

Ein Qualitätsprodukt von



**WaterRower**

AUFBAU- UND BEDIENUNGSANLEITUNG

# **WaterRower A1**



## Aufbauanleitung für WaterRower A1

Ihr WaterRower A1 ist vormontiert und wird aus wirtschaftlichen und sicherheitstechnischen Gründen in zwei Paketen angeliefert.

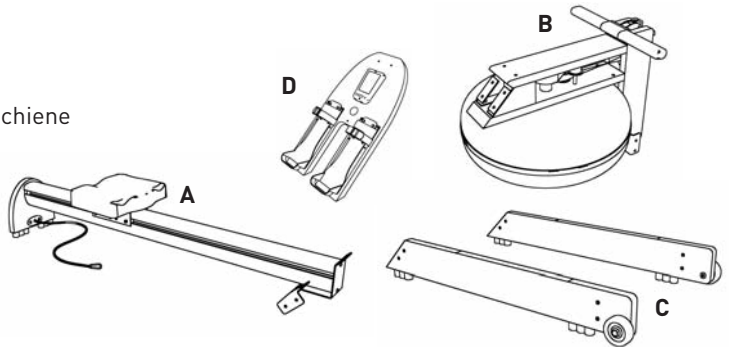
Die Montagedauer beträgt ca. 30 Minuten. Das Werkzeug für die Montage liegt der Lieferung bei.

Die nachstehenden Bilder unterstützen Sie bei der Montage. Wichtig ist es, dass Sie den Montageablauf anhand der nachstehenden Schritte befolgen.

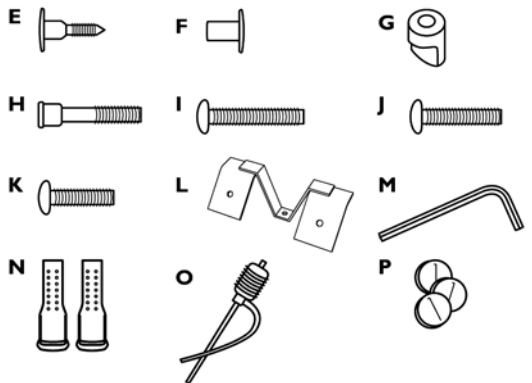
Bitte überprüfen Sie, ob Ihr Zubehör vollständig ist.

### Übersicht

- A** Aluminium Mono-Schiene  
inkl. Sitz
- B** Tankeinheit
- C** Kurze Schienen  
inkl. Laufräder
- D** Fußplatte



- E** 8 x 23mm Schraube
- F** 8 x 23mm Gegenschraube
- G** Griffhalterung
- H** 2 x Schraube für Griffhalterung
- I** 1 x Lange Schraube für Fußplatte (mitte, vorne)
- J** 1 x Mittlere Schraube für Mono-Schiene
- K** 4 x Kurze Schraube für Fußplatte
- L** Mono-Schienen-Halterung
- M** 5mm Sechskantschlüssel
- N** Fußlaschen
- O** Wasserpumpe
- P** Chlortabletten

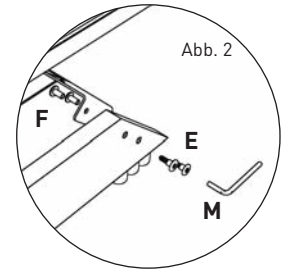
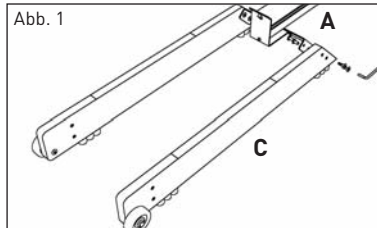
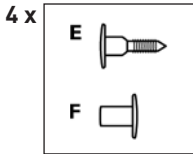


**Hinweis:** Ziehen Sie alle Schrauben erst nach dem kompletten Zusammenbau fest an.

### Schritt 1

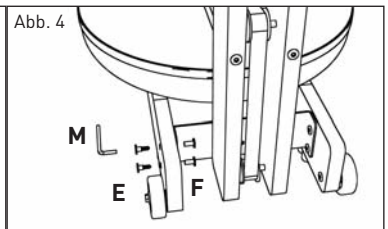
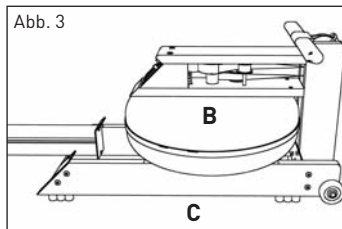
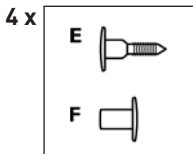
Befestigen Sie die beiden kurzen Schienen **(C)** an der Mono-Schiene **(A)** mit jeweils 4 der 23mm Schrauben **(E)** und 23mm Gegenschrauben **(F)**.

**Wichtig:** Die Laufräder der kurzen Schienen **(C)** müssen nach außen zeigen.  
Zur Befestigung bitte den 5mm Sechskantschlüssel **(M)** benutzen.



### Schritt 2

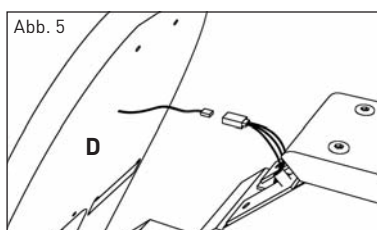
Nehmen Sie die Tankeinheit **(B)** und setzen Sie diese auf die kurzen Schienen **(C)**, wie in Abb. 3 zu sehen. Befestigen Sie die Tankeinheit **(B)** mit Hilfe des 5mm Sechskantschlüssels **(M)** und mit jeweils 4 der 23mm Schrauben **(E)** und 23mm Gegenschrauben **(F)** an den kurzen Schienen **(C)**. Schrauben noch nicht fest anziehen.



### Schritt 3

Setzen Sie nun die Fußplatte **(D)** an die kurzen Schienen **(C)** und verbinden Sie zuerst das von der Tankeinheit **(B)** kommende Sensorkabel mit dem Kabel auf der Rückseite der Fußplatte **(D)**. Stecken Sie nun die Fußplatte **(D)** in die beiden goldenen Muttern der Tankeinheit **(B)**.

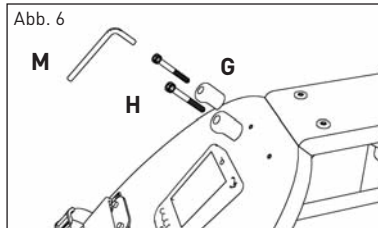
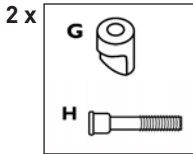
Um diesen Schritt problemlos durchführen zu können, müssen Sie die beiden Schrauben auf der oberen Abdeckplatte der Tank-einheit leicht lösen.



**Hinweis:** Ziehen Sie alle Schrauben erst nach dem kompletten Zusammenbau fest an.

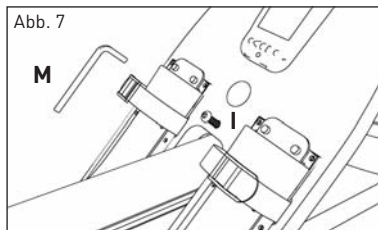
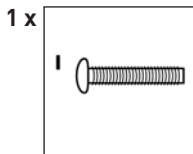
#### Schritt 4

Mit dem 5mm Sechskantschlüssel (**M**) befestigen Sie nun die Griffhalter (**G**), indem Sie die Schrauben für die Griffhalterung (**H**) zuerst durch den Griffhalter (**G**) schieben (Abb. 5) und diese dann zusammen durch das Bohrloch in die goldenen Muttern ein-drehen (Abb. 6). Überdrehen Sie die Schrauben beim Festziehen niemals.



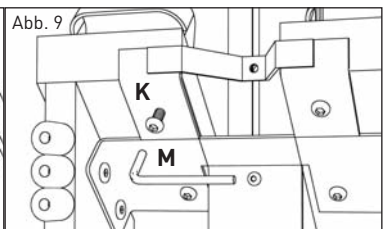
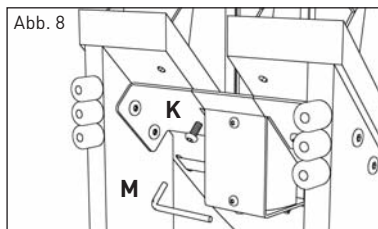
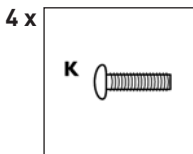
#### Schritt 5

Mit dem 5mm Sechskantschlüssel (**M**) befestigen Sie nun die Fußplatte mit der langen Schraube (**I**) an der Mono-Schiene (**A**).



#### Schritt 6

Stellen Sie das Gerät auf und befestigen Sie die Fußplatte (**D**) zusätzlich mit den kurzen Schrauben (**K**), wie auf den Abbildungen (8 + 9) unten zu sehen.

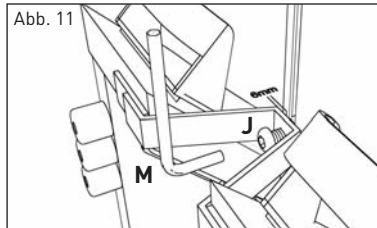
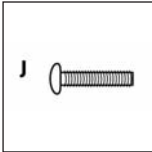


**Hinweis:** Ziehen Sie alle Schrauben erst nach dem kompletten Zusammenbau fest an.

### Schritt 7

Die mittlere Schraube (**J**) drehen Sie nun bitte durch die dafür vorgesehene Halterung in die Mono-Schiene (**A**). Achten Sie darauf, dass Sie diese Schraube nicht komplett anziehen, sondern ca. 6 mm zwischen Schiene und Halterung lassen. Mit dieser Schraube lässt sich das Gerät zum Boden ausrichten (sollte sich die Mono-Schiene am hinteren Ende abheben, drehen Sie die Schraube leicht raus).

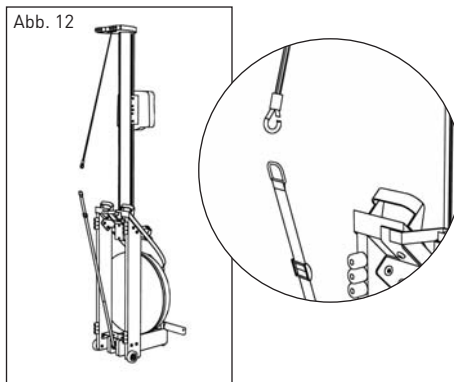
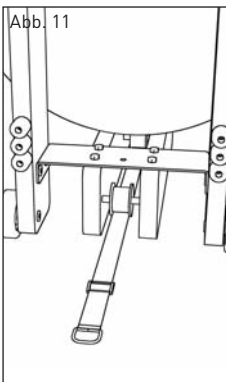
1 x



**Schritt 8:** Ziehen Sie nun alle Schrauben (bis auf die Schrauben der Griffhalterungen (**H**) und der mittleren Schraube (**J**)) fest an.

### Schritt 9

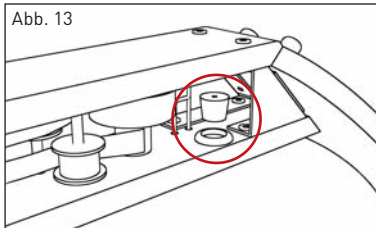
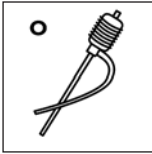
Verbinden Sie nun das Rückzugband mit dem Gummizug. Achten Sie darauf, dass das Rückzugband sauber auf den Rollen läuft.



## Schritt 10

Füllen Sie nun das Wasser in den Tank. Entfernen Sie hierzu den Tankverschluss (Gummizapfen), der sich zwischen der Abdeckplatte der Tankeinheit und dem Tank befindet (s. Abb. 13). Nehmen Sie die Wasserpumpe **(O)** und befüllen Sie den Tank (Gerät im aufrechten Zustand) mit max. 19 Litern Wasser. Falls Sie mehr als 19 Liter Wasser einfüllen, besteht die Gefahr, dass das Wasser durch den Tankverschluss ausläuft wenn Sie das Gerät nach dem Training hochkant verstauen. Fügen Sie dem Wasser nun noch eine Chlortablette **(P)** zu.

1 x



## Tipps zum Wasser bzw. Wasser einfüllen

Die Chlortablette hält das Wasser (je nach Lichteinfall) zwischen 3 - 6 Monate frisch. Danach sollten Sie wieder eine Tablette nachwerfen. Die Chlortabletten können Sie jederzeit unter [www.waterrower.de](http://www.waterrower.de) nachbestellen.

Falls sich der Tankverschluss nicht einsetzen lässt, befeuchten Sie den Gummizapfen mit Wasser.

So benutzen Sie die Wasserpumpe:

1. Stellen Sie sicher, dass die Luftschaube an der Oberseite der Wasserpumpe geschlossen ist.
2. Füllen Sie einen Eimer mit normalem Leitungswasser, den Sie dann am besten auf einen Stuhl neben dem Gerät platzieren. Stecken Sie das starre Ende der Wasserpumpe in den Eimer mit Wasser und das flexible Schlauchstück in den Tank.
3. Pumpen Sie nun bis das Wasser automatisch in den Tank des Gerätes einläuft.
4. Durch Öffnen der Luftschaube an der Wasserpumpe, wird der Wasserfluss unterbrochen.

## Der Leistungsmonitor

Der A1 Leistungsmonitor ist fest im Fußbrett integriert und stellt alle relevanten Ruderwerte übersichtlich dar. Er ist leicht zu bedienen und dank der großen Ziffern ist das Display sehr gut lesbar.

- Intensitätsanzeige in m/s, mph, /500m, /2km, Watt, Kalorien/h
- Distanzanzeige in m/s, mph, /500m, /2km, Watt, Kalorien/h
- Schlagzahl (strokes/min)
- Zeit- und Distanz-Workouts einstellbar



## Technische Details

- Länge: 213 cm
- Breite: 55 cm
- Höhe: 53 cm
- Gewicht ohne Wasser: 36,3 Kg
- Einfach hochkant verstaubar
- Gesetzliche Garantie

## Garantie

2 Jahre Garantie



## Bedienungsanleitung Leistungsmonitor

### Einleitung

Der WaterRower A1 Monitor kombiniert Funktion mit Bedienerfreundlichkeit. Das Monitordisplay ist in vier Informationszonen unterteilt, der Monitor besitzt außerdem fünf Tasten: Zwei Tasten zum Wählen und drei Tasten zur Navigation.

Die vier Informationszonen zeigen Ihnen an:

A - Intensität, zeigt die Intensität in unterschiedlichen Einheiten an

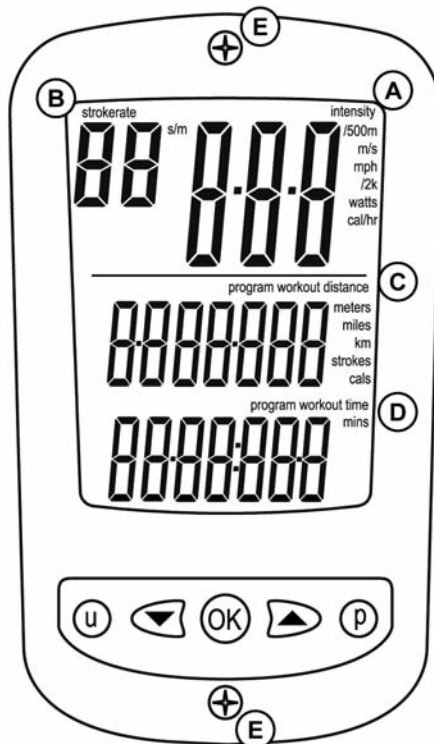
B - Schlagzahl, hier wird Ihre Schlagzahl pro Minute dargestellt

C - Distanz, zeigt die Distanz in unterschiedlichen Einheiten an

D - Zeit, zeigt die Zeit an

### Batteriewechsel

Für den Austausch der Batterien, muss der Monitor aus dem Fußbrett genommen werden. Dazu lösen Sie die beiden Schrauben (E) auf der Vorderseite des Monitors. Heben Sie den Monitor heraus und öffnen Sie die Klappe auf der Rückseite. Nun können Sie die beiden AA-Batterien austauschen. Anschließend den Monitor wieder einsetzen und verschrauben.





## **Startinformationen**

Drücken Sie die "OK" Taste, um den Monitor einzuschalten. Nun sind sie im Warte-Modus, es werden Nullen auf dem Display angezeigt. Sobald Sie anfangen zu Rudern, beginnt der Monitor mit der Aufzeichnung.

Der Monitor schaltet sich bei Nichtbenutzung nach zwei Minuten automatisch aus.

## **Das Display**

### **A: Intensität**

Hier wird die Intensität in folgenden Einheiten dargestellt:

- Zeit/500m (Minuten pro 500 m)
- m/s (Meter pro Sekunde)
- mph (Meilen pro Stunde)
- /2km (Minuten pro 2 km)
- Watt
- cal/hr (Kalorien pro Stunde)

### **B: Schlagzahl**

Hier wird die Schlagzahl (Anzahl der Ruderschläge pro Minute, s/m) angezeigt.

### **C: Distanz**

Hier wird die Distanz in folgenden Einheiten dargestellt:

- Meter
- Meilen
- Kilometer
- Schläge und Kalorien

Die noch verbleibende Distanz eines Workouts kann hier ebenfalls eingesehen werden.

Hierzu lesen Sie bitte bei "Workouts erstellen, Distanz Workout" nach, wie diese eingestellt werden.

### **D: Zeit**

Hier wird die Zeit in folgenden Einheiten dargestellt:

- Stunden, Minuten, Sekunden

Die noch verbleibende Zeit eines Workouts kann hier ebenfalls eingesehen werden.

Hierzu lesen Sie bitte bei "Workouts erstellen, Zeit Workout" nach, wie diese eingestellt werden.

### Einheiten einstellen

Mit der "u"-Taste können Sie die Einheiten auf dem Display einstellen. Drücken Sie die "u"-Taste ein mal, um die Intensitätseinheit zu ändern und ein weiteres mal, um die Distanzeinheit zu ändern.

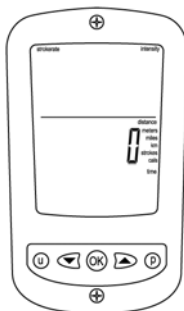
### Intensitätseinheiten

Drücken Sie die "u"-Taste so oft, bis nur die Intensitätseinheiten angezeigt werden. Nun können Sie aus der Liste die gewünschte Einheit wählen. Sobald diese aufblinkt, drücken Sie die "OK"-Taste. Nun ist die Einheit gewählt und der Monitor befindet sich wieder im Warte-Modus.



### Distanzeinheiten

Drücken Sie die "u"-Taste so oft, bis die Distanzeinheiten angezeigt werden. Wählen Sie aus der Liste die gewünschte Distanzeinheit aus. Sobald diese aufblinkt, drücken Sie die "OK"-Taste. Nun ist die Einheit gewählt und der Monitor befindet sich wieder im Warte-Modus.

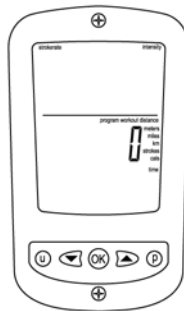


## Workouts erstellen

Sie können Distanz- oder auch Zeit-Workouts mit dem A1 Monitor erstellen. Drücken Sie hierfür die "p"-Taste. Drücken Sie die "p"-Taste einmal, um einen Distanz-Workout zu erstellen und ein weiteres mal, um einen Zeit-Workout zu erstellen.

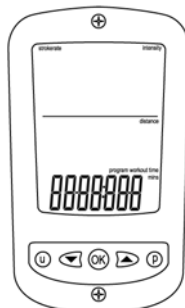
### Distanz-Workouts

Drücken Sie die "p"-Taste. Nun wird bei der Distanzanzeige eine "null" abgebildet. Zusätzlich erscheint der Text "program workout distance", die Distanzeinheiten blinken und stehen zur Auswahl bereit. Benutzen Sie nun die Pfeiltasten, um die entsprechende Distanz einzustellen. Der Pfeil nach oben, erhöht die Distanz schrittweise um 50 Meter, der Pfeil nach unten verringert die Distanz schrittweise um 10 Meter. Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, beschleunigt sich die Auswahl. Sobald Sie die gewünschte Distanz eingestellt haben, drücken Sie die "OK"-Taste. Der Monitor befindet sich nun im Warte-Modus und sobald Sie anfangen zu rudern, wird die Distanz rückwärts laufend bis auf null angezeigt.



### Zeit-Workouts

Drücken Sie die "p"-Taste so oft, bis bei der Zeitanzeige Nullen abgebildet sind. Zusätzlich erscheint der Text "program workout time", die Zeiteinheiten blinken und stehen zur Auswahl bereit. Benutzen Sie nun die Pfeiltasten, um die entsprechende Zeit einzustellen. Der Pfeil nach oben, erhöht die Zeit schrittweise um 1 Minute, der Pfeil nach unten verringert die Zeit schrittweise um 10 Sekunden. Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, beschleunigt sich die Auswahl. Sobald Sie die gewünschte Zeit eingestellt haben, drücken Sie die "OK"-Taste. Der Monitor befindet sich nun im Warte-Modus und sobald Sie anfangen zu rudern, wird die Zeit rückwärts laufend bis auf null angezeigt.



WaterRower GmbH  
Bentheimer Straße 118b  
48529 Nordhorn  
Telefon 0 59 21 - 17 98 400  
Fax 0 59 21 - 17 98 411  
[www.waterrower.de](http://www.waterrower.de)