

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

Bedienungsanleitung

RUDERGERÄT SFR-015



Fitness | Design | Interior

## Erste Schritte

Das Rudergerät ist komplett montiert und sofort einsatzbereit. Sie müssen lediglich noch Wasser in den Tank füllen.

Der Widerstand wird durch die Bewegung eines Propellers im Wassertank geregelt. Je mehr Wasser im Tank ist, desto höher ist der Widerstand.

Der Tank hat zwei Kammern. Sie können durch Drehen am Drehknopf auf der rechten Seite die Wassermenge im aktiven Tank regeln. Der Grundwiderstand kann so erhöht oder reduziert werden.

**Die maximale Füllmenge beträgt 17 Liter.**

### Tank füllen

Entfernen Sie den Verschlussstöpsel auf der linken Seite der Holzabdeckung und stecken den Trichter in den Einfüllstutzen. Benutzen Sie das Messgefäß um eine definierte Menge Wasser einzufüllen. Der Drehknopf sollte auf Maximum stehen.

Starten Sie mit 10 Litern und testen Sie den Widerstand. Erhöhen Sie die Wassermenge bis Sie Ihren Wunschwiderstand erreicht haben.

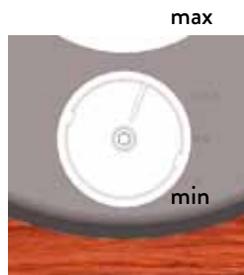
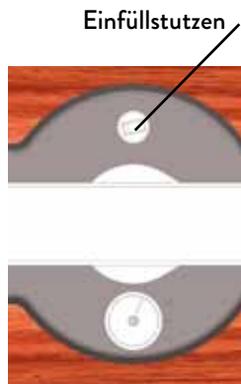
### Tank entleeren

Mit dem Siphon können Sie Wasser aus dem Tank entfernen.

Stellen Sie den Regler auf min. und rudern ca. 10 Schläge.

Stecken Sie den Siphon in den Stutzen und drücken den Balg. So können Sie das Wasser aus dem Tank pumpen. Bitte beachten Sie, dass ca. 40% der Füllmenge im Tank verbleiben.

Das Wasser im Tank muss nicht gewechselt werden und bedarf keiner zusätzlichen Behandlung.



# Trainingscomputer

Der Trainingscomputer startet durch Ziehen am Handgriff. In der Fronteinheit sind 4 Akku AA Zellen eingebaut. Die Zellen können mit dem mitgelieferten Ladeteil geladen werden. Im geladenen Zustand können Sie ca. 10 Stunden trainieren. Auf der rechten Seite des Frontteils finden Sie die Ladebuchse.

Das Ladegerät hat die Spezifikation:  
12V 1A Buchse 5,5 aussen, innen 2,1

Nach 90 Sekunden ohne Bewegung schaltet der Trainingscomputer automatisch ab.



Im Trainingsscreen werden folgende Daten angezeigt:

Strecke in Metern

WATT

Verbrauchte Kalorien

500 Meter Zeit

Schlagzahl

Pulswert (bei Verwendung eines Brustgurts)



# Programmwahl

## Schnellstart

hier sind keine weiteren Einstellungen notwendig. Die Zeit zählt nach oben. Es werden keine Daten gespeichert.

## Zeitvorgabe

Hier wählen Sie Ihre Trainingszeit.

## Distanzvorgabe

Hier wählen Sie die Ruderdistanz.

## Pace Race

Sie rudern gegen einen Gegner. Wählen Sie aus 9 Leveln mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.



# Datenspeicherung

Der STIL-FIT Trainingscomputer kann die Trainingsdaten von 5 Benutzern speichern.

Gespeichert werden:

Zahl der Trainingseinheiten

Gesamte Trainingszeit

Verbrauchte Kalorien

Zurückgelegte Distanz

**Datenbank**

 **Thomas**

Trainingseinheiten  
**00010**

Trainingszeit /h  
**00010**

Kalorien  
**00010**

Strecke  
**00010**

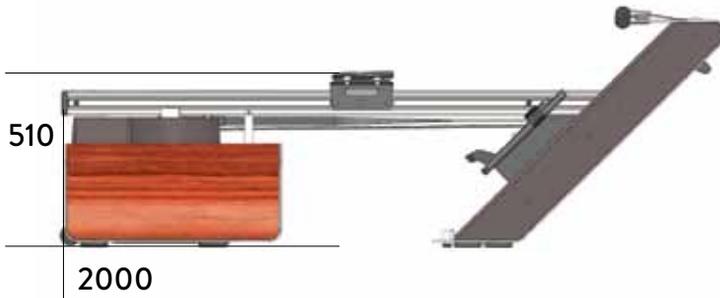
# Pulsmessung

Das Stil-Fit Rudergerät hat einen POLAR Pulsempfänger eingebaut. Sie können alle Brustgurte die mit 5 KHz senden benutzen.

## Technische Daten

Das STIL-FIT Rudergerät nutzt die erprobte Fluid-technology von FirstDegreeFitness, einem renommierten Hersteller von Rudergeräten. Auf der Webseite können Sie zusätzliche Informationen zu dieser Technologie erhalten.

[www.firstdegreefitness.com](http://www.firstdegreefitness.com)



### Hinweis

Das Rudergerät muss auf einem ebenen Boden stehen. Die Stellfüße seitlich vorne sollten den Boden berühren. Diese dienen der seitlichen Stabilität der Fronteinheit. Das Rudergerät darf nicht auf den Stellfüßen stehen.

Sollten Sie Problem mit dem Ausrichten des Rudergerätes haben kontaktieren Sie uns.

STIL-FIT International GmbH  
Schäftlarnstrasse 156  
81371 München  
Germany

Tel: +49.89.13 93 60 40

Fax: +49.89.13 93 60 43

**info@stil-fit.com**

**www.stil-fit.com**