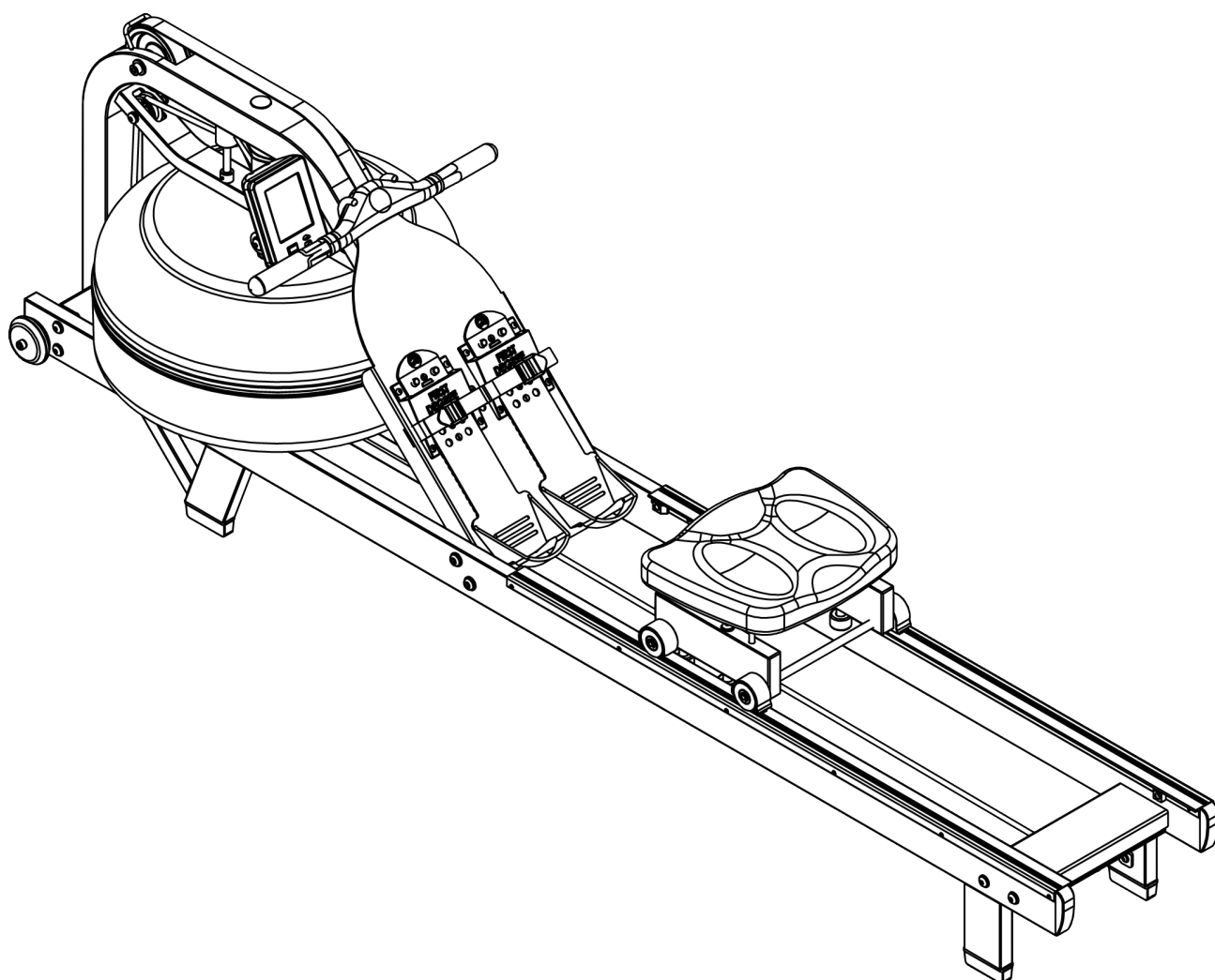




USER GUIDE NEN PRO XL 23FEPBX000



Med patenteret justerbar
væskemodstandsteknologi

Tillykke med købet af din Rower romaskine.

Kettler er stolt over at kunne tilbyde Rower som en del af et eksklusivt produktprogram til hjemmebrug og kommerciel brug, som alle har den patenterede justerbare

Brug væskemodstandsteknologi.

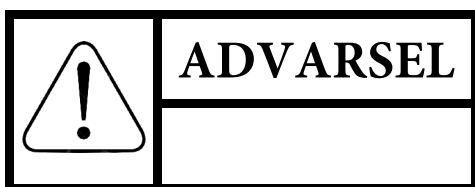
Følg instruktionerne nøje for at sikre korrekt montering, korrekt tankpåfyldning, korrekt vandbehandling og korrekt vedligeholdelse, og at sikkerhedsinstruktionerne følges. Du kan få adgang til vores verdensomspændende salgs- og servicenetværk via vores

Hjemmeside på www.kettlersport.com erhalten.

Kontroller indholdet af pakke 1 og pakke 2 for at sikre, at alle dele er til stede og korrekte, inden du begynder samlingen.

Træning med roweren

1. Som med enhver træningsmaskine, skal du konsultere din læge, inden du begynder at træne med din roer.
2. Følg anvisningerne i denne vejledning for korrekt fodposition og grundlæggende roningsteknik.
3. En detaljeret beskrivelse af roningsteknikker kan findes på vores internationale
4. Advarsel: Apparatets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt kontrolleres for skader og slid - især på reb, remskiver og forbindelsespunkter.
5. Vær særlig opmærksom på dele, der er mest modtagelige for slid.
6. Advarsel: Forkert eller overdreven træning kan være sundhedsskadelig.



1. Roeren kan placeres lodret for lettere opbevaring. Sørg for at for at sikre, at der anvendes et passende og sikkert sted til det. F.eks. I hjørnet af et rum eller mod en mur
2. Sørg for at holde dine hænder og fingre væk fra bevægelige dele som f.eks det forklares i driftsvejledningen.

Sikkerhedsoplysninger

- Sørg for at læse HELE brugervejledningen og ALLE instruktioner, før du bruger denne enhed. Roeren er kun beregnet til brug som beskrevet i denne vejledning.
- ALLE ADVARSLER SKAL FORSTÅES FULDT.
- Denne enhed er en klasse HC-enhed i overensstemmelse med EN ISO 20957-1. Det er derfor kun godkendt til brug i private områder. Det er ikke beregnet til brug i kommercielle eller institutionelle faciliteter og / eller fitnesscentre. Kontakt Rower, hvis du har spørgsmål om denne klassificering.
- Vi opfordrer alle brugere af Rower-træningsudstyr til at læse følgende oplysninger, inden de bruger det.
- Som med ethvert andet fitnessudstyr, skal du tage en lægeundersøgelse, inden du begynder at træne med Rower.
- Det anbefales generelt at få foretaget en kontrol af en uddannet læge, inden du starter et fitnessprogram.
- Forkert eller overdreven træning kan føre til kvæstelser eller helbredsproblemer.

-  ADVARSEL Pulsmålere kan være unøjagtige. Overanstrengelse kan resultere i alvorlig personskade eller død. Hvis du føler dig tæt på besvimelse, skal du straks stoppe med at træne.
- Hvis der er tegn på slid på remme, remskiver eller gummitove, skal enheden straks stoppes. Det må kun bruges igen, når de relevante dele er blevet repareret eller udskiftet.
- Børn må ikke være under opsyn i nærheden af enheden.
- Roeren kan opbevares lodret. For at gøre dette skal du følge instruktionerne i kapitlet "Grundlæggende procedurer" i denne vejledning.
- Hold dine hænder væk fra bevægelige dele. Disse er markeret i overensstemmelse hermed med klistermærker på rammen.
- Hvis justeringshjælpemidler stikker ud fra enheden, kan de forstyrre brugerens bevægelse.
- Enheden må ikke opbevares under frysepunktet, når tanken er fuld. Vandet ekspanderer, hvilket kan beskadige komponenter.

Installation

- Anbring enheden på en stabil, plan overflade til træning.
- Kontroller regelmæssigt alle remme, remskiver og gummikabler for tegn på slid, og udskift dem om nødvendigt.
- Vedligehold regelmæssigt enheden i henhold til instruktionerne i denne vejledning.
- Udskift straks defekte dele, og brug ikke enheden igen, før alt reparationsarbejde er afsluttet.

Korrekt brug

- Enheden må aldrig bruges til andre formål end beregnet. Det skal bruges i overensstemmelse med Rower-producentens instruktioner for at undgå personskaade.
- Forkert eller overdreven træning kan føre til kvæstelser. Kontakt en læge, inden du starter et træningsprogram. Hvis du oplever svaghed, svimmelhed eller smerter under træning, skal du stoppe med at træne UMIDDELDT og søge lægehjælp.
- Hold kropsdele (hænder, fødder, hår osv.), Tøj og smykker væk fra bevægelige dele for at undgå kvæstelser.
- Følg anvisningerne i denne manual for at få den rette fodstilling og grundlæggende roningsteknik.
- Yderligere information om rodeteknik kan findes på vores internationale hjemmeside.
www.firstdegreefitness.com

Inspektion

- Enheder, der er beskadigede og / eller på hvilke dele er slidte eller ødelagte, må ikke bruges. Brug kun Rower-reservedele med alt Rower-udstyr.
- Slidte kabler og bæltter udgør en stor risiko for kvæstelser. Udskift altid kabler eller bæltter ved det første tegn på slid (hvis du har spørgsmål, bedes du kontakte Kettler. VÆR FORSIGTIG MED MÆRKER OG ETIKETTER - Fjern ikke klistermærker. De indeholder vigtige oplysninger. Hvis skiltene / klistermærkerne er ulæselige eller mangler, skal du bestille udskiftningsskilte

- UDSTYR VEDLIGEHOLDELSE - Dette udstyr kræver forebyggende vedligeholdelse for at sikre korrekt drift og for at minimere risikoen for personskaade. Enheden skal kontrolleres regelmæssigt.
- Sørg for, at justering, vedligeholdelse eller reparationsarbejde kun udføres af kvalificerede personer.
- BRUG IKKE NOGET TILBEHØR, DER GODKENDES TIL BRUG MED REDEUDRUSTNINGER, MEN ER SKADES ELLER SLIDT.
- Kontroller regelmæssigt alle remme, remskiver og gummikabler for tegn på slid, og udskift dem om nødvendigt.
- Vedligehold regelmæssigt enheden i henhold til instruktionerne i denne vejledning.
- Udskift straks defekte dele, og brug ikke enheden igen, før alt reparationsarbejde er afsluttet.

Advarsel om drift

- Hold børn væk fra roeren. Forældre eller andre, der har til opgave at føre tilsyn med børn, bør altid holde øje med børn, når apparatet bruges i nærværelse af børn.
- Brugere af enheden må ikke bære løst tøj eller smykker. Derudover skal brugerne binde langt hår tilbage og undgå kontakt med bevægelige dele.
- Hold alle tilskuere væk fra mennesker, bevægelige dele og tilbehør, der er monteret, mens maskinen er i brug.



ADVARSEL Sæt ikke fingrene i tanken!



opl ing. • FORSIGTIG Efter roøvelse skal du lade enheden sidde i 5 minutter, inden du bruger den til



var • FORSIGTIG Kalibreringsmærket på tanken (mærkat) må ikke overskrides. Ellers kan der løbe



ADVARSEL Når du træner på denne romaskine, skal fødderne altid være sikkert fastgjort med fodstropperne, og den bevægelige del af fodstøtten skal låses i den rette position!

Specifikationer

Produktklasse: HC

Bremsesystem: Hastighedsuafhængig

Nettovægt: 35,16 kg (77,51 lb)

Bruttovægt: 44,35 kg (97,78 lb)

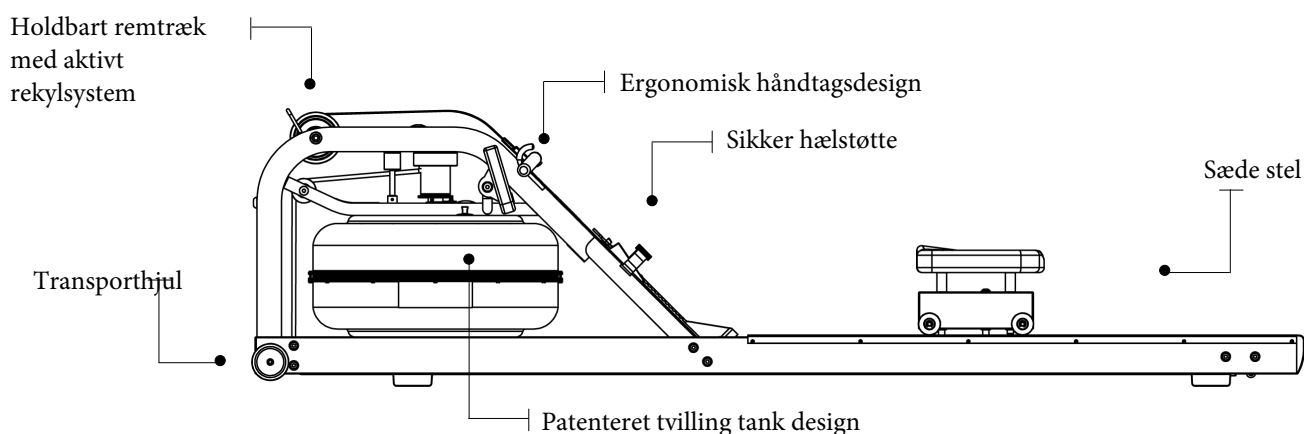
Minimum brugervægt: 333 cm (131,09") længde x 172 cm (67,71") bredde

Dimensioner: 2160 mm (85,04") Længde x 520 mm (20,47") Bredde x 570 mm

(22,44") Højde Maks. brugervægt: 150 kg (330 lb)

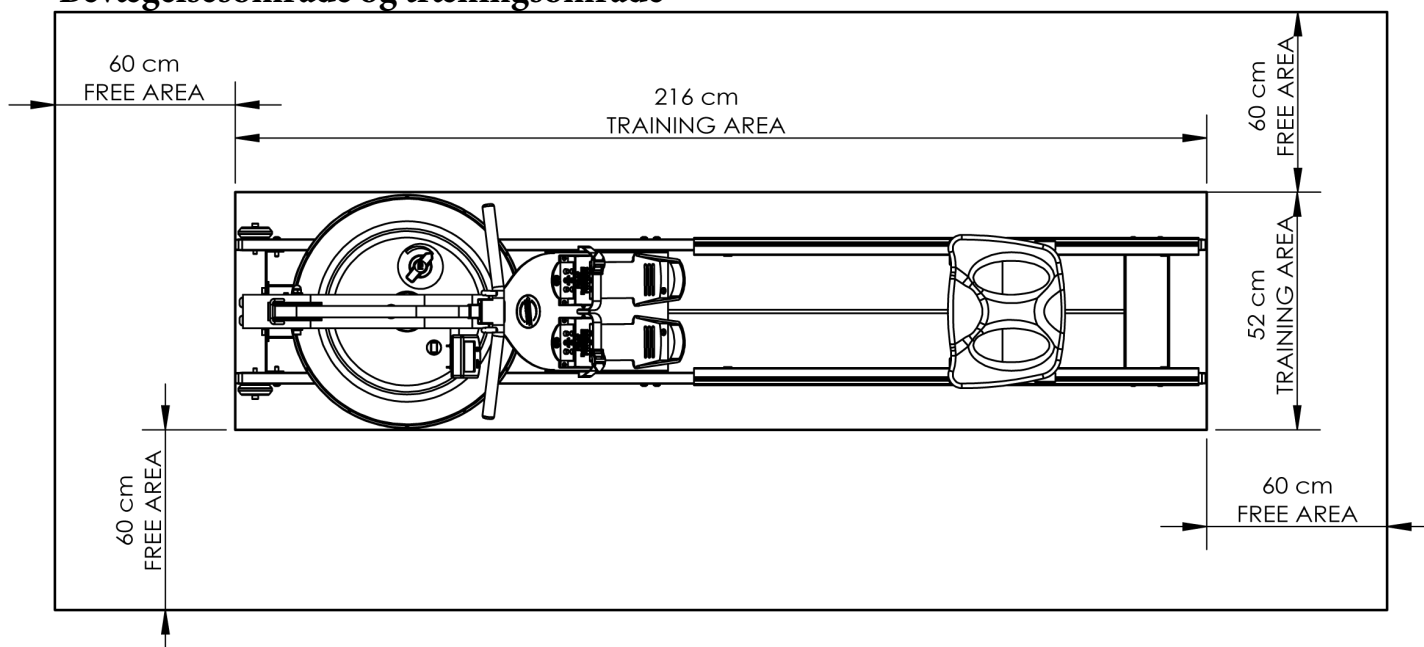
Kompakt fodaftryk: 2760 mm x 1120 mm eller opretstående 570 mm x 520 mm

Produkthøjdepunkter



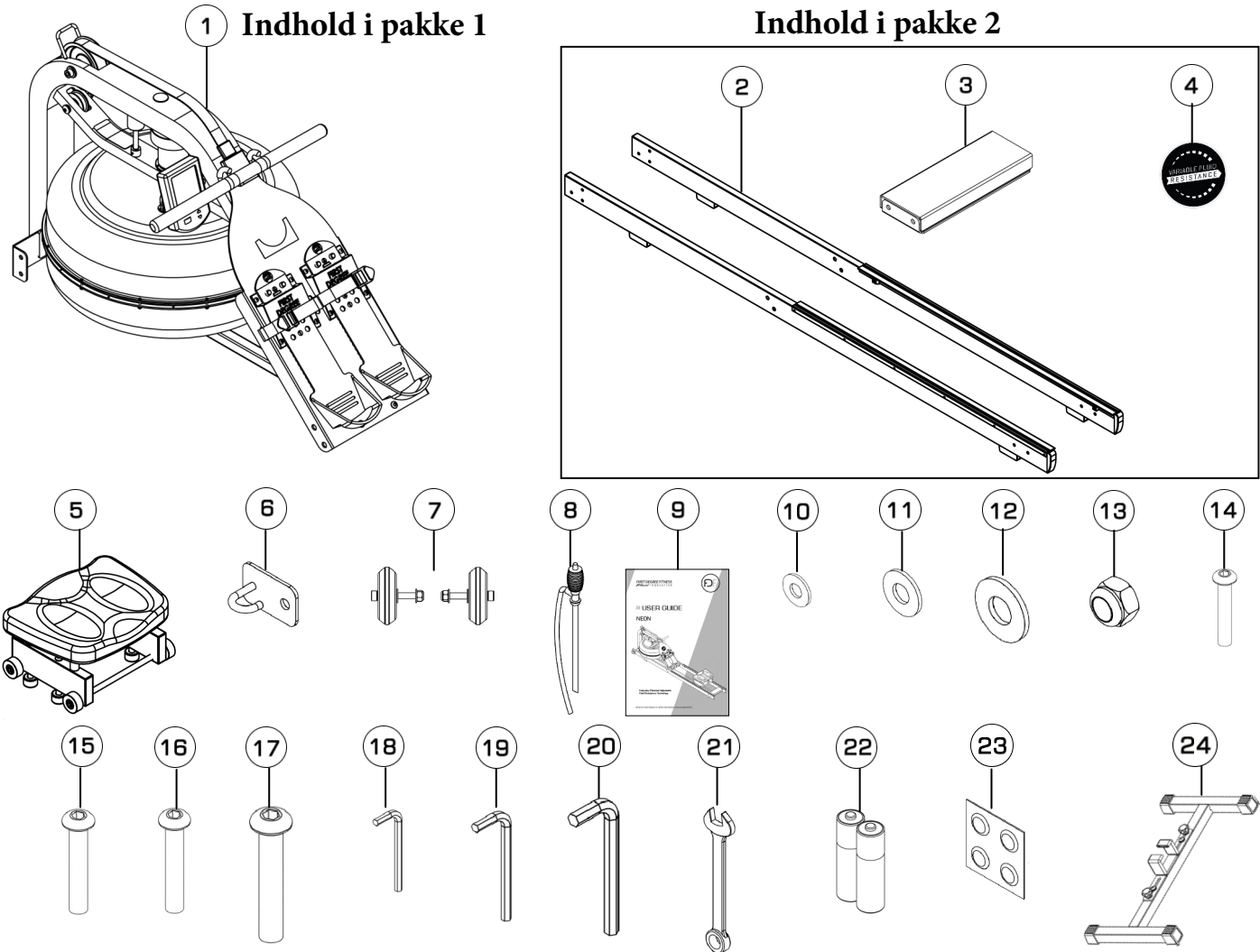
Bevægelsesområdet i klatreområdet skal være mindst 23,62" (60 cm) større end det faktiske træningsområde. Dette omfatter også området for nødnedstigning

Bevægelsesområde og træningsområde



Hinweis: Rower ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet

» Indhold i Rower-pakken



Teile Nr.	Menge	Beschreibung	Teile Nr.	Menge	Beschreibung
1	1	Hauptrahmen	6	1	Gummizug-Hakenbefestigung
2	2	Seitliche Schiene links / rechts	7	2	Transportrad-Baugruppe
3	1	hintere Strebe	8	1	Handpumpe
4	1	VR-Aufklebers	9	1	Bedienungsanleitung
5	1	Rudersitz			
Hardware KIT					
10	4	M8-Unterlegscheibe	17	4	M10x29.5mm-Schraube
11	12	M8-Unterlegscheibe	18	1	4mm Inbusschlüssel
12	4	M10-Unterlegscheibe	19	1	5mm Inbusschlüssel
13	4	M8-Stoppmutter	20	1	6mm Inbusschlüssel
14	4	M6x15mm-Schraube	21	1	13mm Schraubenschlüssel
15	4	M8x35mm-Schraube	22	2	AA Duracell Batterien
16	4	M8x45mm-Schraube	23	4	Tablette zur Wasseraufbereitung
Sonderausstattung					
24	1	Optionaler Ständer			

» Monteringsvejledning

TRIN 1

Montering af støttebeslaget til det hævede ben

PÅKRÆVET

Sideskinne venstre / højre [2]

Bageste stiver [3] Elastisk

krogfastgørelse [6]

4 x M8 skiver

[11]

4 x M8x35mm skrue

[15]

a) Start med den bageste stiver, i bunden finder du en forudinstalleret skrue. Tag den elastiske krogslås [6] fra monteringssættet, og installer den på den bageste stiver som vist. Bemærk: Justeringen af seler og krog skal være korrekt, så elastikens ende holdes som vist med pilen i illustrationen (den peger mod romaskinens forside).

b) Forbind venstre sideskinne og sideskinne

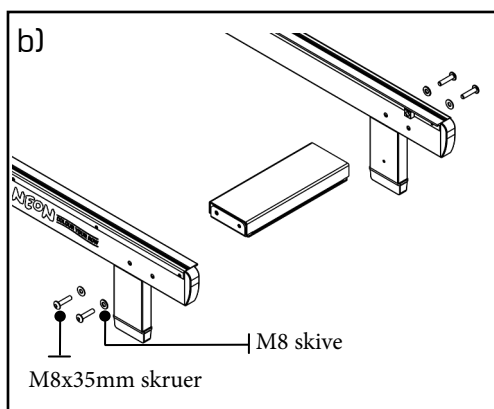
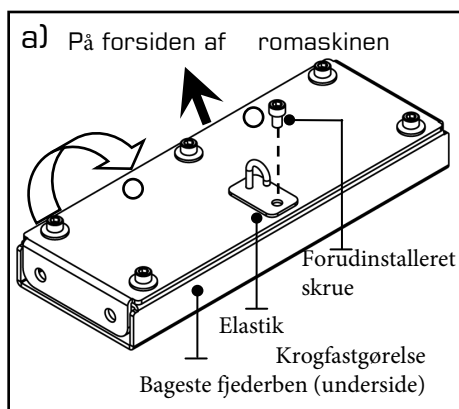
højre [2] med 4 x M8x35mm skruer [15],

4 x M8 skiver [11]. OVERTÆT IKKE. Tip: Stopbufferen peger på den korrekte samling

⚠ ADVARSEL

Drej den bageste stiver for at rette opretningen inden montering på sideskinnerne

Inde i skinnen.



TRIN 2

Installer rørsædet og den øverste hoveddrumme

PÅKRÆVET

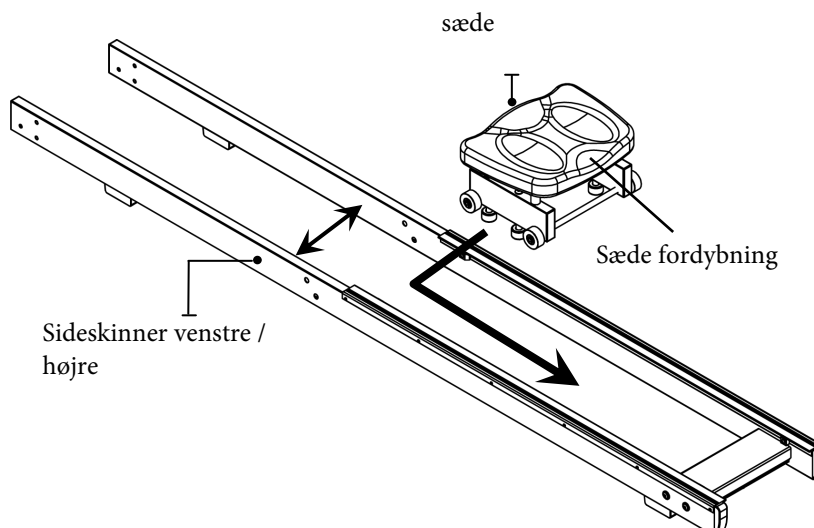
Sideskinne venstre / højre

[2]

Rowsæde [5]

Installer sædet ved at sprede venstre / højre sideskinner [2] let og sænke sædet [5] ned i skinnen.

Bemærk: Sædeudsparringen skal pege bagud.



» Monteringsvejledning

TRIN 3

Installer rørsædet og den øverste hoveddrumme

PÅKRÆVET

Hoveddrumme [1]
Sideskinnesamling [2]
2
4 x M6 skiver [10] 8 x M8 skiver [11]
4 x M10 skiver [12]
4 x stopmøtrik [13]
4 x skrue, M6x15mm [14]
4 x skrue, M8x45mm [16] 4 x
skrue, M10x29,5mm
[17]

Installer hoveddrummen [1] på sideskinneenheden [2] som vist.

a) Monter først alle M10x29,5 mm skruer [17] og

M10 skiver [12] udefra for at holde hoveddrummen på plads, og fastgør derefter

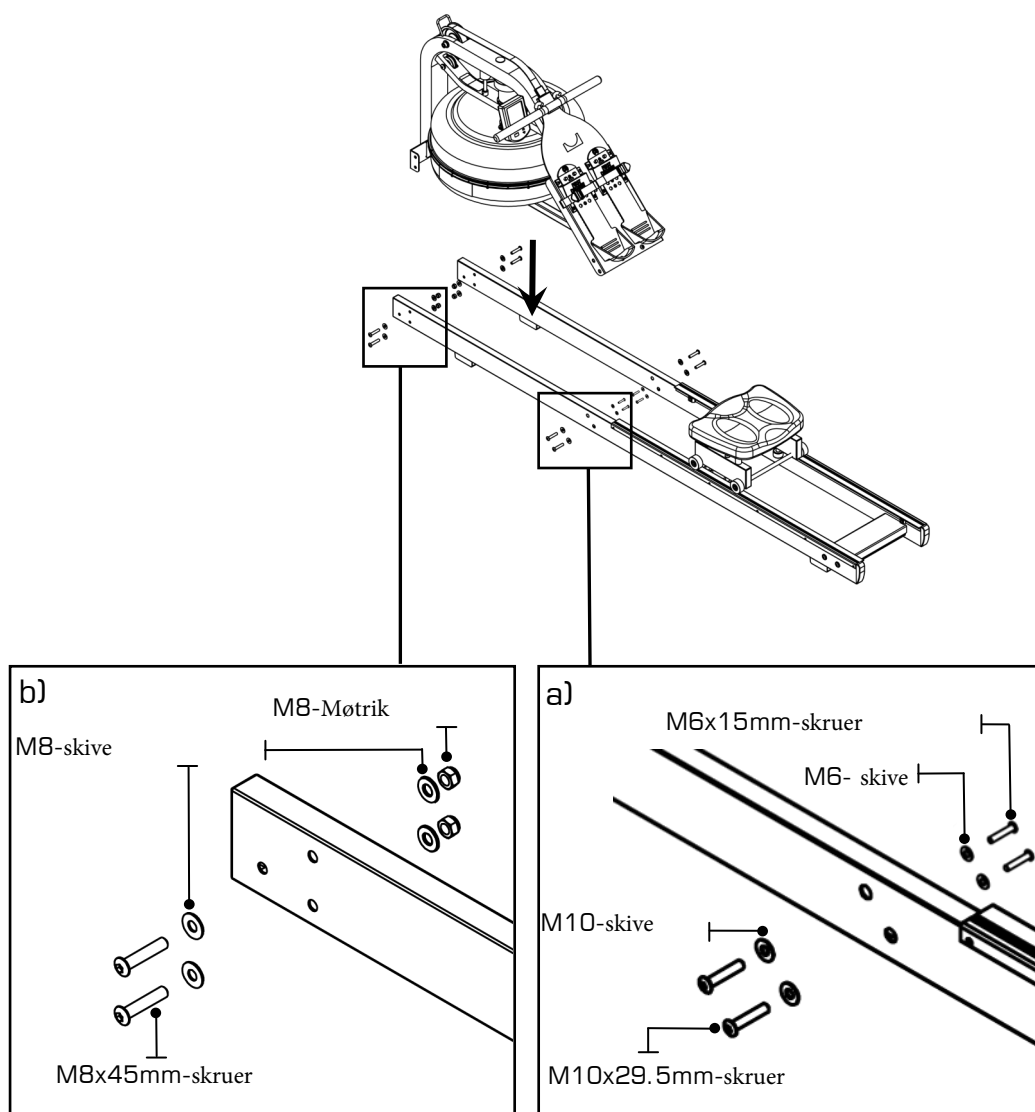
hoveddrummen indefra med M6x15mm skruer [14] og M6 skiver [10]

b) Fastgør 4 x M8x45mm skruer [16], 8 x M8 skiver [11] og 4 x M8-låsemøtrikker [13].

Fastgør først fodpladen og derefter det nederste forreste beslag. STRAM IKKE. Skruerne på den nederste frontbeslag kan være svære at få adgang til. Du kan stramme skruerne helt, når romaskinen er lodret; så bare juster dem først og træk de nederste bolte / møtrikker løst.

Bemærk: Rengør hjulene og skinnerne hver uge med en blød,

tør klud; dette giver dig mulighed for at reducere slid på hjul og skinner.



» Monteringsvejledning

TRIN 4 Installer den bageste stiver på sædeskinnen

PÅKRÆVET

Transporthjulssamling
[8]

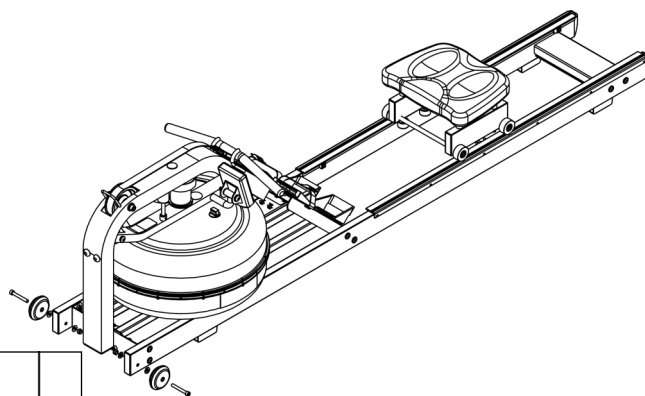
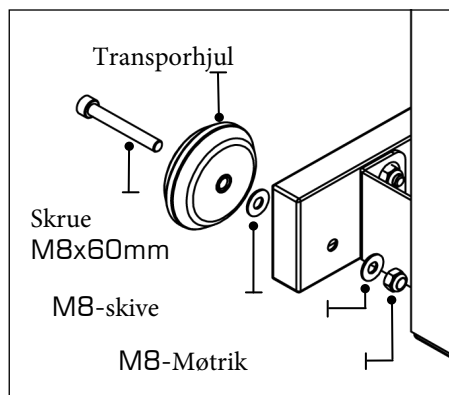
Monter transporthjulsenheden [7] på sideskinneenheden [2].
Bemærk: En skive på ydersiden og en skive på indersiden af sideskinnen.



ADVARSEL

Bemærk: Transporthjul skal monteres på ydersiden af sædeskinnerne som vist.

Spænd ikke transporthjulakslen for hårdt ellers blokerer transporthjulet

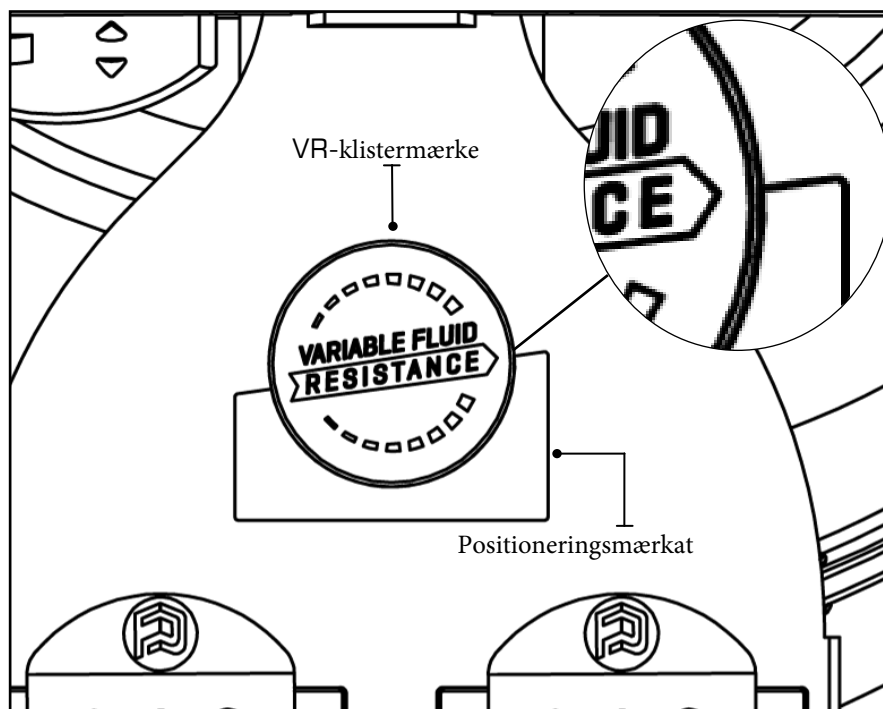


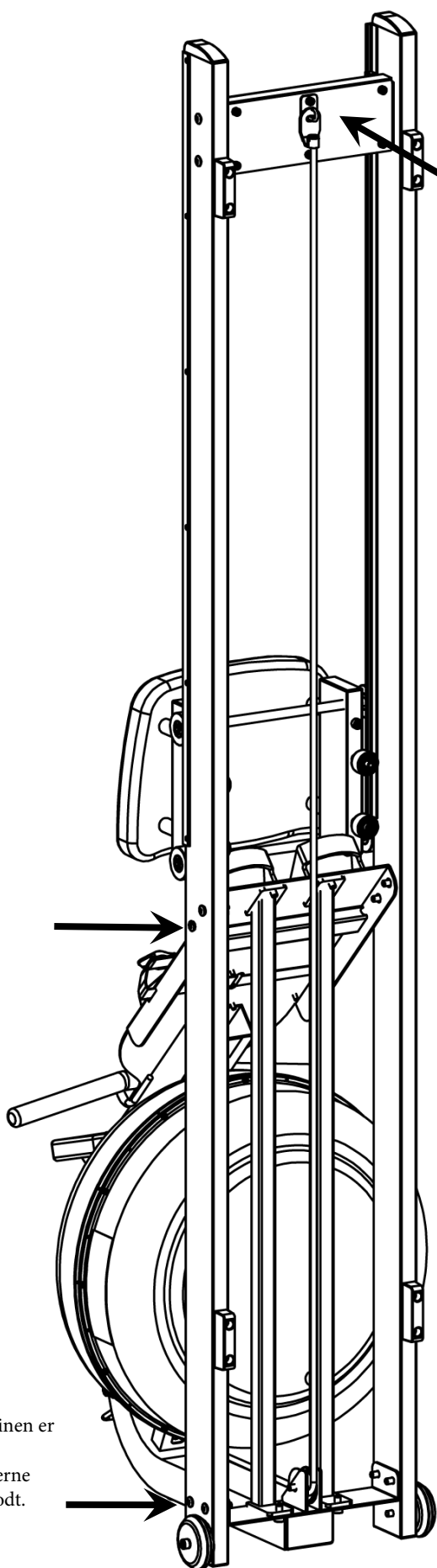
TRIN 5 Anbring VR-mærkatene på fodstøtten

PÅKRÆVET

VR-klistermærke [5]

Ret pilen på VR-mærkatene [4] med placeringsmærkatene.
Fjern til sidst placeringsmærkatene.





Træk den elastiske ledning og krogenden på den elastiske ledningskrog [6] som vist.



⚠ Klip ikke elastikens lynlås, før elastikken er fastgjort på bagsiden af romaskinen som vist her.

Når elastikken er fastgjort til den bageste stiv, skal du stramme skruerne, der holder fodpladen og hovedrammen til sideskinneskruerne, da de er lettere tilgængelige fra lodret position.

Sænk bagsiden af romaskinen til vandret position, og kontroller, om der er tilstrækkelig elastisk rekyl. Kontroller, om der er snavs på sæderuller / -løbere, inden du sidder på sædet. Små genstande mellem sætrullerne og løberne kan beskadige hjulene eller løbeoverfladen. Kontroller løberne for snavs inden hver brug, og rengør dem regelmæssigt.

Bemærk: Rømaskinens rammeskruer skal kontrolleres regelmæssigt for tæthed. Gør dette i slutningen af den første måned og derefter igen hver 12. måned. Opbevar produktet et praktisk sted.

Installer to AA Duracell-batterier, og test computeren for drift. Se computersektionen i denne vejledning for detaljer.

Brug din romaskine på en plan, plan overflade, så maskinen ikke vippes og / eller slides for tidligt.

Når romaskinen er stille, skal rammeskruerne strammes godt.

Justerbar modstandstank

Tanken med justerbar modstand udviklet af Kettler tilbyder en ægte flertrinsoplevelse. Vand flyttes mellem tankens opbevaring og aktive kamre med justerbar modstand. Dit nye rodergometer kan indstilles til den ønskede modstand for den respektive bruger ved at dreje på betjeningen.

Første trin

Vælg "1" på tankregulatoren for at opnå en minimal modstand. Det tager 10 pust at fylde den centrale tank (lagertank), som efterlader en minimal mængde vand i den ydre tank (aktiv tank). Denne proces er påkrævet, når der ønskes minimal modstand. Ro hårdt og kraftigt i et stabilt tempo (20 til 25 slag pr. Minut [ZPM]), mens du opretholder en god form. Du kan justere modstanden, mens du ror. Dit ronergometer tilpasser sig næsten øjeblikkeligt til stigningen i modstand; dette kræver dog op til 10 træk.

Udvikl din rutine

Når du har nået det ønskede niveau, kan der foretages ændringer i antallet af slag pr. Minut eller intensiteten for at variere træningen. De fleste roere bruger interval træning, som kombinerer perioder med lav intensitet med korte perioder med høj intensitet. Dit ronergometer giver mulighed for spontane ændringer for at opnå flere modstandsprofiler under en enkelt træning. Besøg vores hjemmeside for mere information om træningsrutiner

Påfyldning af tank og vandbehandling

PÅKRÆVET Siphon [8]



OPMÆRKSOM

Modstandsregulatoren skal indstilles til "LEVEL 4" for at opnå en nøjagtig påfyldningskapacitet.

- Fjern gummipåfyldningshætten på toppen af tanken.
- Placer en stor spand vand ved siden af romaskinen. Placer sifonen [8] med den robuste slange i skovlen og den fleksible slange i tanken.

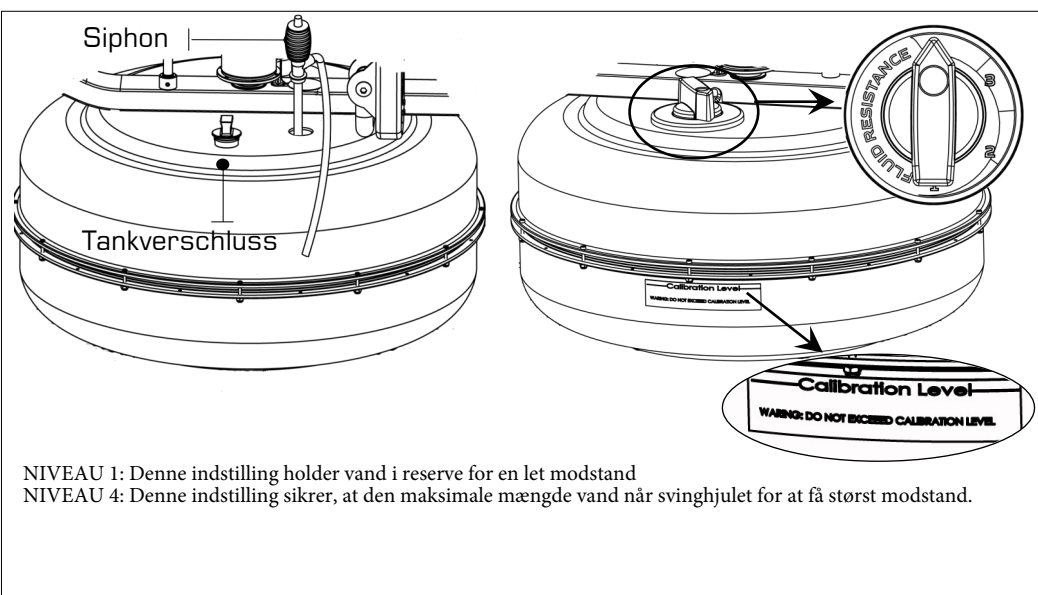
Bemærk: Før påfyldning skal du sørge for, at den lille udluftningsventil er lukket ved sifonen.

- Klem vandlåsen for at begynde at fylde. Vigtigt: Fyld ikke tanken for meget.
- Når den er fuld, skal du åbne ventilen øverst på sifonen for at lade overskydende vand slippe ud.
- Umiddelbart efter påfyldning skal du gennemgå følgende trin til vandbehandling og derefter sætte tankdækslet på igen.



ADVARSEL

Fyld ikke tanken ud over det maksimale niveau på 17 liter. Bemærk tankniveauet mærkat i det nederste område af

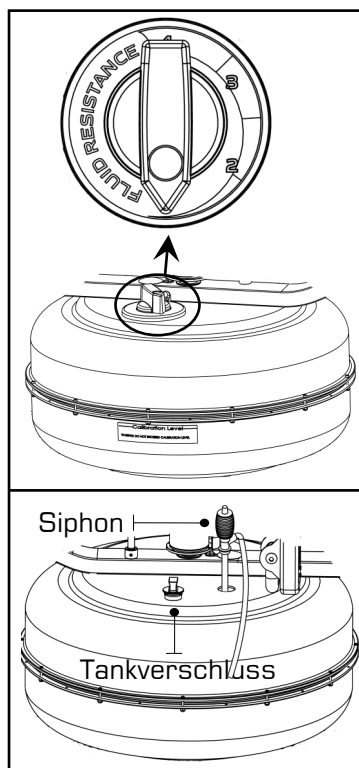


FØRSTE GANG VANDBEHANDLING

Tilsæt 1 vandbehandlings-tablet til hver fulde tank. I ALLE TILFÆLDE BRUG KUN FORARBEJDNINGSTABLETTER, SOM DU FÅR MED DIN ENHED FRA LEVERANDØREN. Din romaskine leveres med 4 vandbehandlingstabletter, der er tilstrækkelige i flere år. Kontakt et regionalt kontor for at købe yderligere klortabletter

» Betjeningsvejledning

» Tøm tanken / skift vand



- Sæt kontrolhåndtaget til "1".
- Lav mindst ti pust for at fylde lagertanken så meget som muligt.
- Fjern tankhætten.
- Indsæt den faste ende af sifonen i tanken og den fleksible slange i en stor spand.
- Tøm beholderen (ca. 40% af vandet er tilbage), fyld den derefter ved at følge trinene i tankpåfyldningsafsnittet i denne vejledning.

Bemærk:

- Ventilen på toppen af sifonen skal være lukket for tilstrækkelig dræning.
- Gennem vandbehandlingen har du brug for vandet. Skift ikke i tanken, hvis du følger oparbejdningsplanen. Yderligere tabletter til vandbehandling er kun påkrævet, hvis vandet har synligt ændret farve. Reduce Ved udsættelse for sollys reducerer du levetiden for tabletter til vandbehandling. At holde romaskinen ude af direkte sollys øger tiden mellem vandbehandlinger.
- Ca. 40% af tankens vand er tilbage. A / R-tanken kan ikke drænes helt uden demontering.

» Bæredygtig vandbehandling og grundlæggende drift

Brug kun de vandbehandlingstabletter, der følger med denne enhed. Du kan få yderligere tabletter fra en FIRST-DEGREE-FITNESS-forhandler i dit område.

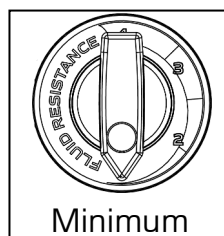
Intervallerne mellem vandbehandling til FLUID ROWER varierer afhængigt af mængden af sollys på væsketankene, men erfaringen viser, at det er 8 til 12 måneder ved siden af et lyst, solbelyst vindue og to år eller længere i mørkere områder. Hvis vandet er let overskyet, skal du tilføje en vandbehandlings-tablet.



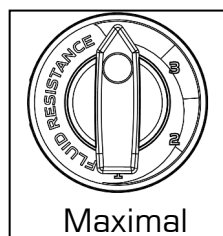
FORSIGTIG Det anbefales stærkt at placere en klud under væsketanken for at fange dryp, når tankdækslet åbnes til vandbehandling.

» Sådan indstilles modstanden

- Vælg den ønskede Væskebestandighed.

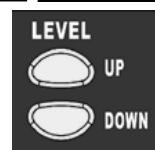


Minimum



Maximal

- Tilpas den, der vises på konsollen. Modstandsniveauer over for væskemodstanden i tanken med OP / NED-knapperne



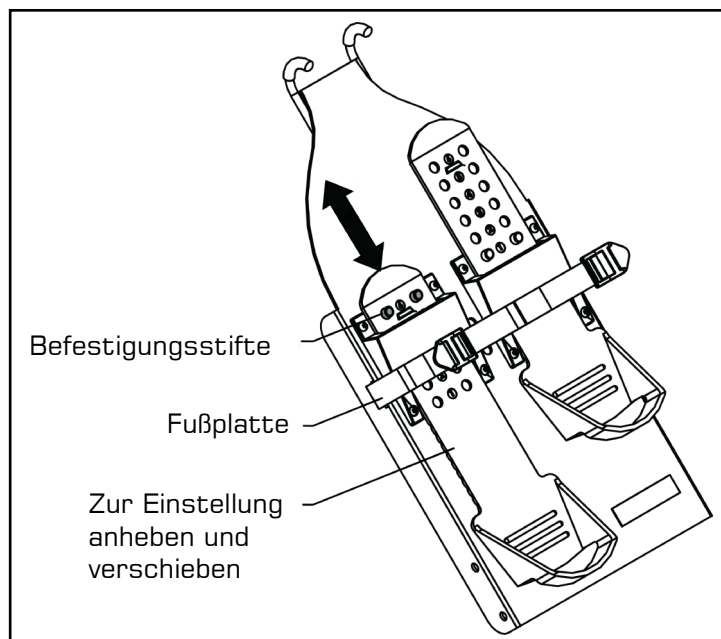
Når du justerer modstandsniveauet, skal du lade to slag øges og ti slag for at mindske modstanden

»» Betjeningsvejledning

»» Fodstøtte

Fodstøtten passer til mange fodstørrelser og er nem at bruge

For at justere skal du løfte toppen af det bevægelige afsnit og skub fodstøtten op eller ned. Nummer 1 til 6 hjælper dig med at indstille den korrekte længde. Fastgør støtten med fastgørelsesstifterne.



ADVARSEL: Når du træner på denne romaskine, skal fødderne altid være sikkert fastgjort med fodstropperne, og den bevægelige del af fodstøtten skal låses i den rigtige position

»» Brug af First Degree Fitness USB interface

beskrivelse

USB-forbindelsesmuligheden er indbygget i alle nye modeller af FDF-konsollen og IPM og giver dig en endnu bedre træningsoplevelse, hvor du nu kan slutte din hjemmecomputer eller bærbare computer til din træningsenhed. Ved hjælp af eksempelapplikationerne fra FDF selv kan du nu træne og se dine yndlingsfilm på samme tid.

NetAthlon 2 XF til roere giver dig også mulighed for at køre løb med andre roere ved hjælp af en internetforbindelse og virtuel 3D-virkelighed eller bare træne alene

Opret USB-forbindelsen

1. Tilslut din konsol til din bærbare computer / pc (Windows 7/8/10). Windows skal automatisk installere den nyeste USB-driver.

2. Hvis nr. 1 mislykkes, skal du alternativt downloade og installere USB-enhedsdriveren (CDM2xxxx_Setup.exe til 32 og 64 bit)

Windows 10/8/7 / Vista / XP) fra EFD-webstedet.

3. Download og installer Fluid Coach-softwaren fra EFD-webstedet

(<https://firstdegreefitness.zendesk.com/hc/en-us/articles/228299348-Fluid-Coach-Version-1-3>)

Download og installer NetAthlon 2 XF for Rowers fra.

<http://www.webracing.org/downloads.htm>

Tilslut din konsol til din computer

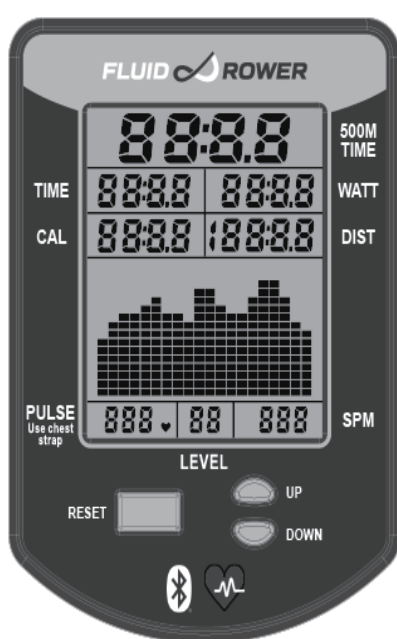
Autostart: Begynd træning for at aktivere.

Nulstil alle værdier: Tryk og hold RESET-knappen nede i 3 sekunder.

Automatisk sluk: Over 5 minutter. Alle værdier vender tilbage til nul efter genstart.

- a) SPM / 500M / WATT er indstillet til nul.
- b) Distance / TIME-værdier gemmes.
- c) CAL pr. time skifter automatisk til det samlede kalorieforbrug.
- d) Genstart af træning inden for 5 minutter bruger de gemte værdier til afstand / TID og fortsætter med dem.

Automatisk slukning: Hvis der er en afbrydelse på mere end 5 minutter, er alle værdier nul, når der genstartes



500M TID: Tid til at ro 500 meter.

WATT: Effektenhed opdateret pr. roslag. DISTANCE: Opdateres hvert sekund.

POWER GRAPH: Tryk på RESET for at skifte visning fra Power Curve til Cumulative Power Graph second.

SPM: Slag pr. minut opdateret hvert slag.

LEVEL: Juster automatisk niveau til justeringsknappen på tanken.

PULSE: Kompatibel med Polar H7,H10 brystrem og FLUID Touch-pulshåndtag (valgfrit). CAL: Kalorier forbrændt i timen ved de nuværende Watt. Viser det samlede antal forbrændte kalorier, når træningen er stoppet. TID: Automatisk start forløbet tid.



WATT: Måler spidseffekt i watt, beregner styrken og accelerationen, der er tilvejebragt for nøjagtigt at måle en brugers effekt. TRÆNINGSDATA: Data indsamlet fra hver træning vises i en kraftkurve og en kumulativ effektgraf, hvilket muliggør sammenligninger i realtid for effektiv progressiv træning.

AUTOJUSTERINGSNIVEAU: Indbygget potentiometer justerer automatisk monitorens modstandsniveau i overensstemmelse med positionen af justeringsknappen på tanken.

BLUETOOTH FORBINDELSE: Hver roer er udstyret med den mest avancerede skærmt teknologi, der muliggør Bluetooth-forbindelse med enhver kompatibel smartenhed. Monitoren er designet til at integreres med ro- og fitnessapps og hjælper med effektiv træningsprogression, indfanger og sammenligner data for det konkurrerende individ. Inklusive FLUID Rowing APP tilgængelig via FLUID Website. Den er kompatibel med 3. parts APP og softwareopdatering via Bluetooth.

BEMÆRK: Pulsbrystrem og berøringspulshåndtag sælges separat.

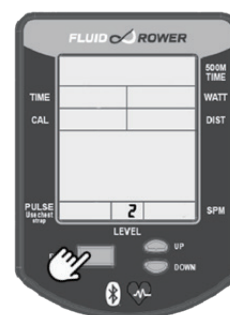
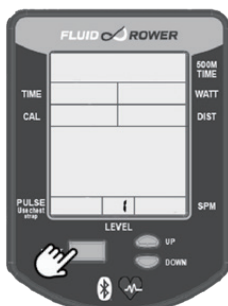
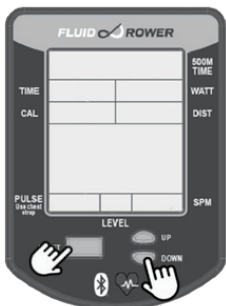
BATTERI ADVARSEL: For at forhindre batterier i at lække, skal du fjerne dem fra monitoren, hvis du planlægger ikke at bruge udstyret i mere end 30 dage.

ADVARSEL: Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige, overtræning kan resultere i alvorlig personskade eller død. Hvis du føler dig besvimet, stop straks med at træne og søg professionel læge.

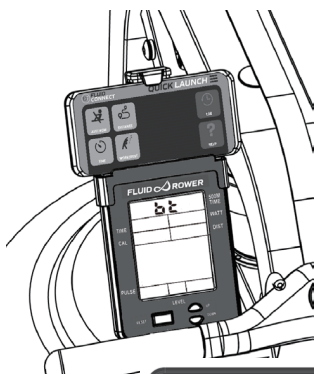


Calibration Procedure

- 1) Tryk og hold Reset og Ned i 5 sekunder. Displayet vil vise " Niveau 1 " Drej tankhåndtaget til niveau 1. Tryk på Nulstil. Displayet vil nu vise niveau 2. Niveau 1 Kalibrering er fuldført.
- 2) Drej tankhåndtaget til niveau 2. Tryk på Reset. Displayet vil nu vise niveau 3. Niveau 2 Kalibrering er fuldført.
- 3) Gentag for 3,4,5,6,7,8,9,10. Niveau 10 Tryk på Nulstil. Kalibreringen er fuldført.



Monitor and APP Connectivity



1. Download "Fluid Connect"-appen på [App store] eller [Google Play].
2. Mens monitoren er tændt, begynder Bluetooth at scanne for at linke til telefonen/pad'en.
3. Tænd for FLUID CONNECT-appen på din telefon.
4. Tryk på et træningsikon, APP'en vil søge efter den tilgængelige skærm i nærheden.
5. Vælg den skærm, du ønsker at linke til.
6. Efter monitor-linket til APP'en vil skærmen på monitoren kun vise BT på skærmen.

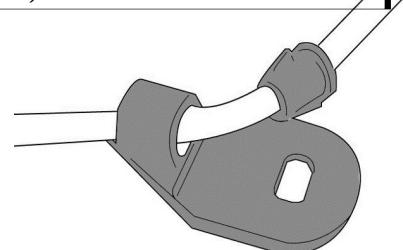
Bluetooth-pulsparring

BEMÆRK: Pulsbrystrem og berøringspulshåndtag sælges separat.

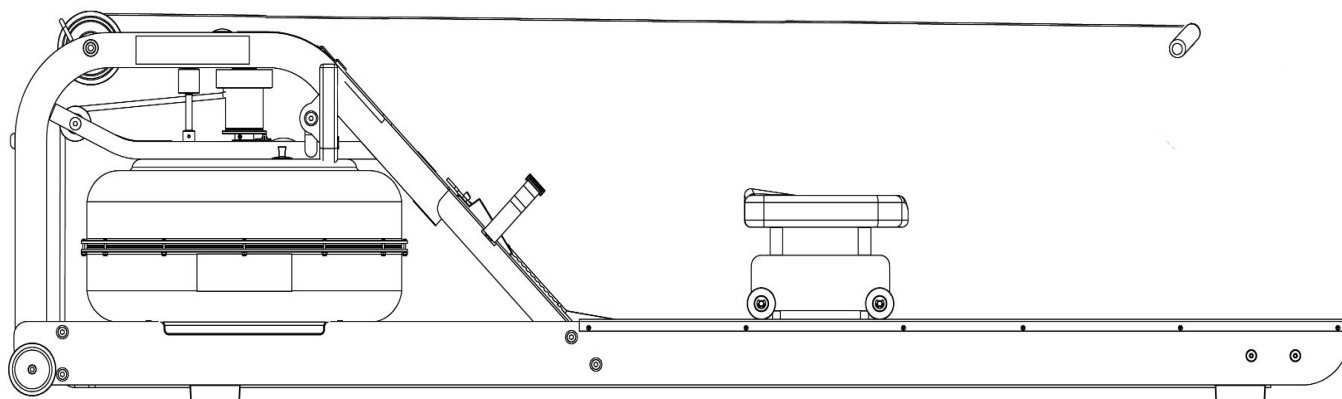
Monitoren parrer automatisk med den nærmeste Bluetooth-pulsenhed.
Når parringen er fuldført, begynder monitoren at vise pulsen.



FJERN BÆLTE

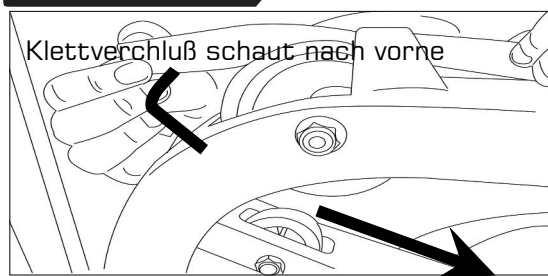


1. For at fjerne bæltet skal du blot trække det længere end den normale rorlængde er, indtil bæltet begynder at løsne sig fra bæltet. Tip: Du kan høre velcrobåndet åbne, så snart stroppen begynder at løsne sig.
2. Tag krogen ud af holderen på den bageste fod, og tryk indre klips ned. Skub rebet gennem klemmen, indtil det er frit. Dette gør det muligt at køre rebet helt ud af hovedrammen og bæltehjulet og kan således fastgøres korrekt senere, så snart årebæltet igen er i den korrekte position.



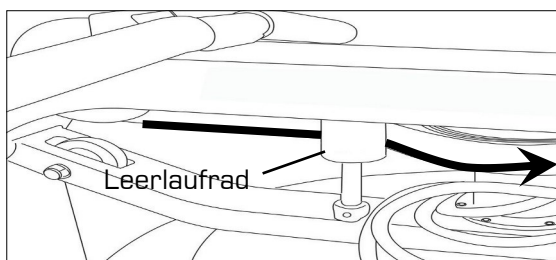
» Samling af årebæltet

TRIN 1



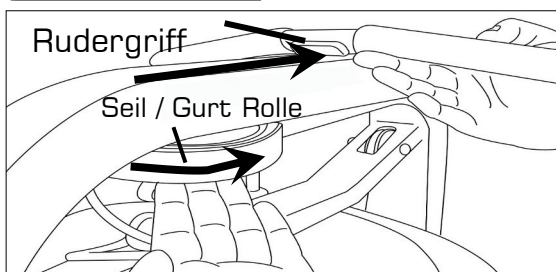
Start med at geninstallere remmen ved at rulle remmen tilbage på remskiven. Sørg for, at velcrolukningen vender fremad som vist på illustrationen.

TRIN 2



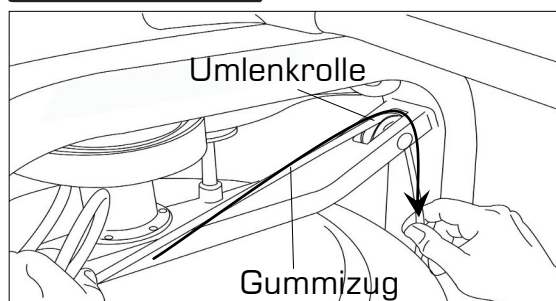
Træk derefter bæltet rundt om hjulet. Så snart grut er passeret omkring tomgangshjulet, skal du fastgøre det på bæltet og kabelhjulet. Den korrekte position er markeret med en tydelig kant.

TRIN 3



Rul årebæltet på bæltet / remskiven, indtil årehåndtaget er i sin forreste position.

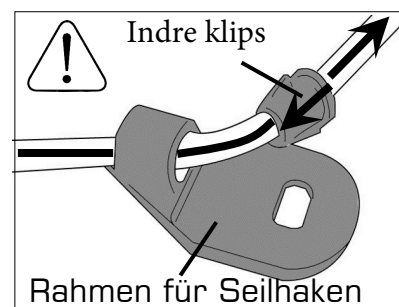
TRIN 4



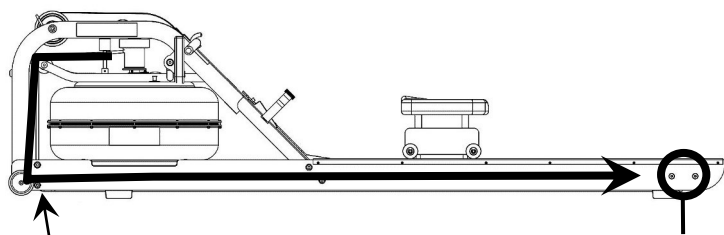
Træk rebet (på den anden side af tomgangshjulet) tilbage gennem remskiven og mellemfoden. Sæt rammen til rebkrogen på igen og fastgør rebet til krogen, der findes på den bageste tværstiver.

TRIN 5

Tilbagetrækningsstyrken kan let justeres til individuelle behov. For at foretage justeringer skal du blot skubbe den indvendige klips ned af rammen til rebkrogen og trække rebet i den ønskede længde og fastgøre rammen til rebet igen med clipsen.



Bemærk: Før du samler det indre klip og rammen til rebkrogen, kan du først binde en knude på den midterste fod under let spænding. Dette letter samlingen af klemmen og rammen til rebkrogen.



fejl	Mulig årsag	løsning
Vandet skifter farve eller indeholder suspenderet stof.	Romaskinen udsættes for direkte sollys, og der er ikke udført vandbehandling. Brugt ledningsvand er af dårlig kvalitet.	Placer Pacific Rower et sted uden direkte sollys. Udfør vandbehandlingen eller en vandudskiftning som forklaret i kapitlet "Vandbehandling og tankpåfyldning".
Årebæltet glider af bæltet.	Elastikken har ikke nok spænding. Tilbagetrækning er ikke sat stærkt nok.	Forøg elastikbåndets spænding som forklaret i kapitlet "Udskiftning af elastikbåndet".
Instablie-annoncer på Apollo AR Computer til 500 meter split tid og SPM (række streger pr. Minut).	Sensorafstand defekt sensor Sensoren er flyttet ud af den korrekte position Ledningsforhold	Brug computerens bagdæksel som et værktøj til at kontrollere afstanden mellem sensorhovedet og magnetringen eller kontrollere, at sensorhovedet ikke er flyttet ud af sin korrekte position. Kontakt dit nærmeste kundeservicecenter for yderligere oplysninger.
Displayet på Apollo AR-computeren viser intet efter et batteriskift.	Batterierne er ikke isat korrekt eller er allerede brugt op.	Sæt nye batterier i den rigtige position igen. Hvis LCD-skærmen stadig ikke viser noget, skal du prøve at dreje batterierne lidt ind i huset. Hvis der stadig ikke er nogen skærm efter dette, skal du kontakte din specialforhandler.
Apollo AR-computeren angiver, at den fungerer, men reagerer ikke på rodbevægelsen.	Løs eller slet ingen forbindelse.	Kontroller stik og kabler. Hvis dette ikke fører til noget resultat, bedes du kontakte din specialforhandler.

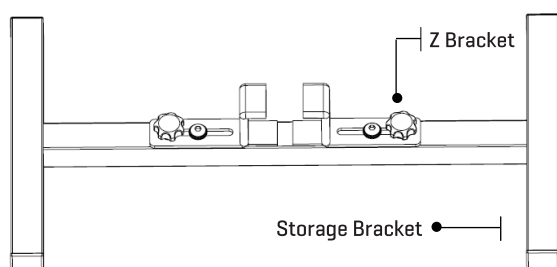
» Monteringsvejledning til monteringsæt

Et armaturesæt til opretstående opbevaring kan købes separat

TRIN 1

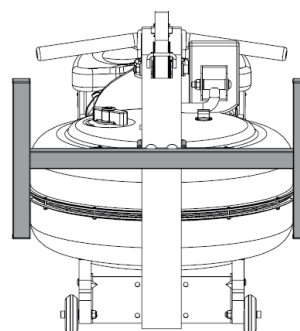
Installer Z-beslagene på hukommelsesbanken.

Bemærk: Stram ikke knappen og skruen.



TRIN 2

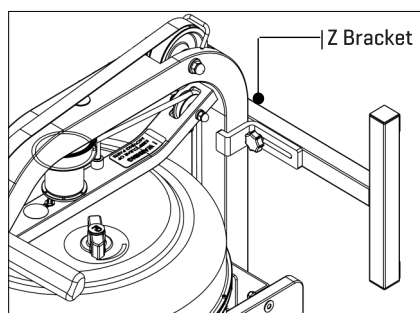
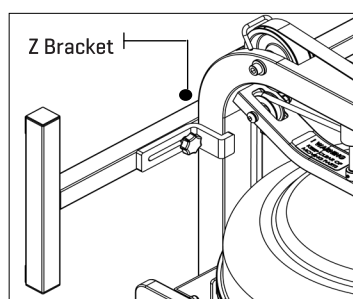
Installer beslaget på roerne som vist.



TRIN 3

Træk i Z-knapbeslaget for at fastgøre roerne.

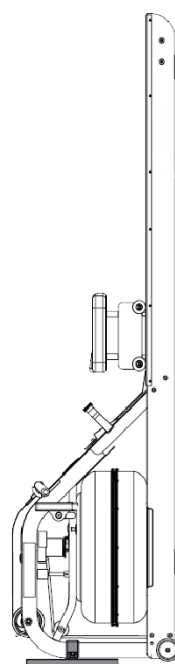
Bemærk: Sørg for, at Z-vinklen er sikker, inden du strammer.

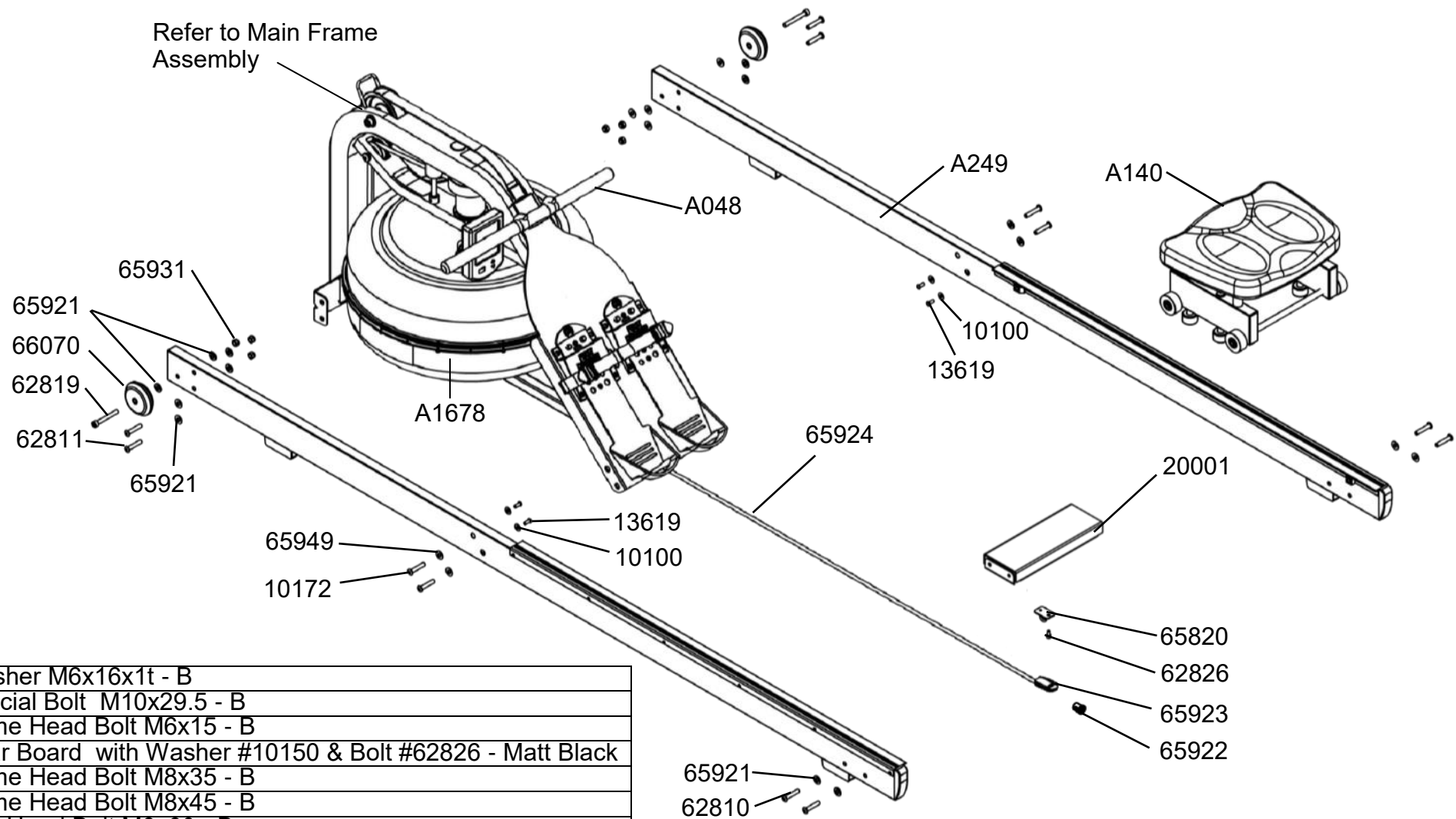


TRIN 4

Står roerne lodret

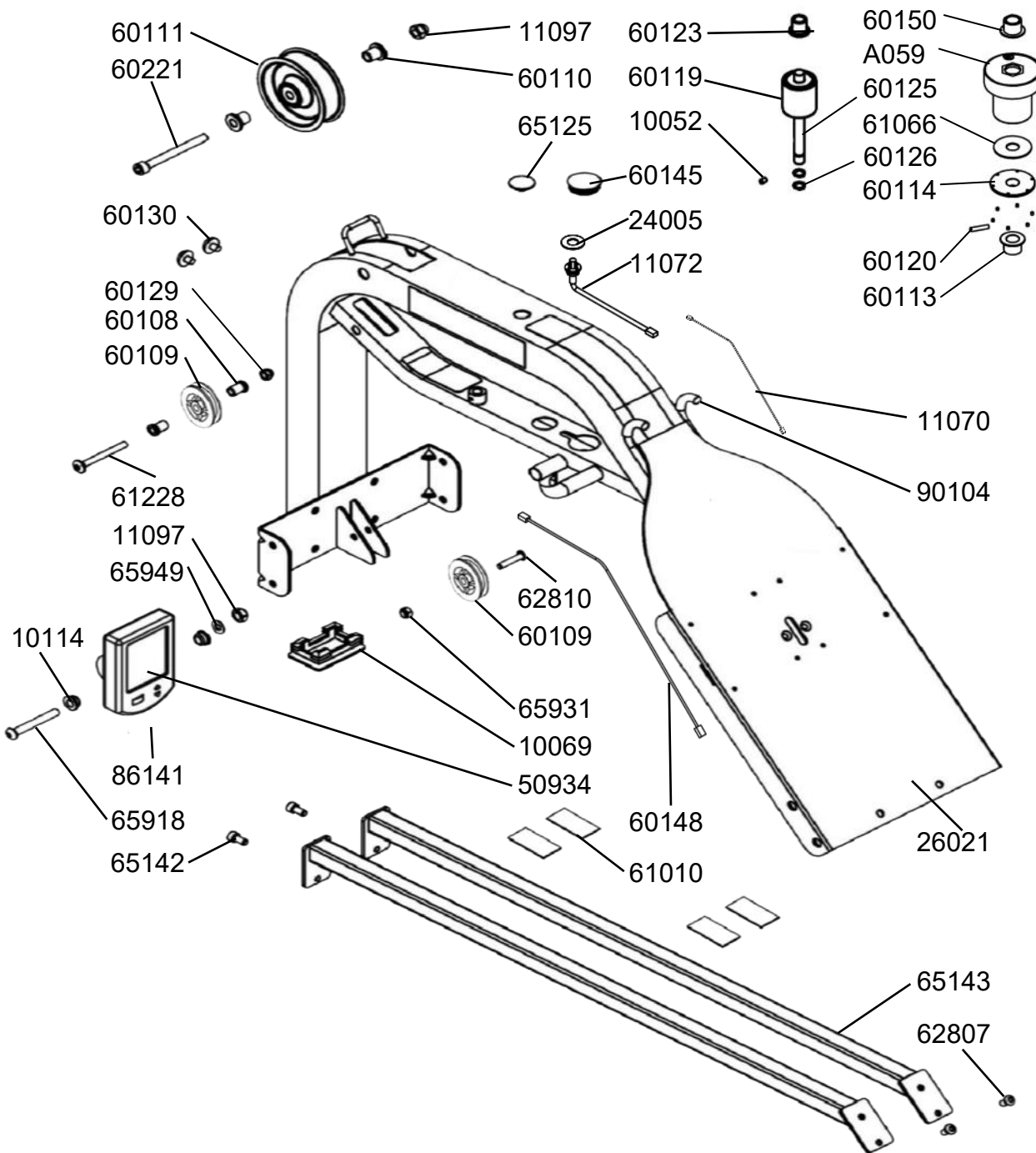
Brug 8 mm unbrakonøgle (inkluderet i produktsættet) til at stramme skruen.



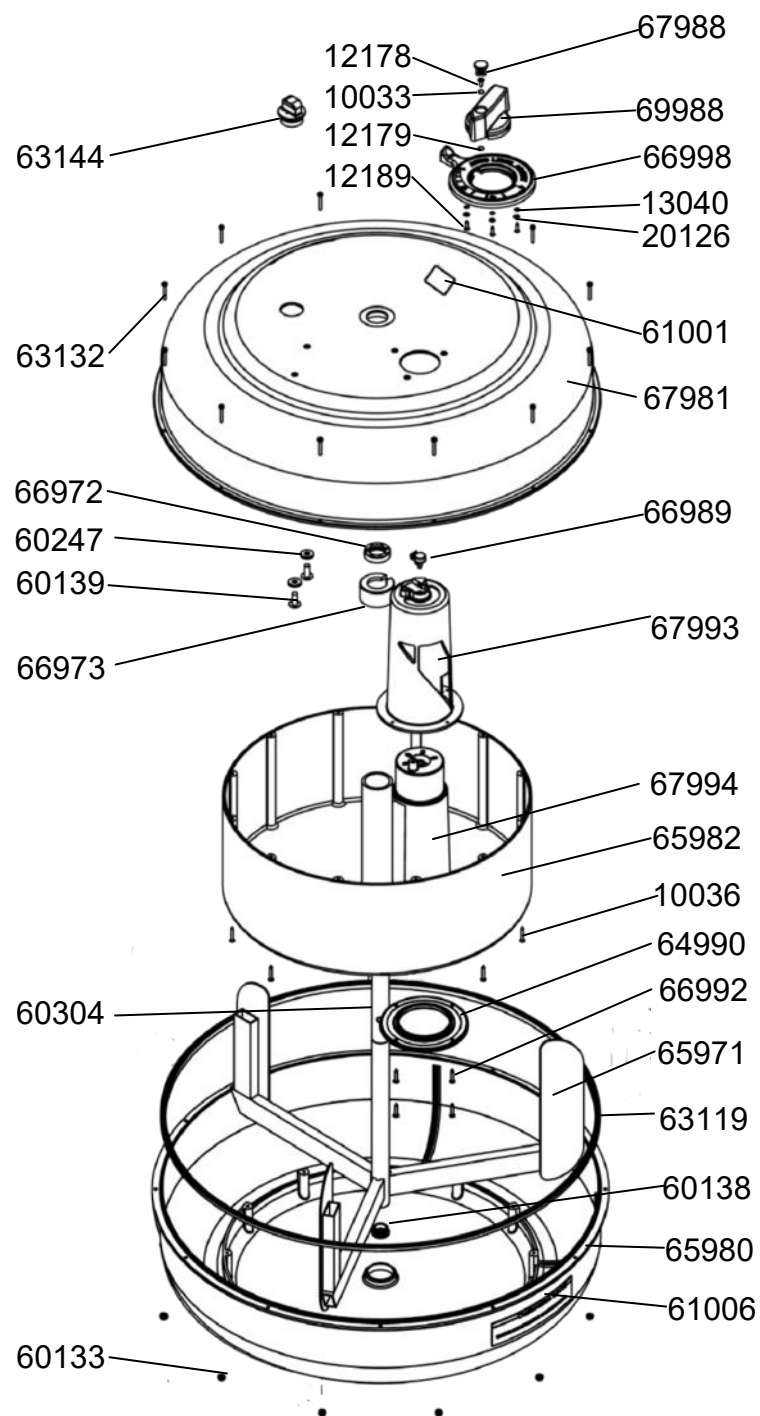


10100	4	Washer M6x16x1t - B
10172	4	Special Bolt M10x29.5 - B
13619	4	Dome Head Bolt M6x15 - B
20001	1	Rear Board with Washer #10150 & Bolt #62826 - Matt Black
62810	4	Dome Head Bolt M8x35 - B
62811	4	Dome Head Bolt M8x45 - B
62819	2	Hex Head Bolt M8x60 - B
62826	1	Hex Head Bolt M6x10 - B
65820	1	Bungee Hook Mount
65921	16	Washer M8.5x19x1.6t - B
65923	1	Bungee Hook
65924	1	Bungee Rope 8mm x 2230 & Inner Clip #65922
65931	6	Nyloc Nut M8 -B
65949	4	Washer M10x21x2t - B
66070	2	Transport Wheel
A048	1	Handle Complete
A140	1	Seat Assembly Complete
A249	1	Side Rail Complete Assembly L/R - EOBPK
A1678	1	4 Level AR Tank Complete Assembly - Gray

Main Frame Assembly



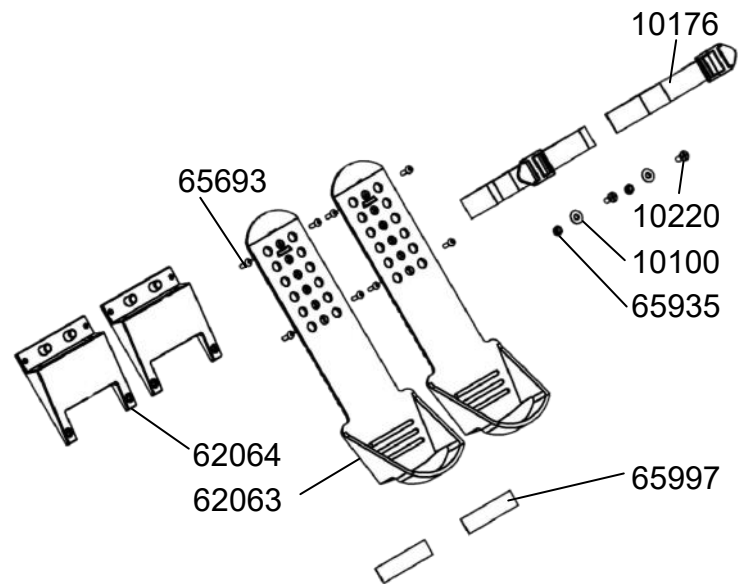
10052	1	Grub Screw M4x6 - B
10069	1	End Cap 75x50mm
10114	2	Computer Mount Plastic Bushing 20x16x13x10
11070	1	Sensor Connecting Cable 300mm
11072	1	Sensor 100mm
11097	2	Nut Dome Head M10 - B
24005	1	Washer M11x22x1t SUS
26021	1	Upper Frame
50934	1	LCD for L4/L16
60108	2	Bungee Pulley Spacer 8mm
60109	2	Bungee Pulley 50mm
60110	2	Belt Pulley Spacer 10x24x23
60111	1	Belt Pulley 100mm & 2x Bearing #60112
60113	1	Main Shaft Oil Bushing - Lower 38x20x22
60114	1	Magnet Ring & 6 x Magnet #60124
60119	1	Idle wheel & 2x Bearing #60112
60120	1	Roll Pin M6x30
60123	1	Idle Shaft Upper Frame Mount 10mm
60125	1	Idler Pulley Shaft
60126	2	C Clip 10mm
60129	1	Nut Dome Head M8 - B
60130	2	Frame Rubber Bumper
60145	1	Frame Plug 38.1mm
60148	1	Heart Rate Lead - 400mm
60150	1	Main Shaft Nylon Bushing - Upper
60221	1	Hex Head Bolt M10x90 - B
61010	4	Tank Bonding Strip 3M-VHB 20x40mm
61066	1	Plastic Washer M5920.1x2T
61228	1	Dome Head Bolt M8x65 - B
62807	2	Dome Head Bolt M8x15 - B
62810	1	Dome Head Bolt M8x35 - B
65125	1	Rubber End Cap - Main Frame
65142	2	Hex Head Bolt M8x15 -B
65143	2	Tank Strut
65918	1	Dome Head Bolt M10x60 - B
65931	1	Nyloc Nut M8 - B
65949	1	Washer M10x21x2t - B
86141	1	Computer with USB - L4
90104	2	Rubber Hook Cover
A059	1	Belt/ Bungee Pulley Complete with Bungee Assembly



A1878—4L Tank Complete Assembly

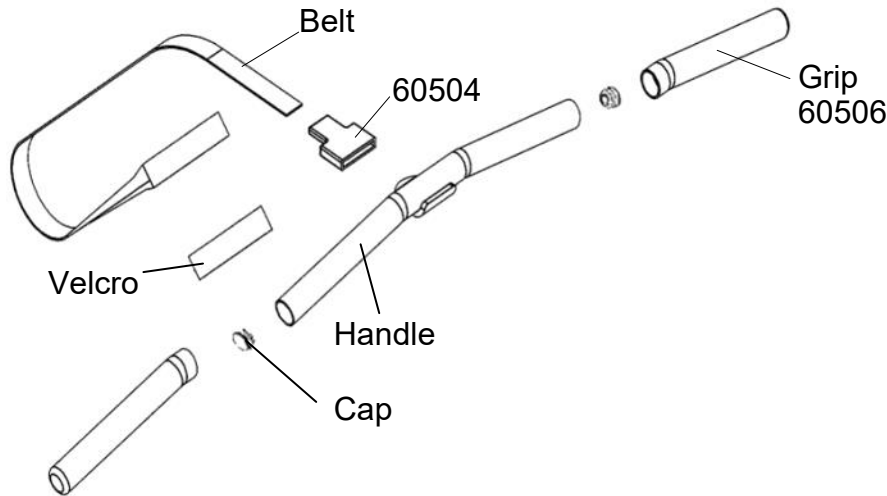
10033	1	Washer M4.2x10x1t SUS
10036	12	Counter Sink Tapping Screw M3x20-SUS
12178	1	Dome Head Bolt M3x10 SUS
12179	1	Washer M3x8x1t SUS
12189	3	Tank Internal Screw M4x10 SUS
13040	3	O Ring
20126	3	Plastic Washer M4x12
60133	12	Nylock Nut M3-SUS
60138	1	Impeller End Cap
60139	2	Tank Internal Screw M6x15 -SUS
60247	2	O Ring 15.6X6.7X3.5mm
60304	1	Flywheel Upper Shaft
61001	1	Tank Bonding Strip 3M-VHB
63119	1	Tank Large Ring Seal - Gray 499x5.8
63132	12	Allen Key Bolt-M3x20—SUS
63144	1	Tank Plug For HS Tank
64990	1	4L/5L Valve Base - Gray
65971	1	Impeller - AR
65980	1	Lower Tank Shell with Decals #61006
65982	1	Inner Reserve Tank Shell / AR
66973	1	Rubber Seal
66989	1	Shaft for Valve - L4
66992	4	Flat Tapping Screw M3x16 - SUS
66998	1	L4 Adjuster Knob Base with Decals #66995 -Gray
67981	1	Upper Tank Shell with Decal #66959 & Double Lip Seal # 66972
67988	1	Knob Cap
67993	1	L4/L5 Tank Adjuster Outer Valve & Rubber Spacer #66974 & M6 Ball Plunger #66976 - Gray
67994	1	Tank Adjuster Inner Valve - L4 - Gray
67988	1	Knob Cap
69988	1	Adjuster Knob for Plus / V / XL- Gray

Footplate Slider Assembly



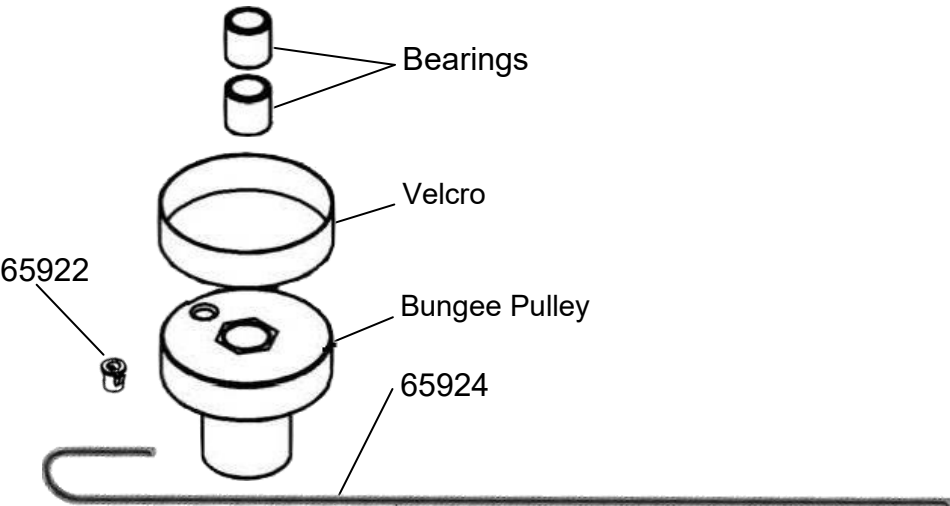
10100	2	Washer M6x16x1 - B
10176	2	Foot Strap & Buckle
10220	2	Flat Screw M6x20 - B
62063	2	Footplate Slider with Velcro #65997
62064	2	Footplate Slider Base 120x111x22.8
65693	8	Dome Head Bolt M5x15 - B
65935	2	Nyloc Nut M6 - B

A048 Handle Complete



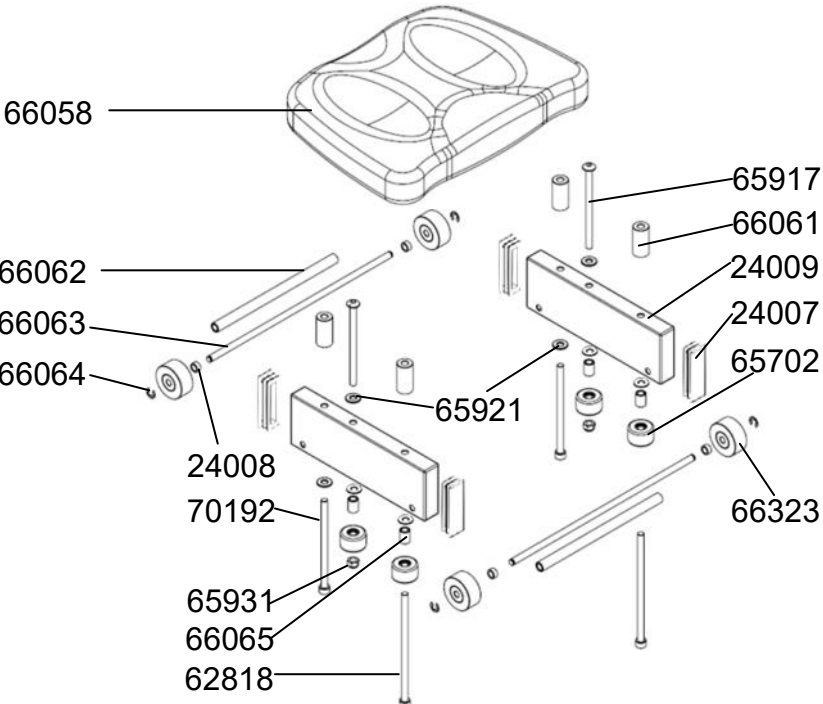
60504	1	Handle/Belt Rubber Cover
60506	2	Handle Grip

A059 Belt Bungee Pulley Complete



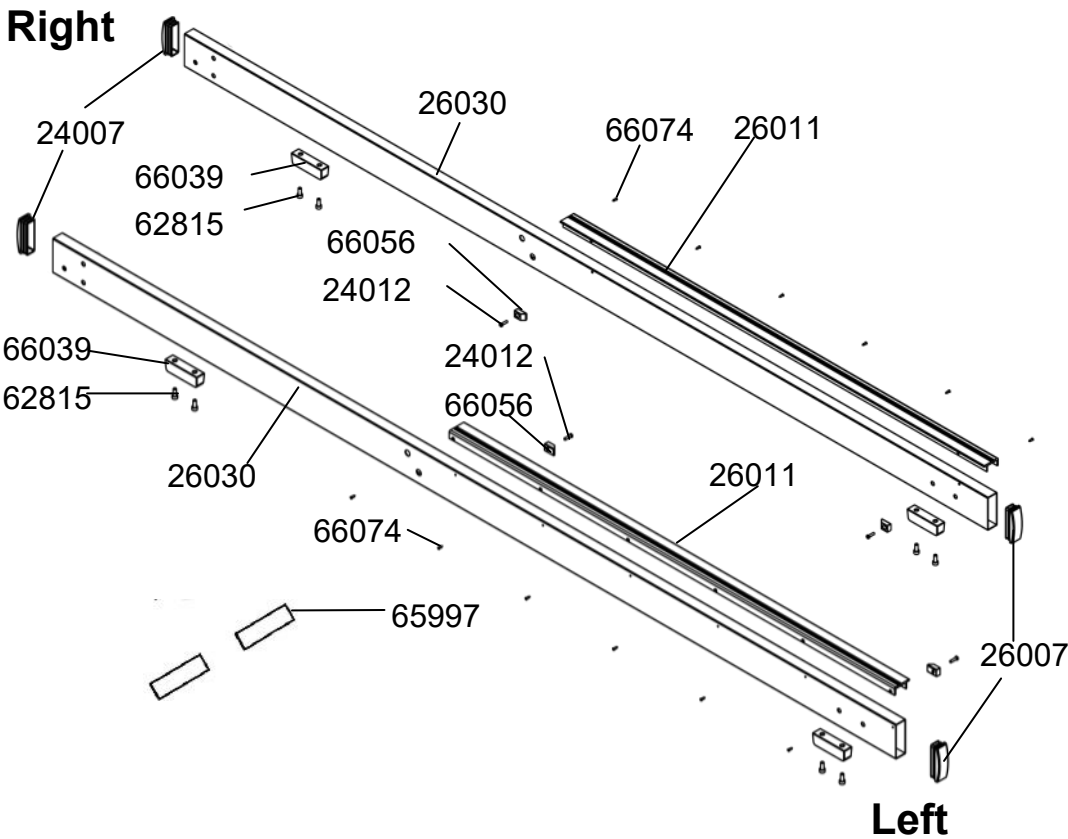
60900	1	Belt Bungee Pulley Complete & Velcro & One Way Bearings #90136
65924	1	Bungee 8mm x 2230 & Inner Clip #65922

A140 Seat Assembly Complete

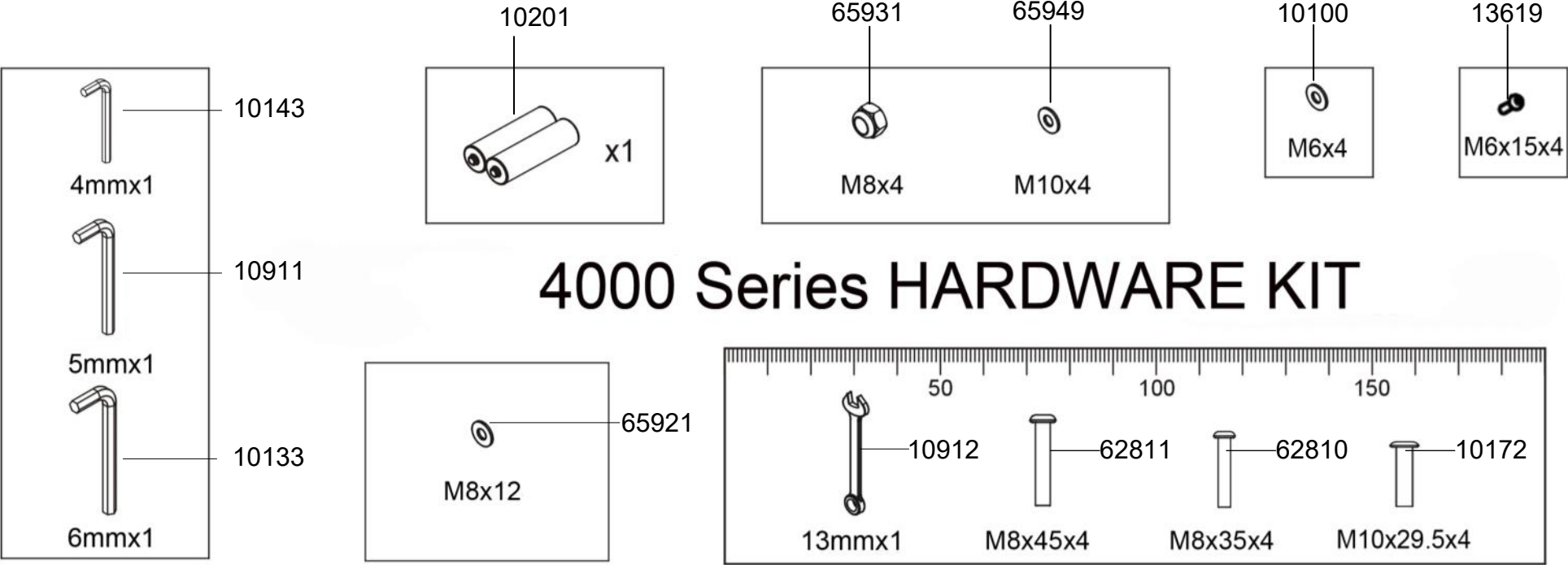


24007	4	End Cap 25x75
24008	4	Bushing 8.2x12 L6
24009	2	Seat Frame
62818	2	Hex Head Bolt M8x160 - B
65702	4	Seat Wheel
65917	2	Dome Head Bolt M8x120
65921	8	Washer M8.5x19x1.6t - B
65931	2	Nyloc Nut M8 - B
66058	1	Seat LS-E28
66061	4	Spacer 20x8x38
66062	2	Spacer 12x8x209
66063	2	Axle shaft 8mm
66064	4	D7 Eclip
66065	4	Spacer 12.7x8x19.5
66323	4	Seat Wheel 98A
70192	2	Hex Head Bolt M8x130-B

A249 Side Rail complete - Matt Black



24007	2	End Cap 25x75
24012	4	Tapping Screws M4x15 - B
26007	2	End Cap 25x75
26030	2	Seat Rail - R/L with Decal #69333
26011	2	Seat Runner - Neon
62815	8	Hex Head Bolt M6x20
65997	2	Velcro
66039	4	Side Rail Bumper
66056	4	Bump Stop - Square 23x15x6.5
66074	12	Dome Head Screw M3x15 - B



4000 Series HARDWARE KIT

10100	4	Washer M6x16x1t - B
10133	1	Allen Key 6mm
10143	1	Allen Key 4mm
10172	4	Special Bolt M10x29.5 - B
10201	2	AA Battery
10911	1	Allen Key 5mm
10912	1	Wrench 13mm
13619	4	Dome Head Bolt M6x15 - B
62810	4	Dome Head Bolt M8x35 - B
62811	4	Dome Head Bolt M8x45 - B
65921	12	Washer M8.5x19x1.6t - B
65931	4	Nyloc Nut M8 - B
65949	4	Washer M10x21x2t - B

