

STIL-FIT<sup>INT.</sup>

Bedienungsanleitung

Rudergerät FLOW ONE



## Lieferumfang

Sie erhalten 2 Kartons mit folgenden vormontierten Teilen:

Fronteinheit

Sitz

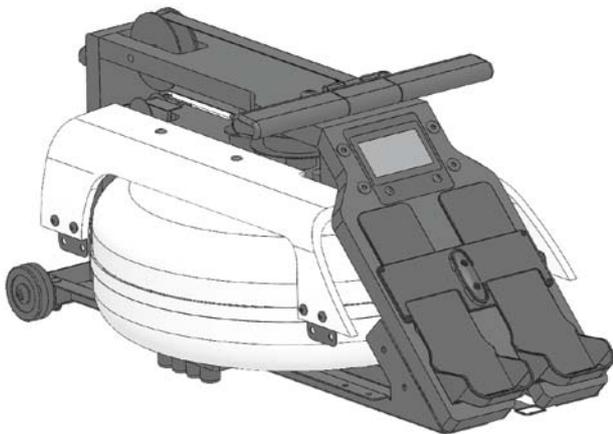
Rückteil

sowie

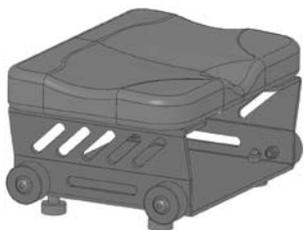
Bedienungs- und Montageanleitung

Ladenetzteil

Saugpumpe



Fronteinheit



Sitz

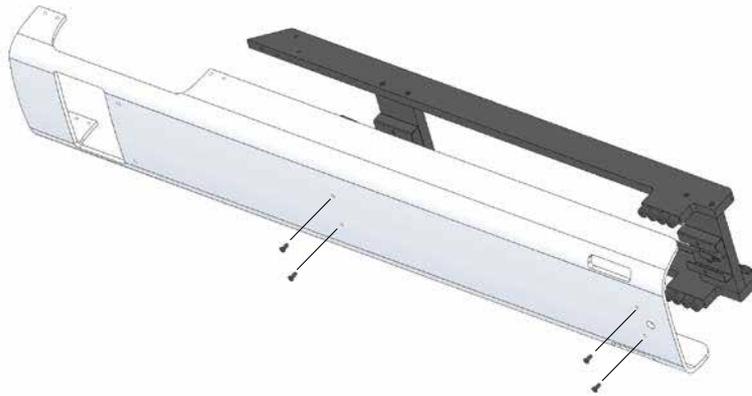


Rückteil  
Rahmen mit Holzschale

## Montageschritte

### Schritt 1

Schrauben Sie die Holzschale am Rückteil ab.  
Sie benötigen einen Inbusschlüssel Nr. 5  
Drehen Sie dazu das Rückteil im Karton um, so dass die Holzschale nach oben schaut.



### Schritt 2

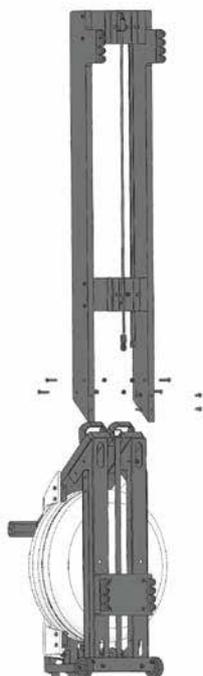
Stellen Sie die Fronteinheit senkrecht auf den Boden.  
Nehmen Sie den Rahmen schieben ihn von oben auf das Frontteil. Das vordere Ende wird vom Tank gehalten.  
Stecken Sie die 4 Senkkopfschrauben horizontal in die Bohrungen. Der Rahmen wird so bereits in der richtigen Position gehalten. (2)  
Schrauben Sie dann die unteren 4 Schrauben M8 x 20 fest. (1) Fixieren Sie dann die Senkkopfschrauben.  
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)

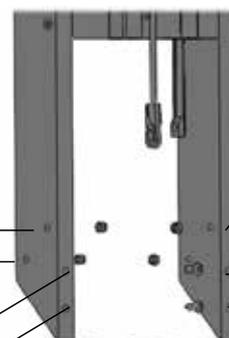
Senkkopfschraube M8 x 45 (2)

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)

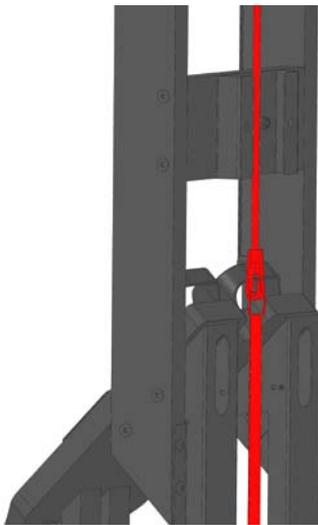
(1)

### Schritt 3

Lösen Sie nun das Rückzugsband (Kabelbinder)

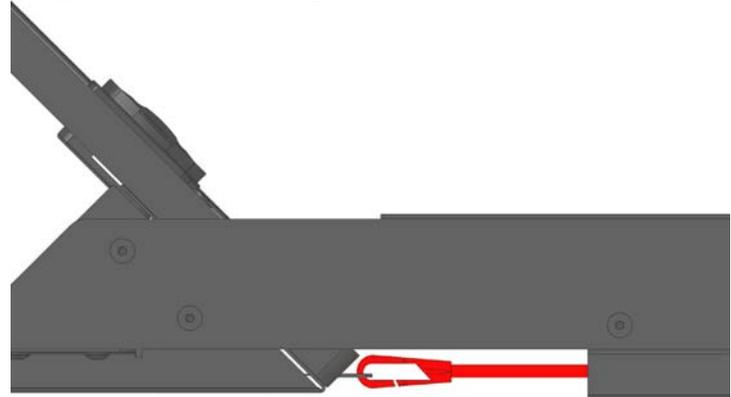
Hängen Sie das Bungeeseil in das Rückzugband ein.

Die Öffnung des Karabiners zeigt in Richtung Standfläche.



### Achtung!

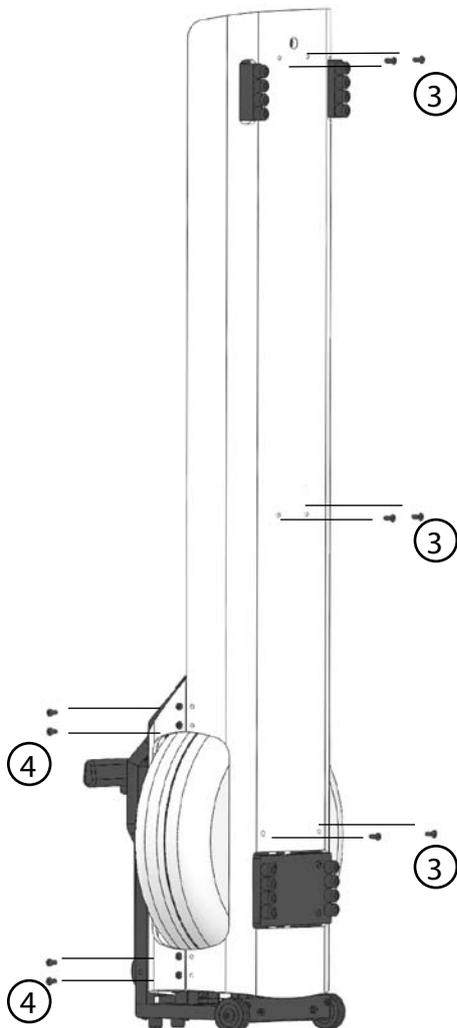
Lösen Sie die Kabelbinder am Zugstock und dem Aufrollband erst nachdem Sie das Bungeeband eingehakt haben.



Die Öffnung des Karabiners zeigt in Richtung Standfläche.

### 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 30 6 x

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

Schrauben Sie dann die Holzschale an das Oberteil  
mit 8 Schrauben M8 x 20 und Muttern.

Zwischen den beiden Schalen sollte ein gleichmäßiger  
Schlitz bleiben Pos. 4.

Zur Montage der Schrauben an der Front legen Sie  
das Rudergerät auf den Boden.

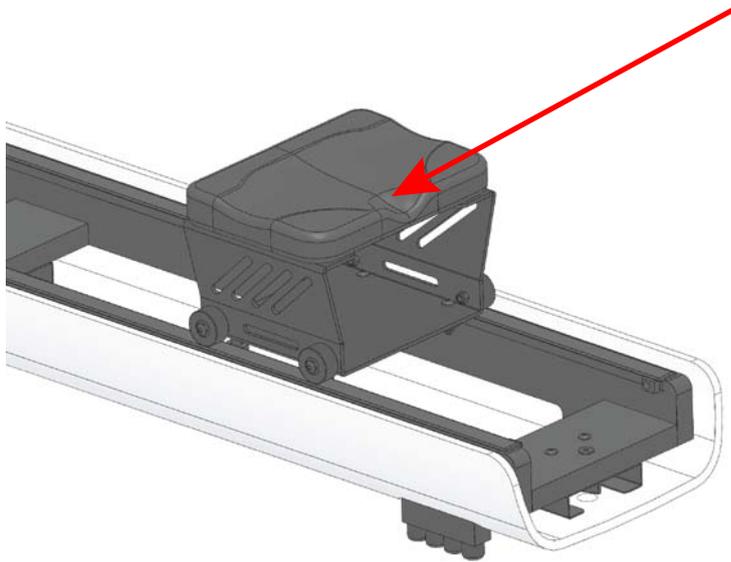
Bitte ziehen Sie die Schrauben nur leicht an, damit  
diese sich nicht ins Holz eindrücken.



Verwenden Sie die Beilagscheibe um die Fuge zu fixieren.

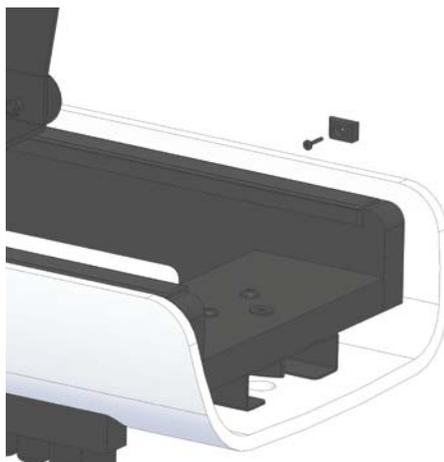
### Schritt 5

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



### Schritt 6

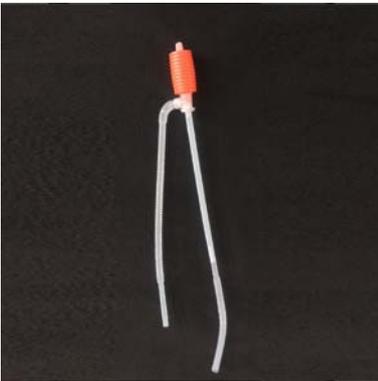
Montieren Sie dann den Stopper auf beiden Seiten.  
Die abgeschrägte Seite zeigt nach vorne.



## **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. Der Einfüllstutzen befindet sich links im schwarzen Deck über dem Tank. Das feste Rohr 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.



## 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.

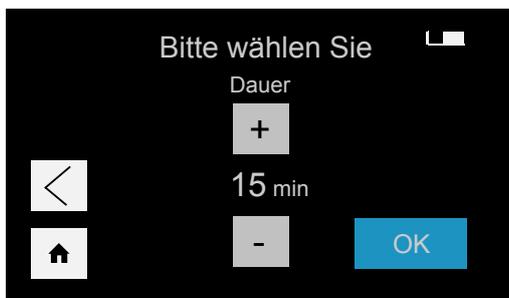
Als Sprache stehen Deutsch und Englisch zur Auswahl.



### Trainingsprogramme

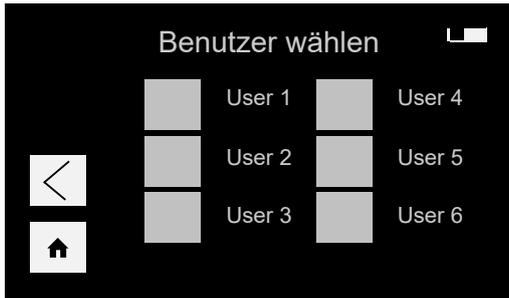
Trainiert kann nach Zeit- oder Distanzvorgabe.

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.



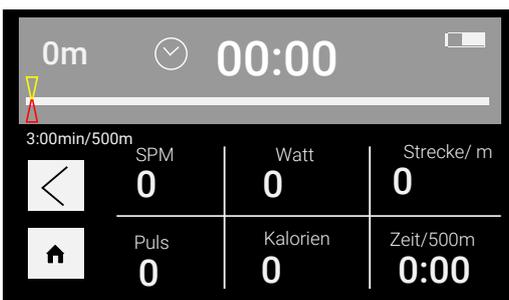
### Benutzer Screen

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



### Datenbank

In der Datenbank werden die Zahl der Traingseinheiten, 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 rechts 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.

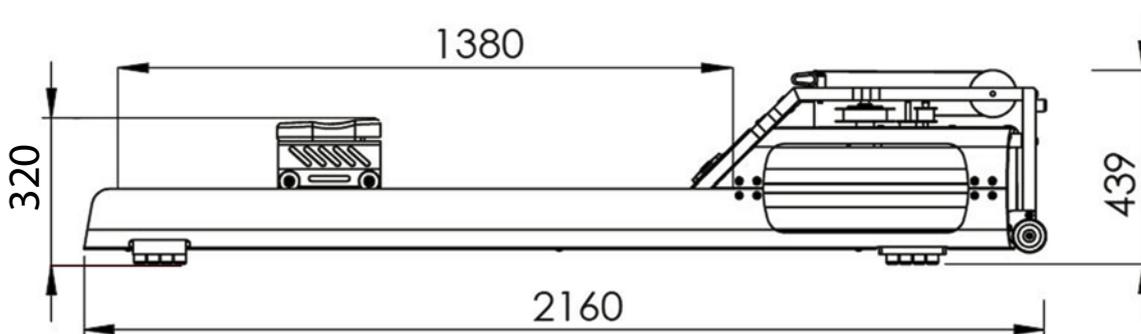
### **Gewährleistung - Garantie**

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](mailto:info@stil-fit.com)

Telefon: +49.89.13 93 60 40



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](mailto:info@stil-fit.com)

[www.stil-fit.com](http://www.stil-fit.com)