

STIL-FIT^{INT.}

Bedienungsanleitung

Rudergerät FLOW ONE

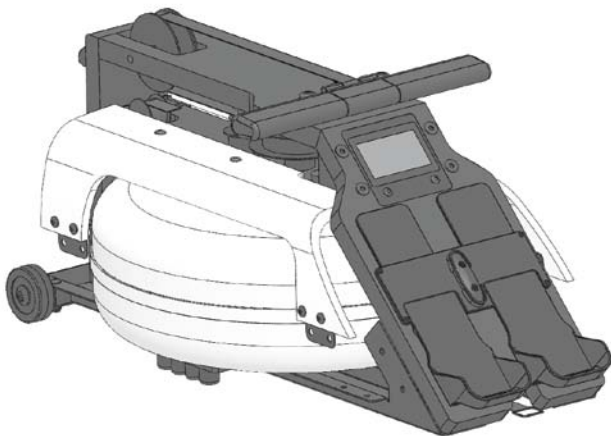


Lieferumfang

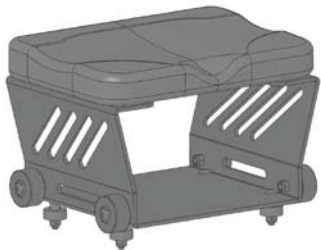
Sie erhalten 2 Kartons mit folgenden vormontierten Teilen:

Fronteinheit
Sitz
Rückteil

Bedienungs- und Montageanleitung
Ladeteil
Saugpumpe



Fronteinheit



Sitz

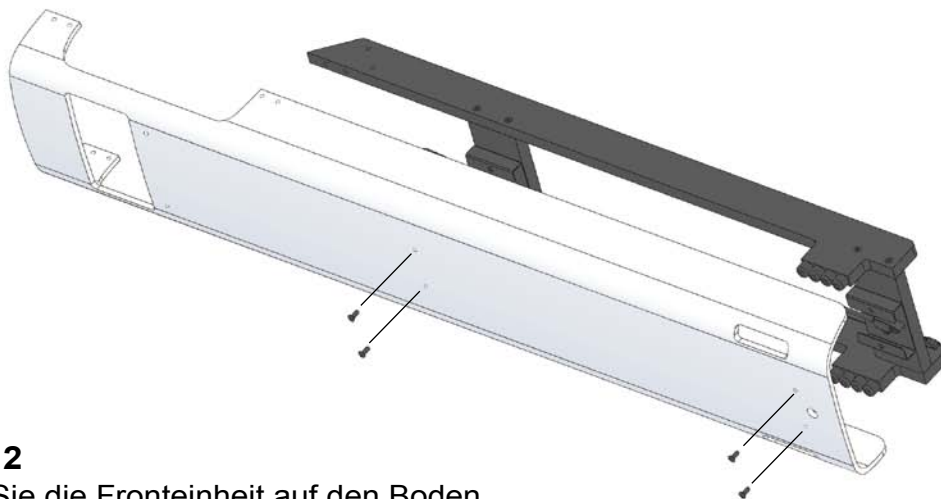


Rückteil

Montageschritte

Schritt 1

Schrauben Sie die Holzschale am Rückteil ab.
Sie benötigen einen Inbusschlüssel Nr. 5



Schritt 2

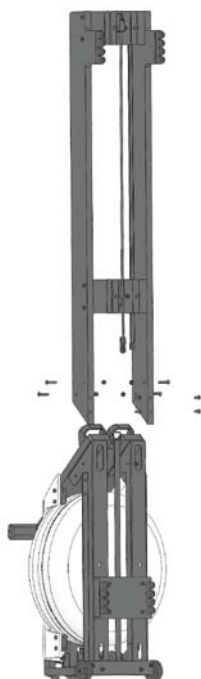
Stellen Sie die Fronteinheit auf den Boden.
Nehmen Sie den Rahmen und verschrauben diesen mit der Fronteinheit. Beginnen Sie mit den 4 Schrauben Pos. 1
Schrauben Sie dann die seitlichen 4 Schrauben Pos. 2 mit der Mutter M8 fest.
Ziehen Sie alle Schrauben fest an.
Sie benötigen einen Inbusschlüssel Nr. 5 und einen Gabelschlüssel Schlüsselweite 13.



M8 x 20



Senkkopfschraube M8 x 45



Senkkopfschraube M8 x 45 (2)

Senkkopfschraube M8 x 45 (2)

M8 x 20 (1)

M8 x 20 (1)

(1)

(1)

(2)

(2)

Senkkopfschraube M8 x 45

(1) M8 x 20

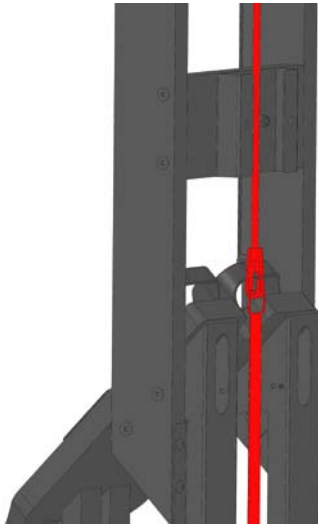
(1) M8 x 20

(1)

(1)

Schritt 3

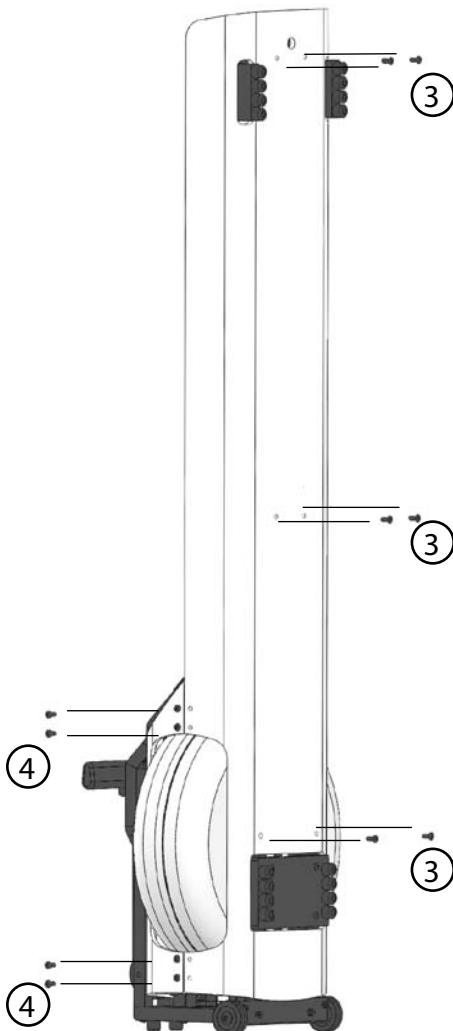
Lösen Sie nun das Rückzugsband (Kabelbinder)
Hängen Sie das Bungeeseil in das Rückzugbande ein.
Die Öffnung des Karabiners zeigt in Richtung Standfläche.



Achtung!
Lösen Sie die Kabelbinder am Zugstock
und dem Aufrollband erst nachdem Sie
das Bungeeband eingehakt haben.

Schritt 4

Nehmen Sie nun die Holzverkleidung und stecken diese
über die Standfüsse.



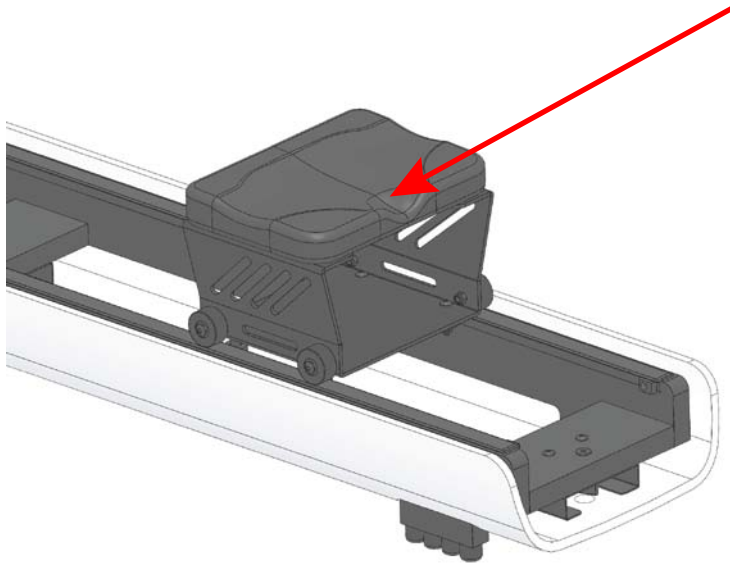
Schrauben Sie nun die Holzschale an den Rahmen
Pos. 3
Imbus M8 x 40 6 x

Achten Sie darauf, daß die Laschen vom Holzoberteil
innen liegen.

Schrauben Sie dann die Holzschale an das Oberteil
mit 8 Schrauben und Muttern M8 x 20
Zwischen den beiden Schalen sollte ein gleichmäßi-
ger Schlitz bleiben Pos. 4.

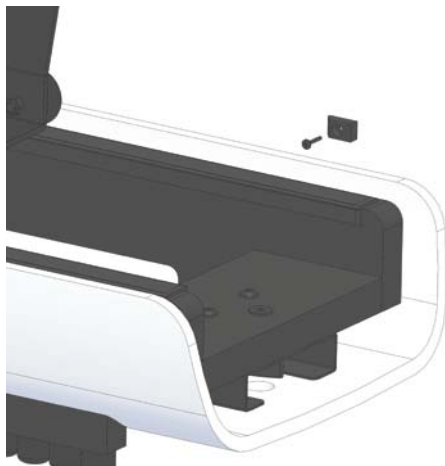
Schritt 5

Schieben Sie dann den Sitz auf die Schienen.
Die Vertiefung am Polster zeigt nach hinten.



Schritt 6

Montieren Sie dann den Stopper auf beiden Seiten.
Die abgeschrägte Seite zeigt nach vorne.



Wasser einfüllen

Füllen Sie nun ca. 16 - 18 Liter klares Wasser in den Tank. Seitlich am Tank befindet sich eine Skala. Füllen Sie nie mehr Wasser wie als Maximalwert angegeben ist ein. Die Menge Wasser im Tank beeinflusst den Zugwiderstand. Sie benötigen zum Einfüllen einen Eimer und die mitgelieferte Pumpe.

Stellen Sie den Eimer mit Wasser auf die Tankeinheit. Stecken Sie den langen flexiblen Schlauch in den Einfüllstutzen des Tanks. Das feste Rohr mit dem kurzen flexiblen Schlauch stellen Sie in den Eimer. Saugen Sie jetzt mit 3-4 Pumpbewegungen das Wasser an. Das Wasser fließt nun in den Tank. Verschließen Sie anschließend den Tank mit dem Gummistopfen.



Tank entleeren

Um Wasser aus dem Tank zu pumpen, stellen Sie einen Eimer neben die Tankeinheit auf den Boden. Stecken Sie dann das kurze flexible Schlauchstück in den Einfüllstutzen am Tank und pumpen das Wasser ab.



Trainingscomputer

Der Trainingscomputer von FLOW ONE ist mit einem 4,3“ TFT Farbdisplay mit Touchscreen ausgestattet.

Das Display schaltet sich durch Ziehen am Zugstock ein.

Nach Beendigung des Trainings schaltet sich der Computer nach 60 sec. automatisch ab.

Als Sprache steht Deutsch und Englisch zur Verfügung.



Start Screen

Mit Schnellstart kann die Trainingsanzeige direkt gestartet werden.

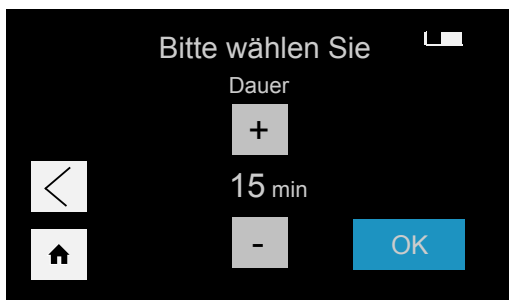
Als Sprache stehen Deutsch und Englisch zur Auswahl.



Trainingsprogramme

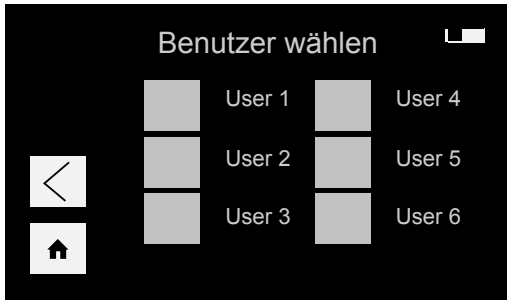
Trainiert kann nach Zeit- oder Distanzvorgabe.

Zusätzlich können Sie mit Pace Race gegen einen virtuellen Gegner in 6 Schwierigkeitsstufen rudern.



Einstell Screen

Je nach Programm kann die Trainingszeit oder die Trainingsstrecke eingestellt werden.



Benutzer Screen

Es können sich 6 Benutzer am Trainingscreen anmelden.



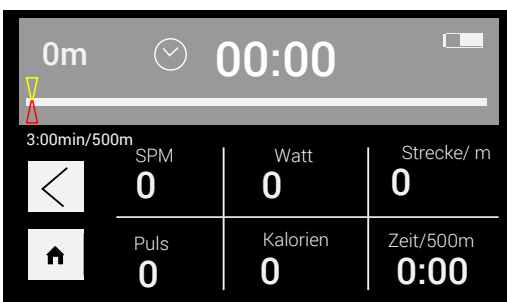
Benutzer Screen

Der eingeloggte Benutzer kann direkt das letzte Training wieder starten oder ein neues Programm wählen.



Datenbank

In der Datenbank werden die Zahl der Trainingseinheiten, die Trainingszeit, die verbrauchten Kalorien und die zurückgelegte Strecke gespeichert.



Pace Race

Bei Pace Race können Sie gegen einen virtuellen Gegner rudern. 9 Schwierigkeitsstufen bezogen auf die 500 Meter Zeit von 4:00min/500m bis 2:00min/500m können gewählt werden. Weiterhin kann die Strecke bestimmt werden.

Trainings Screen



Angezeigt werden folgende Daten:

Trainingszeit: Bei Zeitvorwahl zählt die Zeit rückwärts.

SPM: Angezeigt werden die Schläge pro Minute.

Watt: Angezeigt wird die aktuelle Leistung in Watt.

Strecke: Die geruderte Strecke wird in Meter angezeigt.

Puls: Die Pulsübertragung erfolgt über einen Brustgurt mit 5 kHz Übertragung.

Kalorien: Angezeigt wird die Anzahl der verbrauchten Kalorien.

Zeit 500/m: Angezeigt wird die Zeit pro 500 Meter.

Stromversorgung

Die Stromversorgung erfolgt über 4 AA Akkus. Die Akkus befinden sich hinter dem Trainingscomputer. Der aktuelle Ladezustand wird im Display angezeigt. Geladen werden die Akkus mit dem mitgelieferten Ladegerät mit der Spezifikation 9V, 660 mA, Ausgangsstecker 5,5 x 2,1 mm.

Die Ladebuchse befindet sich vorne am Metallrahmen.

Im Studiobetrieb sollte FLOW ONE grundsätzlich mit dem Netzteil betrieben werden.



Ladebuchse

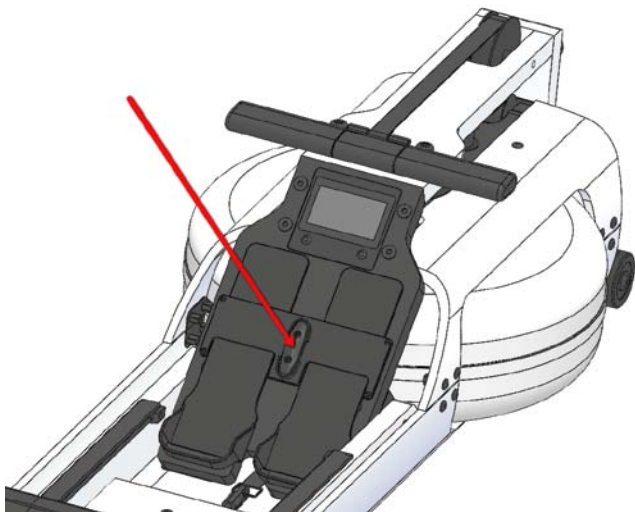
Pflege und Instandhaltung

Reinigen Sie von Zeit zu Zeit die Laufschiene und die Rollen des Sitzes.

Das Wasser muss nicht gewechselt werden. Geben Sie alle 3-6 Monate eine Chlortablette in den Tank, dann bleibt das Wasser klar.

Verstellung der Fußplatten

Drücken Sie auf das Kunststoffteil in der Mitte der Platten. Damit lösen Sie den Klemmmechanismus und können die Fußplatten nach oben oder unten schieben. Anschließend verriegeln sich die Platten wieder.

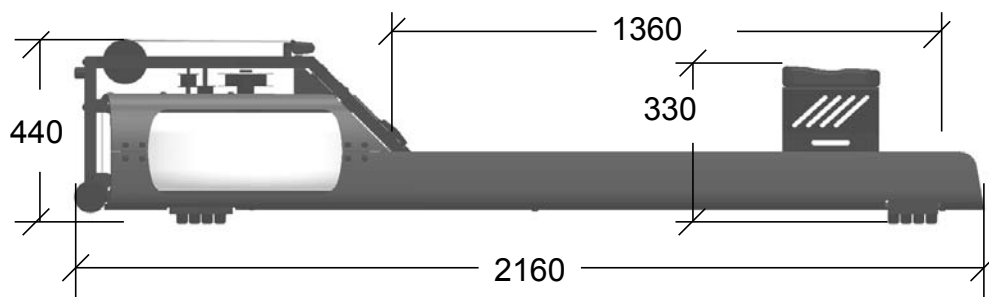


Gewährleistung - Garantie

STIL-FIT International GmbH gewährt 2 Jahre Garantie auf das Rudergerät FLOW ONE im Bereich Heimgebrauch.

Sollte bei Ihrem Rudergerät ein Defekt auftreten wenden Sie sich direkt an uns oder Ihren Händler. Innerhalb der Garantiezeit reparieren wir das Gerät im Vorortservice bei Ihnen zu Hause durch unseren Servicepartner innerhalb von Deutschland. Im Ausland stehen Ihnen andere Vertragspartner zur Seite.

Mail: info@stil-fit.com



STIL-FIT International GmbH
Friedenstrasse 18a
81671 München
Germany

Tel: +49.89.13 93 60 40
Fax: +49.89.13 93 60 43
info@stil-fit.com
www.stil-fit.com