

Fluid

FR-E520

**Gebrauchs-
anweisung**

FIRST  **DEGREE**
FITNESS

Trainieren mit dem E520

1. Wie bei jedem anderen Trainingsgerät sollte vor dem Training mit dem E520 ein Arzt konsultiert werden.
2. Beachten Sie für die korrekte Fußposition und die grundlegenden Rudertechniken die Hinweise in dieser Gebrauchsanweisung.



ACHTUNG

1. Das E520 kann senkrecht stehend aufbewahrt werden. Beachten Sie dazu bitte die Hinweise im Kapitel „Grundlegende Bedienung“ in dieser Gebrauchsanweisung.

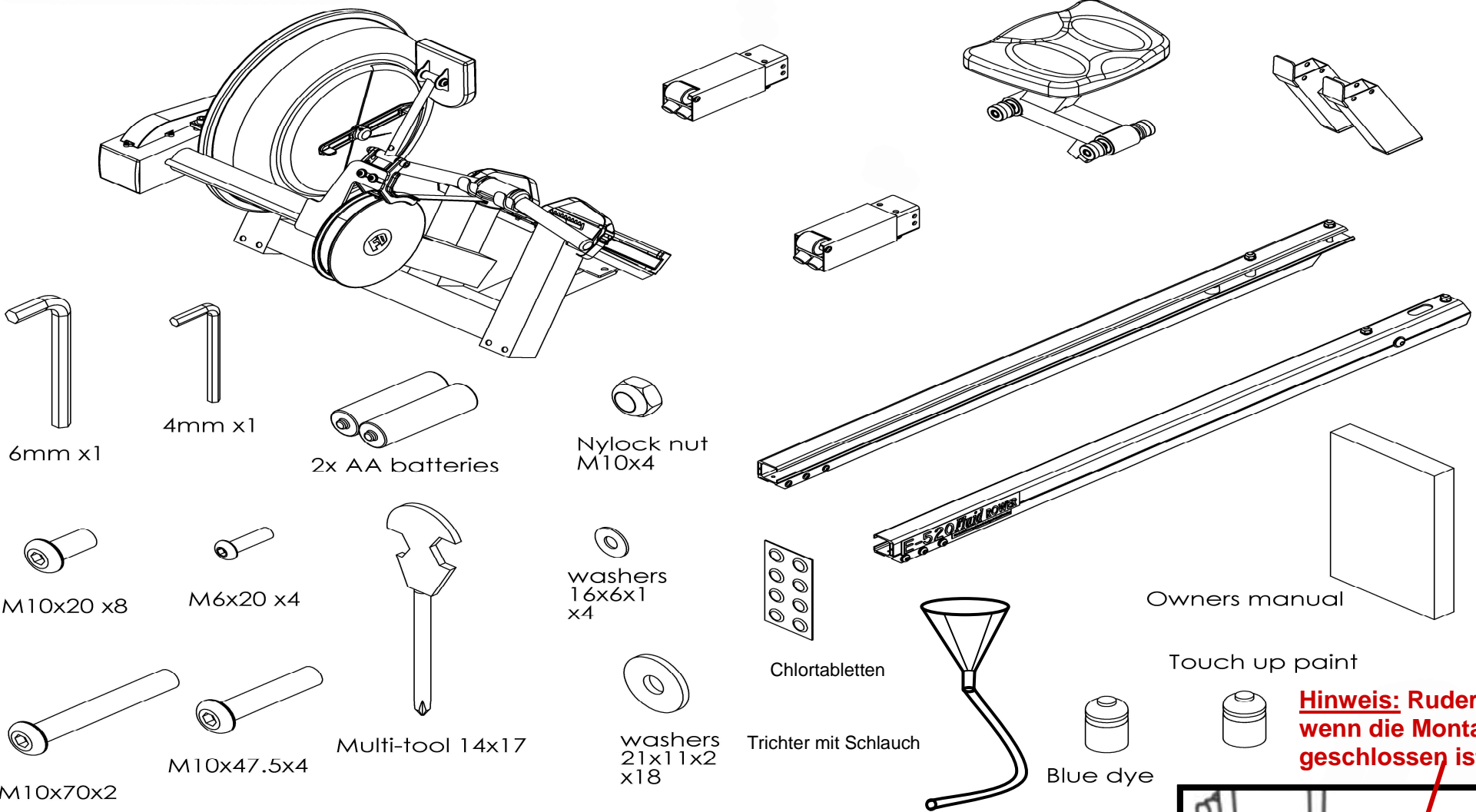


ACHTUNG

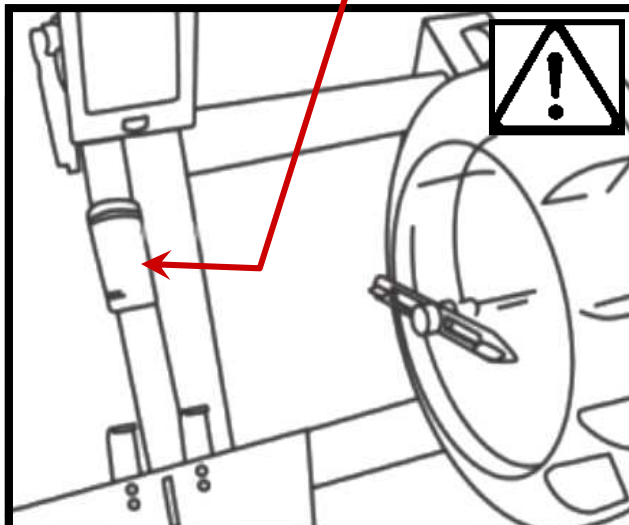
2. Hände von den besonders gekennzeichneten bewegten Teilen am Rahmen und an der Rückseite des Flüssigkeitsbehälters fernhalten.

Inhalt

1. Verpackungsinhalt.
2. E520-Montageanleitung.
3. Tankbefüllung und Wasserbehandlung.
4. Langzeitwasserbehandlung und Grundlagen zur Bedienung.
5. E520-Ruderergometer.
6. So rudern Sie richtig.
7. Wartungsplan.
8. Fehlersuche und -behebung.
9. Einstellung des Antriebsriemens.
10. Austausch des Gummiseils.
11. Trainieren mit dem E520.
12. Explosionszeichnung und Ersatzteilliste.
13. Garantie.



Hinweis: Rudergriff erst lösen, wenn die Montage abgeschlossen ist!



Hauptrahmen:

1. Hauptrahmen.
2. Fuß, vorn x2.
3. Fuß, hinten.
4. Rudersitz.
5. Schiene (links/rechts)

Aluminiumschienen:

1. M10x70 mm Schraube x2.
2. 10 mm Scheibe x2.
3. Distanzstück x2.

Schraubenpaket:

1. M10x20 mm x8.
2. M10x47,5 mm x4.
3. M10x70 mm x2.
4. M6x20 mm x4.
5. M10 Scheibe x18.
6. M6 Scheibe x4.
7. M10 Mutter x4.

Sonstiges:

1. Trichter mit Schlauch.
2. E520 Gebrauchsanweisung.
3. 6 mm Inbusschlüssel.
4. 4 mm Inbusschlüssel.
5. Chlortabletten x8
6. Blaue Farbe.

Montageanleitung.

