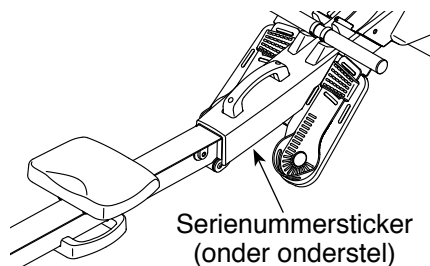


NordicTrack® RW900

Modelnr. NTEVRW15920.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere raadpleging.



GEBRUIKERSHANDLEIDING

KLANTENSERVICE

Neem contact op met de Klantenservice (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

207 082 883

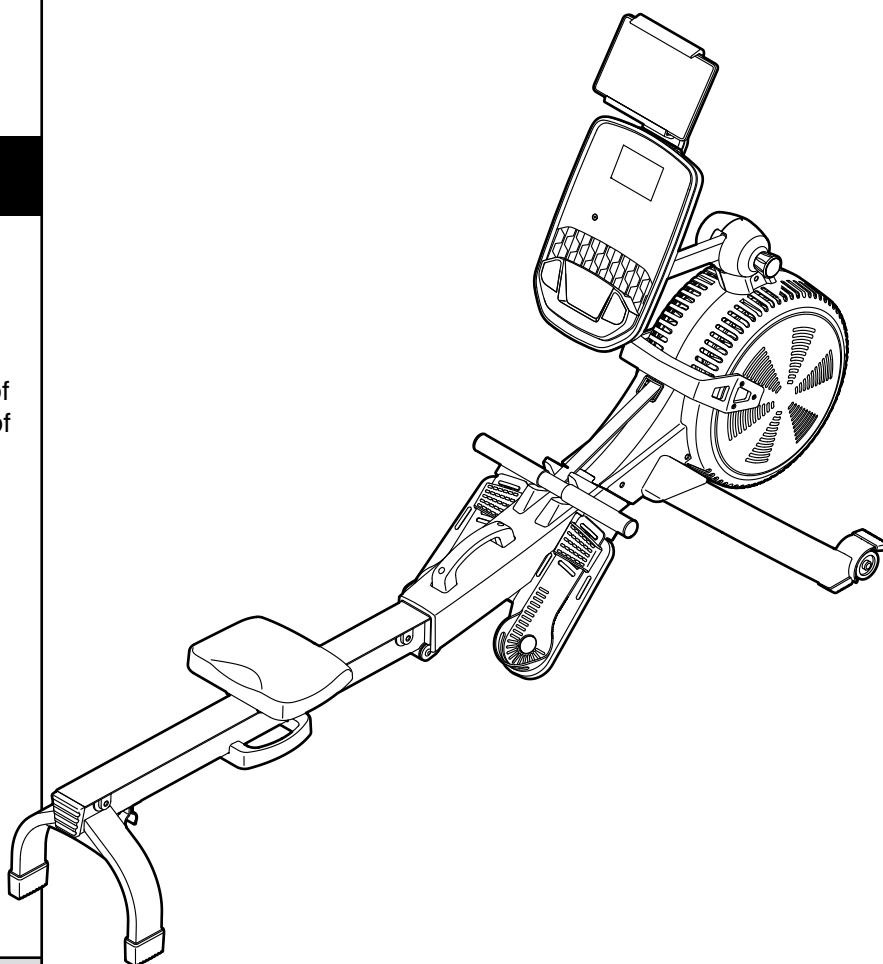
Maandag–Vrijdag 08:00–17:00

Website:

iconsupport.eu/nl

Email:

csuk@iconeurope.com



⚠ OPGELET

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u de apparatuur gebruikt. Bewaar deze handleiding voor latere raadpleging.

iconeurope.com

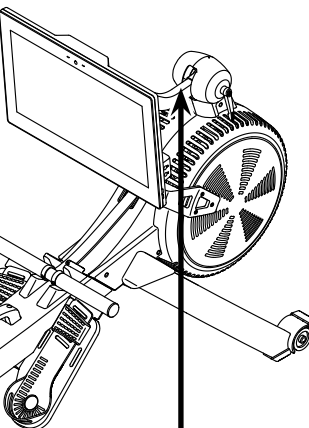
INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDELENOVERZICHT	5
MONTAGE	6
DE ROEITRAINER GEBRUIKEN	10
HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN	13
ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING	23
TRAININGSRICHTLIJNEN	25
ONDERDELENLIJST	28
GEDETAILLEERDE TEKENING	30
RESERVEONDERDELEN BESTELLEN	Achterkant
RECYCLINGINFORMATIE	Achterkant

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden bij dit product meegeleverd. Bevestig de waarschuwingsstickers op de aangegeven locatie bovenop de Engelse waarschuwingen.

Als een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, belt u het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraagt u om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats. Let op: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



NORDICTRACK en IFIT zijn handelsmerken van ICON Health & Fitness, Inc. Het woordmerk Bluetooth® en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden onder licentie gebruikt. Google Maps is een handelsmerk van Google LLC. Wi-Fi is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance. WPA en WPA2 zijn handelsmerken van Wi-Fi Alliance.

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding, en alle waarschuwingen op uw roeitrainer voordat u deze gebruikt om het risico op ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade opgelopen door dit product of tijdens het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de roeitrainer goed geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met gezondheidsproblemen.
3. De roeitrainer is niet bedoeld om gebruikt te worden door personen met verminderd lichamelijk, zintuiglijk of verstandelijk vermogen of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructies hebben ontvangen over het gebruik van de roeitrainer door iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.
4. Gebruik de roeitrainer alleen zoals in deze handleiding is beschreven.
5. De roeitrainer is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de roeitrainer niet voor zakelijke, institutionele of verhuurdoeleinden.
6. Houd de roeitrainer binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de roeitrainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
7. Plaats de roeitrainer op een vlakke ondergrond met een matje eronder om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Zorg dat er minstens 0,6 m ruimte rondom de roeitrainer is.
8. Controleer de onderdelen elke keer dat de roeitrainer wordt gebruikt en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
9. Houd kinderen jonger dan 16 jaar en huisdieren altijd bij de roeitrainer vandaan.
10. Draag geschikte kleding wanneer u de roeitrainer gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de roeitrainer bekneeld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
11. De roeitrainer is niet geschikt voor gebruik door personen die meer dan 115 kg wegen.
12. Houd uw rug tijdens het gebruik van de roeitrainer altijd recht. Krom uw rug niet.
13. Laat de roeistang niet los als het koord is uitgerold.
14. Overtraining kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het trainen uitgeput raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en zorg dat u afkoelt.

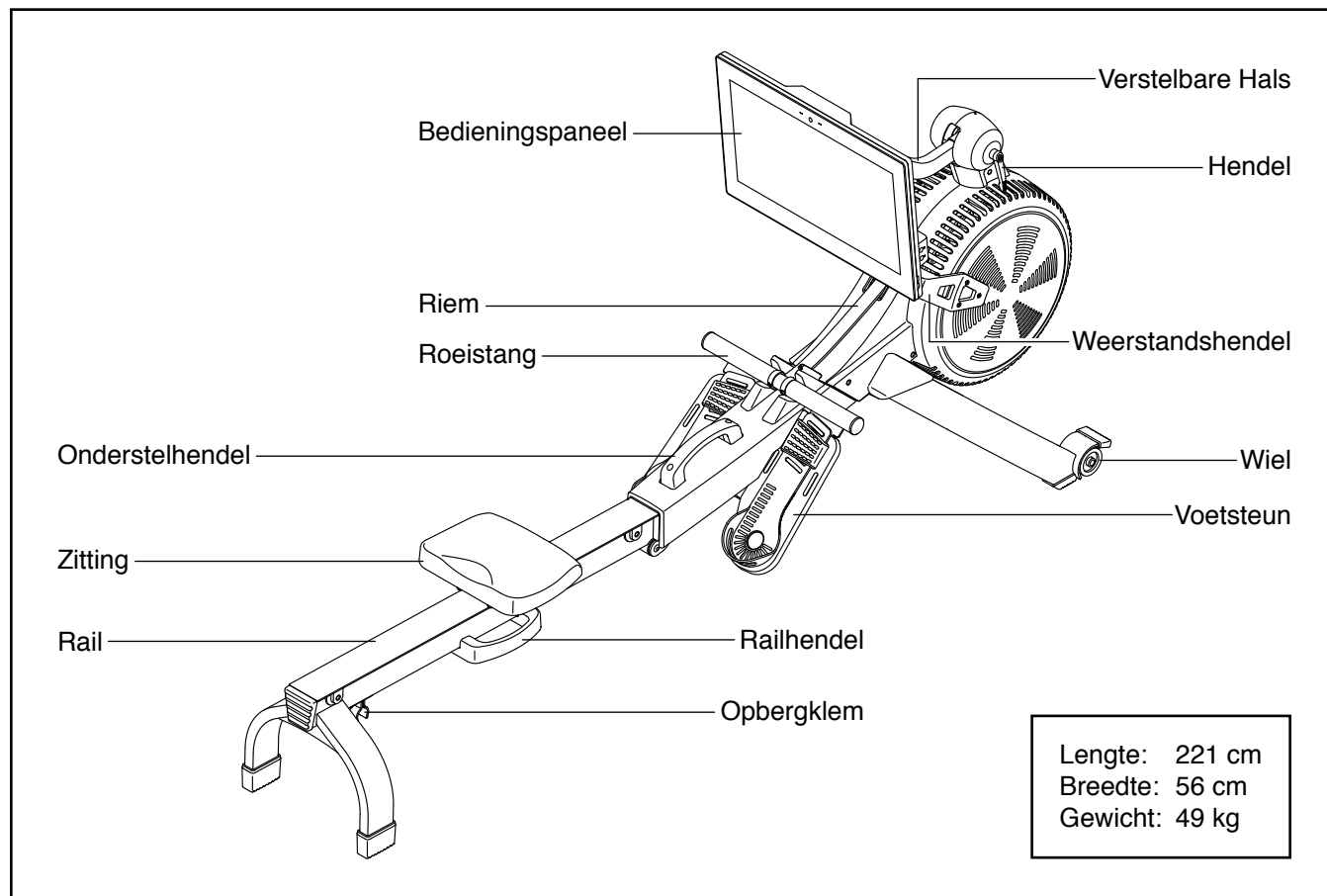
VOORDAT U BEGINT

Bedankt dat u voor de nieuwe NORDICTRACK® RW 900 roeitrainer heeft gekozen. Roeien is een effectieve training voor het verbeteren van het hart- en vaatstelsel, het opbouwen van uithoudingsvermogen en een sterker lichaam. De RW 900 roeitrainer is ontworpen om u van deze effectieve training te laten genieten vanuit het gemak van uw eigen huis.

Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de roeitrainer gebruikt. Raadpleeg de voorkant

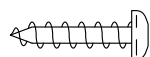
van deze handleiding als u na het doorlezen van de handleiding nog vragen hebt. Noteer van dit product het model- en serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. U vindt het modelnummer en de serienummersticker op de voorkant van deze handleiding.

Bekijk onderstaande afbeelding voor een overzicht van alle onderdelen van de roeitrainer.

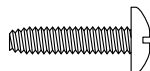


ONDERDELENOVERZICHT

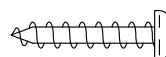
Raadpleeg onderstaande afbeelding voor een overzicht van alle kleine onderdelen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel. U vindt alle onderdelen terug in de ONDERDELENLIJST achterin deze handleiding. Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Let op: Als er een onderdeel lijkt te ontbreken, controleer dan eerst of het vooraf al is gemonteerd. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.**



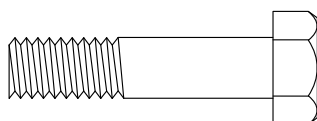
M4 x 16mm
Schroef
(68)–2



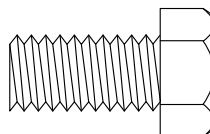
M4 x 16mm
Machineschroef
(115)–4



M4 x 19mm
Schroef (69)–4



M8 x 35mm
Schroef (82)–4



M10 x 20mm
Schroef (61)–2

MONTAGE

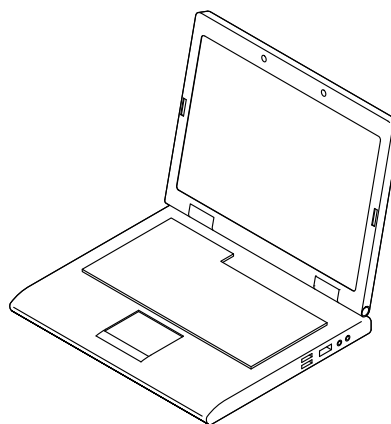
- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
 - Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
 - Bekijk het onderdelenoverzicht op bladzijde 5 voor meer informatie.
 - U hebt behalve het meegeleverde gereedschap ook het volgende gereedschap nodig:
 - een kruiskopschroevendraaier 
 - een verstelbare moersleutel 
- Het monteren gaat mogelijk eenvoudiger met uw eigen set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap, zodat u schade aan onderdelen voorkomt.

1. Ga naar iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product om:

- uw eigendom vast te leggen
- uw garantie te activeren
- prioriteit bij klantondersteuning te krijgen als u ooit hulp nodig heeft

Let op: Hebt u geen toegang tot het internet? Bel dan de Klantenservice (zie de voorkant van de deze handleiding) om uw product te registreren.

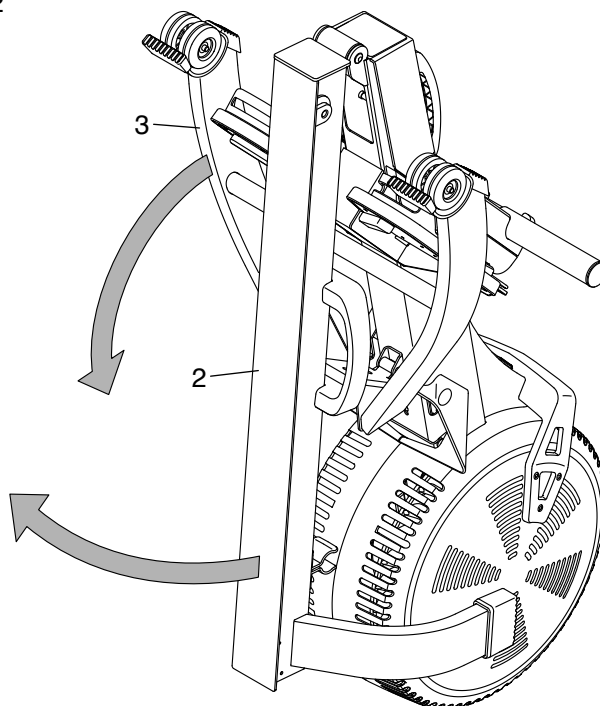
1



2. Als er nog verzendkokers (niet afgebeeld) aan de roeitrainer zijn bevestigd, verwijdert u die en gooit u ze weg.

Trek met hulp van een tweede persoon de Rail (2) naar buiten en draai de Stabilisator (3) naar beneden.

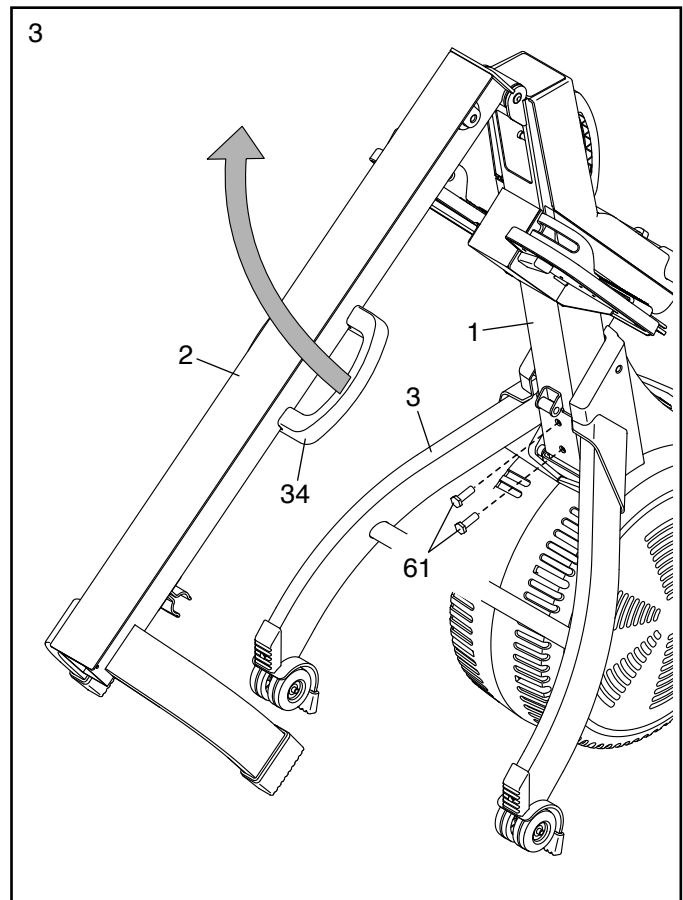
2



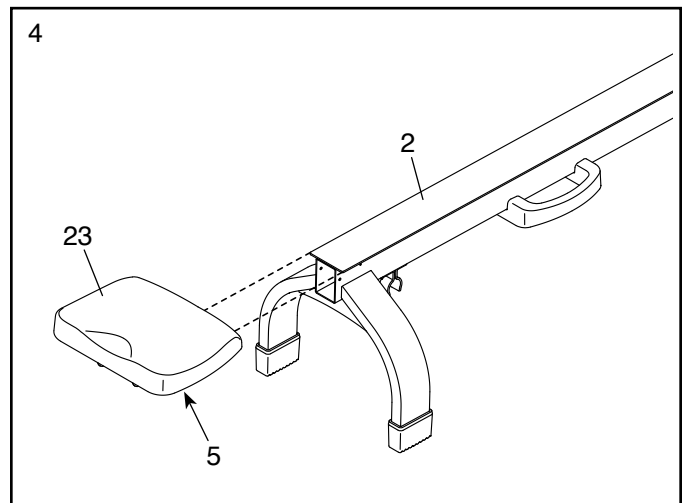
3. Laat een tweede persoon de Rail (2) tijdens deze stap vasthouden.

Bevestig de Stabilisator (3) aan het Onderstel (1) met twee M10 x 20mm Schroeven (61).

Houd dan de Railhendel (34) vast, trek de Rail (2) naar buiten en laat de Rail op de vloer rusten (zie de afbeelding in stap 4).



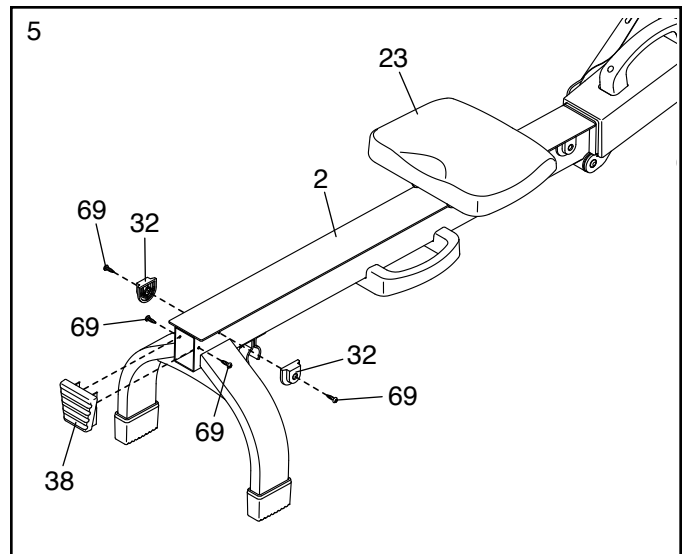
4. Draai de Zitting (23) zoals is afgebeeld en schuif de Zittingdrager (5) op de Rail (2).



5. Schuif de Zitting (23) op de voorkant van de Rail (2).

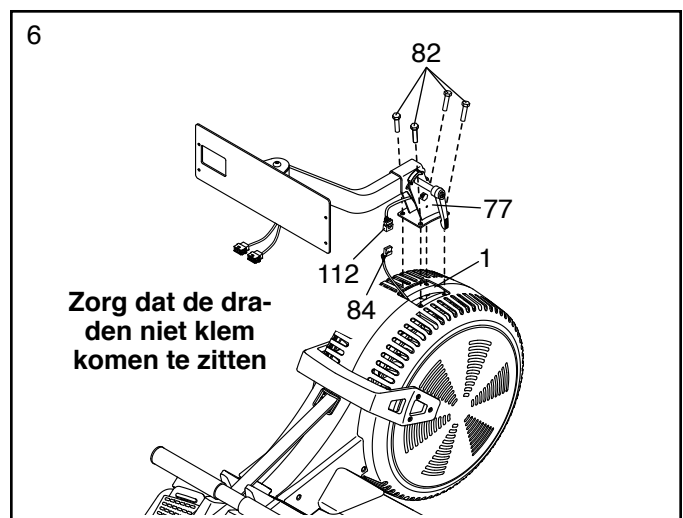
Bevestig een Stop (32) aan beide kanten van de Rail (2) met een M4 x 19mm Schroef (69).

Bevestig dan het Railkapje (38) aan de Rail (2) met twee M4 x 19mm Schroeven (69).



6. Laat een tweede persoon de module van de Staander (77) bij het Onderstel (1) vasthouden. Verbind dan zelf de Halsdraad (112) met de Hoofddraad (84).

Tip: Zorg dat de draden niet klem komen te zitten. Bevestig de Staander (77) aan het Onderstel (1) met vier M8 x 35mm Schroeven (82). **Draai eerst alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.**

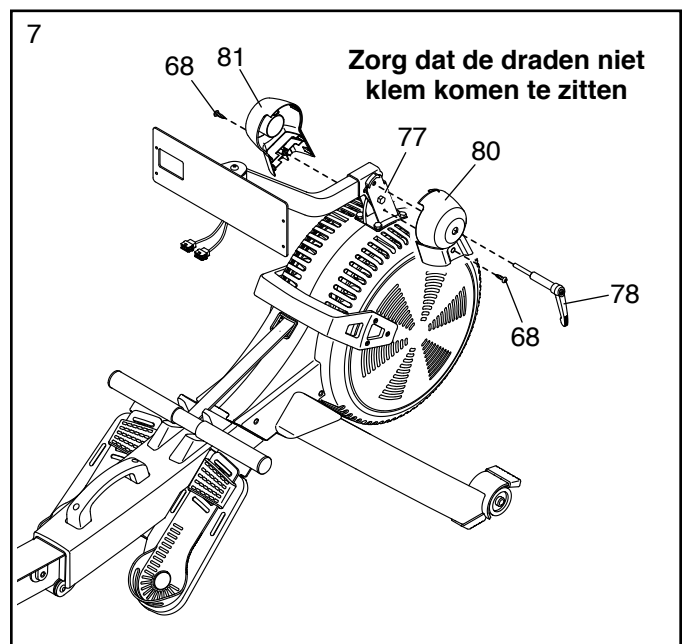


7. Maak de Hendel (78) los van de Staander (77) en verwijder deze. Let op: De Hendel werkt als een ratel. Draai de Hendel naar de gewenste richting, trek hem naar buiten, draai hem in de tegenovergestelde richting, druk hem weer naar binnen, en draai opnieuw naar de gewenste richting. Herhaal dit proces zo vaak als nodig is.

Pak vervolgens de Rechter- en Linkerkap van de Staander (80, 81) en draai ze zoals afgebeeld.

Tip: Zorg dat de draden niet klem komen te zitten. Druk de Rechter- en Linkerkap van de Staander (80, 81) samen rond de Staander (77) en maak ze aan de Staander vast met twee M4 x 16mm Schroeven (68).

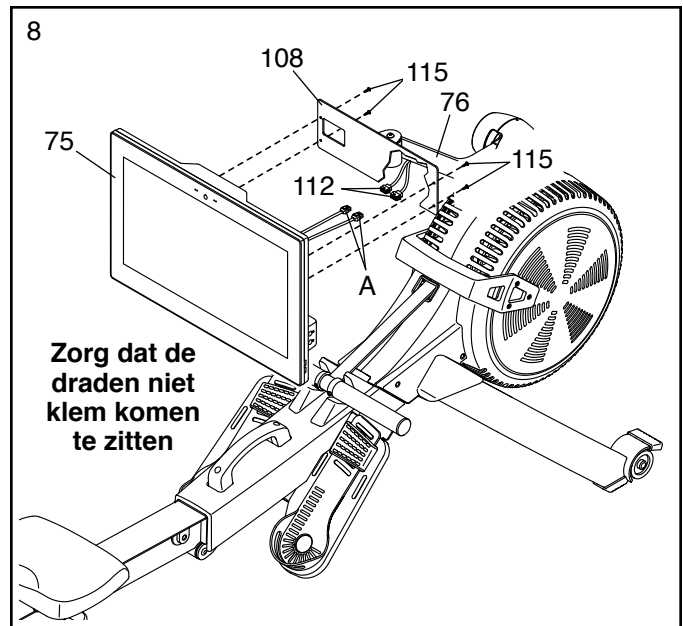
Steek dan de Hendel (78) in de Rechterkap van de Staander (80) en draai die in de Staander (77) vast.



8. Terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (75) bij de Beugel van het Bedieningspaneel (108) vasthoudt, sluit u de draden (A) op het Bedieningspaneel aan op de Halsdraden (112) in de Hals (76).

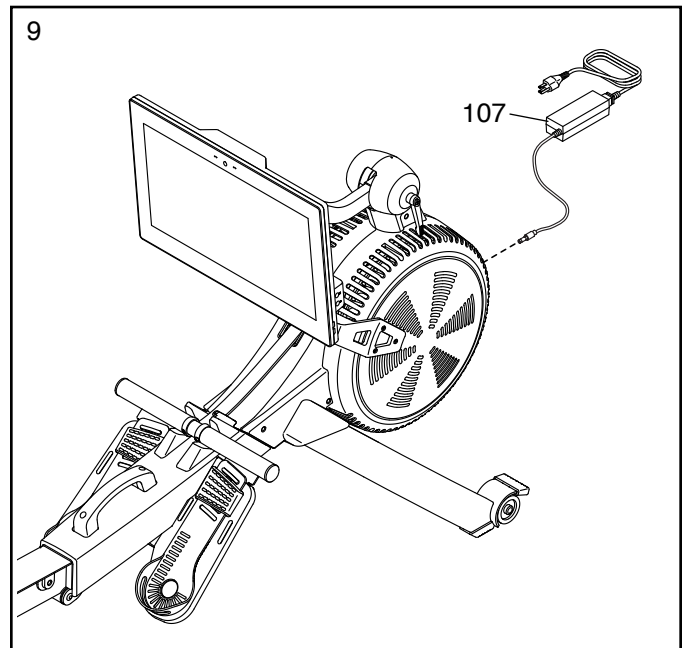
Steek het overmatige draad in de Hals (76) één voor één aan; steek elke draad zover mogelijk in de Hals. **Tip: Steek de draad met de grotere aansluiting het eerste in de Hals.**

Tip: Zorg dat de draden niet klem komen te zitten. Kantel de Hals (76) eventueel omhoog om deze stap eenvoudiger te maken. Bevestig het Bedieningspaneel (75) aan de Beugel van het Bedieningspaneel (108) met vier M4 x 16mm Machineschroeven (115); **draai alle Machineschroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**



9. Steek de Stroomadapter (107) in de Aansluiting op het onderstel van de roeitrainer.

Let op: Bekijk DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 10 om de Stroomadapter (107) in een stopcontact te steken.



10. **Draai alle onderdelen van de roeitrainer goed vast.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de roeitrainer om uw vloer te beschermen.

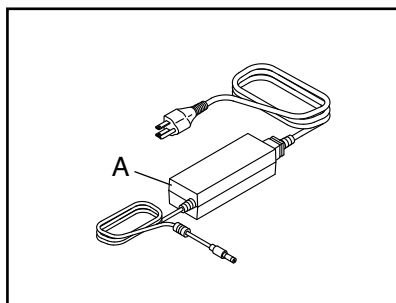
DE ROEITRAINER GEBRUIKEN

DE STROOMADAPTER INSTEKEN

BELANGRIJK: Laat, wanneer de roeitrainer aan koude temperaturen is blootgesteld, deze op kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter (A) insteekt. Doet u dit niet, dan kan het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigd worden.

Steek de stroomadapter (A) in de aansluiting op het onderstel van de roeitrainer. Gebruik een verloopstekker voor de stroomadapter als dat nodig is.

Steek vervolgens de stroomadapter in een stopcontact dat is geïnstalleerd volgens de lokale codes en verordeningen.

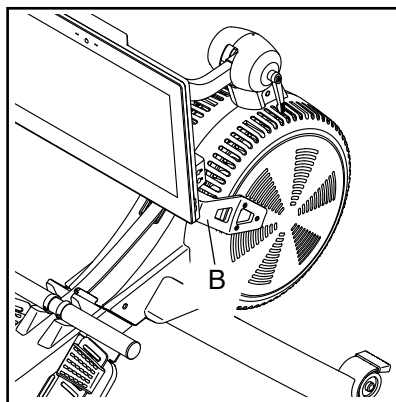


DE WEERSTAND BIJSTELLEN

U kunt de intensiteit van uw training veranderen door de weerstand bij te stellen die u voelt als u aan de roeistang trekt.

Die weerstand kunt u zowel digitaal als handmatig bijstellen. **Stel de weerstand eerst digitaal af**, door op de weerstand-afstellingstoetsen op het scherm te drukken (zie stap 3 op bladzijde 15).

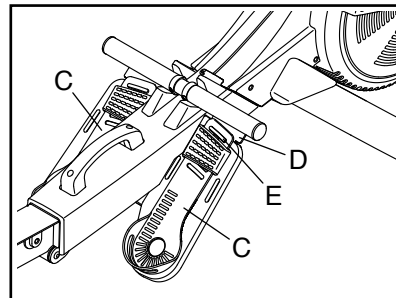
Verplaats de weerstandshendel (B) om de weerstand handmatig af te stellen. Schuif de weerstandshendel naar de voorkant van de roeitrainer om de weerstand te verhogen. Schuif de weerstandshendel naar de achterkant van de roeitrainer om de weerstand te verlagen.



DE VOETKUSSENS BIJSTELLEN

Ga eerst op de zitting zitten en plaats uw voeten op de voetplaten (C).

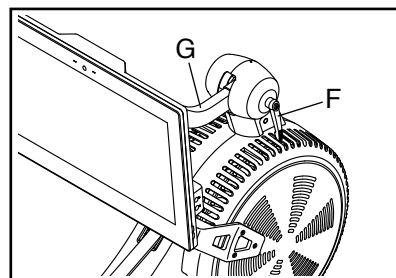
Druk vervolgens op de beugel van de voetsteun (D), schuif de voetplaat (C) in de gewenste stand en laat de beugel van de voetsteun los, zodat het lipje (E) in een gleuf van de voetplaat schiet. Maak vervolgens de gesp over uw voet vast.



Stel het andere voetkussen (C) op dezelfde manier bij. Controleer of beide voetkussens in dezelfde positie staan.

DE BEELDHOEK VAN HET BEDIENINGSPANEEL BIJSTELLEN

Draai de hendel (F) los, schuif de hals (G) omhoog of omlaag in de gewenste hoek en draai de hendel weer vast om het bedieningspaneel in de gewenste beeldhoek vast te zetten. **Houd het bedieningspaneel niet vast en trek er ook niet aan.**

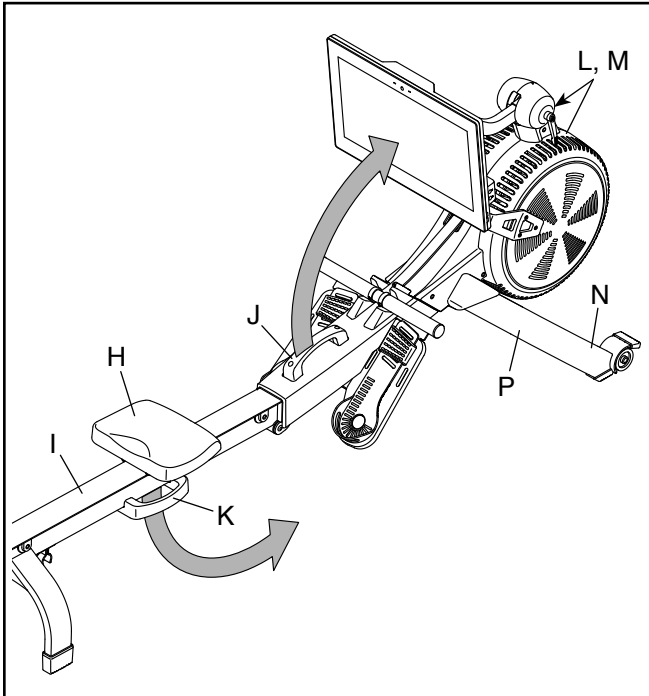


Let op: De hendel (F) werkt als een ratel. Draai de hendel naar de gewenste richting, trek hem naar buiten, draai hem in de tegenovergestelde richting, druk hem weer naar binnen en draai opnieuw naar de gewenste richting. Herhaal dit proces zo vaak als nodig is.

DE ROEITRAINER INKLAPPEN EN OPBERGEN

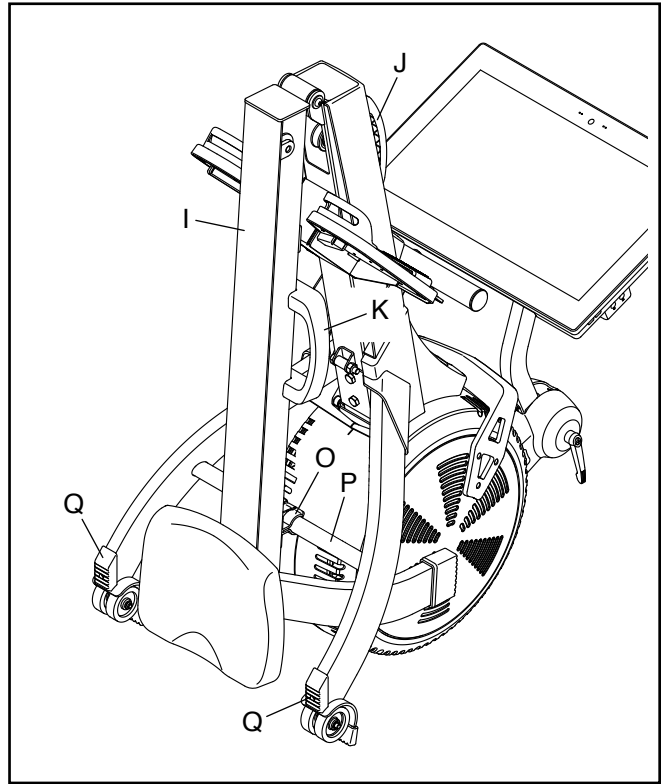
U kunt de roeitrainer inklappen om ruimte te besparen. **Berg de roeitrainer op waar kinderen hem niet kunnen laten omvallen.** Haal de stroomadapter uit de roeitrainer voordat u die opbergt.

Als u de roeitrainer wilt opbergen, schuift u eerst de zitting (H) naar de achterkant van de rail (I).



Houd vervolgens de onderstelhendel (J) en de railhendel (K) vast en til ze op. Kantel de roeitrainer naar voren op de schermen (L, M) en de opbergpoten (N) (zie de afbeelding rechts).

Trek dan de railhendel (K) naar binnen totdat de opbergklem (O) in de stang op de stabilisator (P) vastklikt.



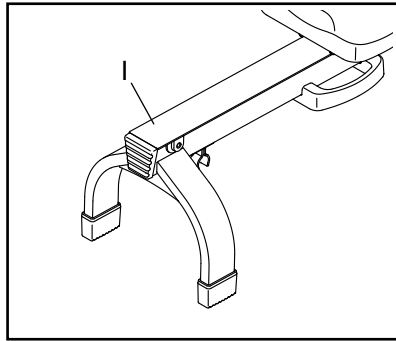
Als u de roeitrainer wilt uitklappen, plaatst u eerst uw voet op een stabilisatorvoet (Q) en trekt u de railhendel (K) naar buiten om de opbergklem (O) los te maken.

Houd dan de railhendel (K) en de onderstelhendel (J) vast, trek de railhendel dan naar buiten en laat de rail (I) op de vloer zakken.

DE UITGEKLAPTE ROEITRAINER VERPLAATSEN

Ga achter de roeitrainer staan en til de rail (I) op totdat de roeitrainer op de wielen rolt. Verplaats de roeitrainer dan voorzichtig naar de gewenste plek en laat de rail op de vloer zakken.

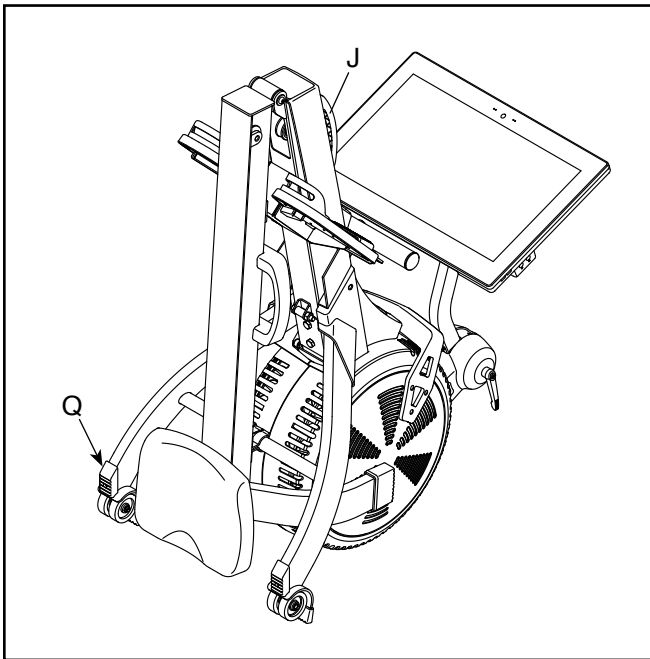
Houd het bedieningspaneel niet vast en trek er ook niet aan als de roeitrainer wordt verplaatst.



DE INGEKLAPTE ROEITRAINER VERPLAATSEN

Zie DE ROEITRAINER INKLAPPEN EN OPBERGEN op bladzijde 11 en klap de roeitrainer in. Houd dan de onderstelhendel (J) vast, plaats uw voet op een stabilisatorvoet (Q) en kantel de roeitrainer totdat deze op de wielen rolt. Verplaats de roeitrainer voorzichtig naar de gewenste plek en kantel deze dan in de opbergstand.

Houd het bedieningspaneel niet vast en trek er ook niet aan als de roeitrainer wordt verplaatst.



ROEIEN MET DE ROEITRAINER

Ga op de zitting zitten, plaats uw voeten op de voetsteunen en stel de riemen bij, zodat deze om uw voeten passen. Houd dan de roeistang met een overhandse greep vast.

De juiste manier van roeien bestaat uit drie fases:

1. **De eerste fase is de GREEP.** Schuif de zitting naar voren, totdat uw knieën uw bovenlichaam bijna raken. Trek de roeistang naar u toe tot uw handen zich boven uw voeten bevinden.
2. **De tweede fase is de AANDRIJVING.** Duw met uw benen naar achteren. Leun vanuit uw heupen (niet vanuit de taille) lichtjes naar achteren terwijl u uw rug recht houdt. Trek de roeistang naar uw bovenlichaam toe terwijl u uw benen strekt. Houd uw ellebogen naar buiten.
3. **De derde fase is de FINISH.** Uw benen moeten bijna gestrekt zijn. Trek de roeistang verder naar u toe tot uw handen op gelijke hoogte van uw borstkas zijn.

Strek uw armen na de FINISH-fase naar voren en trek de zitting met uw benen naar voren. Herhaal de drie fasen in een soepele, vloeiende beweging. Vergeet niet om tijdens het roeien normaal te ademen. Houd uw adem nooit in.

HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN



BEDIENINGSPANEELFUNCTIES

Het bedieningspaneel bevat bepaalde keuzes om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

Bovendien heeft het draadloze technologie om verbinding met iFit te maken. Met iFit krijgt u toegang tot een grote trainingsbibliotheek en andere functies, kunt u eigen trainingen maken en uw resultaten bijhouden.

Het bedieningspaneel bevat ook een selectie vooraf ingestelde trainingen. De weerstand van de roeistang wordt tijdens iedere effectieve training automatisch aangepast.

Gebruikt u de handmatige modus van het bedieningspaneel, dan kunt u de weerstand van de roeistang met een druk op de toets wijzigen.

Het bedieningspaneel geeft tijdens uw training doorlopend trainingsinformatie weer. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van de optionele borstkas-hartslagmonitor (zie bladzijde 22 voor meer informatie).

Via de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel luistert u terwijl u traint naar uw favoriete muziek of audioboeken.

Om het bedieningspaneel te activeren of uit te zetten, zie bladzijde 14. Zie bladzijde 14 voor informatie over het gebruik van het touchscreen. Zie bladzijde 15 voor informatie over het instellen van het bedieningspaneel.

HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN

De meegeleverde stroomadapter moet worden gebruikt om de roeitrainer te laten werken. Zie DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 10. Wanneer de stroomadapter is aangesloten, raakt u eenvoudigweg het scherm aan om het bedieningspaneel te activeren.

HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN

Trek de stroomadapter uit het stopcontact als u klaar bent met uw training. **BELANGRIJK: Doet u dit niet, dan kunnen de elektrische onderdelen van de roeitrainer vroegtijdig slijten.**

HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een tablet met een kleurentouchscreen. Hieronder volgt meer informatie over het gebruik van het touchscreen:

- Het bedieningspaneel werkt net als andere tablets. Beweeg of tik met uw vinger op het scherm om bijvoorbeeld de displays in een training te verplaatsen.
- Als u informatie in een tekstvak wilt typen, tikt u op het tekstvak op het toetsenbord. Tik op *?123* om nummers of andere tekens te gebruiken. Tik op *~[<* om meer tekens te bekijken. Tik opnieuw op *?123* om terug te keren naar het nummertoeetsenbord. Tik op *ABC* om terug te keren naar het lettertoetsenbord. Tik op de shift-toets (omhoogwijzend pijl-symbool) voor een hoofdletter. Tik een tweede keer op de shift-toets voor meerdere hoofdletters. Tik een derde keer op de shift-toets om terug te keren naar het toetsenbord met kleine letters. Tik op de wissen-toets (terugwijzend pijltje met een x-symbool) om het laatste teken te wissen.

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Stel het bedieningspaneel in voordat u de roeitrainer de eerste keer gebruikt.

1. Verbind het bedieningspaneel met uw draadloze netwerk.

U moet het bedieningspaneel op een draadloos netwerk aansluiten om iFit-trainingen te kiezen en andere functies te gebruiken. Volg de instructies op het scherm om het bedieningspaneel met uw draadloze netwerk te verbinden.

2. Pas de instellingen aan.

Volg de aanwijzingen op het scherm om uw tijd-zone en ander instellingen in te voeren.

Let op: Als u deze instellingen later wilt wijzigen, bekijkt u DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 20.

3. Log in of maak een iFit-account aan.

Volg de instructies op het scherm om met uw iFit-account in te loggen of om een iFit-account aan te maken.

4. Volg de rondleiding van het bedieningspaneel.

Als u het bedieningspaneel voor het eerst gebruikt, wordt u door de functies van het bedieningspaneel geleid.

5. Controleer op firmware-updates.

Tik eerst op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen), dan op *Settings* (instellingen), dan op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Update*. Het bedieningspaneel controleert of er firmware-updates zijn. Zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 20 voor meer informatie.

Het bedieningspaneel is gereed. U kunt nu met uw training beginnen. De volgende bladzijden geven uitleg over de trainingen en andere functies van het bedieningspaneel.

Zie deze bladzijde voor informatie over **de handmatige modus**. Zie bladzijde 16 voor informatie over **het gebruik van een aanbevolen training of een vooraf ingestelde training**. Zie bladzijde 18 voor informatie over **het maken van een teken-uw-eigen-kaart-training**. Zie bladzijde 19 voor informatie over **iFit-trainingen**.

Zie bladzijde 20 voor **het wijzigen van de bedieningspaneelinstellingen**. Zie bladzijde 21 voor informatie over **het verbinden met een draadloos netwerk**. Zie bladzijde 21 voor informatie over **het audiosysteem**. Zie bladzijde 22 voor informatie over **het aansluiten van een HDMI-kabel**.

Let op: Als er een laagje plastic op het scherm zit, moet u dat verwijderen.

DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

1. Druk op het scherm om het bedieningspaneel aan te zetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 14. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

2. Kies het hoofdmenu.

Als u het bedieningspaneel activeert, wordt het hoofdmenu op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u aan het trainen bent, raakt u het scherm aan en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het hoofdmenu. Als u in de instellingenmenu's bent, tikt u eerst op de terug-toets (pijl-symbool) en dan op de afsluittoets (x-symbool) om terug te keren naar het hoofdmenu.

3. Stel de weerstand bij naar het gewenste niveau.

Tik op *Manual Start* (handmatige start) en begin te roeien.

U kunt de weerstand die u voelt als u aan de roei-stang trekt zowel digitaal als handmatig bijstellen.

Pas eerst de weerstand digitaal aan door te drukken op de weerstand-afstellingstoetsen op het scherm. Het geselecteerde weerstandsniveau wordt op het scherm weergegeven.

Let op: Als u op een toets hebt gedrukt, duurt het even voordat de roeitrainer het gewenste weerstandsniveau bereikt.

Verplaats de weerstandshendel om **de weerstand handmatig af te stellen** (zie DE WEERSTAND BIJSTELLEN op bladzijde 10).

4. Houd uw voortgang bij.

Het bedieningspaneel heeft verschillende displayopties. Welke trainingsinformatie wordt weergegeven, is afhankelijk van de displayoptie die u kiest.

Sleep omhoog over het scherm om de modus volledig scherm te openen. Sleep omlaag op het scherm om de trainingsinformatie-displays te bekijken.

Raak de verschillende trainingsinformatie-displays aan om meer opties te bekijken. Tik op de meer-toets (symbool +) om statistieken of overzichten te zien. Raak het midden van het scherm aan om nog meer opties voor de weergavemodus te bekijken.

Indien gewenst kunt ook de volume bijstellen door op de volume-toenametoets en -afnametoets op de rechterkant van het bedieningspaneel te drukken.

Tik op het scherm of stop met roeien om de training te pauzeren. Begin weer te roeien om door te gaan met uw training.

Als u de trainingssessie wilt beëindigen, raakt u het scherm aan om de training te pauzeren en volgt u de aanwijzingen op het scherm om de training te beëindigen en terug te keren naar het hoofdmenu.

5. Draag eventueel een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

U kunt een optionele hartslagmonitor dragen om uw hartslag te meten. Zie bladzijde 22 voor meer informatie over de optionele hartslagmonitor. Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt Bluetooth® Smart hartslagmonitoren.

Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond op het scherm.

6. Wanneer u klaar bent met trainen, trek dan de stroomadapter uit het stopcontact.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 14.

EEN AANBEVOLEN TRAINING OF EEN VOORAF INGESTELDE TRAINING GEBRUIKEN

1. Druk op het scherm om het bedieningspaneel aan te zetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 14. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

2. Kies het hoofdmenu of de trainingsbibliotheek.

Als u het bedieningspaneel aanzet, wordt het hoofdmenu op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u aan het trainen bent, raakt u het scherm aan en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het hoofdmenu. Als u in de instellingenmenu's bent, tikt u eerst op de terug-toets (pijl-symbool) en dan op de afsluittoets (x-symbool) om terug te keren naar het hoofdmenu.

Druk op de toetsen onderaan het scherm voor het selecteren van het hoofdmenu (toets Home) of de trainingsbibliotheek (toets Browse).

3. Kies een training.

Als u een training uit het hoofdmenu of de trainingsbibliotheek wilt selecteren, tikt u op de gewenste training-toets op het scherm. Veeg met uw vinger over het scherm om omhoog of omlaag te scrollen.

Let op: Het bedieningspaneel heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 21) om een aanbevolen training te gebruiken.

De aanbevolen trainingen op uw bedieningspaneel veranderen regelmatig. Om een van de aanbevolen trainingen voor toekomstig gebruik op te slaan, kunt u deze als favoriet toevoegen door te drukken op de favorieten-toets (hart-symbool). U moet bij uw iFit-account zijn ingelogd om een aanbevolen training op te slaan (zie stap 3 op bladzijde 19).

Als u voor een training uw eigen kaart wilt tekenen, bekijkt u UW EIGEN KAARTTRAINING TEKENEN op bladzijde 18.

Als u een training kiest, geeft het scherm een overzicht weer met informatie over de duur en de afstand, en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de training verbrandt.

4. Start de training.

Tik op *Start Workout* (start training) om de training te starten.

Tijdens sommige oefeningen zal een audiocoach u begeleiden tijdens de videotraining. Raak de geluidstoets (muzieknoten-symbool) aan om muziek-, trainerstem- en volume-opties voor de training te selecteren.

Tijdens sommige trainingen geeft het scherm een kaart van de route en uw voortgang weer. Tik op de toetsen op het scherm om de gewenste kaartopties te selecteren.

Tijdens sommige trainingen kan het scherm een doelsnelheid weergeven. Tijdens het oefenen wordt u aangespoord om uw roeisnelheid zo dicht mogelijk te houden bij de doelsnelheid op het scherm. Er kan een bericht verschijnen waarin u wordt gevraagd uw roeisnelheid te verhogen, te verlagen of te handhaven.

BELANGRIJK: De doelsnelheid is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw werkelijke roeisnelheid kan en mag langzamer zijn dan de doelsnelheid. Zorg ervoor dat u roeit in een rij die aangenaam voor u is.

Tijdens de training zal de weerstand van de roeistang automatisch toe- of afnemen. Wanneer het weerstandsniveau te hoog of te laag ligt, kunt u de instelling handmatig veranderen door op de weerstand-afstellingstoetsen op het scherm te drukken. **Als u op een weerstand-afstellingstoets drukt**, dan kunt u handmatig het weerstandsniveau instellen (zie stap 3 op bladzijde 15). Tik op *Follow Workout* (terug naar training) om terug te keren naar het voorgeprogrammeerde weerstandsniveau.

Let op: Het caloriedoel dat in de trainingsbeschrijving wordt weergegeven, is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de training verbrandt. Het daadwerkelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van verschillende factoren, waaronder uw gewicht. Als u bovendien tijdens de training het weerstandsniveau handmatig wijzigt, heeft dat invloed op het aantal calorieën dat u verbrandt.

Tik op het scherm of stop met roeien om de training te pauzeren. Begin weer te roeien om door te gaan met uw training.

Als u de training wilt beëindigen, raakt u het scherm aan om de training te pauzeren en volgt u de aanwijzingen op het scherm om de training te beëindigen en terug te keren naar het hoofdmenu.

Als de training stopt, wordt een samenvatting van de training op het scherm weergegeven. Desgewenst kunt u opties selecteren, zoals het toevoegen van de training aan uw schema (zie EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN op bladzijde 19) of de training toevoegen aan uw lijst met favorieten. Tik dan op *Save Workout* (training opslaan) om terug te keren naar het hoofdmenu.

5. Houd uw voortgang bij.

Zie stap 4 op bladzijde 16.

6. Draag eventueel een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

7. Wanneer u klaar bent met trainen, trek dan de stroomadapter uit het stopcontact.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 14.

UW EIGEN KAARTTRAINING TEKENEN

1. Druk op het scherm om het bedieningspaneel aan te zetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 14. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

2. Kies een teken-uw-eigen-kaart-training.

Als u het bedieningspaneel aanzet, wordt het hoofdmenu op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u aan het trainen bent, raakt u het scherm aan en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het hoofdmenu. Als u in de instellingenmenu's bent, tikt u eerst op de terug-toets (pijl-symbool) en dan op de afsluittoets (x-symbool) om terug te keren naar het hoofdmenu.

Tik onderaan het scherm op de toets Create (creëren) om een teken-uw-eigen-kaart-training te selecteren.

3. Teken uw eigen kaart.

Schuif met uw vingers over het scherm om naar het gebied op de kaart te gaan waar u uw training wilt tekenen. Tik op het scherm om het startpunt van uw training toe te voegen. Tik vervolgens op het scherm om het eindpunt van uw training toe te voegen.

Als het startpunt van uw training ook het stoppunt is, tikt u op *Close Loop* (rondje sluiten) of *Out & Back* (naar buiten en terug) in de kaartopties. U kunt ook selecteren of u wilt dat uw training over wegen gaat.

Als u een fout maakt, tikt u op *Undo* (ongedaan maken) in de kaartopties.

Het scherm geeft de hoogte- en afstandsstatistieken voor uw training weer.

4. Sla uw training op.

Tik op *Save New Workout* (nieuwe training opslaan) om uw training op te slaan. Voer een titel en beschrijving voor uw training in. Tik dan op de verder-toets (symbool >).

5. Start de training.

Tik op *Start Workout* (start training) om de training te starten. De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training of een vooraf ingestelde training (zie bladzijde 16).

6. Controleer uw voortgang.

Zie stap 4 op bladzijde 16.

7. Draag eventueel een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

8. Wanneer u klaar bent met trainen, trek dan de stroomadapter uit het stopcontact.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 14.

EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 21) om een iFit-training te gebruiken. U hebt hiervoor een iFit-account nodig.

1. Voeg trainingen aan uw schema op iFit.com toe.

Open op uw computer, smartphone, tablet, of ander apparaat een internetbrowser, ga naar iFit.com, en log in op uw account.

Ga vervolgens naar Menu > Library (bibliotheek). Bekijk de trainingsprogramma's in de bibliotheek en volg de gewenste trainingen.

Ga vervolgens naar Menu > Schedule (schema) om uw schema te bekijken. Alle gekozen trainingen worden op uw schema weergegeven. U kunt de trainingen op het schema rangschikken of verwijderen.

Kijk ook nog even rond op iFit.com voordat u uitlogt.

2. Kies het hoofdmenu.

Als u het bedieningspaneel aanzet, wordt het hoofdmenu op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u aan het trainen bent, raakt u het scherm aan en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het hoofdmenu. Als u in de instellingenmenu's bent, tikt u eerst op de terug-toets (pijl-symbool) en dan op de afsluittoets (x-symbool) om terug te keren naar het hoofdmenu.

3. Log in op uw iFit-account.

Als u dit nog niet hebt gedaan, raakt u de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen) op het scherm aan en tikt u vervolgens op *Log in* (inloggen) om in te loggen op uw iFit-account. Volg de aanwijzingen op het scherm om uw gebruikersnaam en wachtwoord in te voeren.

Als u binnen uw iFit-account van gebruiker wilt wisselen, tikt u de menu-toets, tikt u op *Settings* (instellingen) en vervolgens op *Manage Accounts* (accounts beheren). Als het account meerdere gebruikers heeft, wordt er een lijst met gebruikers weergegeven. Tik op de naam van de gewenste gebruiker.

4. Kies een iFit-training die u eerder aan uw lijst op iFit.com hebt toegevoegd.

BELANGRIJK: De iFit-trainingen worden pas geladen, nadat u ze aan uw schema op iFit.com (zie stap 1) hebt toegevoegd.

Als u een iFit-training van iFit.com op het bedieningspaneel wilt laden, tikt u de toets *Calendar* (kalender) aan de onderkant van het scherm.

Als u een training laadt, geeft het scherm een overzicht weer met informatie over de duur en de afstand, en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de training verbrandt.

5. Start de training.

Tik op *Start Workout* (start training) om de training te starten. De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training of een vooraf ingestelde training (zie bladzijde 16).

6. Houd uw voortgang bij.

Zie stap 4 op bladzijde 16.

7. Draag eventueel een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

8. Wanneer u klaar bent met trainen, trek dan de stroomadapter uit het stopcontact.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 14.

Ga naar iFit.com voor meer informatie over iFit.

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN

BELANGRIJK: Een aantal van de instellingen en de beschreven functies is mogelijk niet ingeschakeld. Soms kan een firmware-update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel een beetje anders functioneert.

1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Zet het Bedieningspaneel eerst aan (zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 14). Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Kies vervolgens het hoofdmenu (toets Home). Als u het bedieningspaneel aanzet, wordt het hoofdmenu op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u aan het trainen bent, raakt u het scherm aan en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het hoofdmenu. Als u in de instellingenmenu's bent, tikt u eerst op de terug-toets (pijl-symbool) en dan op de afsluittoets (x-symbool) om terug te keren naar het hoofdmenu.

Tik vervolgens op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen) op het scherm en tik dan op *Settings* (instellingen). Het instellingenmenu wordt op het scherm weergegeven.

2. Navigeer door de instellingenmenu's en wijzig de instellingen.

Veeg met uw vinger over het scherm om omhoog of omlaag te scrollen. Als u het menu van een instelling wilt bekijken, tikt u op de naam van het menu. Tik op de terug-toets (pijl-symbool) om een menu te verlaten. In de volgende instellingenmenu's kunt u instellingen bekijken en wijzigen:

Account (account)

- My Profile (mijn profiel)
- In Workout (in training)
- Manage Accounts (accounts beheren)

Equipment (apparatuur)

- Equipment Info (apparaat-informatie)
- Equipment Settings (apparaatinstellingen)
- Maintenance (onderhoud)
- Wi-Fi

About (algemene informatie)

- Legal (juridische informatie)

3. Pas de instellingen aan.

Om de tijdzone of andere instellingen aan te passen, tikt u op *Equipment Info* (apparaat-informatie) of *Equipment Settings* (apparaatinstellingen) en vervolgens op de gewenste instellingen.

4. Bekijk de machine-informatie.

Tik op *Equipment Info* (apparaat-informatie) en vervolgens op *Machine Info* (machine-informatie) om informatie over uw roeitrainer of over de bedieningspaneel-app te bekijken.

5. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

Controleer regelmatig op firmware-updates.

Tik op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Update* om via het draadloze netwerk te controleren of er firmware-updates zijn. De update begint automatisch. **BELANGRIJK:** Om schade aan de roeitrainer te vermijden, dient u de stroomadapter niet uit het stopcontact te halen totdat de firmware is bijgewerkt.

Het scherm geeft de voortgang van de update weer. Als de update klaar is, gaat de roeitrainer uit en start de roeitrainer opnieuw op. Is dat niet het geval, haal dan de stroomadapter eerst uit het stopcontact en steek deze er daarna weer in. Let op: Het kan enkele minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Let op: Soms kan een firmware-update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel een beetje anders functioneert. Deze updates worden altijd ontwikkeld om uw oefenervaring te verbeteren.

6. Verlaat het hoofdmenu van de instellingen.

Druk op de terug-toets als u in een instellingenmenu bent. Druk vervolgens op de afsluittoets (x-symbool) om het hoofdmenu van de instellingen te verlaten.

VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK

U moet het bedieningspaneel op een draadloos netwerk aansluiten om iFit-trainingen te kiezen en andere functies te gebruiken.

1. Kies het hoofdmenu.

Schakel het apparaat eerst in (zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 14). Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Kies vervolgens het hoofdmenu (toets Home). Als u het bedieningspaneel aanzet, wordt het hoofdmenu op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u aan het trainen bent, raakt u het scherm aan en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het hoofdmenu. Als u in de instellingenmenu's bent, tikt u eerst op de terug-toets (pijl-symbool) en dan op de afsluittoets (x-symbool) om terug te keren naar het hoofdmenu.

2. Selecteer het draadloze-netwerkmenu.

Druk op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen) en druk vervolgens op *Wi-Fi* om het draadloze netwerkmenu te selecteren.

3. Schakel Wi-Fi in.

Zorg ervoor dat Wi-Fi® is ingeschakeld. Als dit niet het geval is, druk dan op de wisseltoets *Wi-Fi* om het in te schakelen.

4. Stel uw draadloze netwerkverbinding in en beheer deze.

Als Wi-Fi is ingeschakeld, geeft het scherm een lijst met beschikbare netwerken weer. Let op: Het kan even duren voordat de lijst met draadloze netwerken wordt weergegeven.

Let op: U hebt een eigen draadloos netwerk nodig en een 802.11b/g/n router met SSID-broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Als de lijst met netwerken wordt weergegeven, tikt u op het gewenste netwerk. Let op: Zorg dat u uw netwerknaam weet (SSID). Als het netwerk beveiligd is, moet u ook het wachtwoord weten.

Volg de aanwijzingen op het scherm om uw wachtwoord in te voeren en verbinding te maken met het geselecteerde draadloze netwerk. (Zie HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN op bladzijde 14 voor meer informatie over het toetsenbord.)

Als het bedieningspaneel met uw draadloze netwerk is verbonden, wordt er een vinkje naast de naam van het draadloze netwerk weergegeven.

Als u problemen ondervindt bij het verbinden met een gecodeerd netwerk, controleert u of het ingevulde wachtwoord juist is. Let op: Wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA™, and WPA2™) codering. We raden u aan een breedbandverbinding te gebruiken, aangezien de werking van het bedieningspaneel afhangt van de verbindingssnelheid.

Let op: Als u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar support.iFit.com.

5. Verlaat het draadloze-netwerkmenu.

Druk op de terug-toets (pijl-symbool) om het draadloze-netwerkmenu te verlaten.

HET AUDIOSYSTEEM GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting rechts op het bedieningspaneel en uw persoonlijke audio-speler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk vervolgens op de play-toets van uw eigen audiospeler. Pas het volume aan door te drukken op de volume-toenametoets en -afnametoets aan de rechterkant van het bedieningspaneel of de volumeregelpop op uw persoonlijke audiospeler.

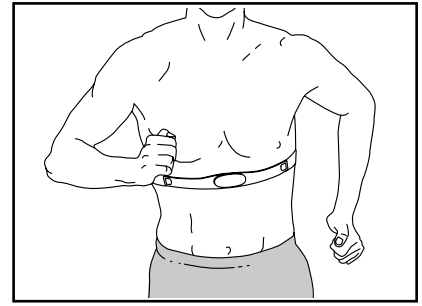
Steek uw hoofdtelefoon in de audioaansluiting voor hoofdtelefoons aan de rechterkant van het bedieningspaneel, om naar de audio van het bedieningspaneel, uw persoonlijke hoofdtelefoon of oortjes te luisteren.

EEN HDMI-KABEL AANSLUITEN

Als u het scherm van uw bedieningspaneel op een TV of een monitor wilt weergeven, steekt u een HDMI-kabel (niet meegeleverd) in de aansluiting op het bedieningspaneel en in die van uw TV of monitor. **Zorg ervoor dat de HDMI-kabel volledig is ingestoken.** **Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een HDMI-kabel aan te schaffen.**

DE OPTIONELE BORSTKAS-HARTSLAGMONITOR

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: de beste resultaten behaalt u door de juiste hartslag tijdens uw training te



behouden en op de juiste intensiteit te trainen. Met de optionele borstkas-hartslagmonitor kunt u tijdens de training voortdurend uw hartslag meten. Dat zal u helpen uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Kijk op de voorkant van deze handleiding voor meer informatie over het aanschaffen van een optionele borstkas-hartslagmonitor.**

Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt alle Bluetooth Smart hartslagmonitoren.

ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en de vermindering van slijtage. Controleer de onderdelen elke keer dat de roeitrainer wordt gebruikt en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de roeitrainer schoon te maken.

BELANGRIJK: Houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.

Maak, voor de beste resultaten, de rail, de zittingdrager en de dragerrollers dagelijks schoon.

BEDIENINGSPANEELPROBLEMEN OPLOSSEN

Als het bedieningspaneel niet wordt ingeschakeld, controleert u of de stroomadapter volledig is ingestoken.

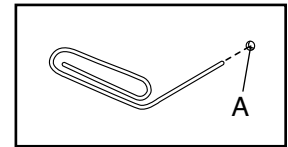
Als er externe draden zijn op het bedieningspaneel, controleert u of de connectors op de draden correct zijn geplaatst en stevig zijn aangesloten op de aansluitingen in het bedieningspaneel.

Als u problemen ondervindt bij het verbinden van het bedieningspaneel met een draadloos netwerk of als u problemen ondervindt met uw iFit-account of iFit-trainingen, gaat u naar support.iFit.com.

Bel met het nummer op de voorkant van deze handleiding als u vervangende stroomadapter wilt. **BELANGRIJK: Gebruik alleen een door de fabrikant geleverde stroomadapter om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.**

Als het bedieningspaneel niet op de juiste wijze opstart of als het blokkeert en niet reageert, reset u het paneel naar de fabrieksinstellingen. **BELANGRIJK:**

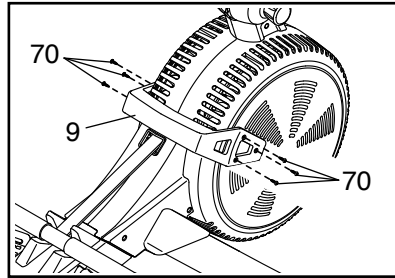
Hiermee wist u al uw aanpassingen in de instellingen. U hebt twee mensen nodig om het bedieningspaneel te resetten. Haal eerst de stroomadapter uit het stopcontact. Zoek de kleine reset-opening (A) dichtbij de USB-poort op het bedieningspaneel. Houd met een gebogen paperclip de reset-knop in de opening ingedrukt en laat een tweede persoon de stroomadapter insteken. Houd de reset-knop ingedrukt tot het bedieningspaneel aan gaat. Als de reset is voltooid, start het bedieningspaneel opnieuw op. Is dat niet het geval, haal dan de stroomadapter eerst uit het stopcontact en steek deze er daarna weer in. Als het bedieningspaneel weer aangaat, controleert u op firmware-updates (zie stap 5 op bladzijde 20). Let op: Het kan enkele minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.



DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

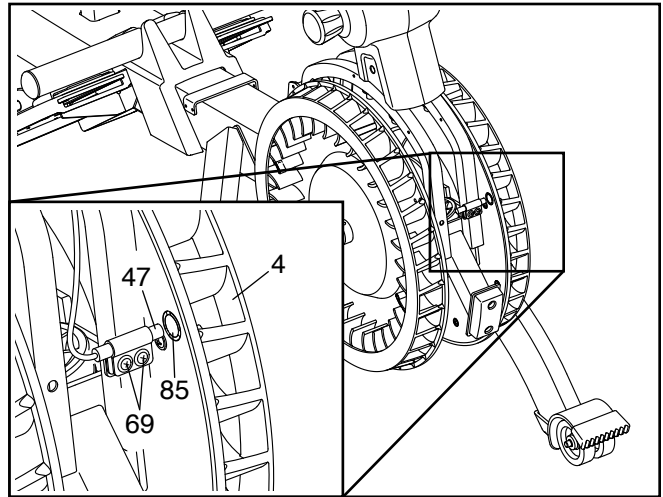
Als het bedieningspaneel gegevens niet goed weer-geeft, moet u de snelheidssensor afstellen. **Trek eerst de stroomadapter uit** om de snelheidssensor bij te stellen. Verwijder vervolgens de hieronder beschreven onderdelen.

Verwijder de zes M4 x 10mm Schroeven (70) en verwijder voorzichtig de Weerstandshen-del (9).



Zie **GEDETAILEERDE TEKENING B** op bladzijde 31. Ga naar het Rechter- en Linkerscherm (7, 8). Verwijder de vier M4 x 19mm Schroeven (69) en de tien M4 x 16mm Schroeven (68) van het Rechter- en Linkerscherm. Verwijder dan voorzichtig het Rechter- en Linkerscherm.

Zoek de Snelheidssensor (47). Draai de Linkerventi-lator (4) tot een Magneet (85) op gelijke hoogte is met de Snelheidssensor. Maak vervolgens de twee aange-geven M4 x 19mm Schroeven (69) iets los, schuif de Snelheidssensor iets dicht-er naar de Magneet toe of verder ervan af en maak de Schroeven weer vast.



Steek de stroomadapter in het stopcontact en draai vervolgens de Linkerventilator (4), zodat de Magneet (85) herhaaldelijk voorbij de Snelheidssensor (47) komt. Herhaal de hierboven beschreven acties tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

Als u de snelheidssensor juist heeft afgesteld, maakt u alle onderdelen weer vast.

TRAININGSRICHTLIJNEN

WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw huisarts voordat u met een oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met gezondheidsproblemen.

De volgende richtlijnen helpen u bij het uitvoeren van uw trainingsprogramma. Raadpleeg een specialistisch boek of maak een afspraak met uw huisarts voor meer informatie. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor een goed resultaat.

TRAININGSINTENSITEIT

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: de beste resultaten behaalt u door de juiste hartslag tijdens uw training te behouden en op de juiste intensiteit te trainen. U kunt het juiste intensiteitsniveau bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. Het diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslag aan voor verbranding en voor een aerobische oefening.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

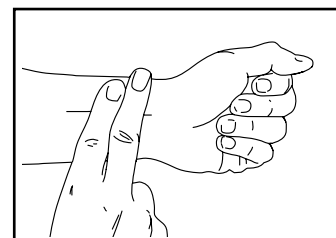
Bekijk de leeftijden (afgerond op tien jaar) onderaan het overzicht om het juiste intensiteitsniveau te bepalen. De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag voor maximale vetverbranding en het hoogste getal is de hartslag voor aerobische oefeningen.

Vet Verbranden – U moet gedurende een langere tijd op een lage intensiteit trainen om vet effectief te verbranden. Tijdens de eerste minuten van een training verbruikt uw lichaam koolhydraten. Pas na de eerste minuten training begint uw lichaam met het verbranden van opgeslagen vetcalorieën voor energie. Als u vet wilt verbranden, stelt u de intensiteit van uw training in totdat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone zit. Als u maximaal vet wilt verbranden, traint u totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

Aerobische oefening – Als het uw doel is om uw hart- en vaatstelsel te versterken, moet u een aerobische oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Stel de intensiteit van uw oefening af totdat uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone ligt als u een aerobische oefening wilt uitvoeren.

UW HARTSLAG METEN

U moet minstens vier minuten trainen om uw hartslag te kunnen meten. Stop dan met trainen en plaats twee vingers op uw pols zoals is afgebeeld.



Neem uw hartslag gedurende zes seconden op en vermenigvuldig het resultaat met tien om uw hartslag te weten. Als u bijvoorbeeld 14 hartslagen in zes seconden tijd voelt, dan is uw hartslag 140 slagen per minuut.

TRAININGSRICHTLIJNEN

Opwarming – Begin gedurende 5 tot 10 minuten met strekken en lichte trainingen. Een juiste warming up verhoogt uw lichaamstemperatuur en uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw training.

Trainingszone-oefening – Train gedurende 20 tot 30 minuten en houd uw hartslag in de trainingszone. (Houd tijdens de eerste paar weken van uw trainingsprogramma uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone.) Adem regelmatig en diep in bij het uitvoeren van de training. Houd uw adem niet in.

Afkoelen – Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken bevordert de soepelheid van uw spieren en helpt problemen voorkomen na de training.

TRAININGSFREQUENTIE

Voer per week drie trainingen uit en houd ten minste één dag rust tussen de trainingen om uw conditie op peil te houden of te verbeteren. Na een aantal maanden kunt u dit uitbouwen naar vijf trainingen per week. Onthoud, de sleutel tot succes is dagelijks met plezier trainen.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrekoefeningen wordt rechts weergegeven. Beweeg langzaam bij het strekken en spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk richting uw tenen naar beneden reikt. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. Herhaal dit 3 keer. Strekken: Hamstrings, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de Achillespees

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been rusten. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: Hamstrings, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

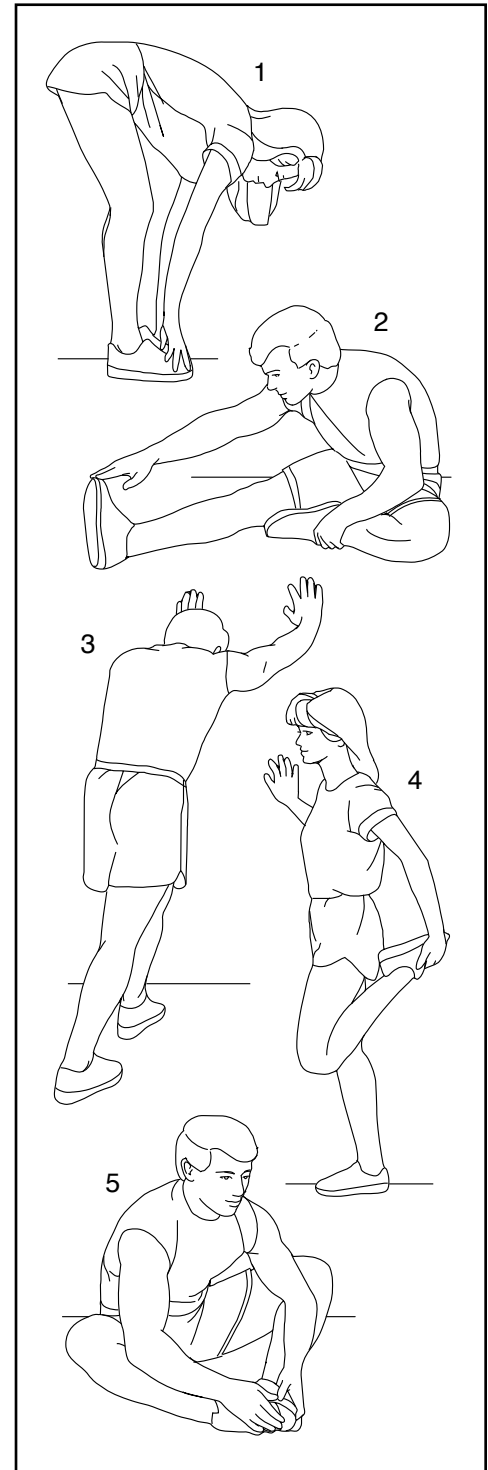
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achterste voet plat op de vloer. Buig uw voorste been, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Als u uw achillespezen nog verder wilt strekken, buigt u ook uw achterste been. Strekken: Kuiten, achillespezen en enkels.

4. Strekken van de Quadriceps

Leun met een hand tegen de muur voor balans en reik met de andere hand naar achteren en grijp uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: Quadriceps en heupspiieren.

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en richt uw knieën naar buiten. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. Herhaal dit 3 keer. Strekken: Quadriceps en heupspiieren.



OPMERKINGEN

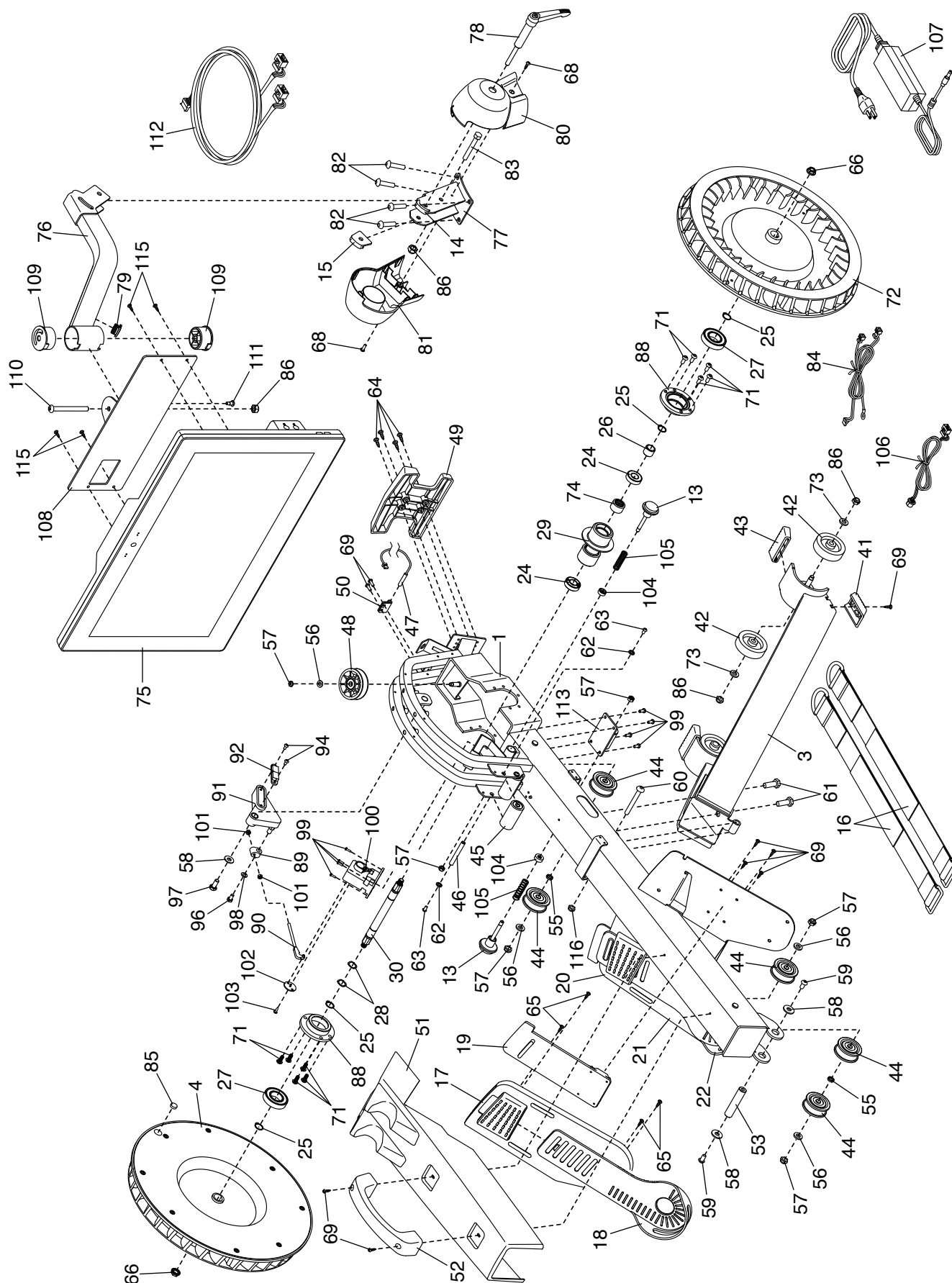
ONDERDELENLIJST

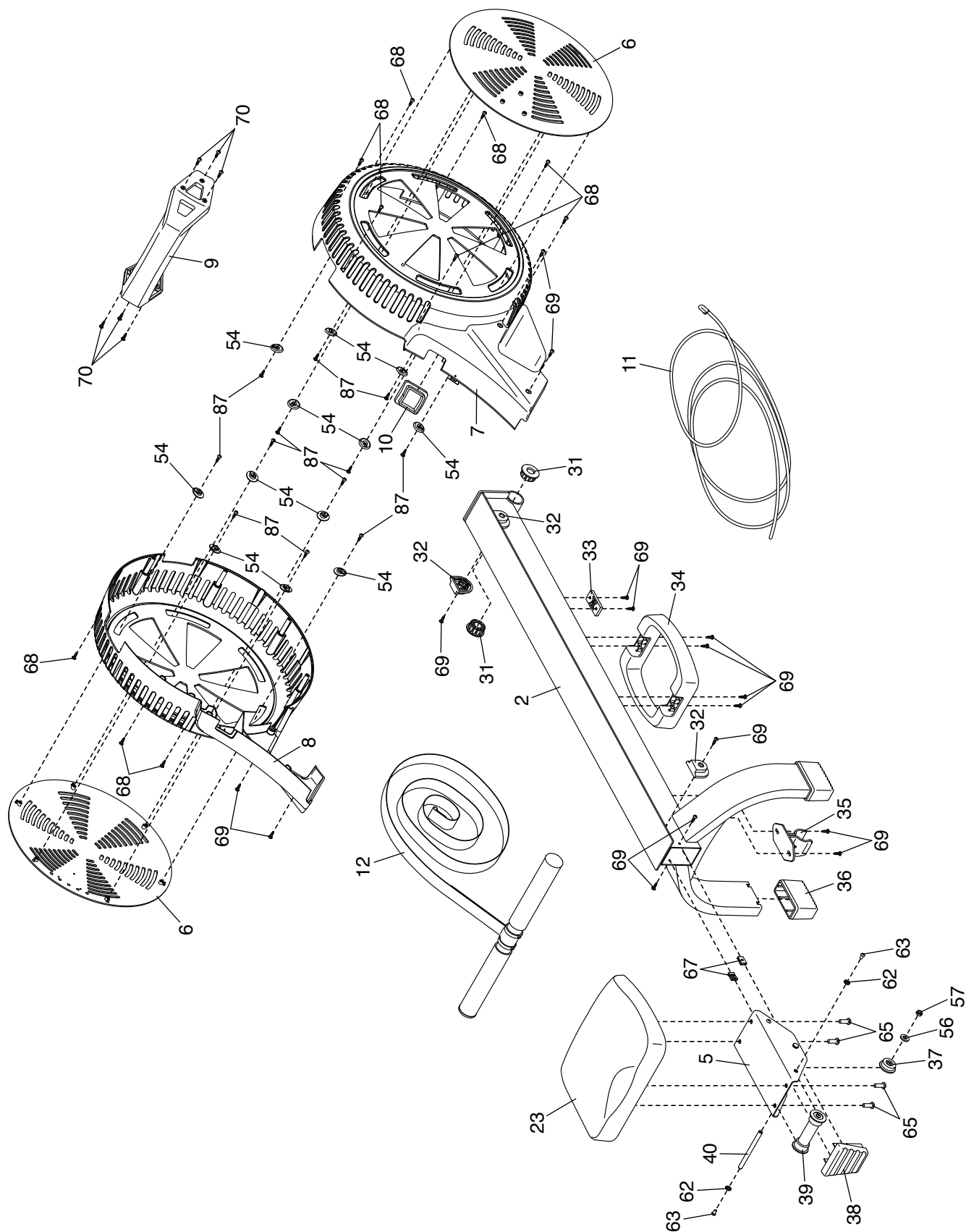
Modelnr. NTEVRW15920.0 R0321A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	51	1	Roeistangsteun
2	1	Rail	52	1	Onderstelhendel
3	1	Stabilisator	53	1	Zwenkas
4	1	Linkerventilator	54	12	Deflectorbeugel
5	1	Zittingdrager	55	2	Katrolbeugel
6	2	Deflector	56	6	6mm Sluitring
7	1	Rechterscherm	57	8	M6 Borgmoer
8	1	Linkerscherm	58	3	M8 Sluitring
9	1	Weerstandshendel	59	2	M8 x 12mm Schroef
10	1	Doorvoerhuls van de Riem	60	1	M10 x 40mm Bout
11	1	Bungeekoord	61	2	M10 x 20mm Schroef
12	1	Roeistang/riem	62	8	5mm Sluitring
13	2	Weerstandsplaat	63	8	M5 x 10mm Schroef
14	1	Huls van Rechterhals	64	4	#8 x 3/4" Schroef
15	1	Huls van Linkerhals	65	12	M6 x 15mm Schroef
16	2	Riem van de Voetsteun	66	2	M10 Flensmoer
17	1	Rechtervoetsteun	67	2	Clip
18	1	Rechtervoetkussen	68	12	M4 x 16mm Schroef
19	1	Beugel van de Rechtervoetsteun	69	32	M4 x 19mm Schroef
20	1	Beugel van de Linkervoetsteun	70	6	M4 x 10mm Schroef
21	1	Linkervoetsteun	71	10	M8 x 12mm Schroef
22	1	Linkervoetkussen	72	1	Rechterventilator
23	1	Zitting	73	4	8mm Sluitring
24	2	Lager A	74	1	Eenrichtingslager
25	4	Borgring	75	1	Bedieningspaneel
26	1	Huls	76	1	Hals
27	2	Lager B	77	1	Staander
28	2	Gegolfde 15mm Sluitring	78	1	Hendel
29	1	Katrolmodule	79	1	Doorvoerhuls van de Draad
30	1	As	80	1	Rechterkap van de Staander
31	2	Zwenkashuls	81	1	Linkerkap van de Staander
32	4	Stop	82	4	M8 x 35mm Schroef
33	1	Bumper	83	1	M8 x 50mm Zeshoekbout
34	1	Railhendel	84	1	Hoofddraad
35	1	Opbergklem	85	4	Magneet
36	2	Railvoet	86	6	M8 Borgmoer
37	2	Kleine Dragerroller	87	12	M4 x 10mm Schroef met Platte Kop
38	1	Railkapje	88	2	Lagerbeugel
39	2	Grote Dragerroller	89	1	Hendelbeugel
40	2	Drageras	90	1	Verbindingsarm
41	2	Stabilisatorvoet	91	1	Magneetbeugel
42	4	Wiel	92	1	Weerstandsmagneet
43	2	Opbergpoot	93	—	(Niet gebruikt)
44	5	Railkatrol	94	2	Magneetschroef
45	2	Rollerriem	95	—	(Niet gebruikt)
46	2	Riemas	96	1	M6 x 12mm Zeshoekschroef
47	1	Snelheidssensor/draad	97	1	M8 x 12mm Zeshoekschroef
48	1	Onderstelkatrol	98	1	M6 Sluitring
49	1	Onderstelvoet	99	8	M4 x 12mm Schroef
50	1	Klem	100	1	Weerstandsmotor

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
101	2	M4 Moer	110	1	M8 x 80mm Bout
102	1	Weerstandsschijf	111	1	M6 Schouder Schroef
103	1	M3 x 8mm Schroef	112	1	Halsdraad
104	2	Zadel	113	1	Beugel van Weerstandsplaat
105	2	Veer	114	—	(Niet gebruikt)
106	1	Stroomaansluiting/draad	115	4	M4 x 16mm Machineschroef
107	1	Stroomadapter	116	1	M10 Borgmoer
108	1	Beugel van het Bedieningspaneel	*	—	Gebruikershandleiding
109	2	Zwenkschijf	*	—	Montagegereedschap

Let op: Technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet weergegeven.





RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

Raadpleeg de voorkant van deze handleiding voor het bestellen van reserveonderdelen. Houd de volgende informatie bij de hand als u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn:

- het model- en serienummer van het product (zie de voorkant van deze handleiding)
- de naam van het product (zie de voorkant van deze handleiding)
- het onderdeelnummer en de beschrijving van het reserveonderdeel (zie de ONDERDELENLIJST en de GEDETAILEERDE TEKENING achterin deze handleiding)

RECYCLINGINFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het normale huishoudelijke afval worden weggegooid. Dit product moet na afloop van de levensduur overeenkomstig de wetgeving worden gerecycled.

Neem contact op met een recyclingfaciliteit in uw regio die bevoegd is om dit type afval in te zamelen. Hiermee helpt u mee aan het behoud van natuurlijke bronnen en verbetert u de Europese normen van milieubescherming. Als u meer informatie nodig heeft over veilige en correcte verwijderingsmethoden, kunt u contact opnemen met de winkel waar u dit product heeft gekocht.

