



# AQUON WATER FLOW

Index		Index		Page
1.	Consignes de sécurité	1.	Safety instructions	2
2.	Général	2.	General	
	Emballage	2.1	Packaging	3
	Mise au rebut	2.2	Disposal	3
	Elimination des piles	2.3	Battery disposal	3
3.	Assemblage	3.	Assembly	4
3.1	Réservoir de résistance réglable	3.1	Adjustable resistance tank	7
3.2	Remplir le réservoir	3.2	Filling the tank	7
3.3	Remplissage et traitement de l'eau	3.3	Tankfilling and water treatment	8
3.4	Changer l'eau du réservoir	3.4	Changing tank water	9
4.	Réglage	4.	Setting up	10
5.	Guide des exercices	5.	Rowing guide	11
6.	Entretien et Maintenance	6.	Care and Maintenance	13
7.	Ordinateur	7.	Computer	15
7.1	Touches d'ordinateur	7.1	Computer keys	15
7.2	Caractéristiques de l'ordinateur	7.2	Computer features	16
7.3	Fonction de l'ordinateur / Affichage	7.3	Computer function/ display	16
7.4	Calcul de Watt	7.4	Watt-Calculation	16
7.5	Détacher la ceinture du rameur	7.5	Detaching the rower belt	17
7.6	Remettre la ceinture du rameur	7.6	Retaching the rower belt	17
8.	Manuel des exercices	8.	Training manual	19
8.1	Fréquence de l'entraînement	8.1	Training frequency	19
8.2	Intensité d'entraînement	8.2	Training intensity	19
8.3	Entraînement axé sur la fréquence cardiaque	8.3	Heart rate orientated training	19
8.4	Contrôle de l'entraînement	8.4	Training control	20
8.5	Durée des entraînements	8.5	Trainings duration	21
9.	Liste de pièces	9.	Parts list	23
10.	Condition de garantie	10.	Warranty (Germany only)	24
11.	Commander des pièces de rechange	11.	-	25

## 1. Consignes de sécurité

### IMPORTANT!

- Ce rameur a été fabriqué conformément à la norme DIN EN 957-1/7 classe HC.
- Le poids maximale de l'utilisateur est 150 kg.
- Ce rameur doit être réservé à l'usage prévu.
- Tout autre usage de l'article est interdit et peut être dangereux. L'importateur et le distributeur ne peuvent être tenus responsables des dommages ou blessures causés par un usage inapproprié de l'équipement.
- Ce rameur a été fabriqué selon les toutes dernières normes de sécurité.

### **Afin d'éviter toute blessure et/ou accident, veuillez lire et suivre les règles élémentaires ci-après :**

1. N'autorisez pas les enfants à jouer avec ou à côté de l'équipement.
2. Vérifiez régulièrement que toutes les vis, écrous, poignées et pédales sont bien fixés.
3. Remplacez rapidement toutes les parties défectueuses et n'utilisez pas l'équipement avant que ce dernier ne soit réparé. Surveillez toute fatigue éventuelle du matériel.
4. Évitez les températures élevées, l'humidité et les éclaboussures d'eau.
5. Lisez attentivement le mode d'emploi avant de commencer à vous servir de l'équipement.
6. L'équipement requiert tout autour un espace libre suffisant (au moins 1,5 m).
7. Posez l'équipement sur une surface dure et plane.
8. Ne faites pas d'exercices juste avant ou après les repas.
9. Avant de commencer tout exercice de musculation, faites vous examiner par un médecin.
10. Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être garanti que si vous inspectez régulièrement les pièces susceptibles d'usure. Celles-ci sont indiquées par un \* sur la liste des pièces. Les leviers et autres mécanismes permettant d'ajuster l'équipement ne doivent pas empêcher le bon déroulement des mouvements au cours de l'entraînement.
11. Cet appareil de musculation ne doit jamais être utilisé comme un jouet.
12. Ne mettez pas les pieds sur l'appareil mais uniquement sur les emplacements réservés à cet effet.
13. Ne portez pas de vêtements amples ; portez une tenue appropriée comme, par exemple, un survêtement.
14. Portez des chaussures et ne faites jamais les exercices pieds nus.
15. Assurez-vous qu'aucune autre personne ne se trouve à proximité car elle pourrait être blessée par les pièces mobiles.
16. Il est interdit de placer l'objet dans des pièces humides (salle de bain) ou sur le balcon.

## 1. Safety instructions

### IMPORTANT!

- The rower is produced according to DIN EN 957-1/7 class HC.
- Max. user weight is 150 kg.
- The rower should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damages or injuries caused by improper use of the equipment.
- The rower has been produced according to the latest safety standards.

### **To prevent injury and/or accident, please read and follow these simple rules:**

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting to set up the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself be examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an \* in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment should not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing or the frame.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain, that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

## 2. Général

Cet équipement de musculation est réservé à un usage domestique. Cet équipement répond aux exigences de la norme DIN EN 957-1/5 de la classe HC. L'indication CE se réfère à la directive EU 89/336/CEE and 3/23/CEE. Les risques encourus pour la santé ne peuvent être exclus si cet équipement n'est pas utilisé comme il se doit (par exemple, entraînement excessif, réglages incorrects, etc.).

Avant de commencer l'entraînement, il est recommandé de faire faire un examen médical complet, afin d'exclure tout risque pouvant exister concernant votre santé.

### 2.1 Emballage

Matériaux compatibles avec l'environnement et recyclables :

- Emballage extérieur en carton
- Les pièces moulées sont en mousse de polystyrène (PS) sans CFS
- Les housses et les poches sont en polyéthylène (PE)
- Les rubans d'emballage sont en polypropylène (PP)

### 2.2 Mise au rebut



Veillez à conserver l'emballage dans l'éventualité de réparations ou pour l'exercice de la garantie. L'équipement ne doit pas être jeté / disposed in the household rubbish!

### 2.3. Elimination des piles

Veillez jeter les piles correctement dans les magasins agréés, par ex. magasins électroniques. Ne pas jeter dans la poubelle normale de la maison.

## 2. General

This training equipment is for home use. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/7 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

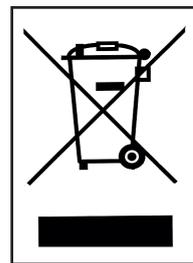
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrene (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

### 2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

### 2.3. Battery disposal

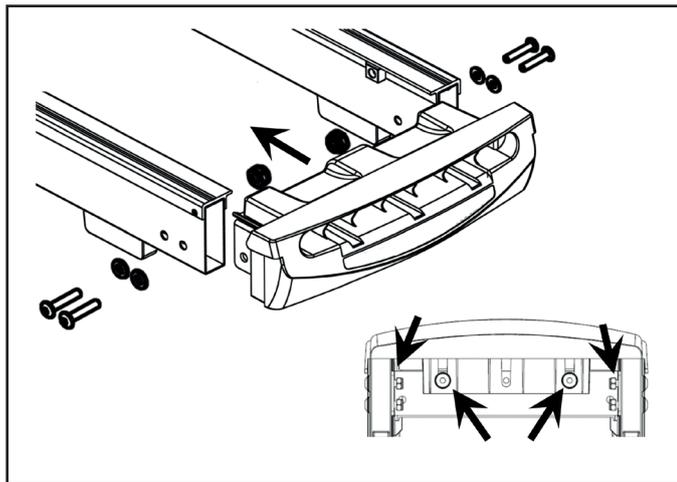
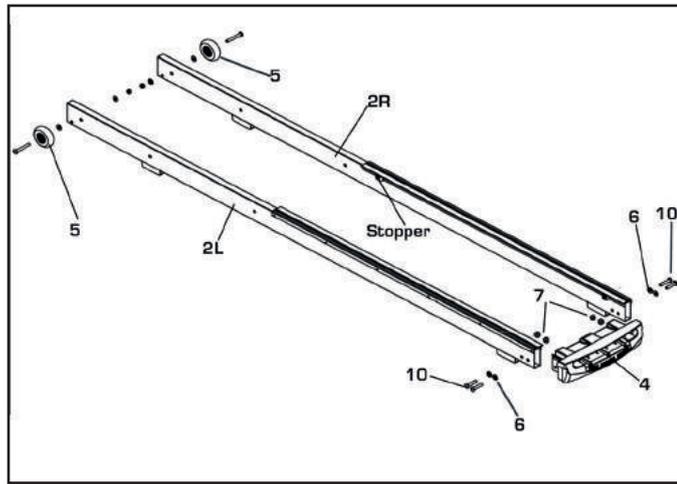
Please dispose batteries properly at authorised shops, e.g. electronic shops. Do not put it into the normal household rubbish bin.

**Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:**

Pb = Batterie enthält Blei  
Cd = Batterie enthält Cadmium  
Hg = Batterie enthält Quecksilber

Pb                      Cd                      Hg

Ces signes peuvent être trouvés sur des piles contenant des substances nocives



Étape 1

S'assurer un espace de travail de 2x2,5 mètres avant de déballer.

Étape 2

Faites attention, que le arrêt doit être situé à l'intérieur des rails latéraux (2L / 2R).

Assembler l'unité de roue de transport (5) aux rails latéraux.

À l'arrière, raccorder le support arrière aux rails latéraux à l'aide de 4 vis à tête hexagonale M8x40 (10), 4 rondelles M8 (6) et 4 écrou de sécurité M8 (7).

Fixez tous les boulons mais ne les serrez pas jusqu'à ce que l'assemblage complet soit terminé.

Après avoir fixé les boulons du rail, serrez les boulons sous le support arrière.

Step 1

Clear a 2x2.5 meter working space before unpacking.

Step 2

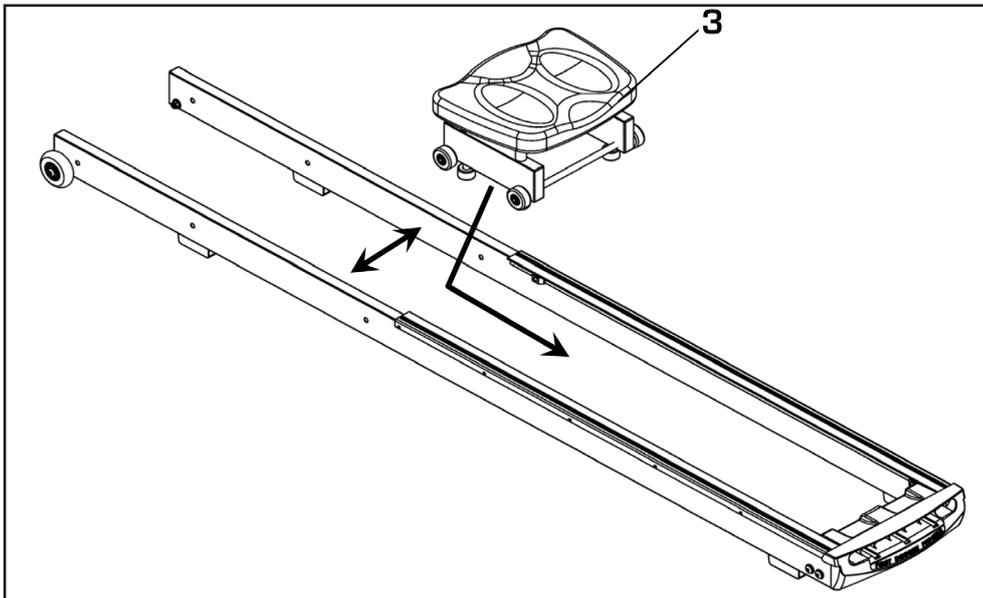
Pay attention, that the stopper need to be located at the inside of the side rails (2L/2R).

Assemble the Transport wheel assembly (5) to the side rails.

At the rear side, connect the rear brace to the side rails by using 4pcs M8x40 hex head screws (10), 4pcs M8 washers (6) and 4pcs of M8 safety nut (7).

Secure all bolts but do not tighten them, till the complete assembly is finished.

After secure the rail bolts, tighten bolts under the Rear Brace.



### Étape 2

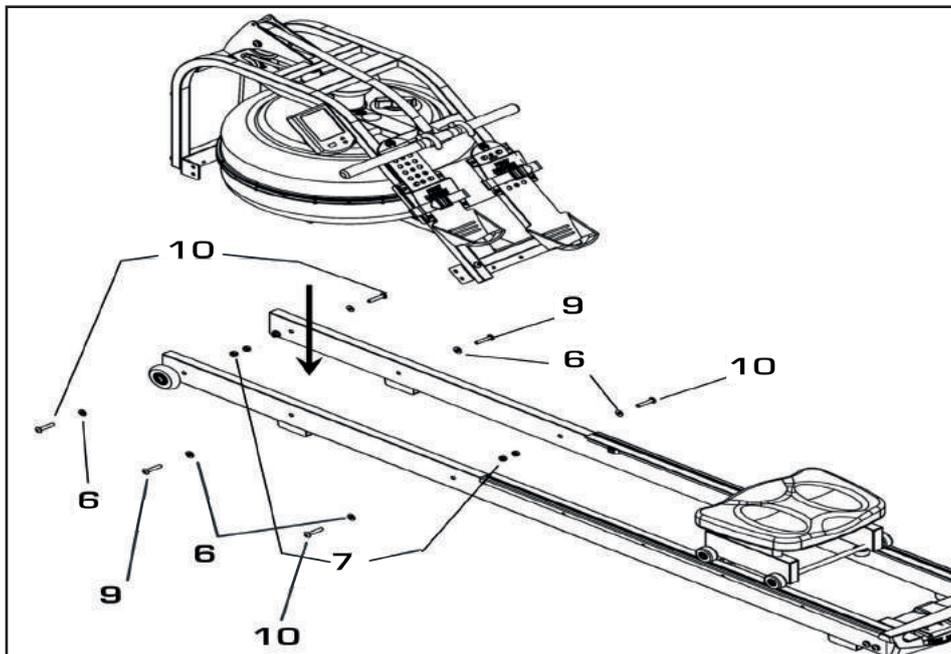
Pour installer le siège du Fluid Rower (3), écartez légèrement les rails du côté gauche / droit et déposez le siège du Fluid Rower sur le rail.

Remarque: L'indentation du siège doit faire face vers l'arrière.

### Step 2

To install the Fluid Rower seat (3), spread the Left/Right Side Rails slightly and drop the Fluid Rower Seat into the track.

Note: Seat Indentation must face rearward.



### Étape 3

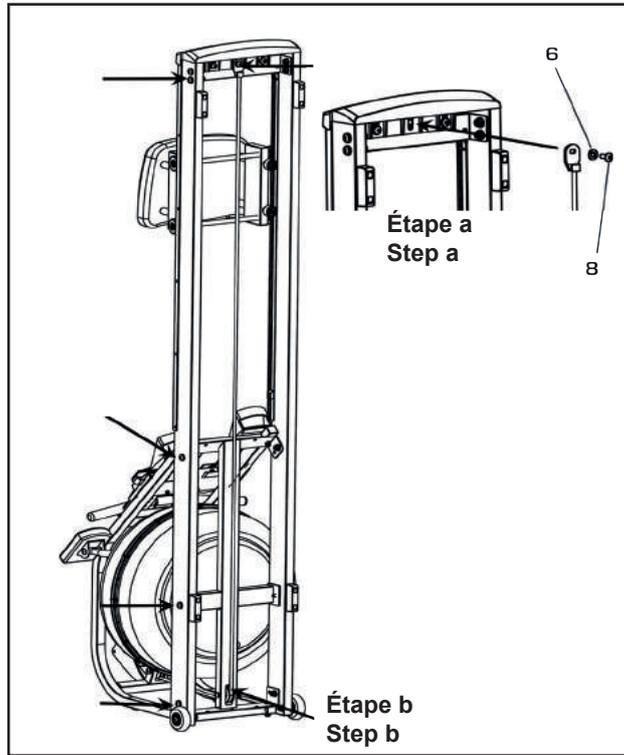
Ensuite, installez le châssis (1) sur l'assemblage du rail latéral comme indiqué.

Utilisez la position avant et arrière pour l'assemblage de 4 vis M8x40 (10), 4 vis M8 (6) et 4 vis M8 (7). Fixer à la main seulement! Pour fixer l'unité centrale au centre, soulevez le rameur en position verticale, utilisez 2 vis à tête hexagonale M8x35 (9), 2 rondelles M8 (6) et 2 écrous de sécurité M8 (7).

### Step 3

Next, install the Mainframe (1) onto the Side Rail Assembly as shown.

Use the front and rear position for the assembly 4pcs of M8x40 hexhead screws (10), 4pcs M8 washer (6) and 4pcs M8 safety nuts (7). Handtighten only! To secure the mainframe in the center, lift the rower to a vertical position, use 2pcs of M8x35 hexhead screws (9), 2pcs M8 washer (6) and 2pcs M8 safety nuts (7).



Étape 4  
Serrer toutes les vis maintenant!

a) Branchez le cordon élastique au support arrière à l'aide d'une vis M8x20 (8) et d'une rondelle M8 (6).

b) Couper l'attache élastique seulement après avoir attaché le cordon élastique à l'attache arrière!

Amenez le rameur dans une position horizontale.

Installez les 2 piles AA fournies, à l'arrière de l'ordinateur.

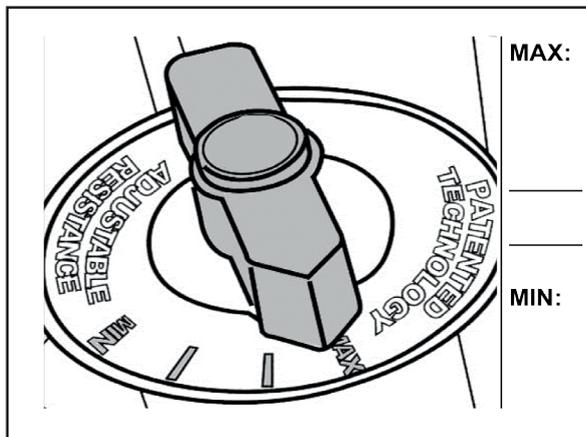
Step 4  
Tighten all screws now!

a) Connect the bungee cord to the rear brace by using a M8x20 allen screw (8) and a M8 washer (6).

b) Cut bungee tie wrap only after bungee cord is properly connected to the rear brace!

Bring the rower to a horizontal position.

Install supplied 2x AA battery at the rear side of the computer.



### 3.1 Réservoir de résistance réglable

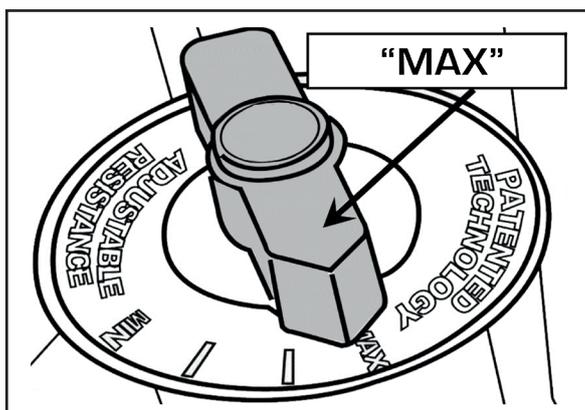
Pour obtenir la résistance minimale, sélectionnez "MIN" sur le réglage du réservoir. Il faut 10 coups pour remplir le réservoir central (stockage), en laissant une quantité minimale d'eau dans le réservoir externe (actif). Ce processus est toujours nécessaire si vous cherchez une résistance minimale. Ramez dur à un rythme régulier (20 à 25 coups par minute [SPM]) et mettez un peu d'effort dans le coup, en s'assurant que la bonne position est maintenue. Vous pouvez faire des ajustements au niveau de résistance pendant que vous ramez. Votre rameur s'adaptera presque instantanément aux augmentations de résistance mais prendra jusqu'à 10 coups pour réduire l'effort requis, jusqu'à quand le réservoir central (de stockage) se remplit.

### 3.2 Remplir le réservoir

### 3.1 Adjustable resistance tank

To achieve minimum resistance, select „MIN“ on the tank adjuster. It takes 10 strokes to fill the central (storage) tank, leaving a minimal amount of water in the outer (active) tank. This process is always required if minimum resistance is desired. Row hard at a steady pace (20 to 25 strokes per minute [SPM]) and put some effort into the stroke, ensuring that good form is maintained. You can make adjustments to the resistance level while you row. Your Rower will adapt almost instantly to increases in resistance but will take up to 10 strokes to reduce the effort required, as the central (storage) tank fills up

### 3.2 Filling the tank

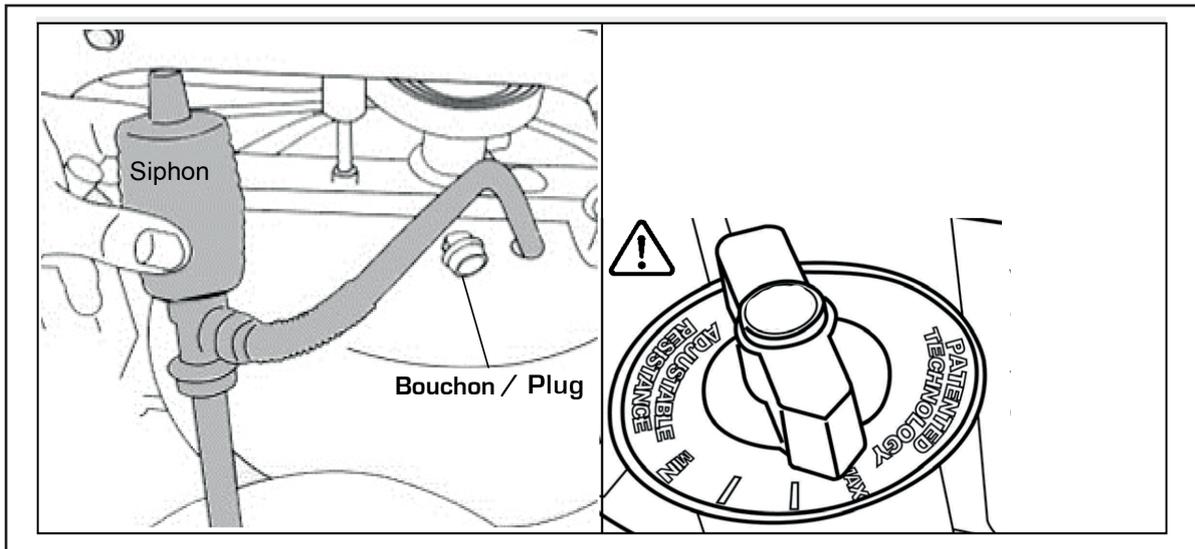


Lors du remplissage du réservoir AR, la poignée de réglage doit être réglée sur la position "MAX" comme indiqué, pour permettre de remplissage des niveaux précis. L'utilisation de tout autre réglage que «MAX» entraînera des niveaux de remplissage imprécis et, dans des cas extrêmes, des fuites peuvent se produire pendant l'utilisation ou en position debout.

NE PAS trop remplir le réservoir au-delà du niveau maximum indiqué de 17 litres. Reportez-vous à l'autocollant de niveau de réservoir sur le côté inférieur du réservoir.

When filling the AR tank, the adjuster handle must be set to the "MAX" position as shown to allow accurate fill levels. Using any other setting other than "MAX" will result in inaccurate fill levels and in extreme cases could cause leakage to occur during use or when stored in the standing position.

DO NOT overfill the tank beyond the maximum indicated level of 17 liters. Refer to the Tank Level Decal on the lower side of the tank.



1. Régler la poignée de l'ajusteur sur "MAX"

1. Set Adjuster handle to "MAX"

1. Retirez le bouchon du réservoir en caoutchouc du haut du réservoir.

1. Remove Rubber Tank Plug from the top of the tank.

2. Placez un grand seau d'eau à côté du rameur et positionnez le siphon avec le tuyau rigide dans le seau et le tuyau flexible dans le réservoir comme indiqué.

2. Place a large bucket of water next to The rower and position siphon with the rigid hose in the bucket and the flexible hose into the tank as shown.

**Remarque:** Assurez-vous que la petite valve de respiration sur le dessus du siphon est fermée avant de remplir.

**Note:** Make sure small breather valve on the top of the siphon is closed before filling.

**Remarque:** Lorsque la qualité de l'eau est mauvaise, nous recommandons l'utilisation d'eau distillée.

**Note:** Where water quality is known to be poor, we recommend the use of distilled water.

3. Commencez à remplir le réservoir en pressant le siphon. Utiliser un autocollant de mesure de niveau sur le côté du réservoir pour mesurer le volume d'eau dans le réservoir.

3. Begin filling tank by squeezing siphon. Use Level Gauge Decal on side of tank to measure volume of water in tank.

**Important:** Ne remplissez pas trop le réservoir!

**Important:** Do not overfill tank!

4. Après avoir rempli le réservoir jusqu'au niveau d'eau désiré, ouvrez la valve sur le sommet de la siphon pour permettre à l'excès d'eau de s'échapper.

4. After filling tank to the desired water level, open the valve on the top of the siphon to allow excess water to escape.

5. Assurez-vous que le bouchon du réservoir est remplacé une fois que le remplissage et l'eau les procédures de traitement sont terminées.

5. Ensure that tank plug is replaced once filling and water treatment procedures are complete.

Tips on Siphon use: Putting the fill bucket higher than the tank will allow the siphon to „self-pump“ when adding water to the tank.

Conseils sur l'utilisation du siphon: Mettre le seau de remplissage plus haut que le réservoir permettra au siphon de «s'auto-pomper» lors de l'ajout d'eau dans le réservoir.

Water Treatment Procedures by adding Water Treatment Tablets.

Procédures de traitement de l'eau: ajouter les comprimés de traitement de l'eau.

Note: The amount of water treatment can vary widely depending on rower's location and exposure to sunlight.

Note: La quantité de traitement de l'eau peut varier considérablement selon la localisation du rameur et l'exposition à la lumière du soleil.

**DO NOT, UNDER AN CIRCUMSTANCES USE ANY TREATMENT TABLETS OTHER THAN THOSE SUPPLIED WITH YOUR ROWER.**

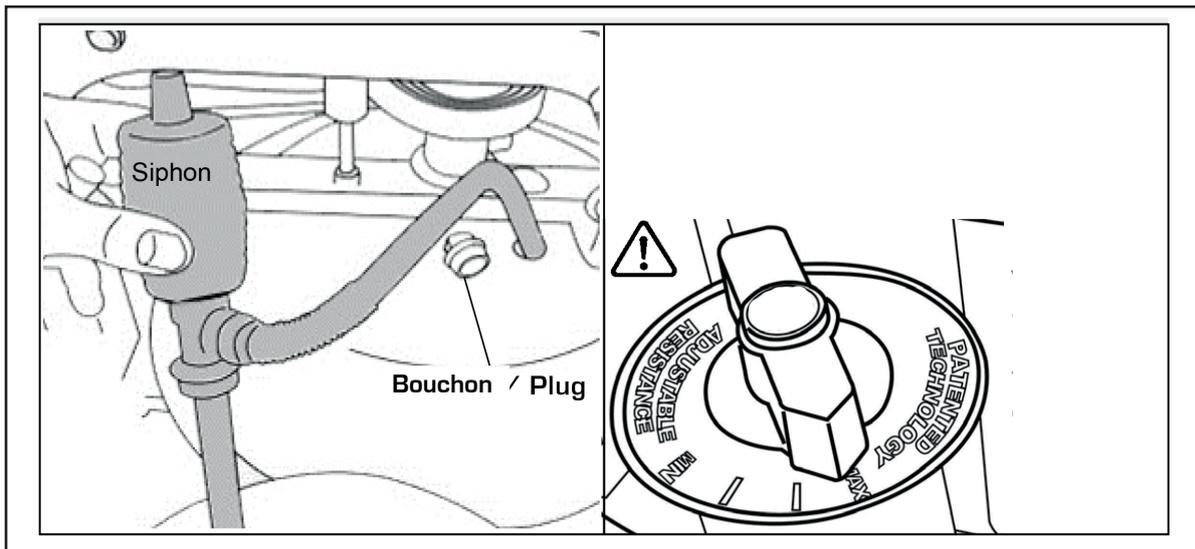
**NE PAS UTILISER DE TRAITEMENT AUTRES QUE CEUX FOURNIS AVEC VOTRE RAMEUR.**

Your Rower box contents include 4x water treatment tablets, which is sufficient for several years of water treatment. Treat when water becomes discolored or shows signs of Algae/ Bacterial growth. To purchase additional water treatment tablets, please consult your nearest regional dealer or at [www.hammer.de](http://www.hammer.de).

Le contenu du carton de votre Rower comprend 4 comprimés de traitement de l'eau, ce qui est suffisant pour plusieurs années de traitement de l'eau. Traiter quand l'eau devient décolorée ou montre des signes d'algues / croissance bactérienne. Pour acheter des comprimés supplémentaires de traitement de l'eau, veuillez consulter votre revendeur régional le plus proche ou [www.hammer.de](http://www.hammer.de).

### 3.4 Changer l'eau du réservoir

### 3.4 Changing tank water



1. Régler la poignée de l'ajusteur sur "MIN"

2. Ramer au moins dix coups pour remplir le réservoir de stockage le plus que possible et retirer le bouchon du réservoir.

3. Insérez l'extrémité rigide du siphon dans le réservoir et le tuyau flexible dans un grand seau.

**Note:** La valve sur le dessus du siphon doit être fermée pour permettre un drainage adéquat.

4. Réservoir de vidange (environ 40% d'eau restera), puis remplir suivre les instructions pour remplir le réservoir comme décrit dans la section de remplissage réservoir de ce manuel.

**Remarque:** Le traitement de l'eau empêchera la nécessité de changer de réservoir eau si le programme de traitement est maintenu. Le traitement d'eau additionnelle avec comprimés est requis seulement lorsque la décoloration apparaît dans l'eau.

**Remarque:** L'exposition à la pleine lumière réduit la durée de vie de traitement d'eau avec comprimés. Stocker le Fluid Rower loin des la lumière du soleil prolongera le temps entre les traitements de l'eau.

1. Set Adjuster handle to "MIN"

2. Row at least ten strokes to fill the storage reservoir as completely as possible and remove Tank Plug.

3. Insert rigid end of siphon into the tank, and flexible hose into a large bucket.

**Note:** The valve on top of the siphon must be closed to allow proper drainage.

4. Drain tank (approx. 40% of water will remain) and then refill following directions for Tank filling as described in the Tank Filling section of this manual.

**Note:** Water treatment will preclude the need to change tank water if the treatment schedule is maintained. Additional Water Treatment Tablets is required only when discoloration appears in the water.

**Note:** Exposure to full sunlight reduces the life of the Water Treatment Tablets. Storing The Fluid Rower away from direct sunlight will extend the time between water treatments.

## 4. Réglage

## 4. Setting up



### 1) Réglage de la taille du pied

Soulevez la partie avant, jusqu'à ce qu'elle soit plus haute que le bouton.

Déplacez cette partie vers l'arrière afin d'adapter les pointures plus grandes.

Ensuite, reculer la partie précédemment soulevée de sorte que les boutons s'emboîtent dans les trous respectifs.

### 1) Foot size adjustment

Lift the front part, until it is higher than the pimple.

Move this part to the rear in order to fit bigger shoe sizes.

Afterwards, move back the previously lifted part so that the pimples are fitting into the respective holes.



### 2) Réglage de la sangle

Faites glisser vos pieds sous la sangle des pieds.

Tirez la sangle du pied comme indiqué et la fixer.

### 2) Foot strap adjustment

Slide your feet underneath the foot strap.

Pull the foot strap tight as shown and fix it.



### 3) Relâchez la sangle de pied

Pour relâcher la sangle de pied, soulevez la boucle de la sangle de pied et soulevez le section de pied vers l'avant.

### 3) Release the foot strap

To release the foot strap, lift the buckle of the foot strap and raise your foot's forward section.

#### 4) Transport

Avant le transport, le rameur doit être soulevé, de sorte que vous pouvez rouler le rameur avec ses roues.

Pour ranger le rameur, vous devez le soulever verticalement.

#### 4) Transportation

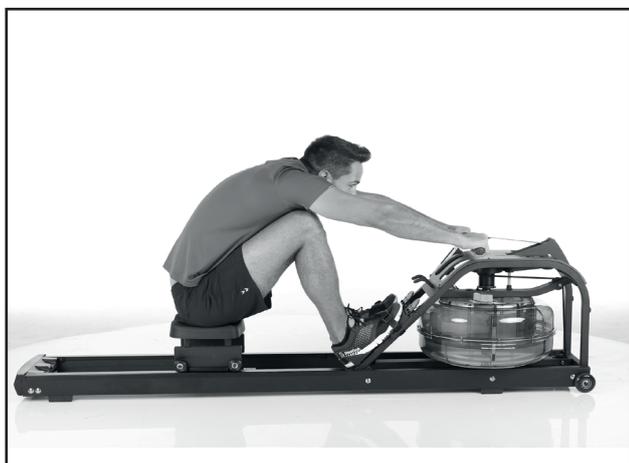
Before transportation, the rower has to be lift up a bit, so that you can roll the rower.

To store the rower, you have lift it up to a vertical position.



### 5. Guide des exercices

### 5. Rowing guide



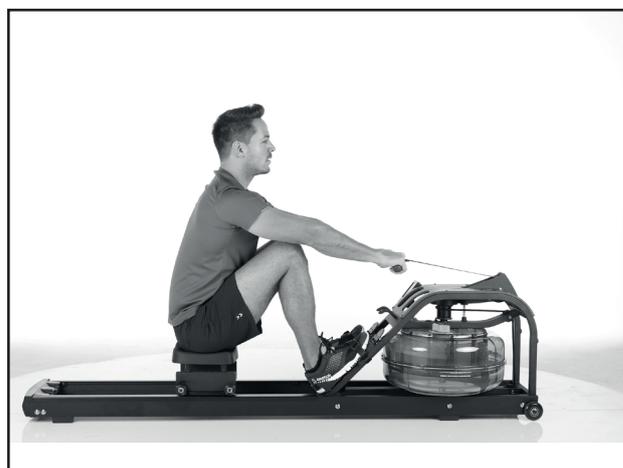
#### **SE PLIER EN AVANT**

Faux:

Le corps s'étend trop en avant. La tête et les épaules ont tendance à tomber vers les pieds. Le corps est en position faible pour un coup.

Correct:

Le corps est pressé jusqu'aux jambes. Les bras sont complètement étendus et détendus, le corps légèrement incliné vers l'avant.



#### **OVER REACHING FORWARD**

Wrong:

The body stretches too far forward. The head and the shoulders tend to drop towards the feet. The body is in a weak position for the stroke.

Correct:

The body is pressed up to the legs. The arms are fully extended and relaxed, body tilted slightly forward.



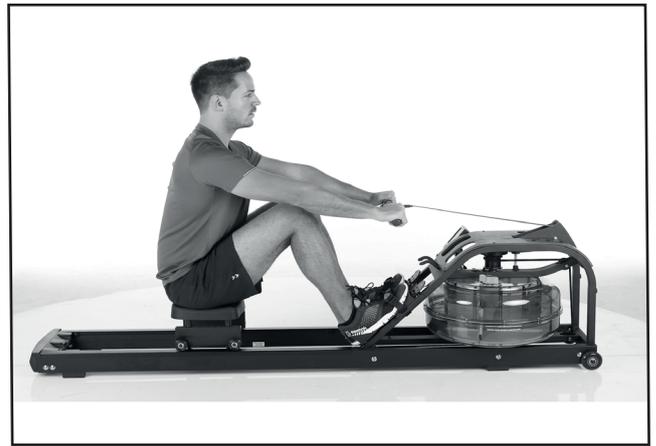
**POIGNET BENT**

**Faux:**

Commencer le coup en tirant avec les bras plutôt qu'en poussant avec les jambes

**Correct:**

Commencez le coup en poussant les jambes et en attachant le dos avec les bras complètement étendus.



**BENT WRIST**

**Wrong:**

Start the stroke by pulling with the arms rather than pushing with the legs

**Correct:**

Start the stroke by pushing the leg and bracing the back with the arms fully extended.



**RAMER AVEC BRASSARD**

**Faux:**

L'utilisateur plie ses poignets à tout moment pendant le coup.

**Correct:**

Toujours ramer avec les poignets plats tout au long de la course.



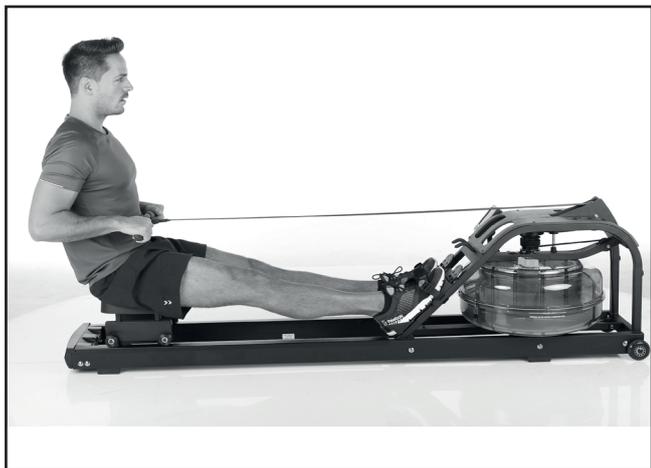
**ROWING WITH ARMBEND**

**Wrong:**

The user bends his wrists at any time during the stroke.

**Correct:**

Always row with flat wrists through the entire stroke.



**VERROUILLER LES GENOUX**

**Faux:**

Les genoux sont verrouillés et les jambes sont droites à la fin de la course.

**Correct:**

Gardez toujours les jambes légèrement pliées en position complètement déployée. Ne bloquer pas les genoux.



**LOCKING THE KNEES**

**Wrong:**

Knees are locked and the legs are straight at the end of the stroke.

**Correct:**

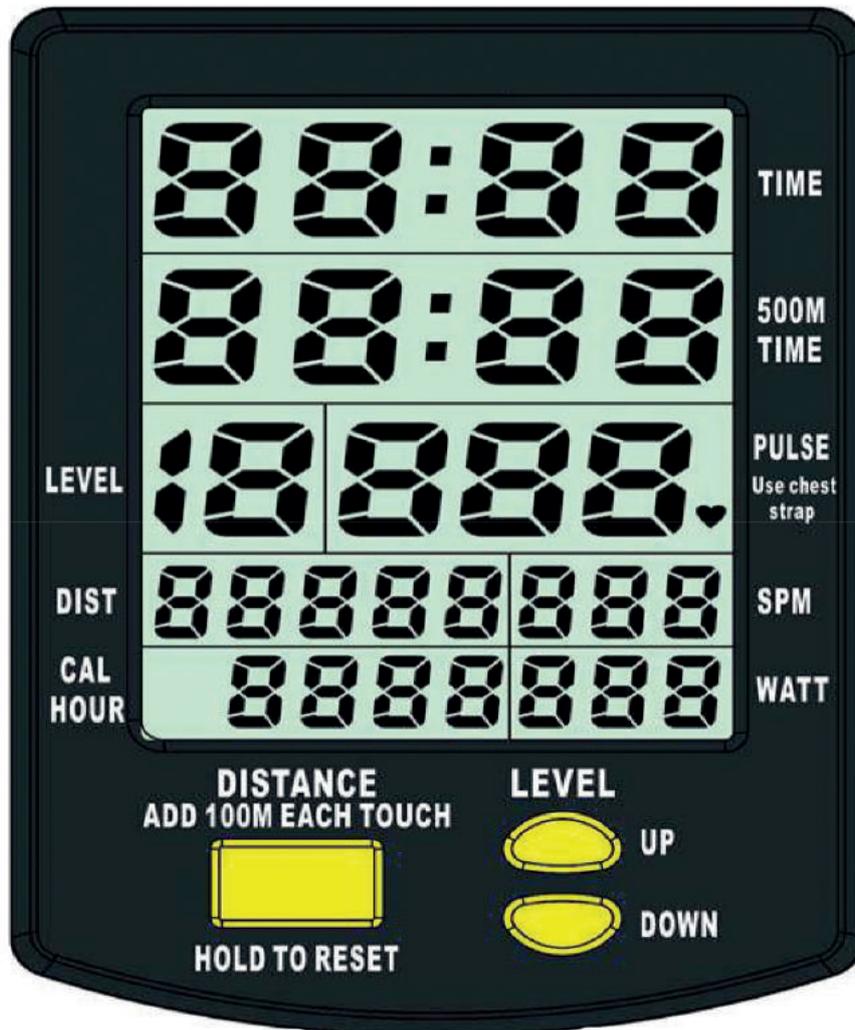
Always keep the legs slightly bend in the fully extended position. Refrain from kneeling.

**6. Entretien et maintenance**

**6. Care and Maintenance**

Partie	Plage de temps	Quoi faire	Part	Timeframe	Instructions
Roues du siège	Chaque semaine	Essuyer les roues et les glissières du siège avec un chiffon fin	Seat wheels	Weekly	Wipe down seat wheels and runners with lint free cloth.
Reservoir d'eau	Chaque 12-24 mois	Suivez les instructions sur le manuel	Water tank	12-24 month	Follow instructions in the manual
Corde elastique	Chaque les100 heures	Vérifiez la tension du cordon élastique	Bungee cord	every 100 hours	check tension of the bungee cord
Ceinture rameur	Chaque les100 heures	Si un changement est requis, contacter le service client	Rowing belt	every 100 hours	if a change is required, contact the service

Problem	Cause probable	Quoi faire	Fault	Probable cause	Solution
<b>Changement de couleur de l'eau</b>	Le rameur est en plein soleil ou n'a pas de traitement de l'eau	Changer l'emplacement du rameur pour réduire l'exposition directe à la lumière du soleil. Ajouter le comprimé de traitement de l'eau ou changer l'eau du réservoir comme indiqué dans la section sur la manipulation de l'eau de ce manuel. Envisagez d'utiliser de l'eau distillée pour remplir le réservoir	Water change color	Rower is in direct sunlight or has no water treatment	Change Rower location to reduce direct exposure to sunlight. Add a Water Treatment Tablet or change tank water as directed in the water treatment section of this manual. Consider using distilled water to refill tank.
<b>Courroie de rameur glissant de la poulie à courroie / élastique</b>	Élastique pas sous tension suffisante. Recul pas assez fort.	Serrez le cordon élastique en suivant les instructions de la section "Remettre en place la courroie du rameur" de ce manuel.	Rower Belt slipping off belt/ bungee pulley.	Bungee not under enough tension. Recoil not strong enough	Tighten bungee cord following the instructions in "reattaching The Fluid Rower belt" section of this manual.
<b>Lecture incohérente sur l'ordinateur pour un temps intermédiaire de 500 mètres et un SPM (coups par minute).</b>	Signal défectueux du capteur, le capteur a bougé de la position	Utilisez le cache arrière de l'ordinateur comme «outil d'écartement» pour vérifier l'écart entre la tête du capteur et l'anneau magnétique ou voyez si la tête du capteur a bougé. Veuillez contacter votre centre de service à la clientèle pour plus de détails.	Inconsistent readings on the Rower Computer for 500meter split time and SPM (strokes per minute).	Sensor gap Faulty Sensor Sensor has moved out of position Wiring harness	Use the back cover of the computer as a "Gap tool" to check the gapbetween sensor head and Magnetic ring, or see if the Sensor head has moved out of position. Please contact your customer service center for details
<b>L'ordinateur ne s'allume pas après l'installation des batteries.</b>	Les batteries sont installées incorrectement ou doivent être remplacées	Remplacez / réinstallez les piles dans la bonne position et réessayez. Si l'écran LCD ne s'allume pas, essayez de faire tourner légèrement les piles dans l'ordinateur. Si cela échoue, contactez le service à la clientèle.	The Rower Computer does not illuminate after battery installation.	Batteries installed incorrectly or need replacing.	Replace/reinstall batteries in correct position and try again. If the LCD screen fails to illuminate, try rotating the batteries slightly in the computer. If this fails, contact your local service center.
L'écran de l'ordinateur s'allume mais ne s'enregistre pas lors du mouvement du rameur	Connexion desserrée ou échouée. Écart du capteur trop large.	Vérifiez que le câble de l'ordinateur soit correctement connecté. S'il est connecté, contactez votre centre de service local. Vérifiez l'écartement du capteur.	The Rower Computer screen illuminates, but does not register when rowing.	Loose or failed connection. Sensor gap too wide	Check that the computer lead is connected properly. If it is connected then contact your local service center. Check Sensor gap.



### 7.1 Touches d'ordinateur

Distance: La distance d'exercice peut être définie comme cibles d'entraînement.

Niveau: Pour calculer la valeur correcte du Watt, le niveau doit être défini en fonction de votre niveau de résistance. (Voir Explications suivantes).

### 7.1 Computer keys

Distance: The exercise distance can be set as trainings target.

Leve: To calculate the correct Watt value, the level need to be set according to your resistance level. (Eplanation will follow).

## 7.2 Caractéristiques de l'ordinateur

Démarrage automatique: commencez à ramer pour l'activer.

Réinitialisez toutes les valeurs: Maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser (RESET).

Distance: Ajoutez 100m de distance, jusqu'à 1000m, puis ajoutez 500m. puis commencez à ramer pour lancer le compte à rebours.

Pause automatique: Un arrêt temporaire de l'exercice entraînera les éléments suivants:

Mise hors tension automatique: Plus de 5 minutes. Toutes les valeurs reviennent à zéro après le redémarrage.

## 7.3 Fonction de l'ordinateur / Affichage

TIME:: Temps de démarrage automatique écoulé.

500M TIME: Temps de ramer 500 mètres, mis à jour à la fin de chaque coup.

PULSE: Nécessite un récepteur et une sangle de poitrine optionnels (vendus séparément).

SPM: Coups Par Minute mis à jour par chaque coup.

WATT: Unité de puissance mise à jour par coup de rame.

Distance: Montre la distance que vous ramez.

CAL HOUR: mise à jour par chaque coup

## 7.4 Calcule de Watt

## 7.2 Computer features

Auto Start: Commence rowing to activate.

Reset all values: Hold button down for 3 seconds first to RESET. Distance: Add 100m distance, up to 1000m then add 500m, each button push to accumulate required distance then begin rowing to initiate distance count down.

Auto-Pause: A temporary halt in exercise will result in the following:

Auto Power Down: Over 5 minutes. All values revert to zero after restart.

## 7.3 Computer function / Display

TIME: Auto start elapsed time.

500M TIME: Time to row 500 meters, updated at the completion of each stroke.

PULSE: Requires optional receiver and chest strap (sold separately).

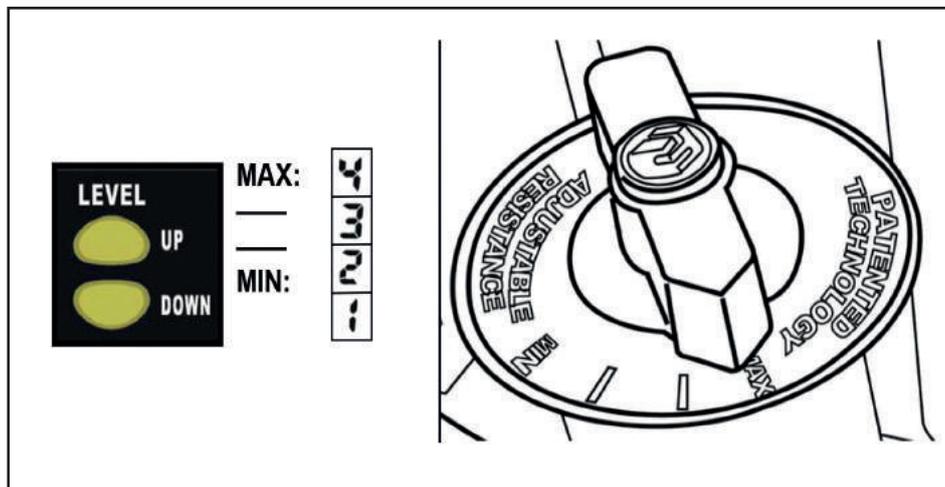
Strokes per minute updated each stroke.

WATT: Unit of power updated per rowing stroke.

Distance: Shows the distance, which you are rowing.

CAL HOUR: Updated each stroke

## 7.4 Watt-Calculation



Utilisez les boutons LEVEL UP / DOWN en conjonction avec la résistance du réservoir de liquide. Réglez les poignées de pour précision 500M / Distance / CAL / WATTS.

Use the LEVEL UP/ DOWN buttons in conjunction with the Fluid Tank Resistance. Adjuster handle for accurate 500M/ Distance/CAL/WATTS.

### 7.5 Détacher la ceinture du rameur

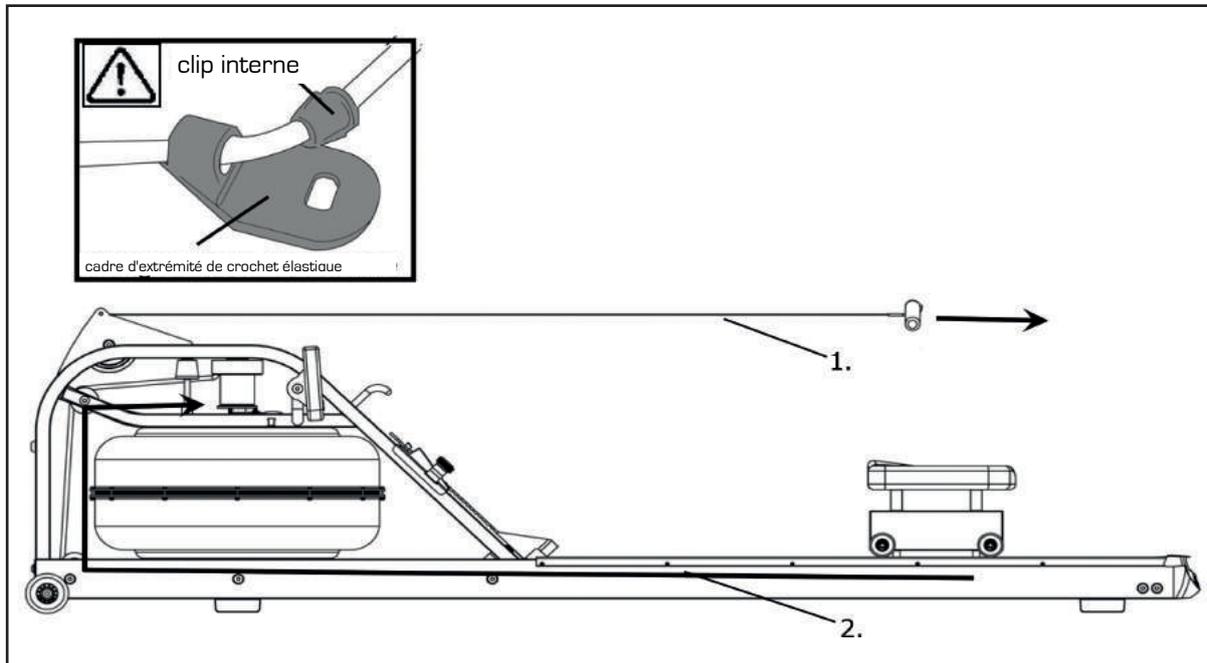
Pour détacher la courroie, il suffit de tirer au-delà de la limite de la course de rameur normale jusqu'à ce que la courroie se détache de la poulie élastique de la courroie.

Conseil: Vous entendrez le Velcro se séparer juste avant que la ceinture ne se détache.

### 7.5 Detaching the rower belt

To detach belt, simply pull beyond the range of the normal rowing stroke until the belt detaches from the belt bungee pulley.

Tip: You'll hear the Velcro separating just before the belt detaches.

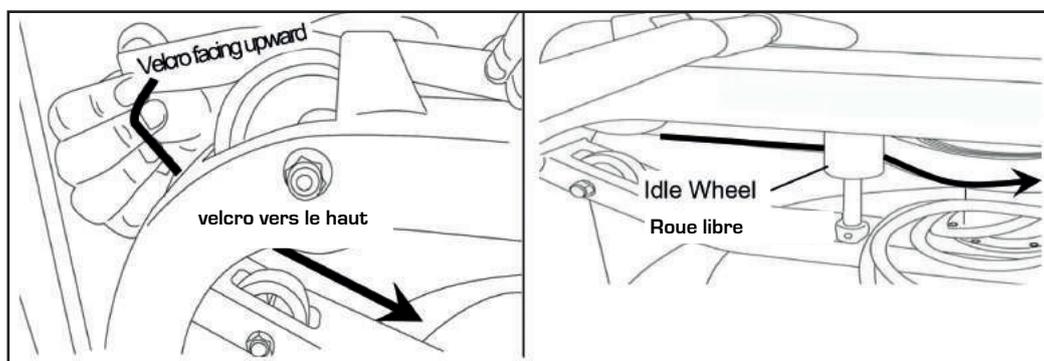


Décrocher le cordon de choc élastique de la jambe arrière. Ensuite, poussez le clip intérieur du cadre d'extrémité du crochet élastique. Tirez le Bungee à travers le clip interne jusqu'à ce qu'il soit libre. Cela permettra au fil de choc Bungee d'être complètement vissé hors du cadre principal et jusqu'à la poulie Bungee Belt où il sera ré-attaché une fois que la rampe de rampe est dans la bonne position.

Commencez à rattacher la courroie de rampe en l'enfilant autour de la poulie de courroie de rampe avec le côté velcro orienté vers le haut, comme illustré.

Unhook the Bungee Shock Cord from the Rear Leg. Then, push out the Inner Clip from the Bungee Hook End Frame. Pull the Bungee through the Inner Clip until free. This will allow for the Bungee Shock Cord to be threaded completely out of the Main Frame and up to the Belt Bungee Pulley where it will be re-attached once the Rower Belt is in the proper position.

Begin reattaching the Rower Belt by threading around the Rower Belt Pulley with the Velcro side facing upward as illustrated.



### 7.6 Remettre la ceinture du rameur

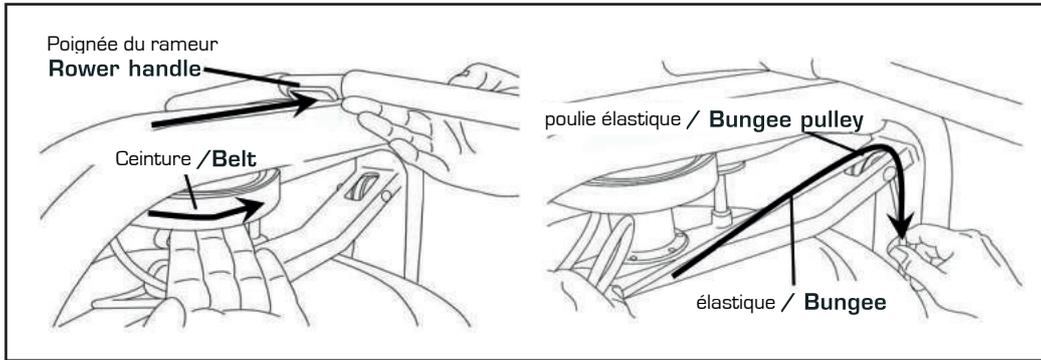
1) Commencez à rattacher la rampe en l'enfilant autour de la poulie de courroie avec le côté Velcro orienté vers le haut, comme illustré.

2) Ensuite, vissez la courroie autour de la roue de ralenti comme indiqué. Une fois que autour de la roue libre, attachez la courroie à la ceinture / poulie élastique. Il y a une "languette" évidente au point d'attache.

### 7.6 Reattaching the rower belt

1) Begin reattaching the Rower Belt by threading around the Rower Belt Pulley with the Velcro side facing upward as illustrated.

2) Next, thread the Belt around the Idle Wheel as shown. Once around the Idle Wheel, attach the Rower Belt to the Belt/Bungee Pulley. There is an obvious "lip" at the attachment point.

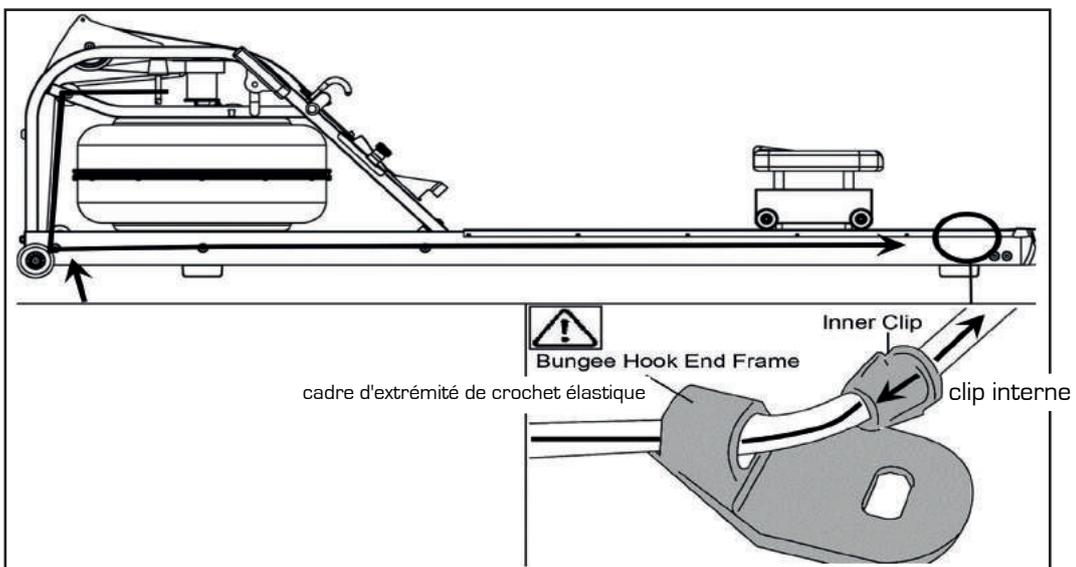


3. Enroulez la courroie sur la poulie à courroie / poulie élastique jusqu'à ce que la poignée du rameur soit le plus en avant possible.

3. Wind the Rower Belt onto the Belt/ Bungee Pulley until the Rower Handle is as it's furthest forward position.

4. Retirez le cordon élastique (de l'autre côté de la roue libre) à travers les poulies à ressort et attachez-le au point de fixation.

4. Rethread the Bungee Shock Cord (on opposite side of the Idle Wheel) back through the Bungee Pulleys and tie off at the Attachment Point.



La tension de recul diminuera au fil du temps lorsque le cordon de choc élastique s'étire.

Recoil tension will decrease over time as the Bungee Shock Cord stretches.

Pour augmenter la tension de recul, il suffit de pousser le clip interne attaché au cadre par l'arrière, tirez la quantité requise de l'élastique à travers le clip interne et raccrochez le clip interne dans le cadre d'extrémité de crochet élastique comme indiqué ci-dessous.

To increase recoil tension, simply push the Inner Clip out of the Bungee Hook End Frame from behind, pull the required amount of bungee through the Inner Clip and replace the Inner Clip into the Bungee Hook End Frame as shown below.

L'exercice avec ce rameur permet un entraînement parfait du mouvement pour renforcer les groupes musculaires importants et le système cardiovasculaire.

Notes générales pour l'entraînement.

### 8.1 Fréquence de l'entraînement

Pour améliorer la condition physique aussi que la forme à long terme, nous vous recommandons de vous entraîner au moins trois fois par semaine. C'est la fréquence d'entraînement moyenne pour un adulte afin d'obtenir un succès à long terme ou une forte combustion des graisses. À mesure que votre niveau de forme physique augmente, vous pouvez également vous entraîner tous les jours. Il est particulièrement important de s'entraîner à intervalles réguliers.

### 8.2 Intensité d'entraînement

Structurez soigneusement votre entraînement. L'intensité d'entraînement doit être augmentée graduellement, de sorte qu'aucun phénomène de fatigue de la musculature ou du système de locomotion ne se produise.

### 8.3 Entraînement axé sur la fréquence cardiaque

Pour votre zone de battements personnelle, il est recommandé de choisir une gamme d'entraînement aérobie. Les augmentations de performance dans la gamme d'endurance sont principalement obtenues par de longues unités d'entraînement dans la gamme aérobie.

Trouver cette zone dans le diagramme d'impulsion cible ou faites vous guider par les programmes de battements. Vous devez compléter 80% de votre temps d'entraînement dans cette plage aérobie (jusqu'à 75% de votre battements maximum).

Dans les 20% restants du temps, vous pouvez incorporer des pics de charge, afin de déplacer votre seuil aérobie vers le haut. Avec le succès de l'entraînement qui en résulte, vous pouvez ensuite produire plus de performance à la même impulsion, ce qui signifie une amélioration de votre forme physique.

Si vous avez déjà de l'expérience dans l'entraînement contrôlé par impulsions, vous pouvez adapter votre zone de battements à votre plan d'entraînement ou à votre condition physique.

Exercising with this rower enables a perfect movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training.

### 8.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance long term condition, we recommend to train at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train in regular intervals.

### 8.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomenon of the musculature or the locomotion system occurs.

### 8.3 Heartrate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range is chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or be guided by the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse, meaning an improvement of your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

**Remarque:**

Puisque il y a des personnes qui ont des battements «élevées» et «faibles», les différentes zones d'impulsions optimales (zone aérobie, zone anaérobie) peuvent différer de celles du grand public (diagramme d'impulsion cible).

Dans ces cas, l'entraînement doit être configuré selon l'expérience individuelle. Si les débutants sont confrontés à ce phénomène, il est important de consulter un médecin avant de commencer l'entraînement, afin de vérifier la capacité de la santé pour les exercices.

**8.4 Contrôle de l'entraînement**

A la fois sur le plan médical et en termes de physiologie de l'entraînement, l'entraînement contrôlé par impulsions est plus judicieuse et est orientée sur l'impulsion maximale individuelle.

Cette règle s'applique à la fois aux débutants, athlètes ambitieux et aux pros. En fonction de l'objectif de l'entraînement et de l'état de la performance, l'entraînement est effectué à une intensité spécifique de l'impulsion maximale individuelle (exprimée en points de pourcentage).

Afin de configurer efficacement l'entraînement cardio-circulatoire selon les aspects sportifs, nous recommandons un pouls d'entraînement de 70% à 85% du pouls maximal. Veuillez vous reporter au diagramme d'impulsion cible suivant.

**Mesurez votre pouls aux moments suivants:**

1. Avant l'entraînement = pouls au repos
2. 10 minutes après le début de l'entraînement = entraînement / pouls de travail
3. Une minute après l'entraînement = impulsion de récupération

- Au cours des premières semaines, il est recommandé d'effectuer une séance d'entraînement à une fréquence cardiaque à la limite inférieure de la zone d'impulsion d'entraînement (environ 70%) ou inférieure.
- Au cours des 2 à 4 prochains mois, intensifiez l'entraînement par étapes jusqu'à atteindre l'extrémité supérieure de la zone d'impulsion de l'entraînement (environ 85%), mais sans trop vous fatiguer.
- Si vous êtes en bonne condition d'entraînement, disperser les unités plus faciles dans la gamme aérobie inférieure ici et là dans le programme d'entraînement, afin que vous régénériez suffisamment. Le "bon" entraînement signifie toujours un exercice intelligent, qui comprend la régénération au bon moment. Sinon, les résultats du surentraînement, et votre forme dégénèrent.
- Chaque unité de charge d'entraînement dans la plage d'impulsions supérieure de la performance individuelle doit toujours être suivie lors d'un entraînement ultérieur par une unité d'entraînement régénérative dans la gamme d'impulsions inférieure (jusqu'à 75% de l'impulsion maximale).

**Note:**

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician is consulted before training start in order to check health capacity for training.

**8.4 Training control**

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

**Measure your pulse rate at the following points in time:**

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training is done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training programs so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training session by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Lorsque la condition s'est améliorée, une intensité plus élevée d'entraînement est nécessaire pour que le pouls atteigne la "zone d'entraînement"; C'est-à-dire que l'organisme est capable d'une performance supérieure. Vous reconnaîtrez le résultat de l'amélioration de la condition dans un score de condition physique plus élevé (F1 - F6).

**Calcul de l'impulsion d'entraînement / de travail:**

220 pulsations par minute moins l'âge = fréquence cardiaque personnelle maximale, (100%).

**Pouls d'entraînement**

Limite inférieure (220 - Âge) x 0,70

Limite supérieure (220 - Âge) x 0,85

**8.5 Durée des entraînements**

Chaque unité d'entraînement devrait idéalement consister en une phase d'échauffement, une phase d'entraînement et une phase de refroidissement afin de prévenir les blessures.

**Échauffement:**

Mouvements de pédalage lents de 5 à 10 minutes.

**Entraînement:**

15 à 40 minutes d'entraînement intensif à l'intensité mentionnée ci-dessus.

**Refroidissement:**

5 à 10 minutes de vélo lent, suivi de gymnastique ou d'étirement, afin de détendre les muscles.

Arrêtez l'entraînement immédiatement si vous ne vous sentez pas bien ou si des signes de surmenage apparaissent.

Altérations de l'activité métabolique pendant l'entraînement :

- Dans les 10 premières minutes d'endurance, nos corps consomment les sucres stockés dans nos muscles. (Glycogène):
- Après environ 10 minutes, la graisse est brûlée en plus.
- Après 30 à 40 minutes, le métabolisme des graisses est activé, et la graisse corporelle devient la principale source d'énergie.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate in order to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will realize the result of improved condition by a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: (220 - Age) x 0,70

Upper limit: (220 - Age) x 0,85

**8.5 Training duration**

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of calisthenics or stretching (also slow rowing).

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

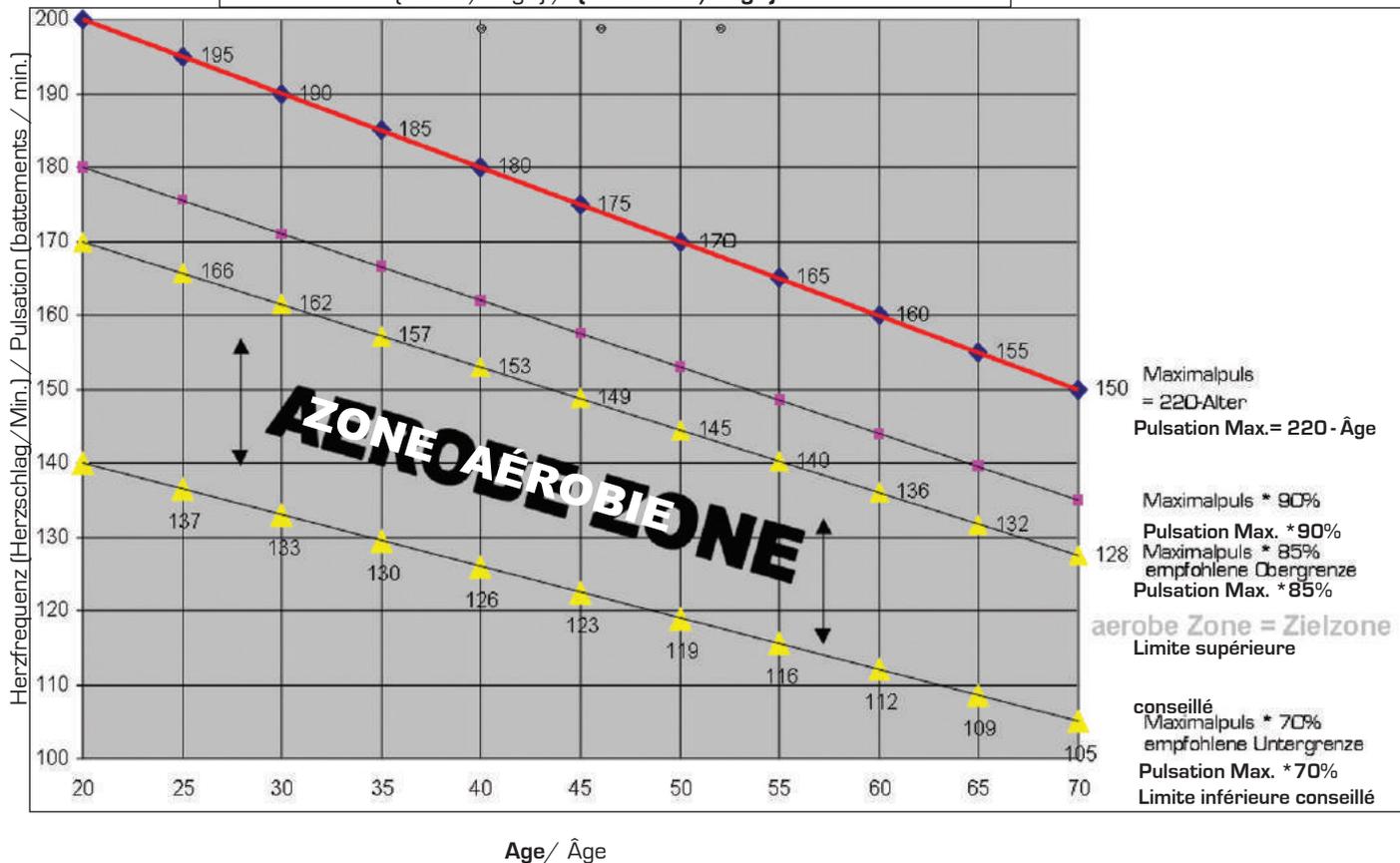
5 to 10 minutes of slow rowing,

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars (Glycogen) stored in our muscles.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

**Target pulse diagram / Diagramme Pulse cible**  
 (Pulse / Age) / (Pulsation / Âge)



## 9. Liste de pièces / Parts list

Position	Description	Description	Dimension	Quantité/Quantity
3706 -1	Hauptrahmen	Main Frame		1
-2L	Rahmen seitlich, links	Side rail, left side		1
-2R	Rahmen seitlich, rechts	Side rail, right side		1
-3	Sitz	Seat		1
-4	Abdeckung, hinten	Rear brace		1
-5	Transportrollen	Transportation wheel, assembly		2
-6	Unterlegscheibe	Washer	M8	11
-7	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	8
-8	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	1
-9	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x35	2
-10	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	10
-11	Innensechskantschlüssel	Allen key	6mm	1
-12	Gabelschlüssel	Wrench	13mm	1
-13	Batterien	Battery	AA	2
-14	Wassertabletten	Water treatment tablets		4
-15	Siphon	Siphon		1
-16	Anleitung	Manual		1

Les numéros des pièces portant un \* désignent des pièces susceptibles d'usure naturelle qui doivent être changés, le cas échéant, après un usage intensif ou prolongé. Dans ce cas, veuillez contacter **le service clients**. Vous pouvez leur demander les pièces qui seront à votre charge.

The part numbers with an \* are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and will be charged for them.

## 10. Condition de garantie / Warranty (France only)

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent pour tous nos appareils :

- 1) Nous réparons gratuitement, sous réserve des conditions suivantes (numéro 2 à 5), tout dommage ou défaut de l'appareil qui s'avère découler d'un défaut de fabrication si celui-ci est signalé immédiatement après constatation et dans un délai de 24 mois après la livraison à l'utilisateur final. La garantie ne couvre pas les pièces très fragiles telles que le verre ou le plastique. La garantie n'est pas valable également pour les pièces et parties de l'appareil différant légèrement de l'état dans lequel elles devraient être et n'ayant pas de conséquence sur la valeur de l'appareil et la capacité à l'utiliser, les dommages chimiques ou électrochimiques, les dommages imputables à l'eau ou causés de manière générale par la force et/ou la violence.
- 2) La garantie donne lieu gratuitement et selon notre décision, à la réparation des pièces défectueuses ou au remplacement de ces dernières par des pièces exemptes de tout défaut. Les coûts de matériel et de main d'œuvre sont pris en charge par nos soins – hors transport. Toute réparation de pièces défectueuses sur site est exclue. La preuve d'achat mentionnant la date de l'achat et/ou de livraison est à présenter. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.
- 3) Le droit de garantie s'éteint en cas de réparation ou d'intervention de personnes que nous n'avons pas autorisé, d'équipement de nos appareils de pièces complémentaires ou accessoires non-adaptées, de dommages ou de destruction de nos appareils suite à l'emploi de la violence ou à des événements météorologiques, de dommages causés suite à une utilisation de l'appareil, en particulier une utilisation non-conforme à cette notice d'utilisation, ou à une opération de manutention inappropriée ou en cas de dommages mécaniques de quelque nature que ce soit. Le service après-vente peut vous autoriser, après entretien téléphonique, à réparer ou échanger des pièces que vous recevrez par courrier. Le cas échéant, le droit de garantie ne s'éteint pas.
- 4) Les prestations réalisées dans le cadre de la garantie ne donnent lieu ni à une prolongation de la garantie ni à un nouveau délai de garantie.
- 5) Toute autre prestation telle des dommages-intérêts pour des dommages autres que des dommages causés à l'appareil, est exclue dans la mesure où aucune responsabilité n'est statuée.
- 6) Nos conditions de garantie, comprenant les conditions et l'étendue de la garantie, ne remettent pas en cause les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
- 7) Les pièces d'usure indiquées comme telles dans notre liste de pièces détachées ne sont pas soumises à nos conditions de garantie.
- 8) La garantie n'est pas valable en cas d'utilisation non-conforme à l'usage auquel l'appareil est destiné notamment dans les studios de fitness, les établissements de rééducation et les hôtels.

## 11. Commander des pièces de rechange

### SAV - Service après vente

Merci de nous contacter par mail à l'adresse suivante : [info@hammer-fitness.ch](mailto:info@hammer-fitness.ch)

Vous recevrez une procédure détaillée lorsque de votre premier contact par mail.

Votre dossier sera traité dans les plus brefs délais. Si nécessaire, nos techniciens pourront vous appeler afin de récupérer d'autres informations utiles à la solution de votre assistance. Vous recevrez une procédure détaillée (avec un formulaire à remplir) lorsque de votre premier contact par mail.

---

Pour commander les pièces détachées se réfèrent à la vue éclatée.  
La commande de pièces détachées doit contenir les informations suivantes:

1. Marque et modèle du produit - voir l'étiquette du produit
2. Nom de la pièce à remplacer - voir la liste des pièces détachées
3. Nombre de la référence particulière - voir la vue éclatée
4. Quantité Requise
5. Données pour la livraison et l'expédition

**E-Mail: [info@hammer-fitness.ch](mailto:info@hammer-fitness.ch)**

### Service & Conseiller client

Tél : 043 - 544 11 66

Email : [info@hammer-fitness.ch](mailto:info@hammer-fitness.ch)

**HAMMER**<sup>®</sup>  
**G E R M A N Y**  
**100 ANS DE SPORT**

### Importeur

Hammer Sport AG  
Von-Liebig-Str. 21  
89231 Neu-Ulm