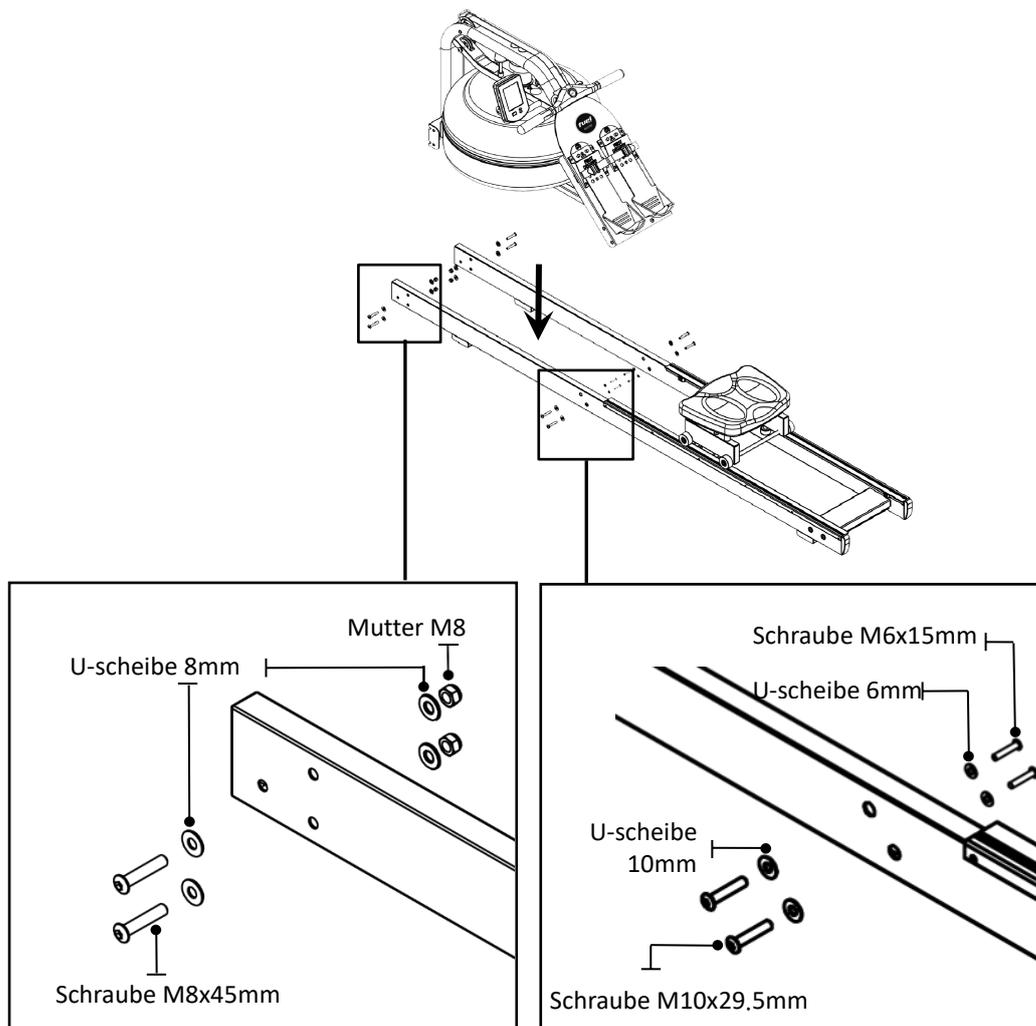
Schritt 3

Hauptrahmenmontage

Benötigt:

- Hauptrahmen (1)
- Gleitschienen (2)
- 4 x Unterlegscheibe 6mm (9)
- 8 x Unterlegscheibe 8mm (10)
- 4 x Unterlegscheibe 10mm (11)
- 4 x Mutter M8 (12)
- 4 x Schraube M6 x 15mm (13)
- 4 x Schraube M8 x 45mm (15)
- 4 x Schraube M10 x 29,5mm (16)

Nun wird der Hauptrahmen (1) auf den Gleitschienen (2) wie dargestellt montiert. Beginnen Sie dabei auf der Außenseite mit den Schrauben (16) und Unterlegscheiben (11) und befestigen Sie dann die Schrauben (13) und Unterlegscheiben (9) auf der Innenseite zunächst nur handfest. Anschließend werden die Schrauben (15), Unterlegscheiben (10) und Muttern (12) angebracht. Alle Verbindungen sollten erst am Ende festgezogen werden, nachdem alle Teile passgerecht ausgerichtet sind. Es kann sein, dass die Schrauben der vorderen / unteren Halterung schwer zugänglich sind. Sie können diese Schrauben vollständig festziehen, sobald das Gerät in der vertikalen Position steht. Richten Sie daher im Moment einfach die unteren Schrauben/Muttern aus und schrauben Sie sie locker ein. Nach diesem Schritt sollten Sie zudem die Rollen und Schienen mit einem weichen, trockenen Tuch gründlich reinigen, um mögliche Verunreinigungen zu entfernen.



Schritt 4

Transportrollen anbringen

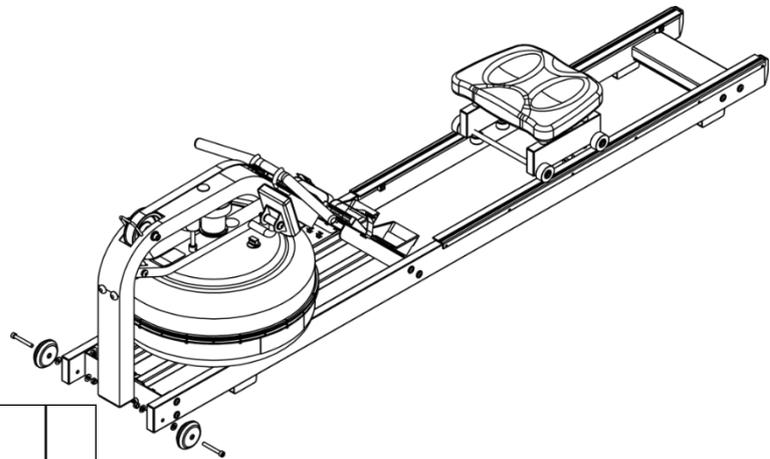
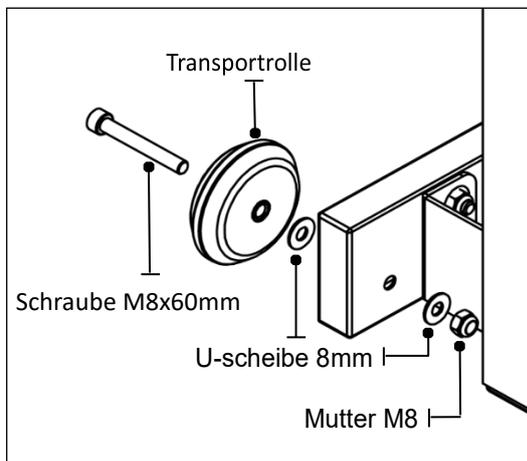
Benötigt:
- Transportrollenset (6)

Befestigen Sie die Transportrollen (6) wie abgebildet an den Gleitschienen (2). Achten Sie darauf, dass sich jeweils eine Unterlegscheibe an der Innen- und eine an der Außenseite befindet.

WARNUNG!

Die Transportrollen müssen wie abgebildet an der Außenseite der Seitenschienen montiert werden.

Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an, da dies die Beweglichkeit der Rollen behindern kann!

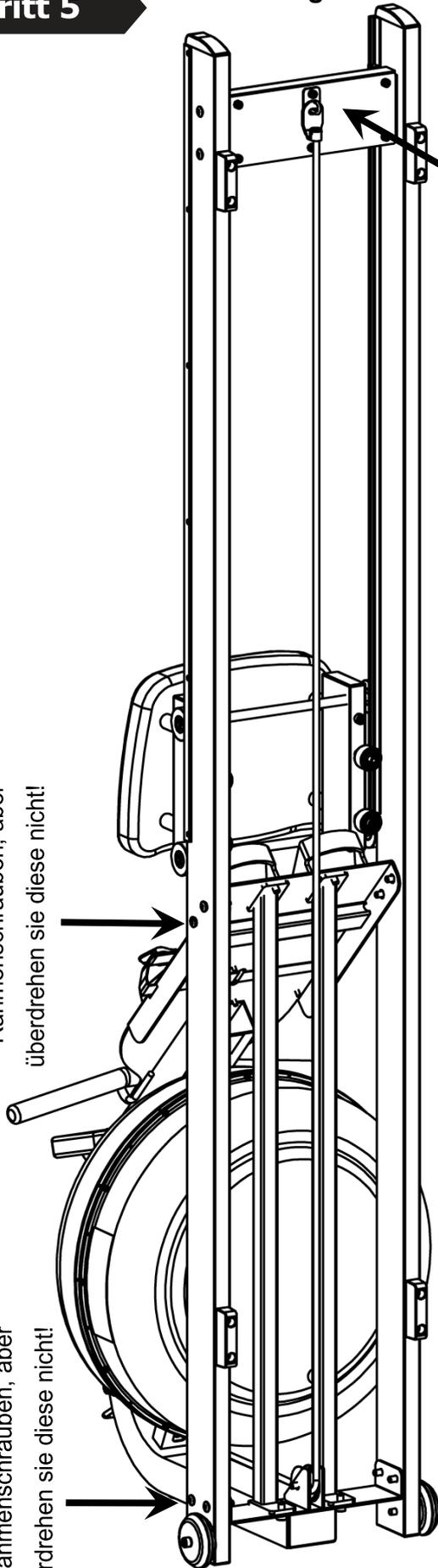


Schritt 5

Fertigstellen der Montage

Fixieren Sie die
Rahmenschrauben, aber
überdrehen sie diese nicht!

Fixieren Sie die
Rahmenschrauben, aber
überdrehen sie diese nicht!



Hängen Sie das Zugseil in die Einhängeöse (5) wie abgebildet ein.



Bringen Sie als Erstes das Seil auf der Rückseite des Gerätes an, bevor Sie die Seilaufwicklung lösen.

Sobald das Bungee-Seil an der hinteren Strebe befestigt ist, ziehen Sie die Schrauben an, die das Trittbrett und den Hauptrahmen an den Seitenschienen halten, da diese in der vertikalen Position leichter zugänglich sind. Bringen Sie das Gerät wieder in die waagerechte Position und testen Sie, ob das Bungee-Seil richtig zurückfedert.

Überprüfen Sie die Sitzrollen und Gleitschienen auf Schmutz oder Ablagerungen, bevor Sie sich auf den Sitz setzen. Kleine Gegenstände, die sich zwischen den Sitzrollen und Schienen verfangen, können die Räder oder die Lauffläche beschädigen. Prüfen Sie die Rollen und Schienen vor jedem Gebrauch auf Verschmutzungen und reinigen Sie sie regelmäßig.

Hinweis: Die Rahmenschrauben müssen regelmäßig auf festen Sitz überprüft werden. Führen Sie dies am Ende des ersten Benutzungsmonats und erneut nach 12 Monaten durch.

Wählen Sie einen geeigneten Ort, wenn Sie das Produkt zur Lagerung aufstellen.

Setzen Sie die mitgelieferten Batterien (Typ D) ein und überprüfen Sie die Funktion des Computers. Details dazu finden Sie im Abschnitt „Computerbedienung“ in dieser Anleitung.

Wählen Sie eine flache und ebene Oberfläche, auf der Sie Ihr Gerät benutzen, um Wackeln und möglichen vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.

Wassertank befüllen / entleeren

Funktionsweise: Das Wasser wird zwischen der "Speicher-" und der "aktiven" Kammer des Tanks bewegt. Ihr Rudergerät kann durch Drehen eines Reglers auf den gewünschten Widerstand eingestellt werden. Um einen minimalen Widerstand zu erreichen, wählen Sie "1" am Tankeinsteller. Es werden 10 Hübe benötigt, um den mittleren (Speicher-) Tank zu füllen, wobei eine minimale Wassermenge im äußeren (aktiven) Tank verbleibt. Dieser Vorgang ist immer dann erforderlich, wenn ein minimaler Widerstand gewünscht ist. Rudern Sie mit einer gleichmäßigen Geschwindigkeit (20 bis 25 Schläge pro Minute [SPM]). Sie können den Widerstand während des Ruderns anpassen – der Tank passt sich dann an die Erhöhung des Widerstands an, braucht aber bis zu 10 Schläge, bis sich der zentrale (Speicher-)Tank füllt.

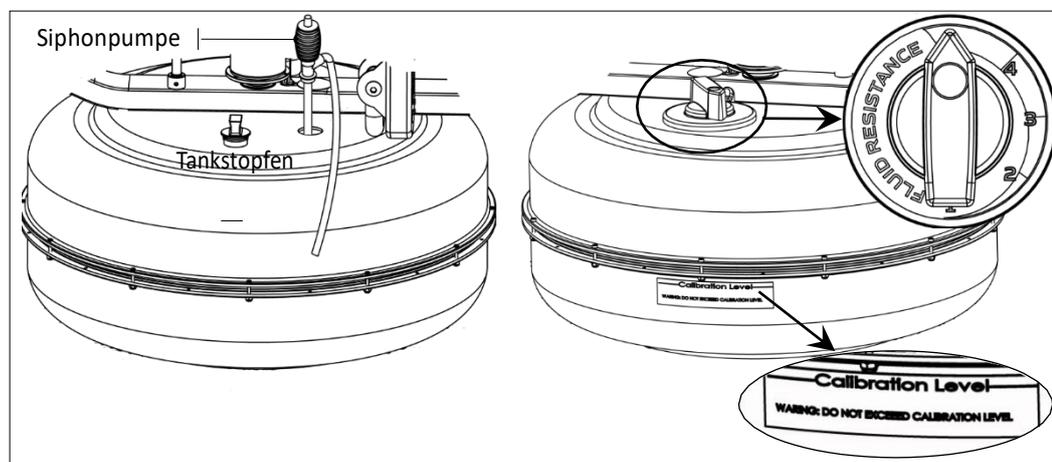
Um den Wassertank zu füllen, drehen Sie zunächst den Tankeinsteller auf **Stufe 5**. Entfernen Sie den Gummi-Füllstopfen oben am Tank und stellen Sie einen großen Eimer mit Wasser neben das Gerät. Positionieren Sie die Siphonpumpe [7] mit dem starren Schlauch im Eimer und dem flexiblen Schlauch im Tank. Stellen Sie sicher, dass das kleine Entlüftungsventil an der Siphonpumpe vor dem Befüllen geschlossen ist.

Drücken Sie nun die Siphonpumpe, um mit dem Befüllen zu beginnen.



Wichtig! Den Tank nicht überfüllen! Beachten Sie den Aufkleber mit dem Füllstand auf der Unterseite des Tanks! Maximale Füllstufe: 17

Wenn der Tank voll ist, öffnen Sie das Ventil am oberen Ende der Siphonpumpe, damit überschüssiges Wasser entweichen kann. Befolgen Sie nach dem Befüllen die Wasseraufbereitungshinweise unten und setzen Sie dann den Tankstopfen wieder ein.



ERSTWASSERAUFBEREITUNG

Geben Sie pro vollem Tank 1 x Wasseraufbereitungstablette hinzu. VERWENDEN SIE UNTER KEINEN UMSTÄNDEN EINE ANDERE WASSERAUFBEREITUNGSTABLETTE ALS DIE, DIE MIT IHREM GERÄT GELIEFERT WURDE! Im Lieferumfang Ihres Geräts sind 4 x Wasseraufbereitungstabletten enthalten, die für mehrere Jahre Betrieb ausreichen. Um zusätzliche Wasseraufbereitungstabletten zu kaufen, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Wir empfehlen zudem, destilliertes Wasser zu verwenden, sofern in Ihrem Gebiet die Leitungswasserqualität bekanntermaßen schlecht ist.

Um den Wassertank zu leeren (z. B. für den Wasserwechsel), drehen Sie zunächst den Tankeinsteller auf **Stufe 1**. Rudern Sie mindestens 10 Hübe, um den Vorratsbehälter so vollständig wie möglich zu füllen. Entfernen Sie den Tankstopfen. Stecken Sie nun das starre Ende der Siphonpumpe in den Tank und den flexiblen Schlauch in einen großen Eimer. Entleeren Sie den Tank (es verbleiben ca. 40 % Wasser). Für einen Wasserwechsel füllen Sie den Tank dann wieder auf, indem Sie die Anweisungen zum Befüllen des Tanks befolgen.

Hinweise:

- Das Ventil an der Oberseite der Siphonpumpe muss geschlossen sein, damit das Wasser richtig abfließen kann.
- Die Wasseraufbereitung macht einen Wechsel des Tankwassers überflüssig, wenn alle Wasserbehandlungshinweise eingehalten werden. Eine zusätzliche Wasseraufbereitungstablette ist nur erforderlich, wenn eine Verfärbung des Wassers auftritt.
- Bei voller Sonneneinstrahlung verkürzt sich die Lebensdauer der Wasseraufbereitungstabletten. Wenn Sie das Gerät nicht im direkten Sonnenlicht lagern, verlängert sich die Zeit zwischen den Wasserbehandlungen.
- Es verbleiben stets ca. 40% des Tankwassers. Es ist nicht möglich, den Tank ohne Demontage vollständig zu entleeren.

HINWEIS: Für ein einfaches, schnelles und effizientes Befüllen und/oder Entleeren des Tanks gibt es im Fachhandel optional eine batteriebetriebene Pumpe käuflich zu erwerben. Wenden Sie sich ggf. an den Kundenservice.

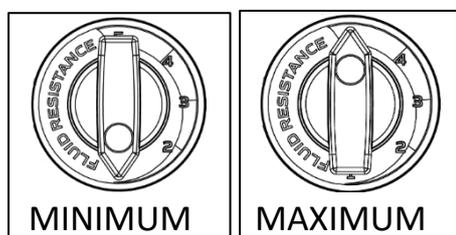
LANGFRISTIGE WASSERAUFBEREITUNG

Die Häufigkeit der Wasseraufbereitung hängt von der Sonneneinstrahlung ab - rechnen Sie mit 8-12 Monaten in der Nähe eines hellen, sonnenbeschienenen Fensters und 2 Jahre oder mehr an einem dunkleren Standort. Wenn Sie feststellen, dass das Wasser leicht trüb ist, fügen Sie eine Wasseraufbereitungstablette hinzu.

Wir empfehlen Ihnen, ein Tuch unter dem Tank zu verwenden, wenn der Tankverschluss zur Wasseraufbereitung geöffnet wird.

WIDERSTANDSEINSTELLUNG

Sie können den Ruderwiderstand mit dem Tankeinsteller regulieren:



Wenn Sie den Widerstand einstellen, kann es zwei weitere Hübe dauern, bis Sie einen Widerstandsanstieg spüren und bis zu zehn Hübe, bis der Widerstand spürbar leichter wird.

Einstellung der Fußstütze

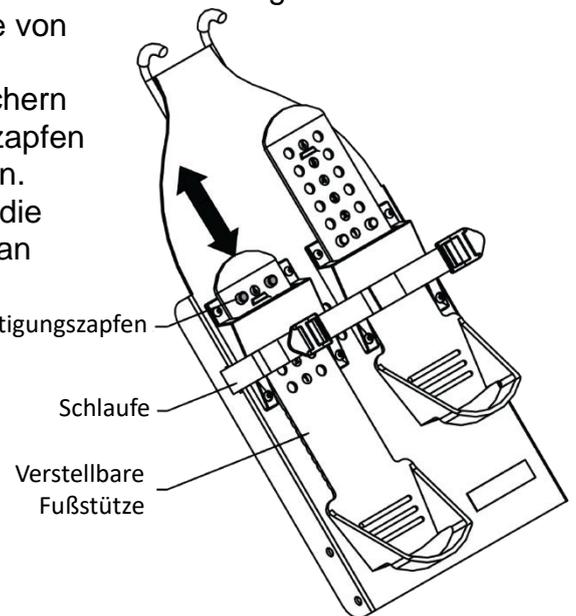
Die Fußstütze passt sich den meisten Fußgrößen an und ist so konzipiert, dass Ihre Füße beim Rudern sicher an ihrem Platz bleiben. Die Füße sollten so positioniert werden, dass die Schlaufen den Teil des Fußes bedeckt, der sich beim Rudern natürlich biegt.

EINSTELLUNG: Heben Sie die Oberseite der Fußstütze von den Befestigungszapfen und schieben Sie sie vertikal zwischen 1-6, um sie an Ihre Fußlänge anzupassen. Sichern Sie die Fußstütze, indem Sie sie wieder in die Montagezapfen einhaken und fest nach unten drücken, um sie zu fixieren. Stellen Sie die Füße auf die Fußstützen und ziehen Sie die Schlaufen fest, um sicherzustellen, dass Ihre Füße fest an den Fersenhalterungen sitzen.

Hinweis: Die Fersenhalterung sollte sich biegen, damit sich Ihr Fuß beim Rudern natürlich drehen kann.

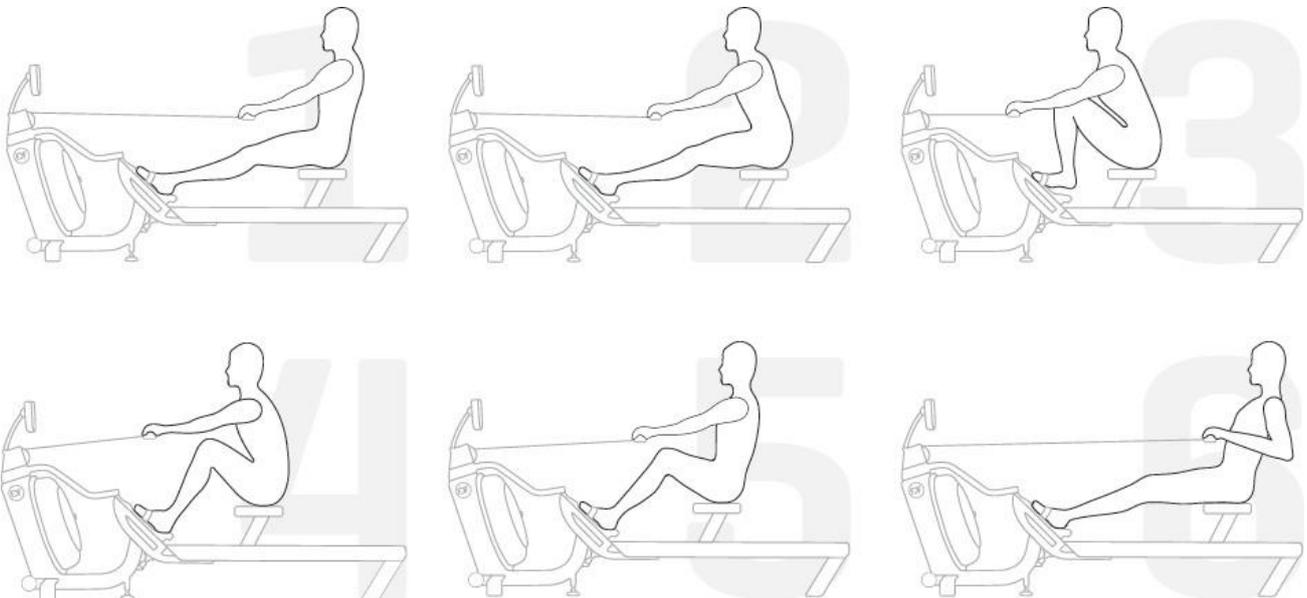
ACHTUNG!

Trainieren Sie niemals ohne ordnungsgemäße Arretierung der Füße auf den Fußstützen!



RUDERN

Die korrekte Ruderbewegung besteht aus 6 Phasen:



1. Setzen Sie sich mit geraden Beinen und geradem Rücken hin, lehnen Sie sich in der Hüfte leicht nach vorne, die Arme sind gestreckt und die Hände befinden sich auf Höhe der unteren Rippen. Schwingen Sie zurück.

2. Beine und Rücken gerade, aus der Hüfte leicht nach vorne gebeugt, Arme nach vorne ausgestreckt. Beugen Sie sich und gleiten Sie nach vorne.

Hinweis: Die Hände sollten jetzt um die Knie liegen, die Beine bleiben gerade.

3. Die Beine kommen nach vorne mit dem Ziel, die Schienbeine senkrecht zu stellen. Der Rücken ist immer noch gerade, und die Körperhaltung ist leicht nach vorne geneigt, wobei die Arme immer noch vorne liegen.
4. Die Knie sind teilweise gestreckt, so dass sich der Sitz jetzt in der Mitte des Weges befindet, der Rücken und die Arme sind immer noch gerade. Behalten Sie den Hub bei.
5. Die Knie sind fast gestreckt, der Rücken ist immer noch gerade, lehnt sich aber jetzt leicht aus der Hüfte zurück. Die Arme sind gerade. Jetzt durchdrücken.
6. Die Beine sind jetzt ganz durchgestreckt. Rücken gerade und leicht nach hinten gelehnt, jetzt mit den Armen ziehen, so dass sie nahe an der Brust sind, die Unterarme waagrecht und die Ellbogen nahe am Brustkorb. Nun wird die Bewegung wieder ab Phase 1 fortgesetzt.

COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG

Auto Start: Starten Sie das Training, um den Computer zu aktivieren.

Alle Werte zurücksetzen: Drücken und halten Sie die RESET-Taste für ca. 3 Sekunden.

Auto Aus: Bei mehr als 5 Minuten Ruhe (kein Training / keine Computerbedienung) werden alle Werte nach einem Neustart auf Null zurückgesetzt.

500m Time: Benötigte Zeit für 500m Ruderstrecke

WATT-Leistung

DIST: Zurückgelegte Entfernung.

GRAFIK: Drücken Sie RESET, um die Anzeige von der Leistungskurve zur kumulativen Leistungsgrafik zu ändern.

Leistungskurve kumulative Leistungsgrafik

SPM: Ruderfrequenz (Ruderzüge je Minute)

LEVEL: Die Niveauregulierung erfolgt mit dem Einstellknopf am Tank.

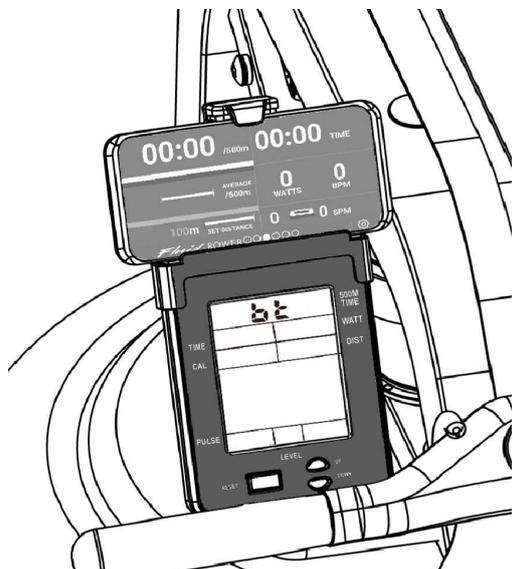
PULSE: Herzfrequenzanzeige (Messung über kompatiblen Brustgurt)

CAL: Zeigt die verbrauchten Kalorien an. Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen (medizinischen) Kalorienverbrauch abweichen.

TIME: Trainingszeit.

App-Konnektivität

Ihr Trainingsgerät ist mit der modernsten Bluetooth®-Technologie ausgestattet, die eine - Verbindung mit jedem kompatiblen Smart-Gerät ermöglicht. Der Computer wurde für die Integration in Ruder- und Fitness-Apps entwickelt und unterstützt den effektiven Trainingsverlauf sowie die Erfassung und den Vergleich von Daten.



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

IOS:

<https://itunes.apple.com/tw/app/fluidrower/id1449683562?m>



Android:

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



Halten Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“ 5 Sekunden lang gedrückt, um die Bluetooth®-Funktion zu starten.

Öffnen Sie dann die App und stellen Sie eine Verbindung her.

Demo-Video:

https://drive.google.com/file/d/1uE1U5kXwawropkinD_hVAAWAOesDhnwH/view?usp=sharing



Bluetooth®-Herzfrequenzkopplung

Für die Kopplung mit separat erhältlichen Herzfrequenzmessgeräten (Brustgurte, spezielle Rudergriffe mit Handsensoren) via Bluetooth® beachten Sie bitte folgende Punkte:

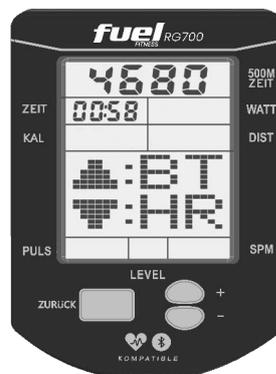
Schritt 1:

Halten Sie „UP“ und „DOWN“ für ca. 3 Sekunden gedrückt.



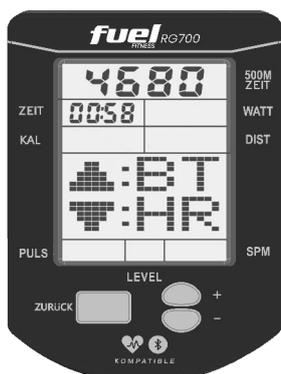
Schritt 2:

Drücken Sie "DOWN", um in den Bluetooth®-Herzfrequenz-Kopplungsmodus zu gelangen



Schritt 3:

Der Computer zeigt nun einen 4-stelligen Pairing-Code und eine 1-minütige Countdown-Zeit an. Bitte schalten Sie Ihr Herzfrequenzgerät ein und machen Sie sich bereit, die Kopplung zu starten.



Schritt 4:

Der Computer verbindet sich automatisch mit dem nächstgelegenen Bluetooth®-Herzfrequenzgerät. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, springt der Computer zurück zum Ausgangsbildschirm und beginnt mit der Anzeige der Herzfrequenz.



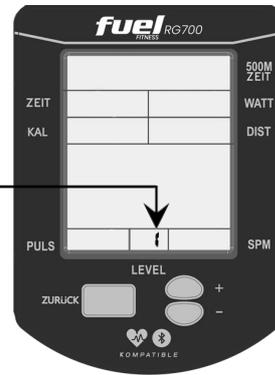
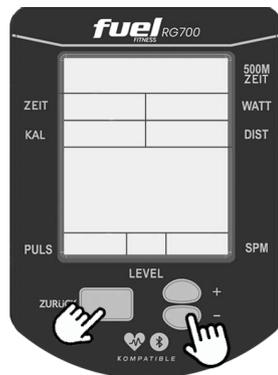
Wichtiger Hinweis:

Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein, Übertraining kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich nicht gut fühlen, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

Widerstandseinstellung kalibrieren

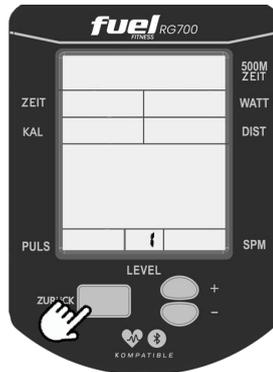
Schritt 1

Halten Sie „RESET“ und „DOWN“ für ca. 5 Sekunden gedrückt. Es erscheint „Level 1“



Schritt 2

Drehen Sie den Tankeinsteller auf Stufe 1. Drücken Sie Reset. Es erscheint Stufe 2 auf dem Display, womit die Stufe 1 kalibriert ist.

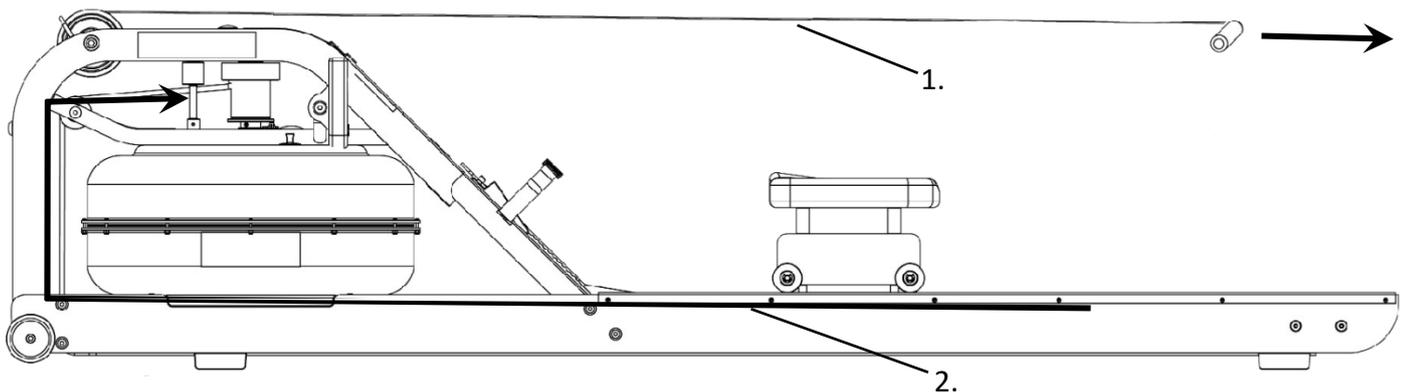
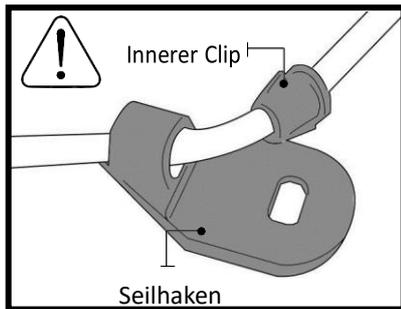


Weitere Schritte

Verfahren Sie analog für die Stufen 2, 3, 4 und 5. Nach Kalibrierung der Stufe 5 bleibt dies auf dem Display stehen. Die Kalibrierung ist damit abgeschlossen.

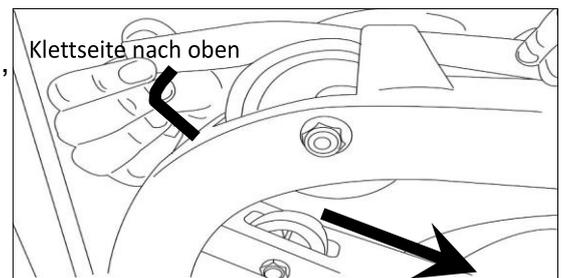
Lösen des Rudergurts

1. Um den Rudergurt zu lösen, ziehen Sie diesen einfach über den Bereich des normalen Ruderschlags hinaus, bis er sich von der Riemenscheibe löst. Kurz bevor sich der Riemen löst, hören Sie, wie sich der Klettverschluss löst.
2. Nehmen Sie das Bungeeseil von der hinteren Strebe ab. Schieben Sie dann den inneren Clip aus dem Seilhaken heraus. Ziehen Sie das Seil durch den inneren Clip, bis es frei ist. Auf diese Weise kann das Seil vollständig aus dem Haupttrahmen und bis zur Rolle des Gurts herausgezogen werden, wo es wieder befestigt wird, sobald sich der Ruderriemen in der richtigen Position befindet.

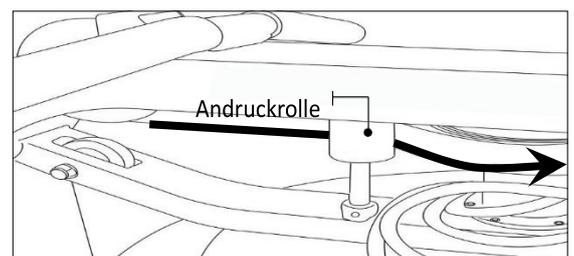


Anbringen des Rudergurts

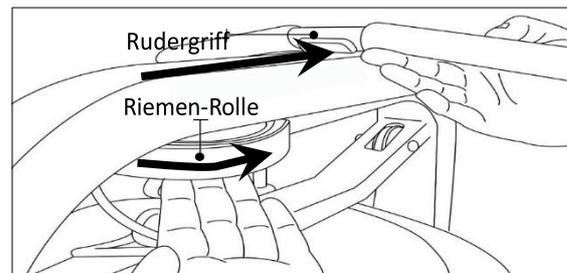
Beginnen Sie mit dem Wiederanbringen des Rudergurts, indem Sie ihn wie abgebildet mit der Klettseite nach oben um die Antriebsriemenscheibe führen.



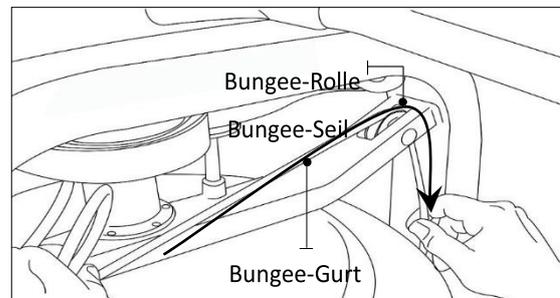
Führen Sie ihn als nächstes wie abgebildet um die Andruckrolle. Wenn Sie den Gurt um die Andruckrolle gelegt haben, befestigen Sie ihn an der Riemen-/ Bungee-Riemenscheibe. An der Befestigungsstelle befindet sich eine deutliche "Lippe".



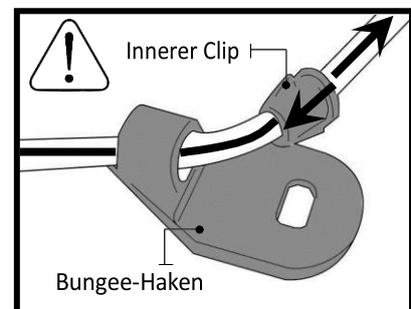
Wickeln Sie den Gurt auf die Riemen-/Bungee-Rolle auf, bis sich der Rudergriff in der vordersten Position befindet.



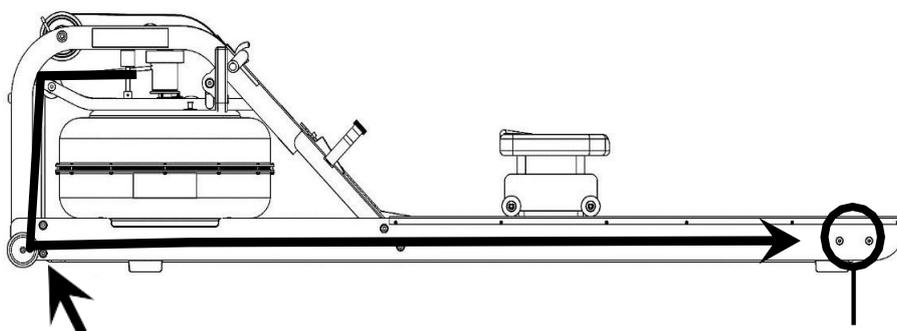
Führen Sie das Bungeeseil (auf der gegenüberliegenden Seite der Andruckrolle) wieder durch die Bungee-Rollen und befestigen Sie es am Befestigungspunkt.



Die Rückstoßspannung nimmt mit der Zeit ab, wenn sich das Bungeeseil dehnt. Um die Rückstoßspannung zu erhöhen, drücken Sie einfach den inneren Clip von hinten aus dem Bungee-Haken, ziehen Sie die erforderliche Menge Seil durch den inneren Clip und setzen Sie den inneren Clip wieder in den Bungee-Haken ein, wie hier dargestellt.



Tipp: Bevor Sie den Innenclip/Bungee-Haken wieder anbringen, binden Sie einen Knoten unter leichter Spannung an der unteren Bungee-Rolle. Dadurch wird das Seil unter Spannung gehalten, während Sie den Bungee-Haken wieder montieren.



WARTUNG

Alle vorbeugenden Wartungsmaßnahmen müssen regelmäßig durchgeführt werden. Die Durchführung von routinemäßigen vorbeugenden Wartungsmaßnahmen kann dazu beitragen, einen sicheren und störungsfreien Betrieb Ihres Gerätes zu gewährleisten.

Was?	Wann?	Wie?
Sitz, Gleitschienen und Rahmen	wöchentlich	Wischen Sie die Gleitschienen und die Sitzrollen mit einem fusselfreien Tuch ab.
Tank / Wasser	12 – 24 Monate	Siehe Kapitel „Langfristige Wasseraufbereitung“.
Bungeeseil (Zugseil) und Rudergurt	alle 100 Betriebsstunden	Prüfen auf korrekte Spannung und Verschleiß. Das Zugseil und der Rudergurt sollten viele Jahre lang halten. Wenn ein Wechsel erforderlich ist, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

FEHLERBEHEBUNG

Problem: Das Wasser ändert seine Farbe oder wird trüb.

Mögliche Ursache(n): Das Gerät befindet sich in direktem Sonnenlicht oder hat keine Wasseraufbereitung erhalten. Das lokale Leitungswasser ist von schlechter Qualität.

Lösung: Ändern Sie den Standort des Gerätes, um die direkte Sonneneinstrahlung zu reduzieren. Bereiten Sie das Wasser auf oder wechseln Sie dieses gemäß den Anweisungen in dieser Anleitung. Nutzen Sie ggf. destilliertes Wasser zum Auffüllen des Tanks.

Problem: Rudergurt rutscht von Riemen-/Bungee-Rolle.

Mögliche Ursache(n): Zugseil steht nicht unter ausreichender Spannung. Rückspule nicht stark genug.

Lösung: Prüfen Sie das Zugseil gemäß den Anweisungen im Abschnitt "Anbringen des Rudergurts".

Problem: Inkonsistente Messwerte auf dem Computer für 500-Meter-Zeit und SPM (Schläge pro Minute).

Mögliche Ursache(n): Sensor- oder Kabelproblem.

Lösung: Kontaktieren Sie den Kundenservice.

Problem: Der Computer geht nicht an bzw. zeigt keine gültigen Werte an.

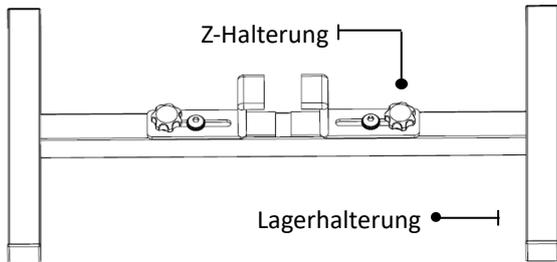
Mögliche Ursache(n): Die Batterien sind falsch eingesetzt oder müssen ausgetauscht werden. Kabel- oder Sensorproblem.

Lösung: Legen Sie die Batterien in der richtigen Position ein und versuchen Sie es erneut. Wenn der Bildschirm nicht leuchtet, versuchen Sie, die Batterien im Computer leicht zu drehen. Prüfen Sie, ob das Computerkabel richtig angeschlossen ist. Helfen diese Maßnahmen nicht, kontaktieren Sie den Kundenservice.

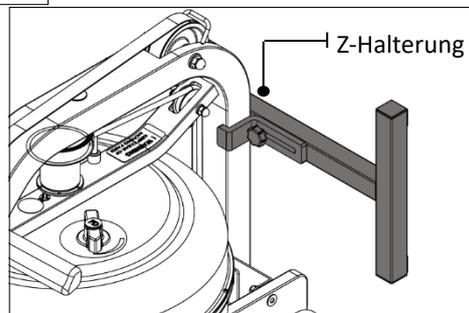
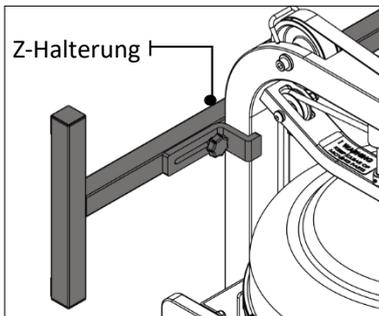
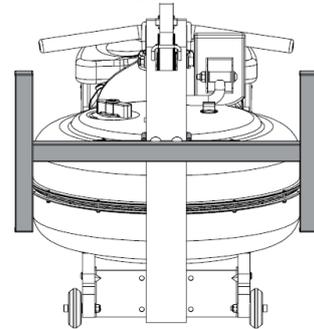
Optionaler Befestigungssatz

Optional ist zum Gerät ein Befestigungssatz für die aufrechte Lagerung erhältlich. Beachten Sie hierzu folgende Punkte:

Montieren Sie die Z-Halterung an der Ablagefläche.
Hinweis: Ziehen Sie die Schraube nicht fest.

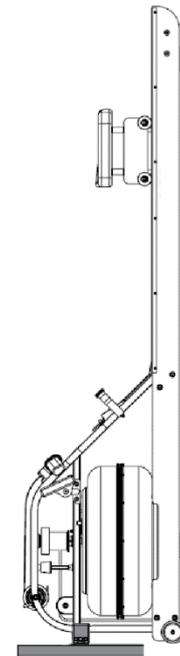


Montieren Sie die Halterung wie abgebildet.



Ziehen Sie die Schraube der Z-Halterung an, um sie am Gerät zu befestigen.
Hinweis: Vergewissern Sie sich vor dem Festziehen, dass die Z-Halterung fest sitzt.

Stellen Sie das Gerät senkrecht wie abgebildet. Ziehen Sie die Schrauben mit dem 8-mm-Inbuschlüssel fest.



TECHNISCHE DATEN

Importeur / Inverkehrbringer	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Artikel	F-57207 RG700
Max. Benutzergewicht	150 kg (330 lb)
Klasse	HC
Abmessungen L x B x H	216 x 52 x 57 cm (85" x 20,5" x 22,4")
Nettogewicht ca.	35,2 kg (77,5 lb)
Herkunftsland	Made in Taiwan

ENTSORGUNG



Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

Jeder Verbraucher ist verpflichtet, alle elektrischen oder elektronischen Geräte, egal, ob sie Schadstoffe enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle seiner Stadt oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Wenden Sie sich hinsichtlich der Entsorgung an Ihre Kommunalbehörde oder Ihren Händler.

Information gemäß § 4 Absatz 4 Elektroggesetz

Folgende Batterien sind in diesem Elektrogerät enthalten

Batterietyp	Chemisches System
2x D / Mignon	Alkali-Mangan (AlMn)
...	...
...	...

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien

- Warnhinweis: Vergewissern sie sich, ob die Batterie ganz entleert ist.
- Öffnen Sie den Batteriedeckel auf der Rückseite der Trainingskonsole
- Entnehmen Sie vorsichtig die Batterien.
- Die Batterien und das Gerät können jetzt getrennt entsorgt werden.

Das Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) enthält eine Vielzahl von Anforderungen an den Umgang mit Elektro- und Elektronikgeräten. Die wichtigsten sind hier zusammengestellt.

1. Getrennte Erfassung von Altgeräten

Elektro- und Elektronikgeräte, die zu Abfall geworden sind, werden als Altgeräte bezeichnet. Besitzer von Altgeräten haben diese einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Altgeräte gehören insbesondere nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme.

2. Batterien und Akkus sowie Lampen

Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen. Dies gilt nicht, soweit Altgeräte einer Vorbereitung zur Wiederverwendung unter Beteiligung eines öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgers zugeführt werden.

3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern oder Vertreibern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben.

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m², die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m² betragen. Vertreiber haben die Rücknahme grundsätzlich durch geeignete Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.

Die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe eines Altgerätes besteht bei rücknahmepflichtigen Vertreibern unter anderem dann, wenn ein neues gleichartiges Gerät, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen erfüllt, an einen Endnutzer abgegeben wird. Wenn ein neues Gerät an einen privaten Haushalt ausgeliefert wird, kann das gleichartige Altgerät auch dort zur unentgeltlichen Abholung übergeben werden; dies gilt bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln für Geräte der Kategorien 1, 2 oder 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter). Zu einer entsprechenden Rückgabe-Absicht werden Endnutzer beim Abschluss eines Kaufvertrages befragt. Außerdem besteht die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe bei Sammelstellen der Vertreter unabhängig vom Kauf eines neuen Gerätes für solche Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, und zwar beschränkt auf drei Altgeräte pro Geräteart.

4. Datenschutz-Hinweis

Altgeräte enthalten häufig sensible personenbezogene Daten. Dies gilt insbesondere für Geräte der Informations- und Telekommunikationstechnik wie Computer und Smartphones. Bitte beachten Sie in Ihrem eigenen Interesse, dass für die Löschung der Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten jeder Endnutzer selbst verantwortlich ist.

5. Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“



Das auf Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.

GARANTIE

Eingeschränkte Herstellergarantie

Cardiofitness GmbH & Co. KG gewährt bei Verwendung im Haushalt auf alle Teile eine Garantie für die untenstehende Zeitspanne ab dem Kaufdatum, wie im Kaufbeleg angegeben, oder, bei Lieferung ab Lieferdatum. Die Pflichten von Cardiofitness GmbH & Co. KG umfassen die Lieferung neuer oder aufbereiteter Teile nach Wahl von Cardiofitness GmbH & Co. KG und den technischen Support für unsere unabhängigen Händler und Serviceunternehmen. Bei Fehlen eines Händlers oder Serviceunternehmens wird diese Garantie von Cardiofitness GmbH & Co. KG direkt an den Kunden geleistet.

Die Garantiezeit gilt für die folgenden Bauteile:

Rahmen: 10 Jahre

Alle anderen Teile: 2 Jahre

ÜBLICHE PFLICHTEN DES VERBRAUCHERS

Diese Garantie gilt nur für Produkte, die im üblichen Rahmen für die Verwendung im Haushalt eingesetzt werden. Der Verbraucher ist für die folgenden Dinge verantwortlich:

1. Ordnungsgemäßer Gebrauch des Sportgeräts gemäß den Hinweisen dieser Gebrauchsanleitung, einschließlich Wartung.
2. Ordnungsgemäßer Anschluss an ein Stromnetz mit ausreichender Spannung, Austausch durchgebrannter Sicherungen, Reparatur loser Verbindungen oder Defekte der Haus- oder Einrichtungsverkabelung.
3. Kosten, um das Sportgerät für den Service zugänglich zu machen, einschließlich jeglicher Teile, die beim Versand ab Werk noch nicht Teil des Gerätes waren.
4. Schäden an der Geräteoberfläche während des Transports, der Installation oder der Folgeinstallation.

AUSSCHLÜSSE

Diese Garantie schließt Folgendes aus:

1. FOLGESCHÄDEN, KOLLATERALSCHÄDEN ODER BEILÄUFIG ENTSTANDENE SCHÄDEN WIE SACHSCHÄDEN UND ANFALLENDE NEBENKOSTEN, DIE INFOLGE EINES VERSTOSSES GEGEN DIESE SCHRIFTLICHE ODER EINE ANDERE IMPLIZIERTE GARANTIE ENTSTANDEN SIND.
2. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendienstesätze abgelaufen ist, für Geräte, die keinen Teileaustausch erfordern oder die nicht für die gewöhnliche Verwendung im Haushalt eingesetzt wurden.
3. Schäden aufgrund von Arbeiten, die nicht von autorisierten Serviceunternehmen durchgeführt wurden, von Teilen, die keine Originalteile von Cardiofitness sind, oder von externen Einflüssen wie Veränderungen, Modifikationen, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle, ungeeignete Wartung, ungeeignete Stromversorgung oder höhere Gewalt.
4. Produkte, bei denen die Original-Seriennummern entfernt oder verändert wurden.
5. Produkte, die verkauft, übertragen, getauscht oder an Dritte weitergegeben wurden.
6. Produkte, die als Ausstellungstücke in Geschäften verwendet werden.

7. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZIERTEN GARANTIEEN, EINSCHLIESSLICH DEN GARANTIEEN FÜR ALLGEMEINE GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT UND/ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

KUNDENDIENST

Bewahren Sie Ihren Kaufbeleg auf. Vierundzwanzig (24) Monate ab dem Lieferdatum stellen die Garantiezeit dar, falls Serviceleistungen benötigt werden. Wenn Serviceleistungen erfolgen, sollten Sie in eigenem Interesse Belege verlangen und diese aufbewahren. Diese schriftliche Garantie verleiht Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte. Je nach Bundesstaat besitzen Sie auch andere Rechte. Serviceleistungen unter dieser Garantie müssen durch die folgenden Schritte in dieser Reihenfolge beantragt werden:

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. ODER
2. Wenden Sie sich an Ihr örtliches Cardiofitness Serviceunternehmen.
3. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter info@cardiofitness.de.
4. Die Pflichten von Cardiofitness aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl von Cardiofitness, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von Cardiofitness genehmigt werden.
5. Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an Cardiofitness. Cardiofitness haftet nicht für Transportschäden. Machen Sie alle Schadensersatzansprüche für Transportschäden bei dem entsprechenden Transportunternehmen geltend. SENDEN SIE KEINE GERÄTE OHNE RÜCKSENDENUMMER AN UNSER UNTERNEHMEN. Die Annahme aller Geräte, die ohne Rücksendenummer bei uns eintreffen, wird verweigert.
6. Für weitere Informationen oder zur Kontaktaufnahme mit unserer Serviceabteilung per Post, senden Sie Ihr Anliegen bitte an:

Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach

Cardiofitness behält sich das Recht vor, die beschriebenen oder abgebildeten Produkteigenschaften oder -spezifikationen ohne Vorankündigung zu verändern. Alle Garantien werden gewährt von Cardiofitness GmbH & Co. KG.

Cardiofitness GmbH & Co. KG

Friedrich-Ebert-Str. 75

51429 Bergisch-Gladbach

info@cardiofitness.de

GB CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	28
CHECKLIST.....	30
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	31
FILLING / EMPTYING THE WATER TANK.....	35
RESISTANCE SETTING.....	36
FOOTREST ADJUSTMENT / ROWING.....	37
COMPUTER OPERATION.....	38
APP CONNECTIVITY.....	39
BLUETOOTH®- HEART RATE PAIRING.....	40
CALIBRATE RESISTANCE SETTINGS.....	41
LOOSENING / ATTACHING THE ROWING BELT	42
MAINTENANCE / TROUBLESHOOTING	44
OPTIONAL FIXING KIT.....	45
TECHNICAL SPECIFICATIONS / DISPOSAL.....	46



ATTENTION!

This device is intended for use in private homes only.

Any other use leads to the loss of warranty and may cause serious hurts or damages.

Any exercise program may endanger your health. Ask your physician before starting any exercise program with this appliance.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

This device is designed for optimum safety. Nevertheless, certain precautions need to be observed when using training or electrical devices. Read and observe all instructions before using this device.



WARNING!

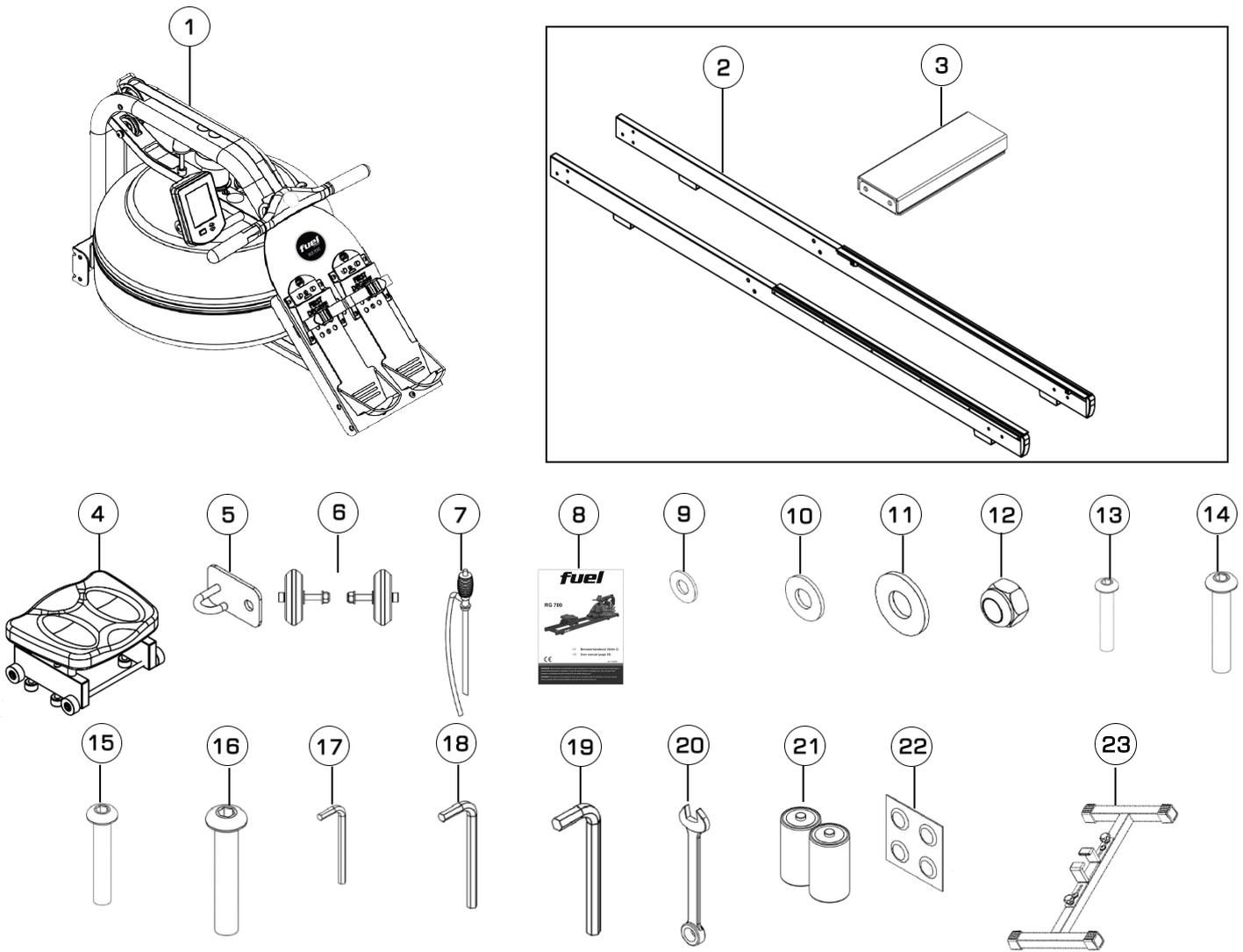
- Follow the instructions in this manual for correct foot placement and basic rowing techniques.
- Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only. **Do not** leave children unattended in the same room with the machine.
- Do not operate the appliance on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and device may result.
- Only one person at a time should use the machine.
- Not suitable for children under the age of 14 or pregnant women.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, **stop** the workout at once. Consult a physician immediately.
- Place the device on a solid and level and surface only. Only use the unit in enclosed spaces. Only use in cool, dry environments.
- Do not place fingers or objects in the range of moving parts of the device.
- Never put your fingers in the tank!
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
- Use the machine only for its intended use as described in this manual. **Do not** use attachments not recommended by the manufacturer.
- Do not place any sharp object around the machine. Never drop or insert any object into any openings.
- Children, disabled and handicapped persons should use the device only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.
- Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- Check all parts (e.g. belts, pulleys and traction cables) regularly for signs of wear and defects and replace them if necessary.
- Replace defective or worn parts immediately and do not operate the unit until all repairs have been completed.
- Repairs may only be carried out by qualified personnel. Do not carry out repairs

yourself, but contact the customer service.

- Heart rate monitors for fitness equipment are not medical devices. Various factors, including user movement, can affect the accuracy of heart rate readings. Pulse readings are intended only as exercise aids to determine heart rate trends in general.
- Incorrect or excessive exercise can be detrimental to health. Be sure to consult with your physician before beginning exercise to determine your individual exercise limit.
- If there are signs of wear or doubts about correct functioning, do not continue exercising and contact customer service.
- This HC class exercise equipment is not suitable for therapeutic purposes. The max. weight load is 150 kg (330 lb).
- Only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.
- The rower can be placed vertically for storage. Make sure that a safe location is chosen, e.g. in the corner of a room or against a wall on a flat, safe surface. If the storage location is not level, an additional bracket (sold separately) is required to ensure a stable storage position.
- Do not store the unit in freezing conditions with water in the tank as this may expand and damage the components.
- After rowing training, let the unit rest for 5 minutes before setting it up for storage.
- Do not fill the tank beyond the calibration mark as water may leak out.
- Never exercise with the unit if the feet are not properly secured in the foot straps or if the foot plate sliding device is not engaged!

Failure to follow these instructions may lead to ineffectiveness of the exercise, shorten the lifespan of the appliance or may lead to personal injury or damage to the device.

CHECKLIST



No.	Qty	Description	No.	Qty	Description
1	1	Main frame	6	2	Transportation roll set
2	2	Left / Right slide rail	7	1	Siphon pump
3	1	Rear brace	8	1	Instruction manual
4	1	Seat			
5	1	Bungee hook mount			
Kleinteile					
9	4	Washer 6 mm	16	4	Screw M10x29.5mm
10	12	Washer 8 mm	17	1	Allen key 4mm
11	4	Washer 10 mm	18	1	Allen key 5mm
12	4	Nut M8	19	1	Allen key 6mm
13	4	Screw M6x15mm	20	1	Spanner 13mm
14	4	Screw M8x35mm	21	2	Battery, type D (Mono)
15	4	Screw M8x45mm	22	4	Water treatment tablet

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1

Attaching the rear brace

Needed parts:

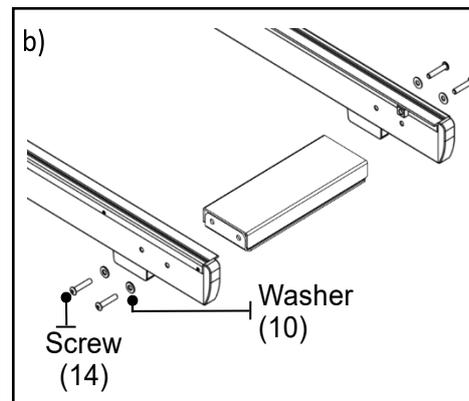
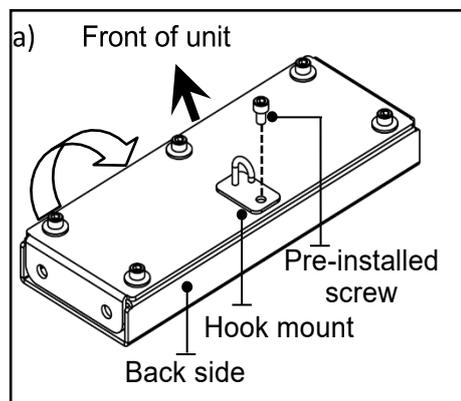
- Slide rails (2)
- Rear brace (3)
- Bungee hook mount (5)
- 4 x washer 8mm (10)
- 4 x screw M8 x 35mm (14)



WARNING!

Make sure that the rear brace is aligned correctly!

- Attach the bungee hook mount (5) to the underside of the rear brace (3) using the pre-installed screw. Note that the orientation of the brace and the hook must be correct, see illustration below.
- Then connect the two slide rails (2) and the rear brace (3) using the screws (14) and washers (10). Do not tighten too much! Note: The stoppers point to the inside of the rail



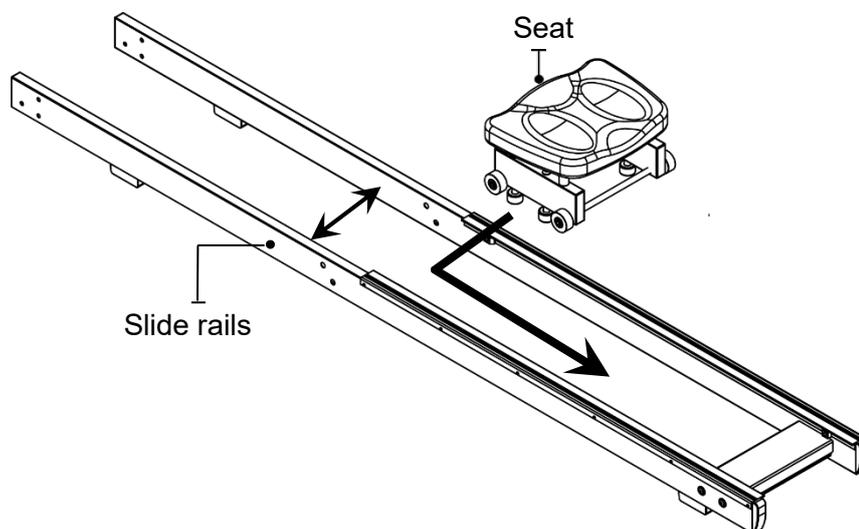
Step 2

Seat assembly

Needed parts:

- Slide rails (2)
- Seat (4)

The seat (4) is mounted between the slide rails (2). To do this, carefully push the slide rails apart a little if necessary and insert the seat. Pay attention to the correct alignment.



Step 3

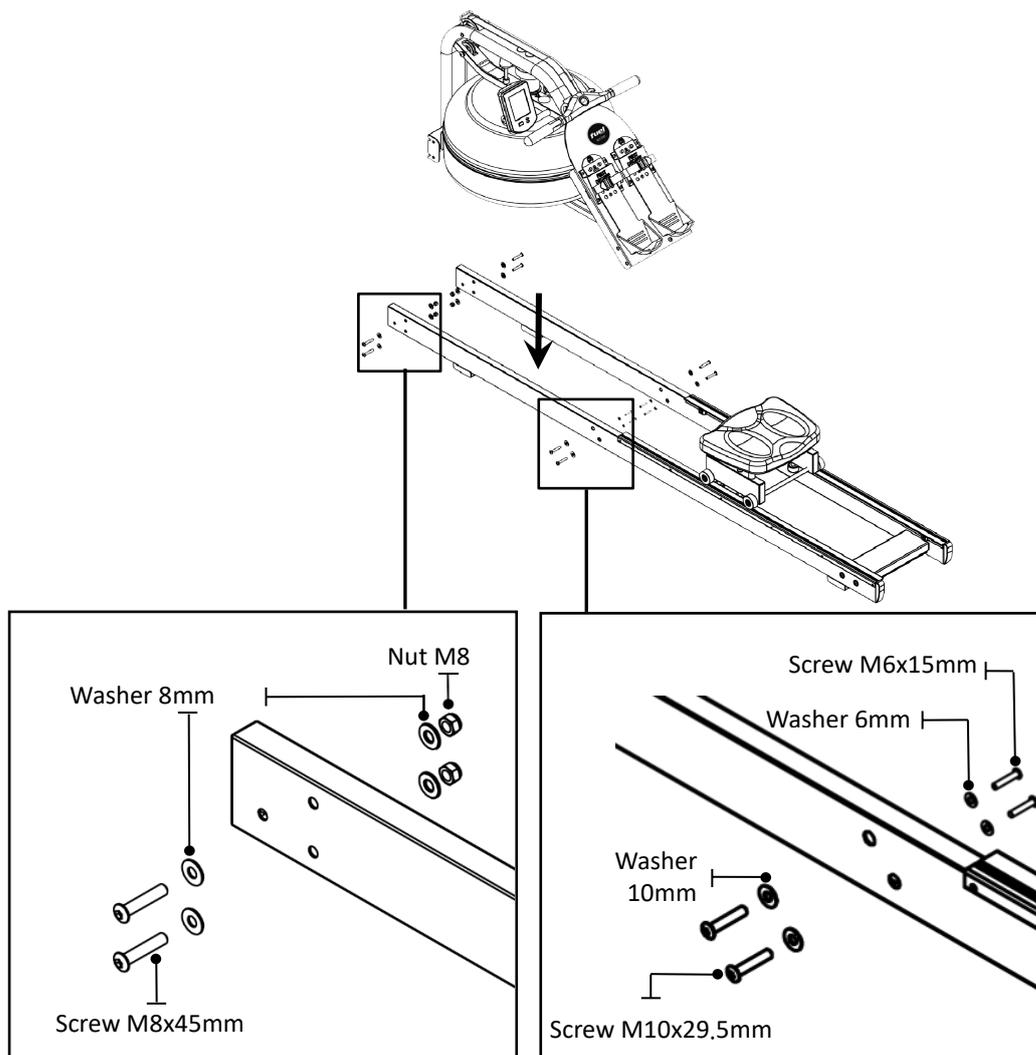
Main frame assembly

Needed parts:

- Main frame (1)
- Slide rails (2)
- 4 x Washer 6mm (9)
- 8 x Washer 8mm (10)
- 4 x Washer 10mm (11)
- 4 x Nut M8 (12)
- 4 x Screw M6 x 15mm (13)
- 4 x Screw M8 x 45mm (15)
- 4 x Screw M10 x 29.5mm (16)

Now mount the main frame (1) on the slide rails (2) as shown. When doing this, start on the outside with the screws (16) and washers (11) and then fasten the screws (13) and washers (9) on the inside, initially only hand-tight. Then fit the screws (15), washers (10) and nuts (12).

All connections should only be tightened at the end, after all parts are aligned to fit. It may be that the screws of the front / lower bracket are difficult to access. You can fully tighten these screws once the unit is in the vertical position. Therefore, for the moment, simply align the lower screws/nuts and screw them in loosely. After this step, you should also thoroughly clean the rollers and rails with a soft, dry cloth to remove any possible dirt.



Step 4

Attach the transportation rolls

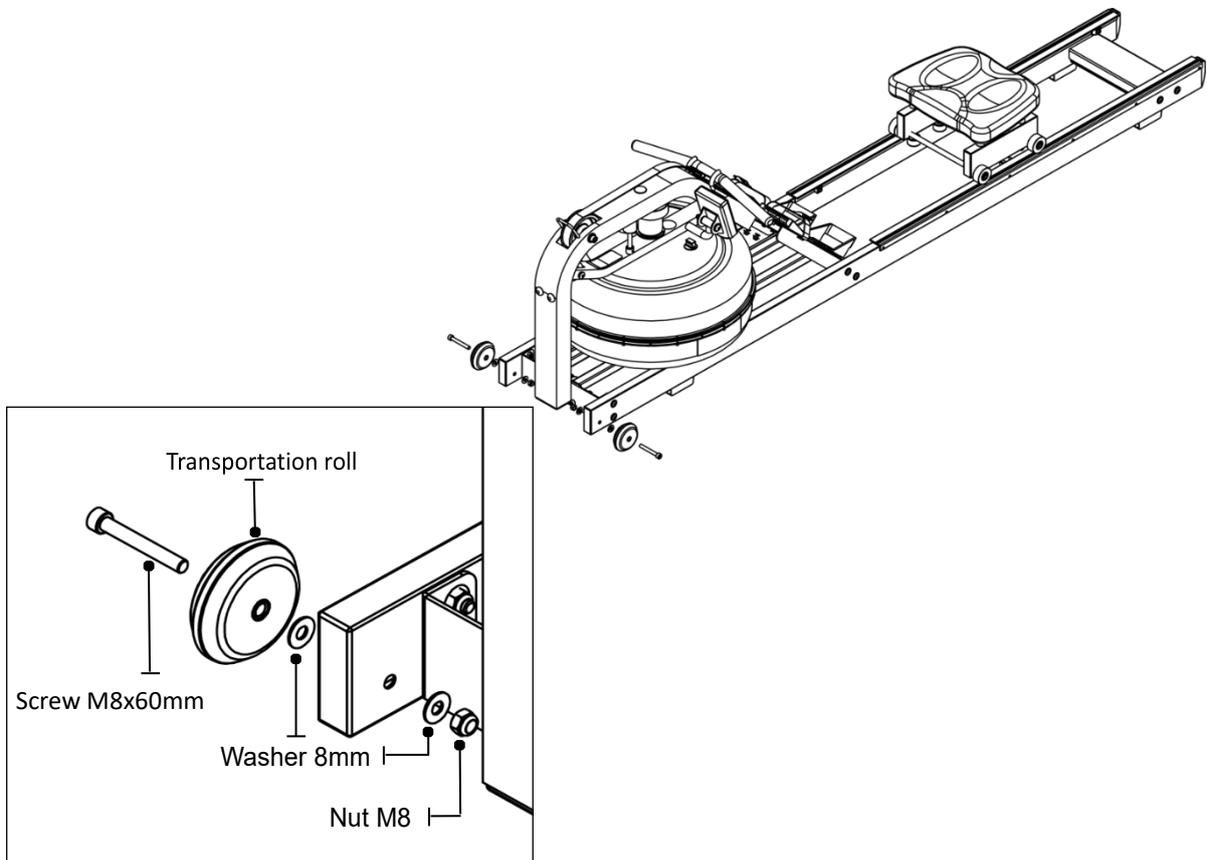
Needed parts:
- Transportation rolls (6)

Attach the transportation rolls (6) to the slide rails (2) as shown. Make sure that there is one washer on the inside and one on the outside of each one.

WARNING!

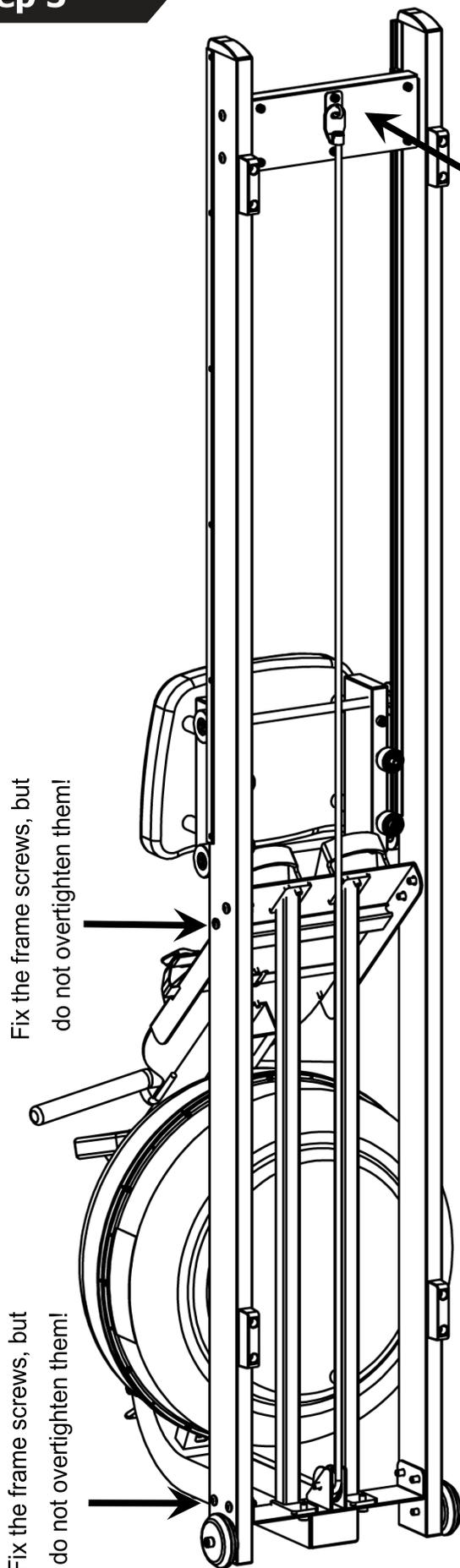
The transportation rolls must be mounted on the outside of the side rails as shown.

Do not overtighten the screws as this may hinder the mobility of the rolls!



Step 5

Completing the assembly



Hook the rope into the bungee hook mount (5) as shown.



First attach the rope to the back of the unit before loosening the rope tie wrap.

Once the bungee cord is attached to the rear strut, tighten the bolts holding the footboard and main frame to the side rails as these are easier to access in the vertical position.

Return the unit to the horizontal position and test that the bungee cord springs back properly.

Check the seat rollers and slide rails for dirt or debris before sitting on the seat. Small objects caught between the seat rollers and rails can damage the wheels or tread. Check the castors and rails for dirt before each use and clean them regularly.

Note: The frame screws must be checked regularly for tightness. Do this at the end of the first month of use and again after 12 months.

Choose a suitable place when setting up the product for storage.

Insert the supplied batteries (type D) and check the operation of the computer. For details, refer to the "Computer Operation" section in this manual.

Choose a flat and level surface on which to use your machine to avoid wobbling and possible premature wear.

Filling / emptying the water tank

Mode of operation: Water is moved between the "storage" and "active" chambers of the tank. Your rower can be adjusted to the desired resistance by turning a knob. To achieve minimum resistance, select "1" on the tank adjuster. It takes 10 strokes to fill the middle (storage) tank, leaving a minimum amount of water in the outer (active) tank. This procedure is required whenever minimum resistance is desired. Row at a steady speed (20 to 25 strokes per minute [SPM]). You can adjust the resistance while rowing - the tank will then adjust to the increase in resistance, but it will take up to 10 strokes for the central (storage) tank to fill up.

To fill the water tank, first turn the tank adjuster to **level 5**.

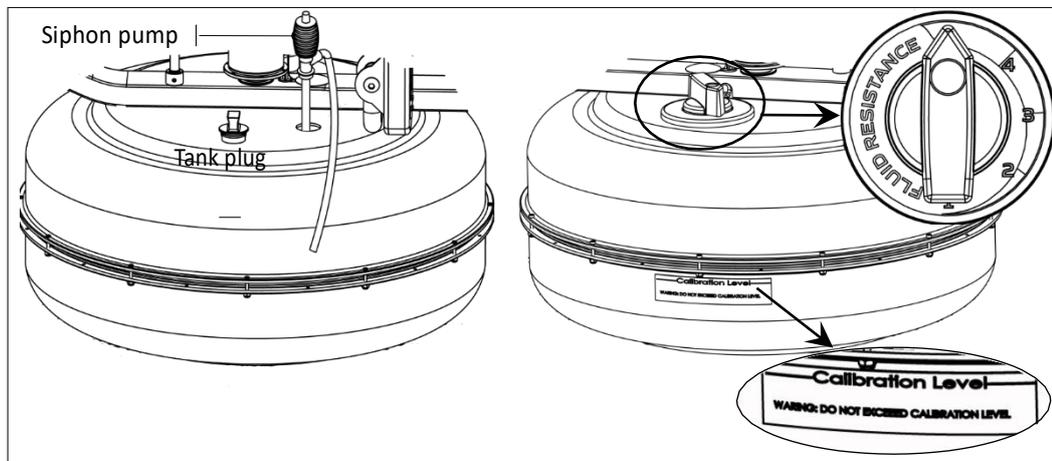
Remove the rubber filling plug from the top of the tank and place a large bucket of water next to the machine. Position the siphon pump [7] with the rigid hose in the bucket and the flexible hose in the tank. Make sure that the small bleed valve on the siphon pump is closed before filling.

Now press the siphon pump to start filling.



Important! Do not overfill the tank! Observe the sticker with the filling level on the underside of the tank! Maximum filling level: 17

When the tank is full, open the valve at the top of the siphon pump to allow excess water to escape. After filling, follow the water treatment instructions below and then replace the tank plug.



FIRST WATER TREATMENT

Add 1 x water treatment tablet per full tank. **DO NOT UNDER ANY CIRCUMSTANCES USE A WATER TREATMENT TABLET OTHER THAN THE ONE SUPPLIED WITH YOUR MACHINE!** Your machine comes with 4 x water treatment tablets, which are sufficient for several years of operation. To purchase additional water purification tablets, please contact customer service. We also recommend using distilled water if the tap water quality in your area is known to be poor.

To empty the water tank (e.g. for water change), first turn the tank adjuster to level 1. Row at least 10 strokes to fill the storage tank as completely as possible. Remove the tank plug. Now put the rigid end of the siphon pump into the tank and the flexible hose into a large bucket. Empty the tank (approx. 40 % water remains). For a water change, then fill the tank again by following the instructions for filling the tank.

Notes:

- The valve on the top of the siphon pump must be closed so that the water can drain properly.
- Water treatment eliminates the need to change the tank water if all water treatment instructions are followed. An additional water treatment tablet is only necessary if discolouration of the water occurs.
- Full sunlight will shorten the life of the water treatment tablets. If you do not store the unit in direct sunlight, the time between water treatments will be extended.
- Approx. 40% of the tank water always remains. It is not possible to empty the tank completely without disassembly.

NOTE: For easy, fast and efficient filling and/or emptying of the tank, a battery-operated pump is optionally available for purchase from specialist dealers. Contact the customer service if you have any questions.

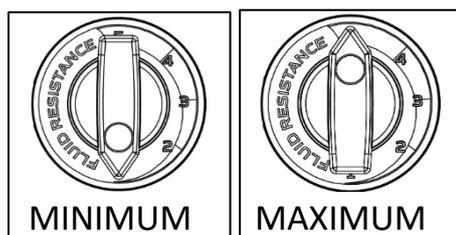
LONG-TERM WATER TREATMENT

The frequency of water treatment depends on sun exposure - expect 8-12 months near a bright, sunlit window and 2 years or more in a darker location. If you find that the water is slightly cloudy, add a water treatment tablet.

We recommend that you use a cloth under the tank when opening the tank cap for water treatment.

RESISTANCE SETTING

You can regulate the rudder resistance with the tank adjuster:



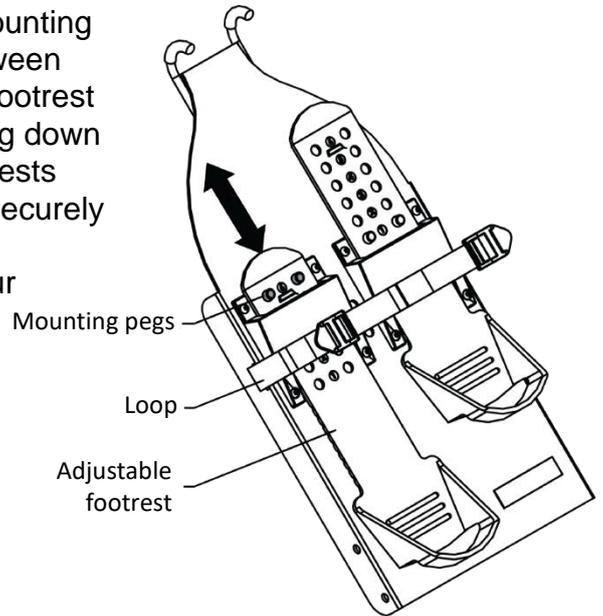
When you adjust the resistance, it may take two more strokes before you feel an increase in resistance and up to ten strokes before the resistance becomes noticeably lighter.

Footrest adjustment

The footrest fits most foot sizes and is designed to keep your feet securely in place while rowing. Feet should be positioned so that the straps cover the part of the foot that naturally bends when rowing.

ADJUSTMENT: Lift the top of the footrest from the mounting pegs and the fastening pegs and slide it vertically between 1-6 to adjust to your foot length. Secure the footrest by hooking it back into the mounting pegs and pressing down firmly to secure it in place. Place your feet on the footrests and tighten the loops to make sure that your feet are securely on the heel brackets.

Note: The heel brackets should be flexible, so that your foot can rotate naturally when rowing.

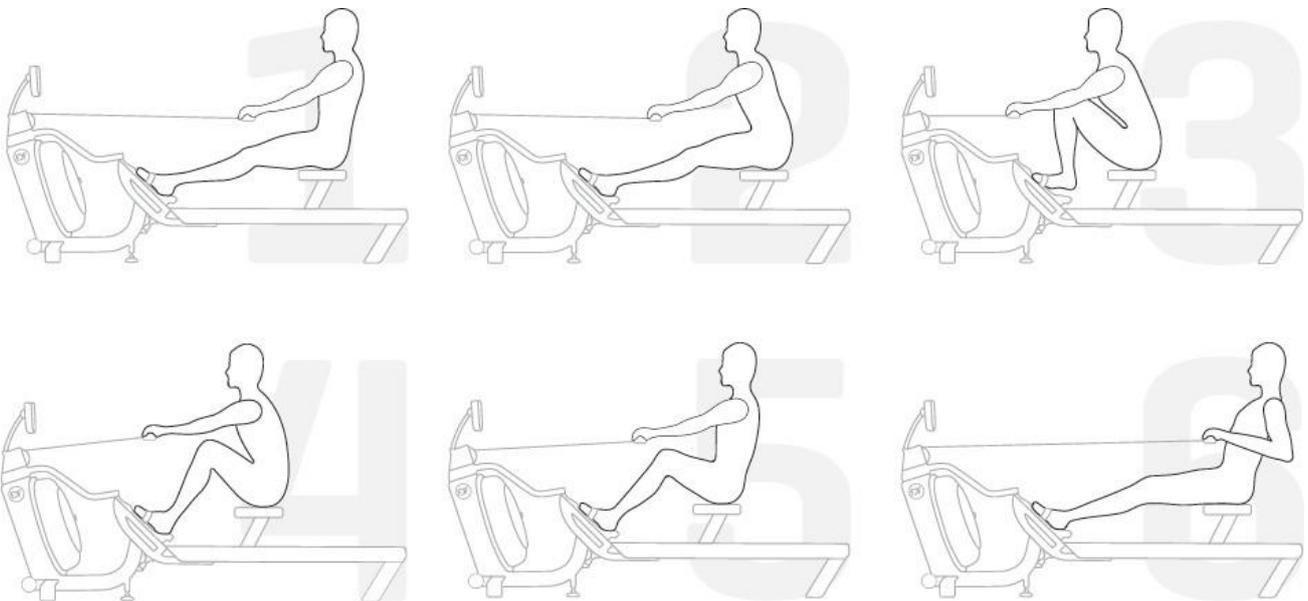


ATTENTION!

Never exercise without properly locking the feet on the footrests!

ROWING

The correct rowing movement consists of 6 phases:



1. Sit with legs straight and back straight, lean forward slightly at the hips, arms extended and hands level with the lower ribs. Swing back.

2. Legs and back straight, bend slightly forward from the hips, arms extended forward. Bend and glide forward.

Note: The hands should now be around the knees, the legs remain straight.

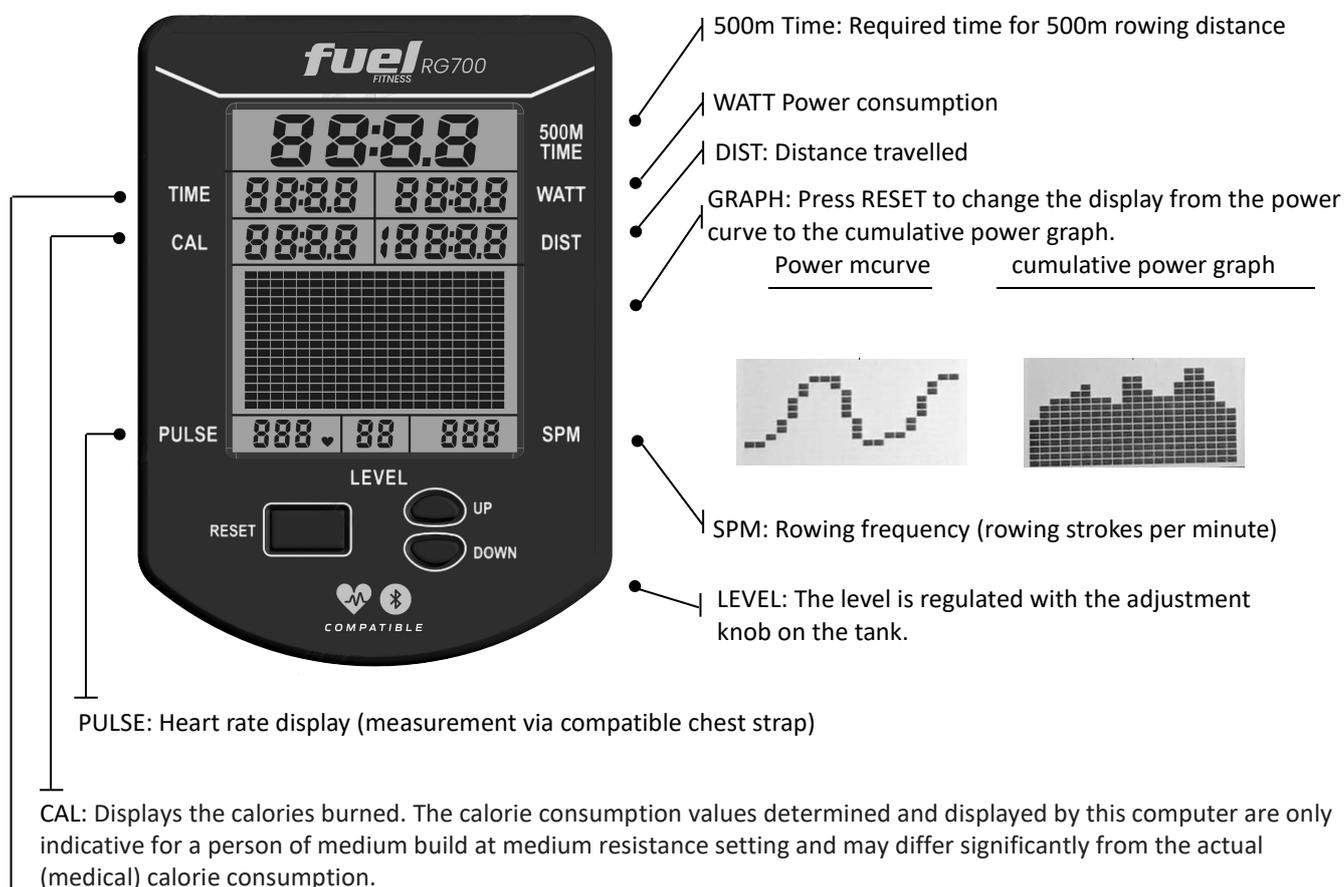
3. The legs come forward with the aim of making the shins vertical. The back is still straight and the posture is slightly tilted forward with the arms still in front.
4. The knees are partially extended so that the seat is now in the middle of the path, the back and arms are still straight. Maintain the stroke.
5. The knees are almost extended, the back is still straight but now leans back slightly from the hips. The arms are straight. Now push through.
6. The legs are now fully extended. Back straight and leaning slightly back, now pull with the arms so that they are close to the chest, forearms horizontal and elbows close to the chest. Now continue the movement again from phase 1.

COMPUTER OPERATION

Auto Start: Start the training to activate the computer.

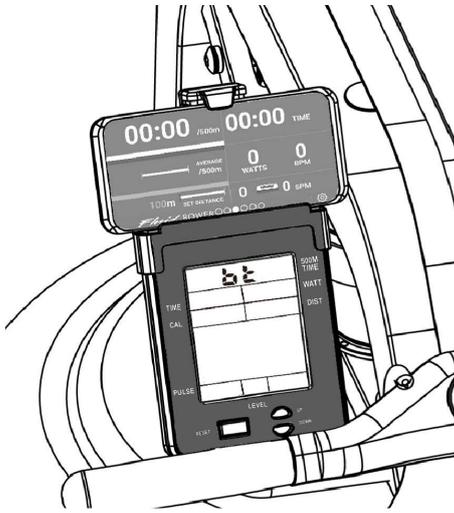
Reset all values: Press and hold the RESET button for approx. 3 seconds.

Auto Off: If there is more than 5 minutes of rest (no training / no computer operation), all values are reset to zero after a restart.



App connectivity

Your training device is equipped with the latest Bluetooth® technology that allows it to connect to any compatible smart device. Designed to integrate with rowing and fitness apps, the computer supports effective workout progression and data collection and comparison.



Download the "FluidRower App" for IOS and Android.

IOS:

<https://itunes.apple.com/tw/app/fluidrower/id1449683562?m>



Android:

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



Press and hold the "UP" and "DOWN" buttons for 5 seconds to start the Bluetooth® function. Then open the app and establish a connection.

Demo video:

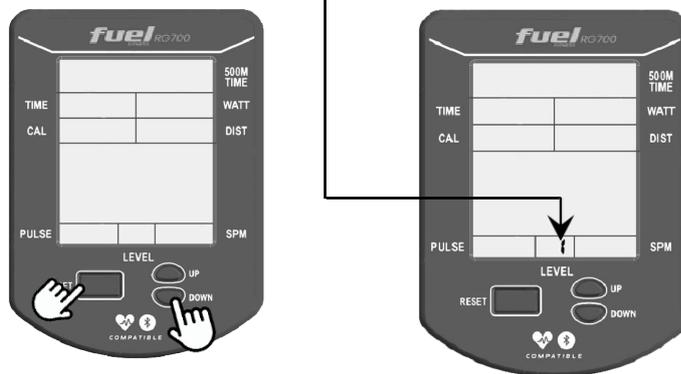
https://drive.google.com/file/d/1uE1U5kXwawropkinD_hVAAWAOesDhnwH/view?usp=sharing



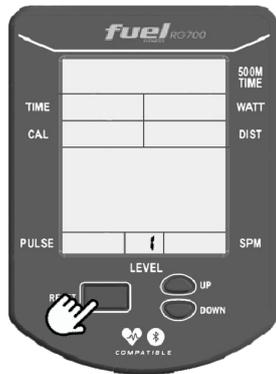
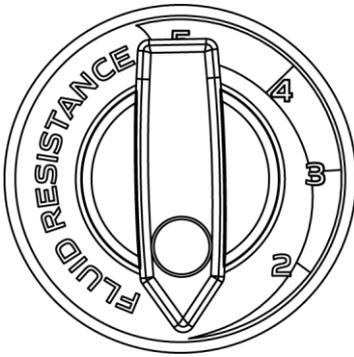
Calibrate resistance settings

Step 1

Press and hold "RESET" and "DOWN" for approx. 5 seconds. Level 1" appears



Step 2



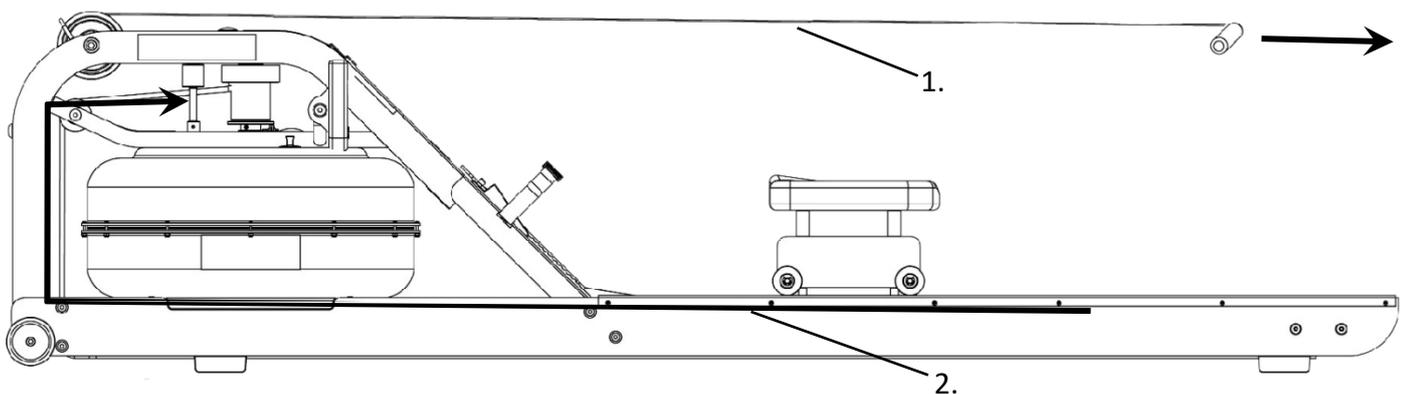
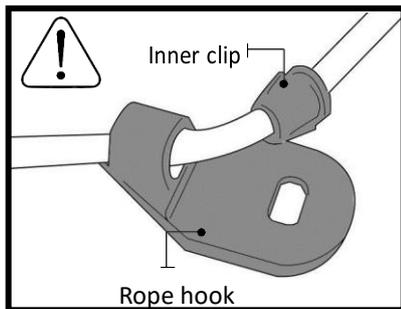
Turn the tank level adjuster to level 1. Press Reset. Level 2 appears on the display. Calibration for level 1 is finished with this.

Further steps

Proceed in the same way for levels 2, 3, 4 and 5. After calibrating level 5, this remains on the display. The calibration is now complete.

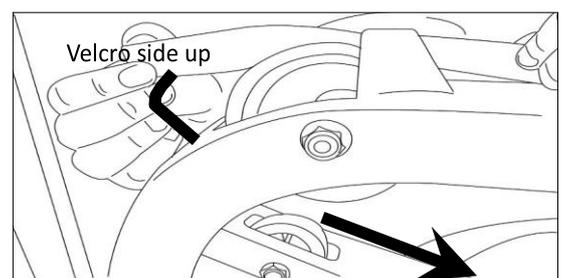
Loosening the rowing belt

1. To release the rowing belt, simply pull it beyond the range of the normal rowing stroke until it releases from the pulley. Just before the belt comes off, you will hear the Velcro come loose.
2. Remove the bungee cord from the rear strut. Then slide the inner clip out of the rope hook. Pull the rope through the inner clip until it is free. This allows the rope to be pulled completely out of the main frame and up to the pulley of the strap, where it will be reattached once the oar strap is in the correct.

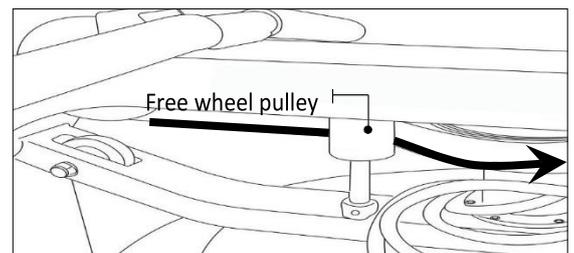


Attaching the rowing belt

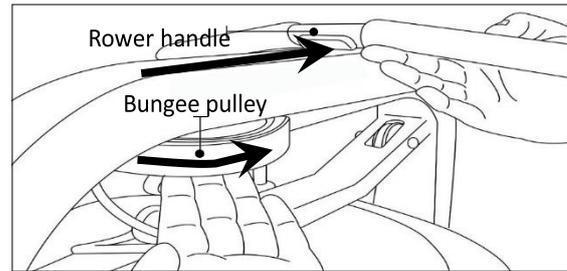
Start reattaching the rowing belt by guiding it around the drive pulley with the Velcro side up as shown.



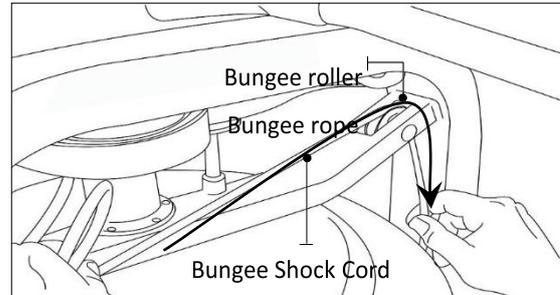
Next, pass it around the free wheel pulley as shown. When you have placed the belt around the freewheel pulley, attach it to the belt/bungee pulley. There is a "lip" at the attachment point.



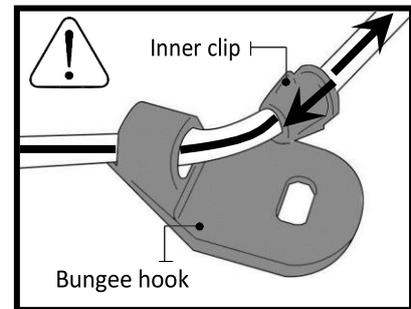
Wind the belt onto the strap/bungee pulley until the rower handle is in the forwardmost position.



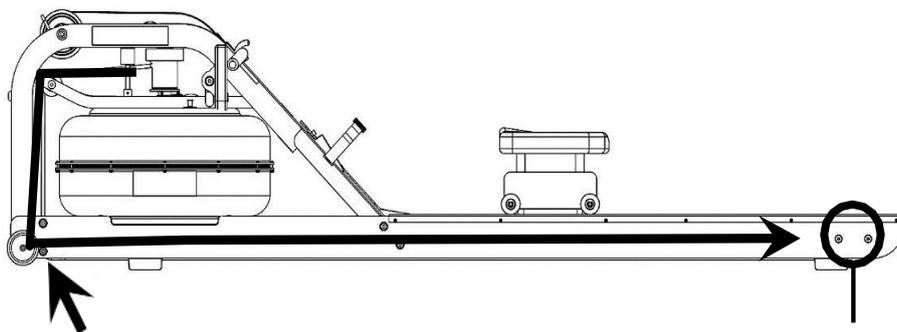
Feed the bungee cord (on the opposite side of the freewheel) back through the bungee pulleys and attach it to the attachment point.



The recoil tension decreases over time as the bungee cord stretches. To increase the recoil tension, simply push the inner clip out of the bungee hook from behind, pull the required amount of rope through the inner clip and reinsert the inner clip into the bungee hook as shown here.



Tip: Before reattaching the inner clip/bungee hook, tie a knot under slight tension on the lower bungee pulley. This will keep the rope under tension while you refit the bungee hook.



MAINTENANCE

All preventive maintenance must be carried out regularly. Performing routine preventive maintenance can help to ensure safe and trouble-free operation of your unit.

What?	When?	How?
Seat, slide rails and frame	weekly	Wipe the slide rails and the seat rollers with a lint-free cloth.
Tank / water	12 – 24 months	See chapter "Long-term water treatment".
Bungee-rope and rowing belt	every 100 operating hours	Check for correct tension and wear. The rope and rowing belt should last for many years. If a change is required, please contact customer service.

TROUBLESHOOTING

Problem: The water changes colour or becomes turbid.

Possible cause(s): The unit is in direct sunlight or has not received water treatment. The local tap water is of poor quality.

Solution: Change the location of the unit to reduce direct sunlight. Prepare or change the water according to the instructions in this manual. Think about using distilled water to fill the tank.

Problem: Rowing belt slips off strap/bungee pulley.

Possible cause(s): Pull rope is not under sufficient tension. Rewind spool not strong enough.

Solution: Check the pull rope according to the instructions in the section "Attaching the rowing belt".

Problem: Inconsistent readings on the computer for 500-metre time and SPM (beats per minute).

Possible cause(s): Problem with sensor or cables.

Solution: Contact the customer service.

Problem: The computer does not start or does not display valid values.

Possible cause(s): The batteries are inserted incorrectly or need to be replaced. Cable or sensor problem.

Solution: Insert the batteries in the correct position and try again. If the screen does not light up, try turning the batteries in the computer slightly.

Check that the computer cable is connected correctly. If these measures do not help, contact customer service.

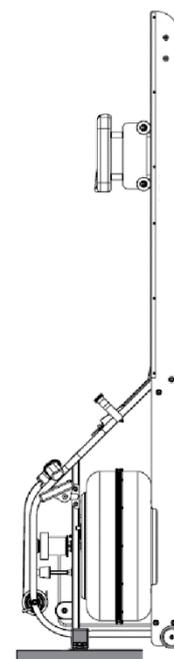
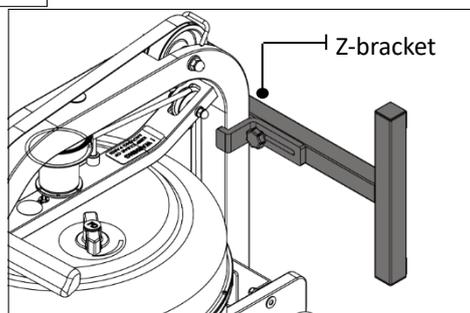
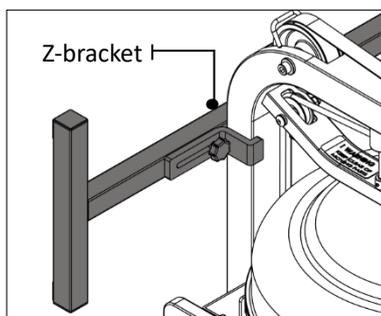
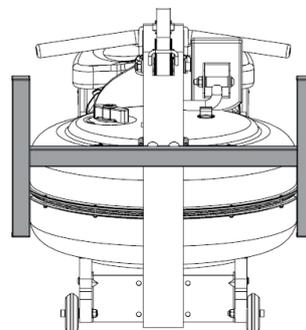
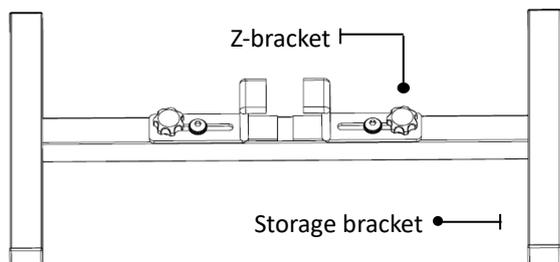
Optional fixing kit

A mounting kit for upright storage is optionally available for the unit. Please note the following points:

Mount the Z-bracket on the storage surface.

Note: Do not tighten the screw now.

Mount the bracket as shown.



Tighten the screw of the Z-bracket to secure it to the unit.

Note: Before tightening, make sure that the Z-bracket is firmly in place.

Place the unit vertically as shown. Fix the screws with 8mm Allen key.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Importer / Distributor	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Item	F-57207 RG700
Max. user weight	150 kg (330 lb)
Class	HC
Dimensions L x W x H	216 x 52 x 57 cm (85" x 20,5" x 22,4")
Net weight approx.	35.2 kg (77.5 lb)
Country of origin	Made in Taiwan

DISPOSAL

This product must not be disposed of together with domestic waste.



All users are obliged to hand in all electrical or electronic devices, regardless of whether or not they contain toxic substances, at a municipal or commercial collection point so that they can be disposed of in an environmentally acceptable manner.

Consult your municipal authority or your dealer for information about disposal.

Cardiofitness GmbH & Co. KG
Friedrich-Ebert-Str. 75
51429 Bergisch-Gladbach
info@cardiofitness.de