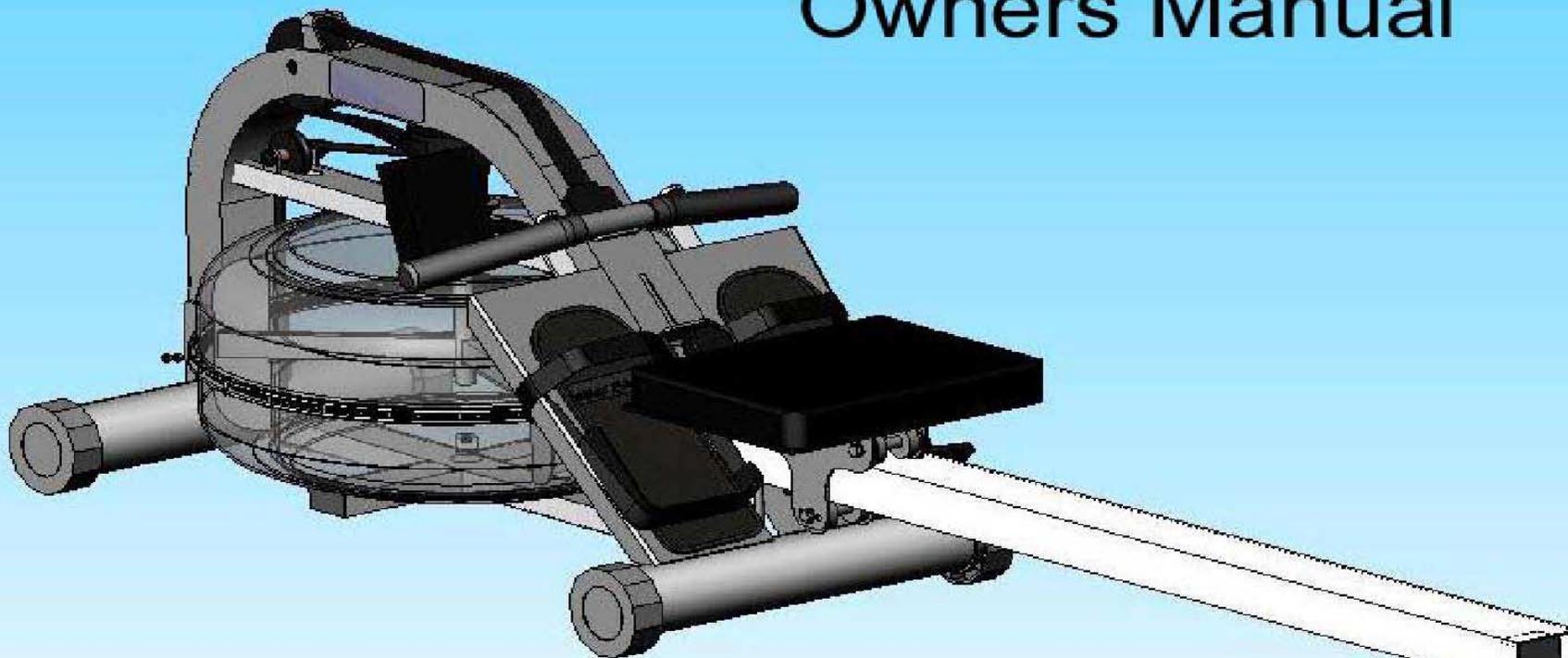


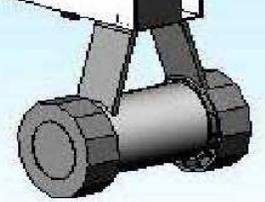
Owners Manual



Pacific Rower



by **WAVE FITNESS**
WR-P PACIFIC ROWER



Trainieren mit dem Pacific Rower

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



ACHTUNG

Inhalt

1. Packungsinhalt.
2. Montage.
3. Tankbefüllung und Wasserbehandlung.
4. Hinweise zum Gebrauch.

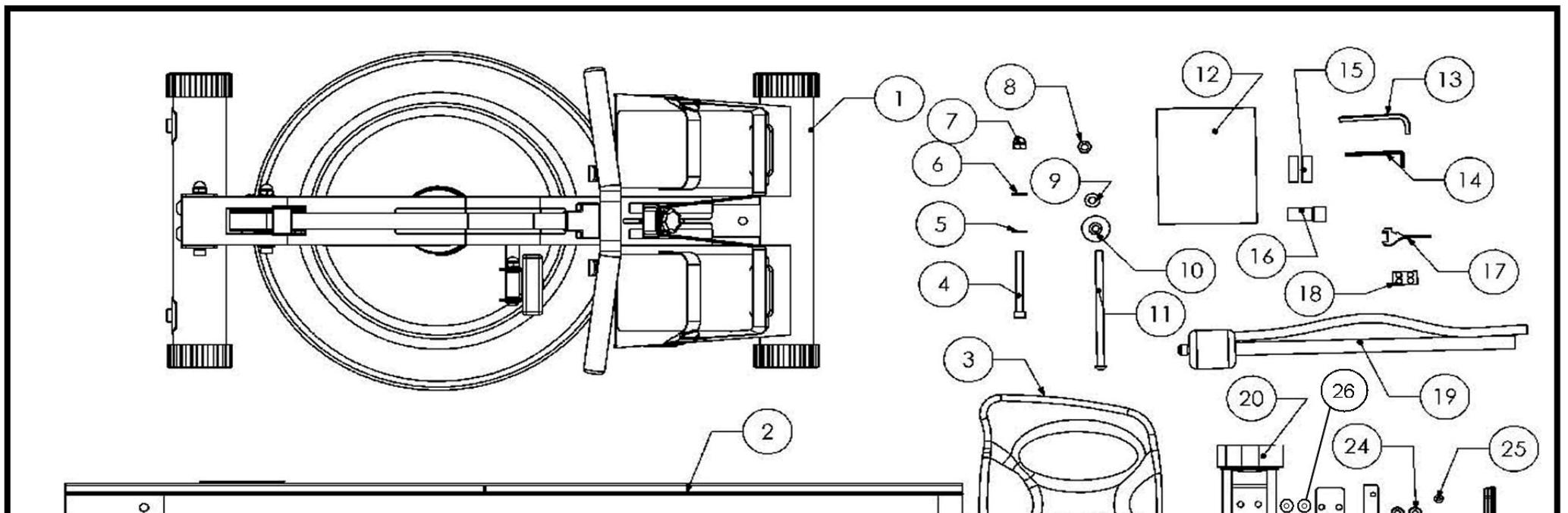
1. Der Pacific Rower kann stehend gelagert werden, am besten in eine Ecke gelehnt oder an einem anderen sicheren Ort.
2. Hände und Finger von den besonders gekennzeichneten bewegten Teilen am Hauptrahmen der Maschine fernhalten.

WAVE FITNESS LIMITED

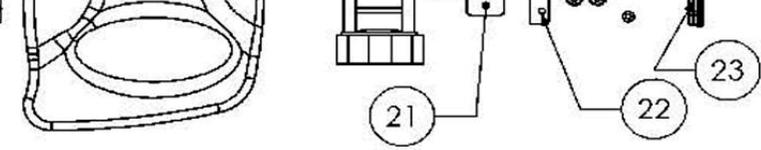
Unit 1, 21 McDonald Crescent, Bassendean 6054, Western Australia
Tel: 1300 731 432 Fax: 1300 731 438

5. Pacific Rower-Computer.
6. Austausch des Ruderriemens.
7. Austausch des Gummiseils.
8. Wartung und Fehlersuche/-behebung.
9. Ersatzteilliste.
10. Garantie.

Verpackungsinhalt

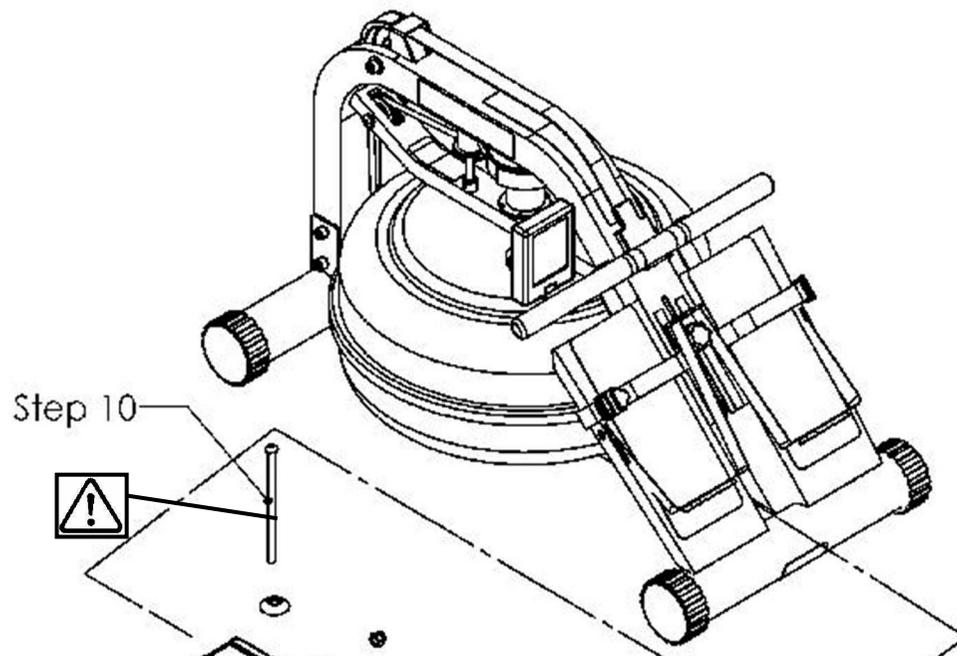


In der Verpackung des Pacific Rower befinden sich folgende Teile:

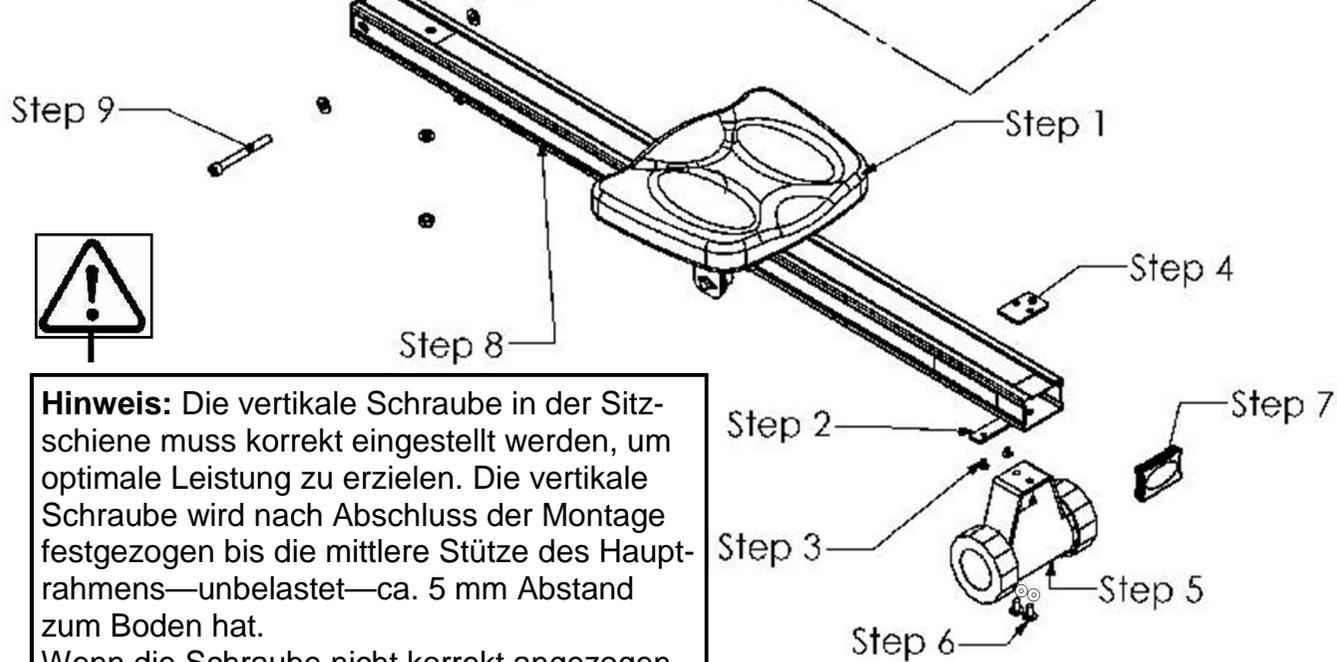


1. Hauptrahmen.
2. Sitzschiene (separat verpackt)
3. Rudersitz.
4. M10x95 mm Schraube.
5. M10 Scheibe.
6. M10 Scheibe.
7. M10 Hutmutter.
8. M10 Nylock-Mutter.
9. M10 Scheibe.
10. Plastikhutmutter (für 180 mm Sitzschienschraube).
11. M10x180 mm Sitzschienschraube.
12. Gebrauchsanweisung.
13. 8 mm Inbusschlüssel.
14. 6 mm Inbusschlüssel.
15. AA Batterien (x2).
16. 3 cc blaue Farbe.
17. Universalschlüssel.
18. Wasserbehandlungspaket (4x Tabletten)
19. Siphon.
20. Hintere Sitzschienenstütze.
21. Halterung, hintere Sitzschienenstütze.
22. Gummistopper Sitzschiene (hinten)
23. Sitzschiene, Abschlusskappe.
24. M8x15 mm Schrauben, hintere Stütze (x2).
25. M6x10 Senkschraube (x2).
26. M8 Scheibe (x2)

Montageanleitung



1. Sitz (3) mit der Einkerbung nach hinten auf der Sitzschiene (2) befestigen.
2. Gummistopper (22) mit der schrägen Kante zum Sitz montieren.
3. Mit den Schrauben (25) und (26) befestigen.
4. Halterung (21) in die Sitzschiene (2) einsetzen.
5. Hintere Schienenstütze (20) unter die Sitzschiene (2) halten.
6. Hintere Schienenstütze mit Schrauben (24) und Scheiben (26) an der Halterung befestigen.
7. Gummikappe aufsetzen (23)



Hinweis: Die vertikale Schraube in der Sitzschiene muss korrekt eingestellt werden, um optimale Leistung zu erzielen. Die vertikale Schraube wird nach Abschluss der Montage festgezogen bis die mittlere Stütze des Hauptrahmens—unbelastet—ca. 5 mm Abstand zum Boden hat. Wenn die Schraube nicht korrekt angezogen ist, kann das Rudergerät bei intensivem Training vom Boden abheben.

7. Gummikappe aufsetzen (25).

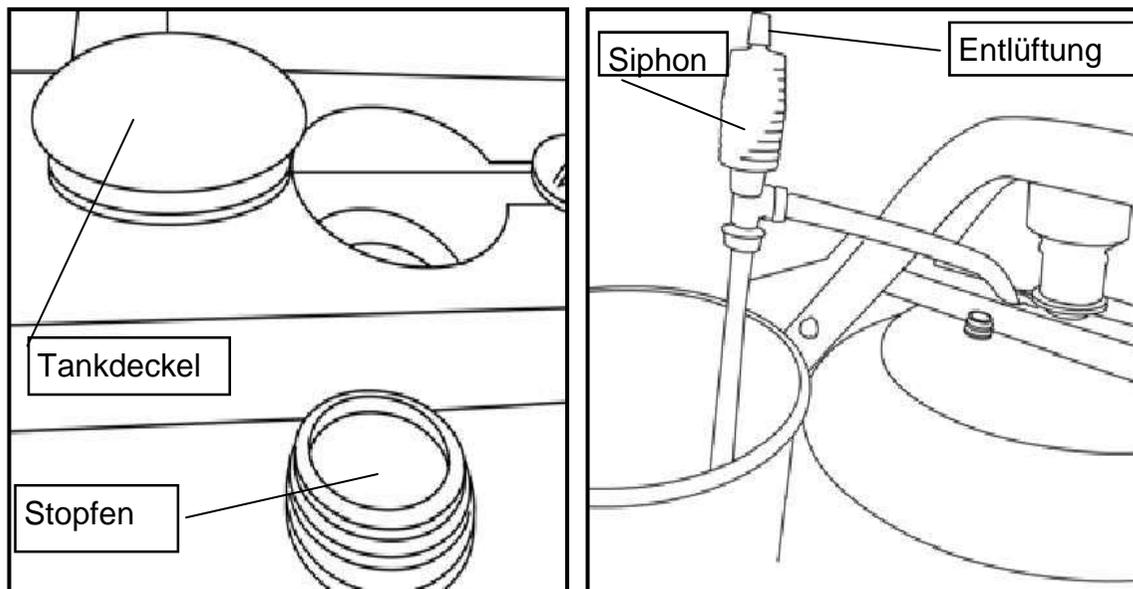
8. Sitzschiene (2) im Hauptrahmen (1) einsetzen, siehe Abbildung.

9. Waagrechte Rahmenschraube (4) durch den Hauptrahmen (1) und die Sitzschiene stecken. Mit 2x (5)(6) und Hutmutter sichern. Noch nicht festziehen.

10. Senkrechte Sitzschienschraube (11) durch die Plastikcappe stecken, und durch die Sitzschiene und den Boden des Hauptrahmens. Mit Scheibe (8) und Nylock-Mutter sichern.

11. Waagrechte Rahmenschraube anziehen.

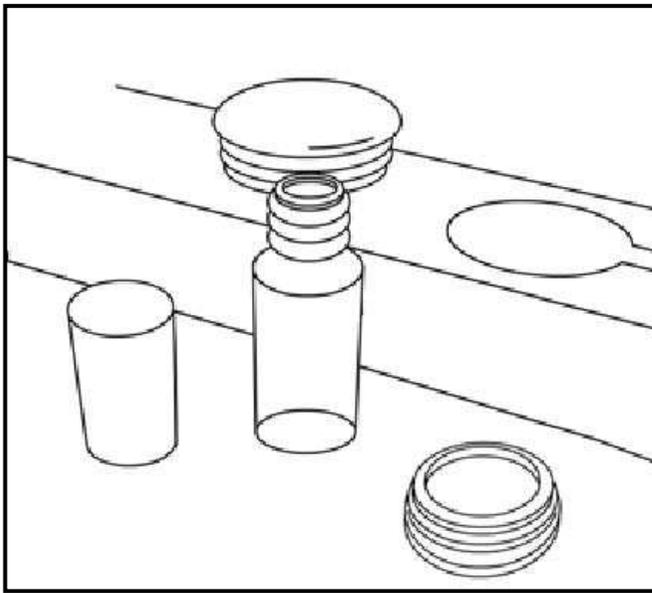
Tankbefüllung und Wasserbehandlung



Tankbefüllung und Wasserbehandlung.

Hinweis: Der Tank fast maximal 17 Liter Wasser.

1. Tankdeckel oben am Tank öffnen, Gummistopfen herausziehen.
2. Großen Eimer Wasser neben den Pacific Rower stellen und das feste Rohr des Siphons in den Eimer stecken. Die flexible Leitung wird in den Tank gelegt, siehe Abbildung. Hinweis: Das kleine Belüftungsventil auf dem Siphon muss vor dem Befüllen geschlossen werden.
3. Zum Befüllen den Siphon zusammendrücken. Der Füllstandanzeiger an der Seite des Tanks gibt die Füllmenge an. Hinweis: Der Kraftwiderstand hängt



Wasserbehandlung:

Chlortablette zugeben.

Mindestens 72 Stunden warten.

*Kleine Menge der blauen Farbe zugeben, bis das Wasser die gewünschte Farbe hat. **Wichtig!***

Blaue Farbe frühestens 72 Stunden nach der Chlorbehandlung zugeben.

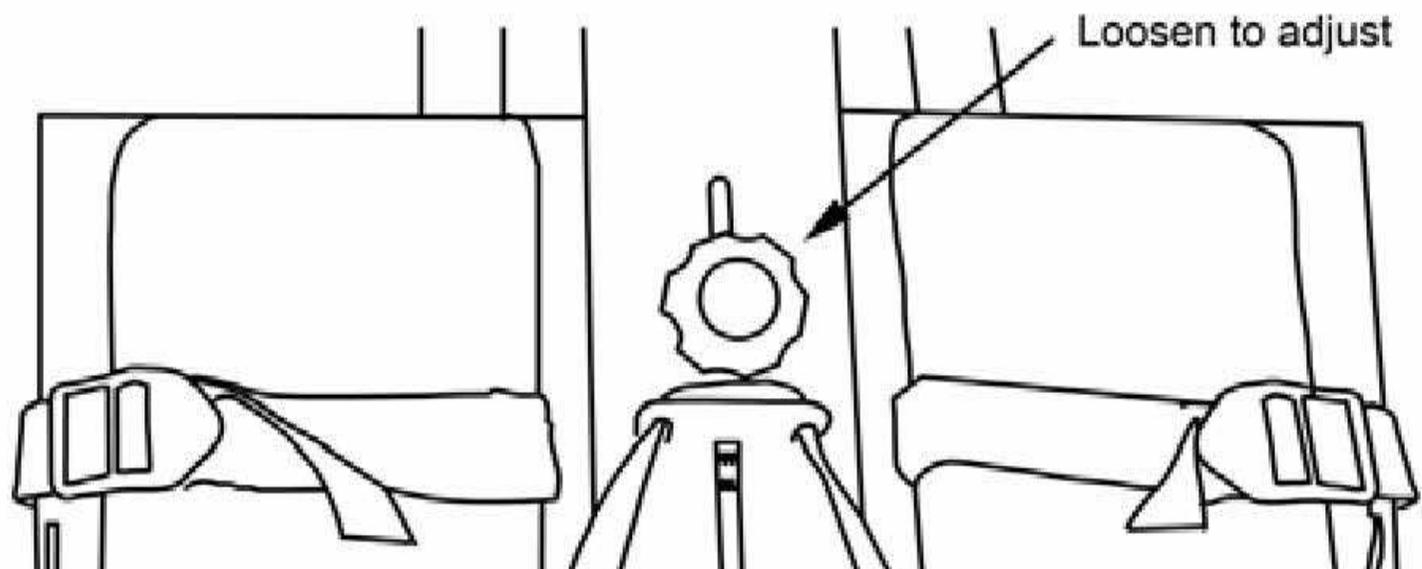
Die blaue Farbe gibt dem Wasser eine interessante Tönung. Die Farbe schluckt zudem das Licht und verlängert die Abstände zwischen den Wasserbehandlungen.

Füllmenge an. Hinweis: Der Kraftwiderstand hängt von der Wassermenge im Tank ab (Beispiel: 9 Liter Wasser entsprechen einem geringen Kraftwiderstand, 17 Liter Wasser sind der maximale Widerstand. Wichtig: Tank nicht überfüllen!

4. Wenn die gewünschte Menge Wasser eingefüllt ist, wird das kleine Ventil auf dem Siphon geöffnet, damit das überschüssige Wasser abfließen kann.
5. Tank nach dem Befüllen und der Wasserbehandlung mit Tankstopfen und Tankdeckel wieder verschließen.

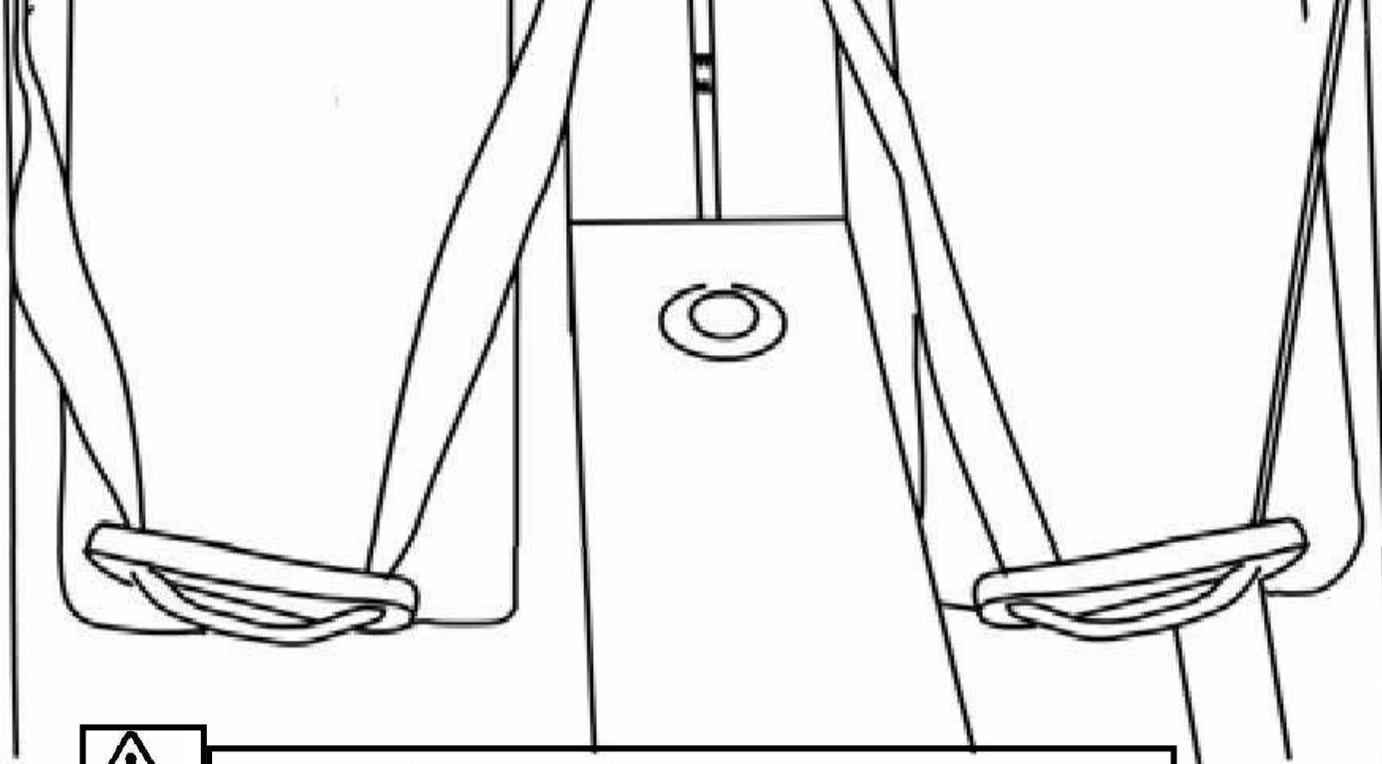
Tipps zum Gebrauch des Siphon-Ventils: Durch Höherstellen des Eimers kann das Siphonventil durch „selbständiges“ Pumpen den Tank befüllen.

Hinweise zum Gebrauch



Hinweise zum Gebrauch:

- 1. Einstellung der Fußstütze:**
Der Pacific Rower verfügt über eine einzigartige, praktische Fußstützeinstellung (zum Patent angemeldet). Öffnen Sie den Drehknopf am Fußbrett und schieben Sie die Einstellvorrichtung nach oben oder unten in die gewünschte Position. Der Fußballen muss direkt unter den waagrechten Fußriemen liegen. Knopf festdrehen, um die Riemen zu spannen. Die



Füße immer mit den Fußriemen sichern.

als können zu spannen. Die Fußstütze gestattet Ihnen, auch barfuß oder mit Strümpfen zu rudern.

2. Kraftwiderstand:

Der Kraftwiderstand ergibt sich aus der Menge Wasser, die in den Tank eingefüllt wird. Jede Menge zwischen 9 und 17 Litern ist zulässig; je mehr Wasser, desto mehr Widerstand. **Wichtig:** Nicht über die 17-Liter-Füllmarke am Füllstandanzeiger befüllen! Details siehe Tankbefüllung und Wasserbehandlung.

Wie wird gerudert?

Beginnen Sie mit einer mühelosen Vorwärtsbewegung und stemmen Sie sich dann kräftig mit den Beinen am Fußbrett ab, während Arme und Rücken gerade bleiben.

Beginnen Sie, Ihre Arme nach hinten zu ziehen, sobald sie an den Knien vorbei sind. Ziehen Sie den Schlag durch, bis Ihr Becken nach hinten kippt.

Kehren Sie in die Startposition zurück und beginnen Sie einen neuen Zyklus.

Wie oft wird trainiert?

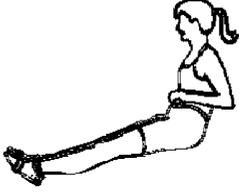
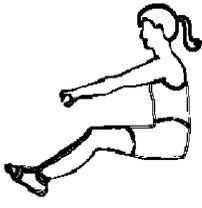
Beginnen Sie mit 5 Minuten täglich und setzen Sie sich ca. 2:30 bis 2:45 als 500 m-Zeit als Vorgabe. Rudern Sie in einem Tempo, bei dem das Wasser zwischen den Schlägen in Bewegung bleibt.

Trainieren Sie jeden Tag etwas länger, bis Sie 30-45 Minuten Training an 3 oder 4 Tagen pro Woche bewältigen können.

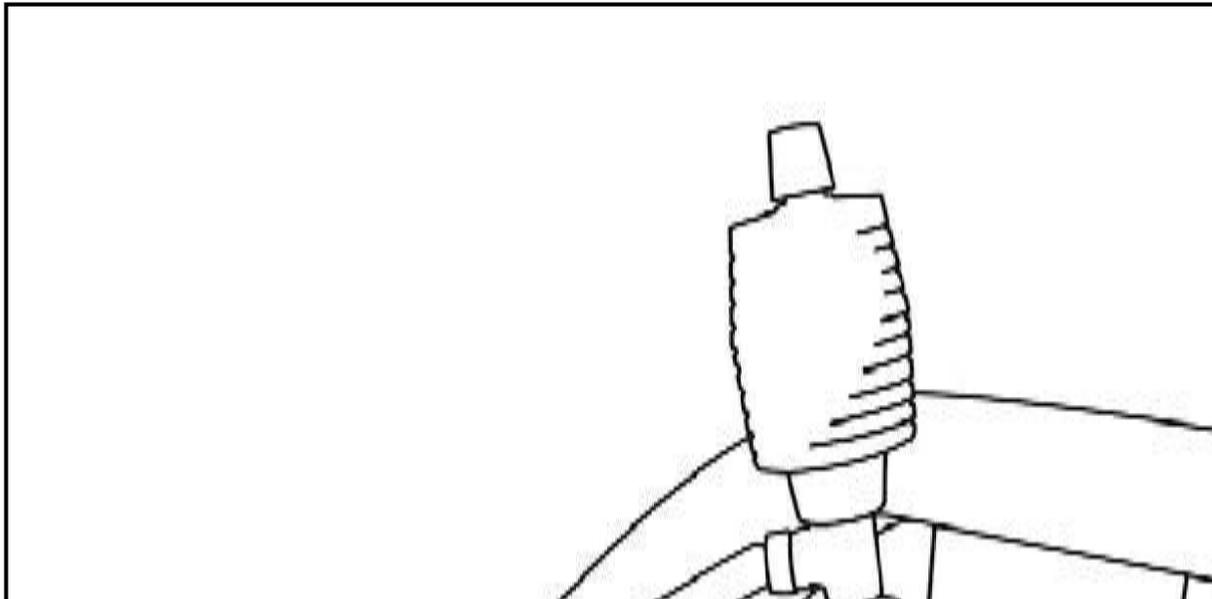
Auf diese Weise trainieren Sie Ihre aerobe Leistung, straffen die Muskeln und verbrauchen genug viele Kalorien, um Gewicht zu verlieren.



Trainingsprogramm mit einem Arzt besprechen. Bei Schwäche oder Schwindelgefühl muss das Training sofort abgebrochen werden.

				
<h2>Catch</h2>	<h2>Drive</h2>	<h2>Finish</h2>	<h2>Recovery</h2>	<h2>Catch</h2>
Mit geradem Rücken und gestreckten Armen bequem nach vorne.	Mit den Beinen pressen, die Arme bleiben gerade.	Arme durchziehen, das Becken kippt, die Beine werden durchgestreckt.	Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt und kommt nach vorne.	Der Zyklus beginnt von vorne.

Wasser aus dem Pacific Rower entfernen oder Wasser wechseln.

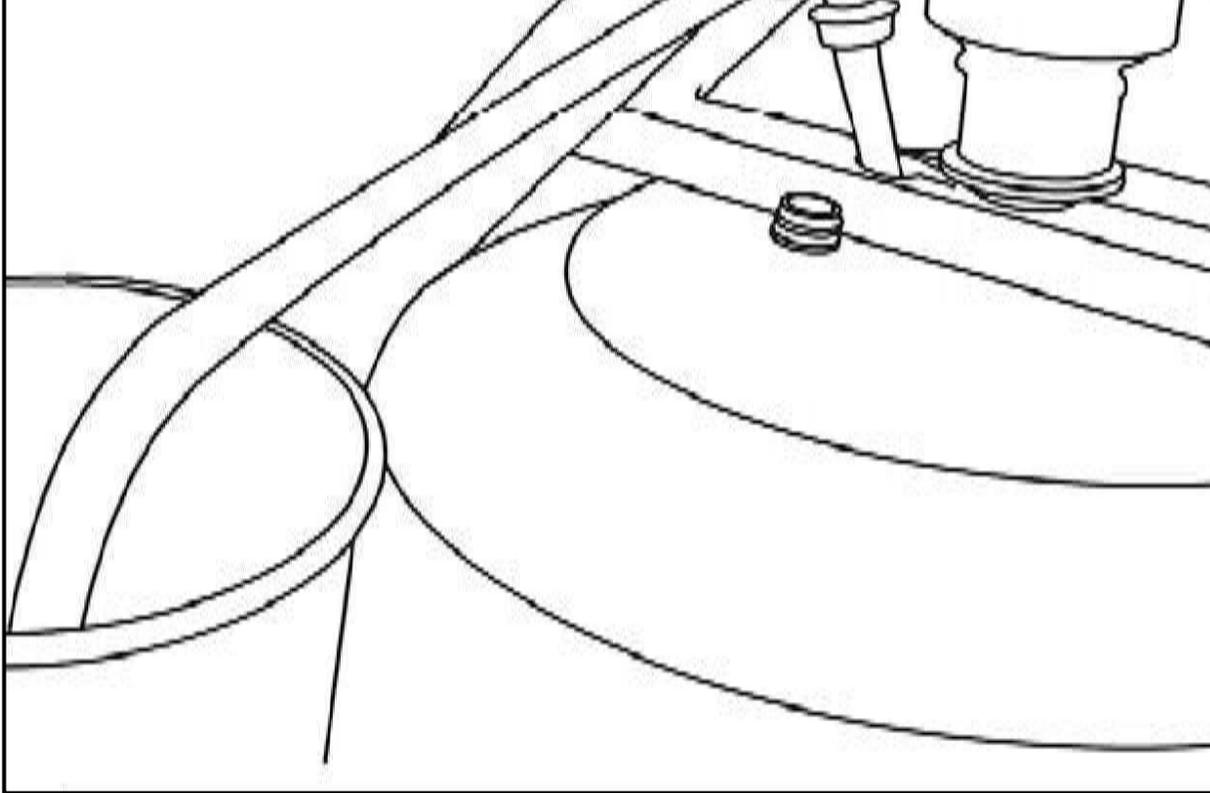


Tank entleeren:

1. Rahmen- und Tankstopfen entfernen.
2. Steifes Ende des Siphons in den Tank einführen, Schlauch in einen großen Behälter legen.

Hinweis: Wenn der Siphonschlauch an den Radschaufeln anschlägt, das Lauf-
rad vorsichtig mit dem Rudergriff drehen, bis der Siphon auf den Boden des Behälters reicht.

3. Tank entleeren und gemäß den Anweisungen für Tank füllen wieder auffüllen.

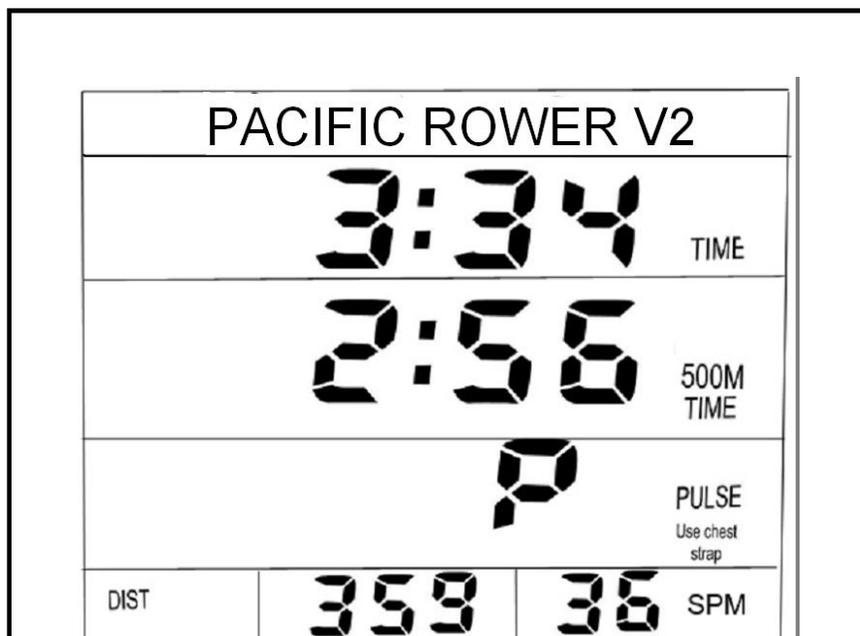


Hinweis: Das Ventil oben auf dem Siphon schließen, damit der Tank richtig entleert wird.

Hinweis: Mit der Wasserbehandlung ersparen Sie sich den Wasserwechsel, wenn der Wartungsplan eingehalten wird. Chlor muss nur dann zugesetzt werden, wenn das Wasser sich verfärbt.

Hinweis: Sonneneinstrahlung mindert die Wasserqualität. Die Behandlungsintervalle werden verkürzt, wenn das Rudergerät aus der Sonne genommen und mehr blaue Farbe zugesetzt wird.

Pacific Rower-Computer:



Computer

TIME:

Verstrichene Zeit nach autom. Start.

500M TIME:

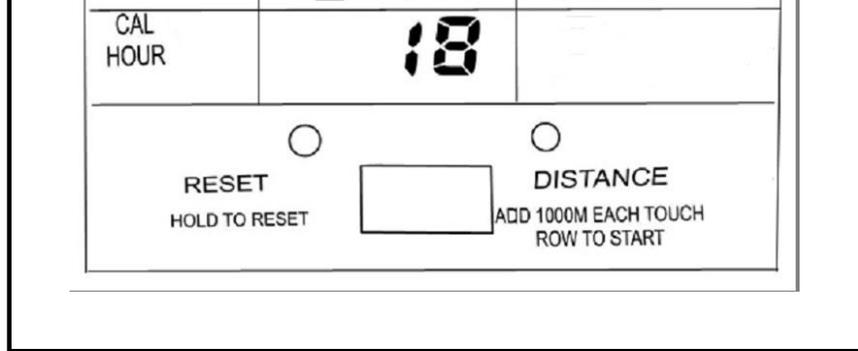
Zeit für 500 Meter, wird mit jedem Schlag aktualisiert.

PULSE:

Erfordert Empfänger und Brustriemen (Zubehör).

SPM:

Schläge pro Minute, wird mit jedem Schlag aktualisiert.



Hinweis: Nach 10 Sekunden Inaktivität beginnt der Computer hochzuzählen.

CAL HOUR: Wird mit jedem Schlag aktualisiert.

PROGRAMMING: Automatischer Start.

Optionen (Taste zuerst eine Sekunde für Reset gedrückt halten)

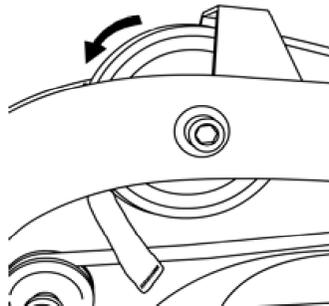
1. Pro Tastendruck 1000 m Distanz hinzuaddieren, bis die gewünschte Strecke erreicht ist, dann mit dem Rudern beginnen.

2. Intervalltraining.

Distanz wie oben rudern. Rudern unterbrechen. Computer wartet 10 Sekunden und beginnt dann, maximal 6 Minuten Ruhezeit hochzuzählen.

Reattaching/Changing the rower belt:

To Remove belt Simply pull back on the rower belt until it detaches from the belt/bungee pulley. Remove via belt pulley and upper frame bracket.



Left view.

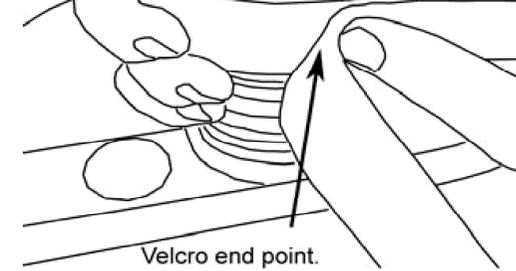
1. Feed the belt through the upper bracket and around the belt pulley with the Velcro facing upward as pictured in the first illustration.

2. Using the bungee hole as a starting point, turn the belt/bungee pulley six complete clockwise revolutions.



Hold the belt/bungee pulley in this position. **Caution:** Hold tightly.

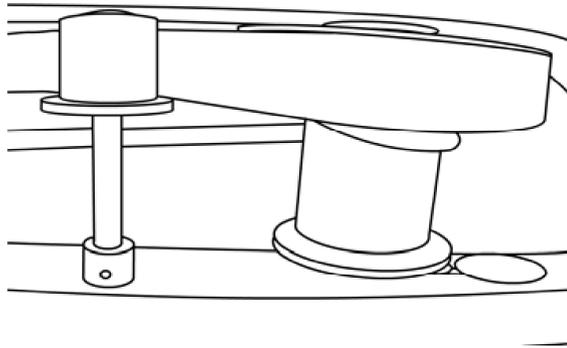
3. Attach belt as shown again using the bungee hole as a starting reference. Attached properly, the velcro section of the rower belt will make one complete loop around the belt bungee pulley.



Right view

4. Slowly release belt/bungee pulley, making sure the belt is wrapping evenly. After one or two wraps, the belt will position itself.

Note: *Check proper bungee tension/rower belt position by moving the rower handle all the way forward to the mainframe upper belt pulley bracket. If the bungee is loose or belt wraps come off of the belt/bungee pulley, remove the belt and follow reattachment steps above. Also, make sure the belt is properly positioned around the cotton reel as illustrated.*



Left view

Ausbau des Gummiseils:

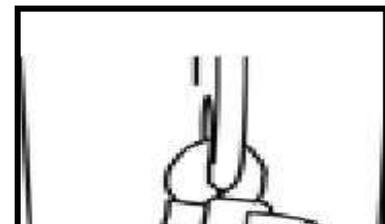
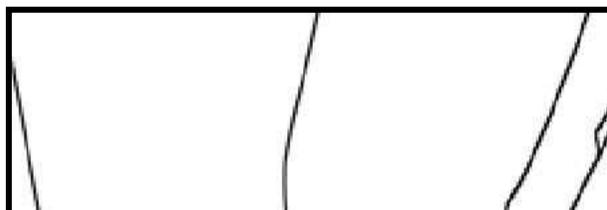
1. Rudergerät auf die Seite legen, um besser von unten an den Rahmen zugelingen
2. Kabelbinder, der das Gummiseil hält, mit einer Schere öffnen.

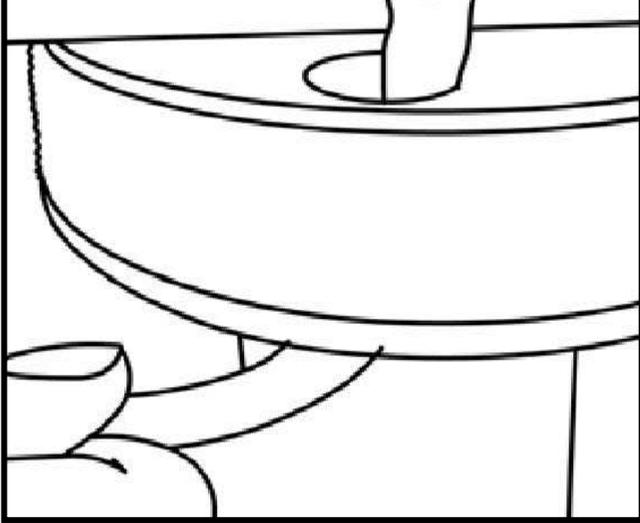


ACHTUNG Das Gummiseil ist gespannt. Halten Sie ein Ende fest, wenn Sie das Seil durchschneiden.

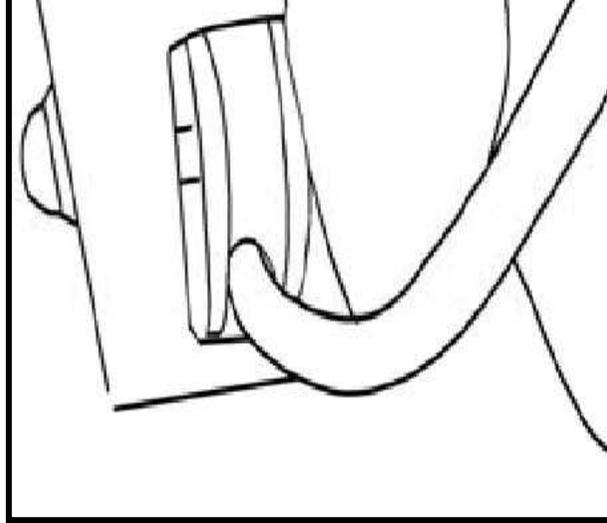
3. Gummiseil durch die beiden Seilscheiben ziehen und von oben aus der Riemen-/Seilscheibe herausziehen.

Austausch des Gummiseils:

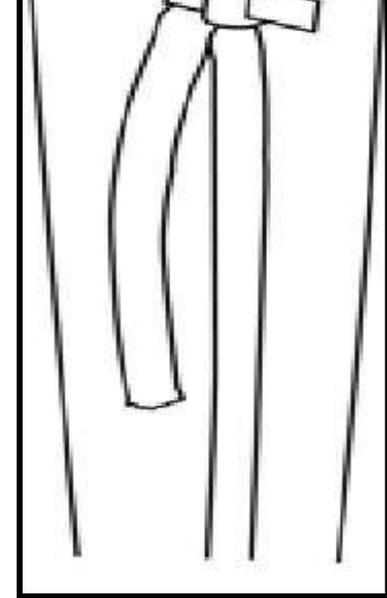




1. Gummiseil von oben aus der Seil-/Riemenscheibe herausziehen.



2. Gummiseil durch die obere und untere Seilscheibe fädeln.



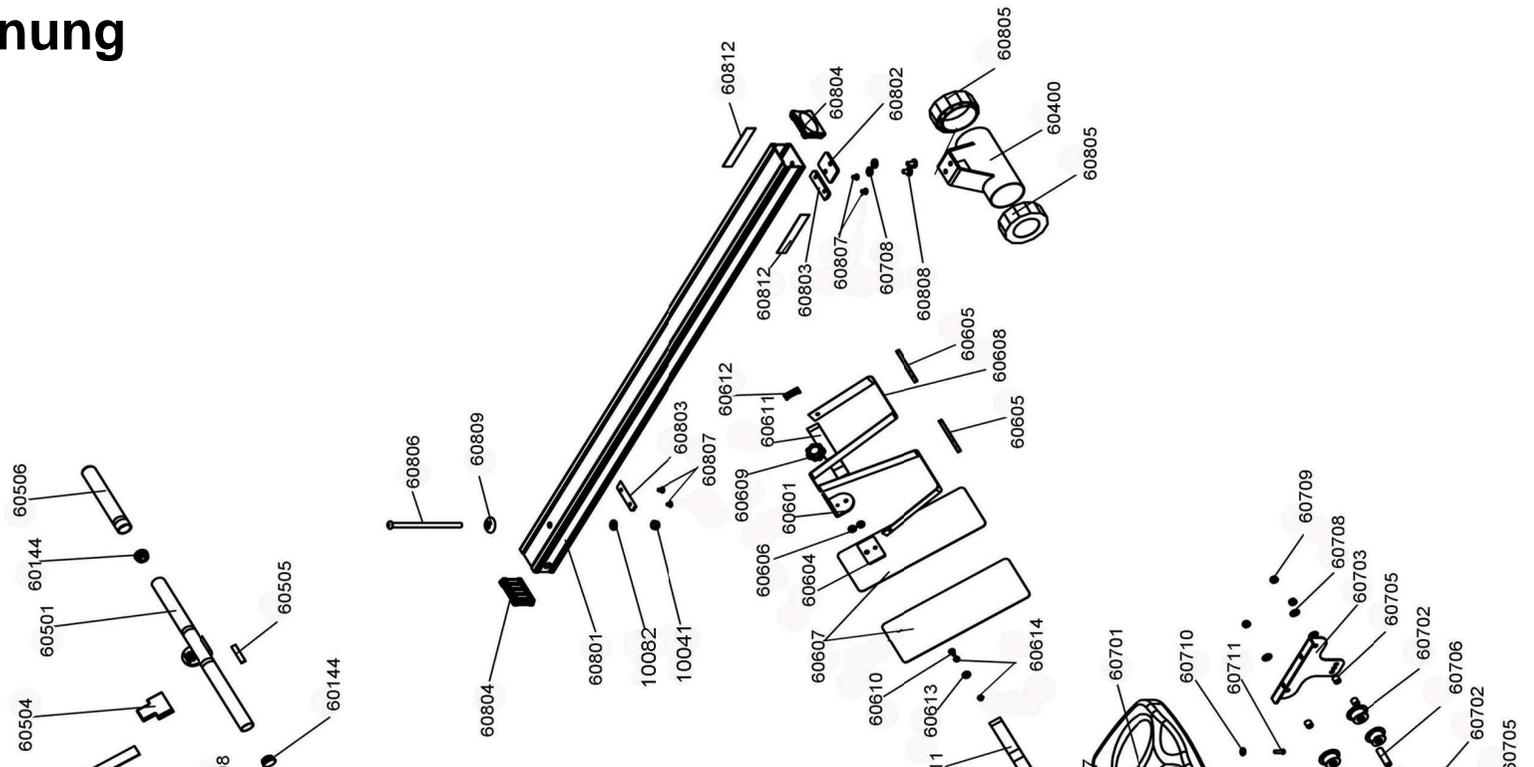
3. Gummiseil mit dem Kabelbinder fixieren und das Seilende verknoten.
Hinweis: Die Spannung des Gummis.

Fehlersuche und -behebung:

Fehler	Mögliche Ursache	Maßnahme
Wasser ändert seine Farbe oder wird trüb.	Rudergerät steht in der Sonne oder unzureichende Wasserbehandlung.	Rudergerät umstellen, um die direkte Sonneneinstrahlung zu vermindern. Wasserbehandlungstabletten und blaue Farbe zugeben oder Behälterinhalt wie im Kapitel Wasserbehandlung beschrieben austauschen.
Ruderriemen rutscht von der Riemen-/Gummiseilscheibe.	Gummiseil zu wenig gestrafft.	Gummiseil wie unter "Austausch des Gummiseils" beschrieben nachspannen.

Vorderteil des Rudergerätes hebt bei intensive Training vom Boden ab.	M10X180 mm Hauptssitzschienenschraube zu locker.	Schraube um 1/2 Drehung anziehen und ausprobieren. Die Schraube vorsichtig weiter anziehen, bis das Problem beseitigt ist. Hinweis: Zu festes Anziehen beschädigt die Sitzschiene. In kleinen Schritten anziehen, bis der Fehler korrigiert ist.
Das Display des Pacific Rower bleibt schwarz, wenn Batterien eingelegt werden.	Batterien falsch eingelegt oder leer.	Batterien korrekt einlegen. Bleibt der LCD-Bildschirm weiterhin schwarz, versuchen Sie, die Batterien etwas zu drehen; andernfalls wenden Sie sich an Ihren örtlichen Kundendienst.
Computer-Display schaltet ein, aber es werden keine Trainingsdaten angezeigt.	Wackelkontakt oder keine Verbindung.	Anschluss des Computerkabels überprüfen. Wenn das Kabel korrekt angeschlossen ist, Kundendienst rufen.

Explosionszeichnung



Part #	Description	QTY	Part #	Description	QTY	Part #	Description	QTY
10041	Nut Nylock M10	1	60139	Tank Internal Screw S/Steel M6x15	2	60614	Nut Nylock M6	4
10052	Grub Screw M4x6	1	60140	Computer Mount Plastic Bushing	2	60615	Bungee Cord 8mm	1
10082	Washer M10	5	60141	Computer	1	60616	Frame Spacer Internal	1
10097	Nut Dome Head M10	7	60142	Bolt M10x60	1	60617	Crimped End	1
10139	Spring Washer M10	8	60143	Sensor	1	60701	Seat with Left and Right Brackets	1
10170	Washer M4	4	60144	Rower Handle End Inserts 28.6mm	3	60702	Seat Wheel	6
60100	Upper Main Frame	1	60145	Frame Plug 38.1mm	1	60703	Seat Frame Left	1
60108	Bungee Pulley Spacer	4	60147	Washer O Ring 9.5x6.5x1.5mm	2	60704	Seat Frame Right	1
60109	Bungee Pulley	2	60148	Computer Heart Rate Lead	1	60705	Seat Wheel Short Spacer	6
60110	Belt Pulley Spacer	2	60150	Main Shaft Nylon Bushing - Upper	1	60706	Seat Wheel Long Spacer	3
60111	Belt Pulley 100mm (inc. 2x60112 Bearing)	1	60200	Lower Frame	1	60707	Bolt M8x120	3
60112	Belt pulley bearing 6000ZZ	4	60209	End Cap 75mm Round	4	60708	Washer M8x22	8
60113	Main Shaft Oil Bushing - Lower	1	60210	Transport Wheel Fastener	4	60709	Nut Nylock M8	3
60114	Magnet Ring (inc. 6x60124 Magnet)	1	60211	Transport Wheel 76.2	2	60710	Washer M6x11	4
60115	Flywheel Shaft spacer	1	60212	End Cap 25x50mm	2	60711	Screw M6x20	4
60116	Tank Lower	1	60300	Impeller	1	60801	Seat Rail with Decal	1
60117	Tank Upper	1	60304	Flywheel Upper Shaft	1	60802	Rear Leg Internal Mounting Plate	1

60118	Tank Large Ring Seal	1	60400	Rear Leg	1	60803	Rubber Bump Stop - Seat Rail	2
60119	Idle wheel inc. 2x60112 Bearing	1	60500	Rower Handle Complete	1	60804	Seat Rail End Cap 75x75	2
60120	Roll Pin 6mm	1	60501	Handle Bar	1	60805	Rear Leg Adjustable Height End Caps	2
60121	Bolt M10x90	1	60504	Handle/Belt Rubber Cover	1	60806	Bolt M10x180	1
60123	Idle Shaft Upper Frame Mount 10mm	1	60505	Inner Rowing Handle Foam	1	60807	Bolt M6x10	4
60124	Rare Earth Magnet 5mmx4mm	6	60506	Rowing Handle Rubber Grip	2	60808	Screw M8x15	2
60125	Idler Pulley Shaft	1	60508	Velcro Strip for Belt	1	60809	Plastic Dome Cap 10mm	1
60126	C Clip 10mm	2	60601	Heel Adjuster Knob External Plate	1	60812	Rail Decal	2
60128	Bolt M8x65	2	60604	Heel Adjuster Knob Internal Plate	1	60900	Bungee/ Belt Pulley complete	1
60129	Nut Dome Head M8	2	60605	Rubber Heel Support Pad	2	60903	Velcro Strip	1
60130	Frame Rubber Bumper	2	60606	Plastic Spacer M4	4	61001	Tank Bonding Strip 3M-VHB	5
60131	Tank Outer Rubber Protection Ring	1	60607	Foot Plate Pad	2	61002	Heel Adjuster Decal	2
60132	Screw M3x20	24	60608	Heel Strap complete (Inc. 2x60605)	1	61003	Main Frame Side Decal	2
60133	Nut Nylock M3	24	60609	Heel Adjuster Knob M6	1	61004	Main Frame Upper Warning Decal	1
60135	Bolt M10x95	5	60610	Screw M6x15	4	61006	Tank Level Decal	1
60136	INA 20mm One Way Bearing	1	60611	Foot Strap (inc. 60012 Buckle)	2	61007	Main Frame Lower Warning Decal	1
60137	Tank/Mainframe Impeller Shaft Spacer	1	60612	Buckle	2	62001	Rubber Pulley Cover	1
60138	Impeller End Cap	1	60613	Washer M6x16	4	63144	Tank Plug Inner	1

PACIFIC ROWER
INTERNATIONALE GARANTIE
WAVE FITNESS LIMITED

WAVE FITNESS garantiert, dass Ihr bei einem Fachhändler gekaufter **Pacific Rower (Modell WR-P)** frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. WAVE FITNESS oder seine Vertreter werden Teile, die innerhalb der Garantiefrist entzwei gehen oder nicht mehr funktionieren, nach eigenem Ermessen reparieren oder ersetzen.

Metallrahmen – 5 Jahre beschränkte Garantie

WAVE FITNESS wird den Metallrahmen des Rudergerätes bei Material- oder Herstellungsfehlern innerhalb der ersten 5 Jahre reparieren oder ersetzen. Die Garantie deckt keine Lackschäden ab.

Polycarbonattank und Dichtungen – 2 Jahre beschränkte Garantie

WAVE FITNESS wird den Polycarbonattank und die Dichtungen bei Material- oder Herstellungsfehlern innerhalb der ersten 2 Jahre reparieren oder ersetzen.

Mechanik (ohne Verschleißteile) – 2 Jahre beschränkte Garantie

WAVE FITNESS wird mechanische Teile bei Material- oder Herstellungsfehlern innerhalb der ersten 2 Jahre reparieren oder ersetzen.

Speziell eingeschlossen sind:

Aluminium-Sitzschiene
Edelstahl-Paddeleinheit

Alle anderen Bauteile (Verschleißteile) – 1 Jahre beschränkte Garantie

WAVE FITNESS wird Teile bei Material- oder Herstellungsfehlern innerhalb des ersten Jahres reparieren oder ersetzen.

Speziell eingeschlossen sind:

Gummiseil
Handgriffe und Fußriemen
Polyester-Ruderriemen
Sitz
Sitzrollen und Lager

Sitzuhren und Lager

Alle Gummitteile

Computer und Geschwindigkeitssensoren (ohne Batterien)

Alle Riemenscheiben, Buchsen und Lager

Ausgeschlossen sind:

Jegliche Lackschäden an der Maschine

Schäden durch Missbrauch der Maschine oder Fahrlässigkeit

Kosten für Fracht und Zoll, die beim Einsenden/Zurücksenden der Teile anfallen

Transportschäden oder -verlust

Personalkosten in Zusammenhang mit dem Garantieanspruch

Allgemeine Bedingungen

Die Seriennummer der Maschine muss bei WAVE FITNESS oder einem seiner autorisierten Händler korrekt registriert worden sein

WAVE FITNESS behält sich das Recht vor, Teile, für die Garantieleistungen in Anspruch genommen werden, zu untersuchen

Die Garantiefrist gilt nur für den Erstkäufer, die Garantie ist nicht übertragbar

Das Produkt muss von Ihnen frachtfrei und gegen Verlust bzw. Beschädigung versichert in der Originalverpackung eingeschickt werden

WAVE FITNESS macht darüber hinaus keine weiteren Garantiezusagen, insbesondere wird jede Garantie, die in dieser Garantieerklärung nicht erwähnt ist, ausdrücklich ausgeschlossen. WAVE FITNESS und die mit ihm verbundenen Unternehmen haften nicht für zufällige Schäden oder Folgeschäden.

Hauptsitz:

First Degree Fitness Ltd.

Unit 1, 21 McDonald Crescent, Bassendean 6054, Western Australia.

Telefon 1300 731 432, Fax: 1300 731 438

www.firstdegreefitness.com

Niederlassung in Taiwan

760 Chung Shan South Road, 32651 Yang Mei, Taoyuan, Taiwan, R.O.C.

Telefon: +886-3-4783306-45, Fax: +886-3-4759760