

SCHWINNTM

Rower



MONTAGE- / GEBRUIKERSHANDLEIDING

Belangrijke veiligheidsvoorschriften	3	Bedieningen	19
Waarschuwingstekens / Serienummer	5	Afstellingen	19
Specificaties	6	Opstarten	19
Voorafgaand aan de montage	6	Onderhoud	20
Onderdelen	7	Batterijen van de console vervangen	21
Montagemateriaal	8	Onderhoudsonderdelen	22
Gereedschap	8	Problemen oplossen	23
Montage	9		
Het toestel nivelleren	13		
Verplaatsen en opslaan van het toestel	14		
Kenmerken	15		
Consolekenmerken	16		
Op afstand bediende hartslagmonitor	17		

Bewaar het oorspronkelijke bewijs van aankoop en noteer de volgende informatie om de garantieondersteuning te valideren:

Serienummer _____

Datum van aankoop _____

Neem contact op met uw lokale distributeur om uw productgarantie te registreren.

Als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, neem dan contact op met uw lokale Schwinn™-distributeur. Uw lokale distributeur kunt u hier vinden: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA | Gedrukt in China | © 2017 Nautilus, Inc. | Schwinn, het Schwinn Quality-logo, Nautilus, Bowflex en Universal zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven aan Nautilus, Inc. die zijn geregistreerd of anderszins beschermd door het gemeen recht in de Verenigde Staten en in andere landen. Polar® en OwnCode® zijn geregistreerde handelsmerken van hun rechthebbenden.

ORIGINELE HANDLEIDING - ENGELSE VERSIE ALLEEN

Bij het gebruik van een elektrisch apparaat moeten enkele fundamentele voorzorgsmaatregelen altijd worden nageleefd, zoals:

 **Dit pictogram wijst op een potentieel gevaarlijke situatie die kan leiden tot de dood of ernstig letsel.**

Neem de volgende waarschuwingen in acht:

 **Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel.**
Lees aandachtig de montage-instructies. Lees aandachtig de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor later gebruik.

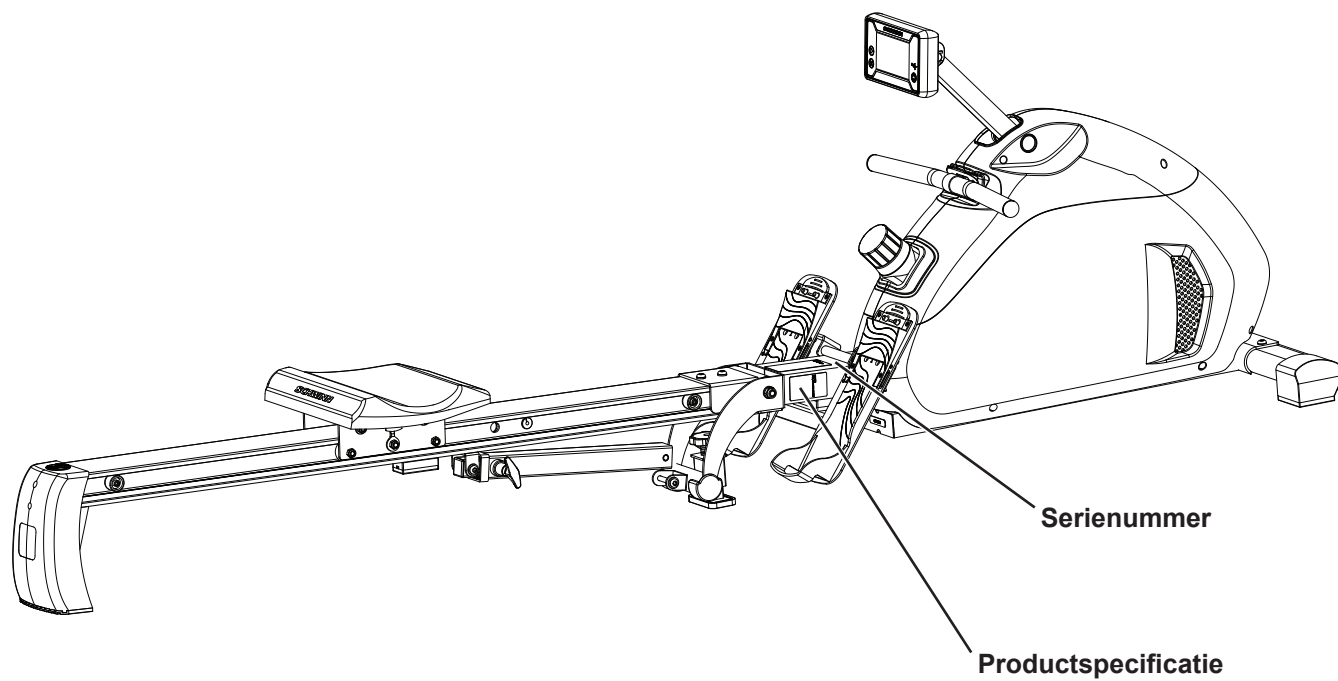
- Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel dat u aan het monteren bent.
- Plaats de batterijen pas in het toestel wanneer dit in de montagehandleiding gevraagd wordt.
- Controleer voor elk gebruik of het toestel geen losse onderdelen heeft of tekenen van slijtage vertoont. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Neem contact op met uw lokale distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- Niet geschikt voor gebruik door personen met een medische aandoening die de veilige werking van het toestel in gevaar kan brengen of die de gebruiker zou kunnen verwonden.
- U mag de trekband niet zelf laten terugveren. Maak een gecontroleerde beweging terwijl u de handgrepen met beide handen vasthoudt. De trekband ongecontroleerd laten terugveren kan schade aan de motor van de roeier veroorzaken of de gebruiker of omstanders verwonden.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Monteer het toestel niet buiten of in een vochtige of natte plaats.
- Zorg ervoor dat u voldoende werkruimte hebt, uit de buurt van voorbijgangers en zonder omstanders in gevaar te brengen.
- Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon.
- Installeer het toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Probeer het design of de functionaliteit van het toestel niet te wijzigen. Dit zou de veiligheid van het toestel in gevaar kunnen brengen en maakt de garantie ongeldig.
- Als u reserveonderdelen nodig hebt, gebruik dan uitsluitend originele reserveonderdelen en montagemateriaal die door Nautilus geleverd zijn. Als u geen originele reserveonderdelen gebruikt, dan kan dit een risico inhouden voor de gebruikers, het toestel verhinderen om correct te werken en de garantie ongeldig maken.
- Gebruik het toestel niet of stel het niet in werking totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking in overeenstemming met de gebruikershandleiding.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde gebruik, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Voer alle montagestappen in de opgegeven volgorde uit. Verkeerde montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.
- **BEWAAR DEZE INSTRUCTIES.**

Neem de volgende waarschuwingen in acht voordat u dit toestel in gebruik neemt:

 **Lees aandachtig de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor later gebruik.**
Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel. Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, neem dan contact op met uw lokale distributeur om de klevers te vervangen.

- Laat geen kinderen toe in de buurt van dit toestel. Bewegende onderdelen en andere voorzieningen van het toestel kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.

- Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.
- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade, loszittende onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Inspecteer de voetplaat, de stoel en de trekband regelmatig. Neem contact op met uw lokale distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- Maximale gebruikersgewicht: 136 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Dit toestel is alleen geschikt voor thuisgebruik. Plaats of gebruik het toestel niet in een commerciële of institutionele omgeving. Onder deze noemer vallen sportscholen, ondernemingen, werkplaatsen, clubs, fitnesscentra en elke andere publieke of private instelling waar het toestel wordt gebruikt door leden, klanten, werknemers of aangesloten personen.
- Draag geen losse kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende onderdelen. Plaats uw vingers of andere voorwerpen niet in de bewegende onderdelen van het trainingstoestel.
- Draag altijd sportschoenen met rubberen zolen tijdens het gebruik van dit toestel. Gebruik het toestel niet met blote voeten of alleen met sokken.
- Installeer en gebruik dit toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Stap niet van het toestel totdat de stoel stilstaat.
- Maak de stoel stabiel voordat u erop gaat zitten. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het toestel.
- Bij onderhoud zorgt u ervoor dat het toestel niet meer op het elektriciteitsnet is aangesloten.
- Gebruik dit toestel niet buiten of in vochtige of natte plaatsen.
- Bewaar aan beide zijden van het toestel een vrije ruimte van ten minste 0,6 m. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang en doorgang rond het toestel en voor het afstappen bij noodgevallen. Houd omstanders buiten deze ruimte tijdens het gebruik van het toestel.
- Span uzelf niet overdreven in tijdens het trainen. Gebruik het toestel in overeenstemming met de voorschriften in deze handleiding.
- Voer alle regelmatige en periodieke onderhoudsprocedures uit die in de gebruikershandleiding worden aanbevolen.
- Verwijder de handgreep niet meer van de trekband nadat deze is geïnstalleerd.
- Probeer de motor van uw roeier niet uit elkaar te halen. Het product is niet bedoeld om door de klant te worden hersteld. Neem contact op met uw lokale distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Verstel en bevestig alle verstelbare onderdelen op een correcte en veilige manier. Zorg dat de verstelbare onderdelen de gebruiker niet kunnen raken.
- Houd de voetplaten schoon en droog.
- Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en weerstandsveranderingen verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door personen met een verminderd lichamelijk, zintuiglijk of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder het toezicht van, of nadat men is geïnstrueerd over het gebruik van het toestel door, iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Houd kinderen onder de leeftijd van 14 jaar uit de buurt van dit toestel.
- Houd de batterijen uit de buurt van warmtebronnen of hete oppervlakken.
- Gebruik oude en nieuwe batterijen niet door elkaar. Verwijder lege batterijen en breng ze naar een inzamelpunt voor een veilige verwerking.
- Gebruik alkalinebatterijen, gewone (koolstof-zink) of herlaadbare (Ni-Cd, Ni-MH, enz.) batterijen niet door elkaar.
- Kortsluit de aansluitklemmen op de batterijen niet.
- Om het toestel veilig op te bergen verwijdert u de batterijen en gebruikt u de borgpen om de rail vast te zetten. Bewaar het toestel op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen en huisdieren.
- Houd kinderen onder toezicht om te voorkomen dat ze met het toestel gaan spelen.



Specificaties

Maximaal gebruikersgewicht:	136 kg
Gewicht van het toestel:	40,8 kg
Afmetingen (opengevouwen):	226,3 cm x 53,5 cm x 80,5 cm
Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel:	12,107 cm ²
Afmetingen (dichtgevouwen):	129,5 cm x 53,5 cm x 144,8 cm
Stroomvoorziening:	2 AA-alkalinebatterijen (UN-3)
Werkspanning:	3 V DC



Zet dit toestel NIET bij het afval. Het toestel moet worden gerecycled. Volg de voorgeschreven methoden op een erkend afvalinzamelcentrum om dit product correct te recyclen.

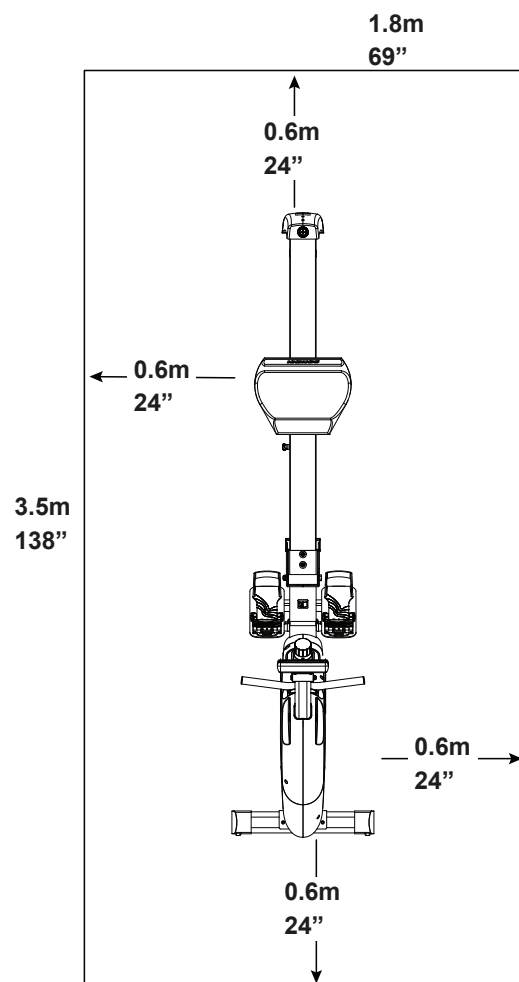
Voorafgaand aan de montage

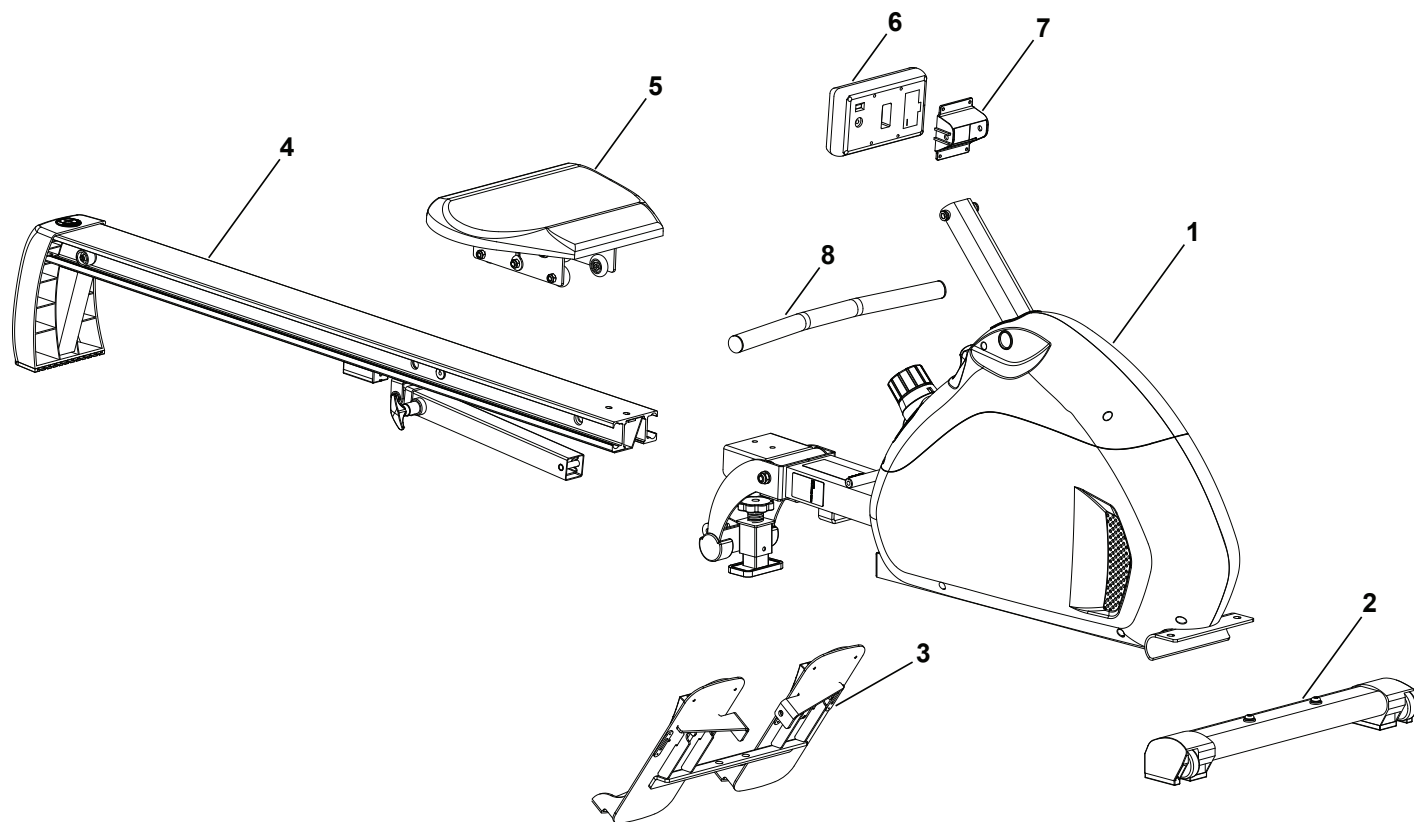
Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Voorzie een trainingsruimte van minimaal 3,5 x 1,8 m.

Basisprincipes bij het monteren

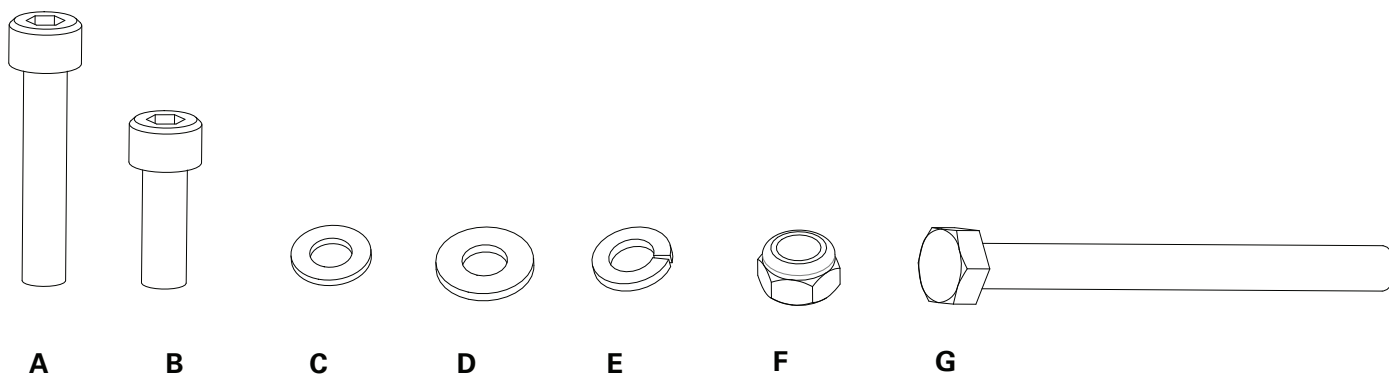
Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

- Lees aandachtig de 'Belangrijke veiligheidsvoorschriften' voor de montage.
- Verzamel alle onderdelen die u nodig hebt bij iedere montagestap.
- Met behulp van de aanbevolen moersleutels draait u de bouten en moeren naar rechts (met de klok mee) om aan te spannen en naar links (tegen de klok in) om los te draaien.
- Wanneer u twee onderdelen aan elkaar vastmaakt, heft u de onderdelen voorzichtig op en kijkt u door de boutgaten. Op die manier kunt u de bout gemakkelijker door de gaten steken.
- Voor de montage zijn twee personen nodig.





Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Hoofdframe	6	1	Console
2	1	Stabilisatiesteun, vooraan	7	1	Consolebeugel
3	1	Voetplaat	8	1	Handgreep
4	1	Railconstructie	9	2	AA-alkalinebatterijen (niet afgebeeld)
5	1	Stoel			



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	1	Inbusbout met cilinderkop, M8x57	E	8	Veerring, M8
B	8	Inbusbout met cilinderkop, M8x20	F	2	Borgmoer, M8
C	1	Vlakke sluitring, M8, smal	G	1	Zeskant inbusbout met cilinderkop, M8x90
D	9	Vlakke sluitring, M8, standaard			

Gereedschap

Meegelieferd



6 mm



5 mm

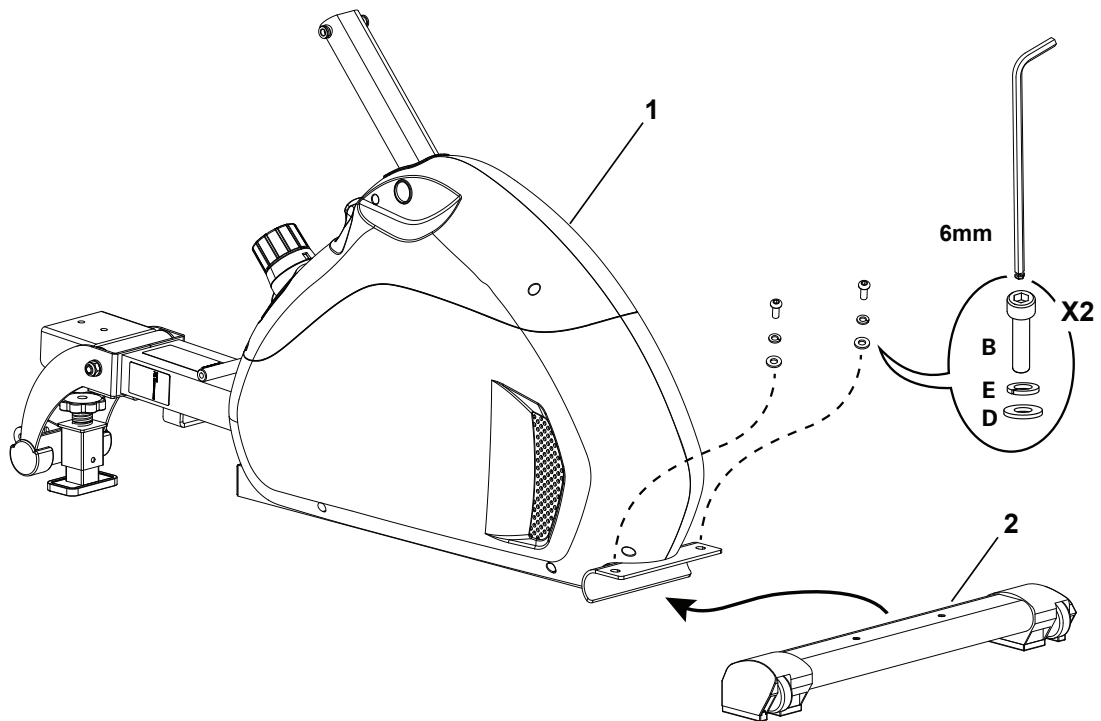


#2
13 mm
14 mm
15 mm

NB: Verwijder de kartonnen stopbuis niet van de trekband totdat dit in de montagestappen wordt gevraagd.
Verwijder geen elastieken van de kabels totdat dit in de montagestappen wordt gevraagd.

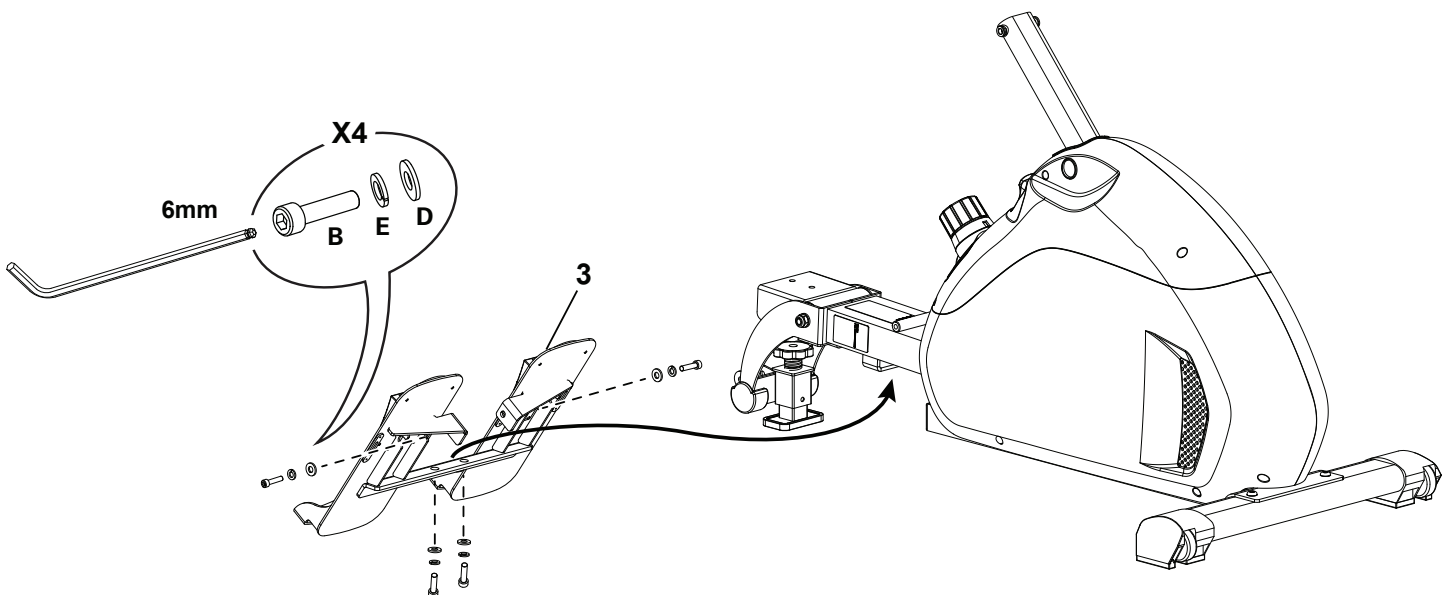
1. Bevestig de voorste stabilisatiesteun aan het hoofdframe

Opmerking: Verwijder het verpakkingsmateriaal van de beugel en leg deze veilig opzij.



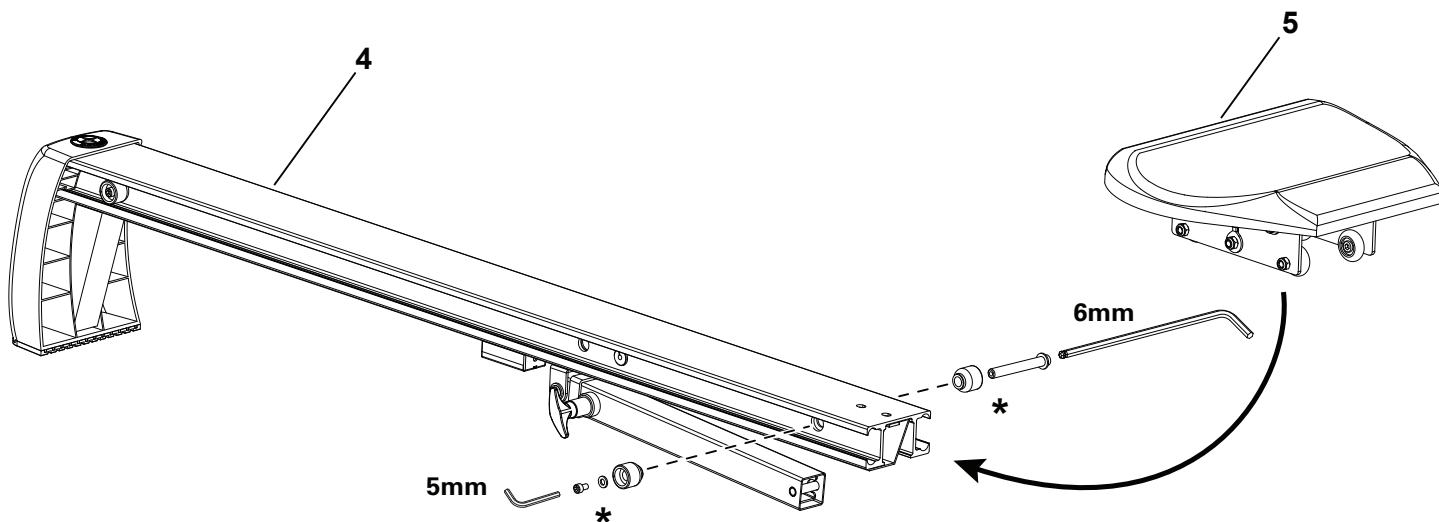
2. Bevestig de voetplaat aan het hoofdframe

Opmerking: Het kan makkelijker zijn om eerst de schroeven en sluitringen aan de zijkant te installeren en dan pas de schroeven en sluitringen aan de onderkant.



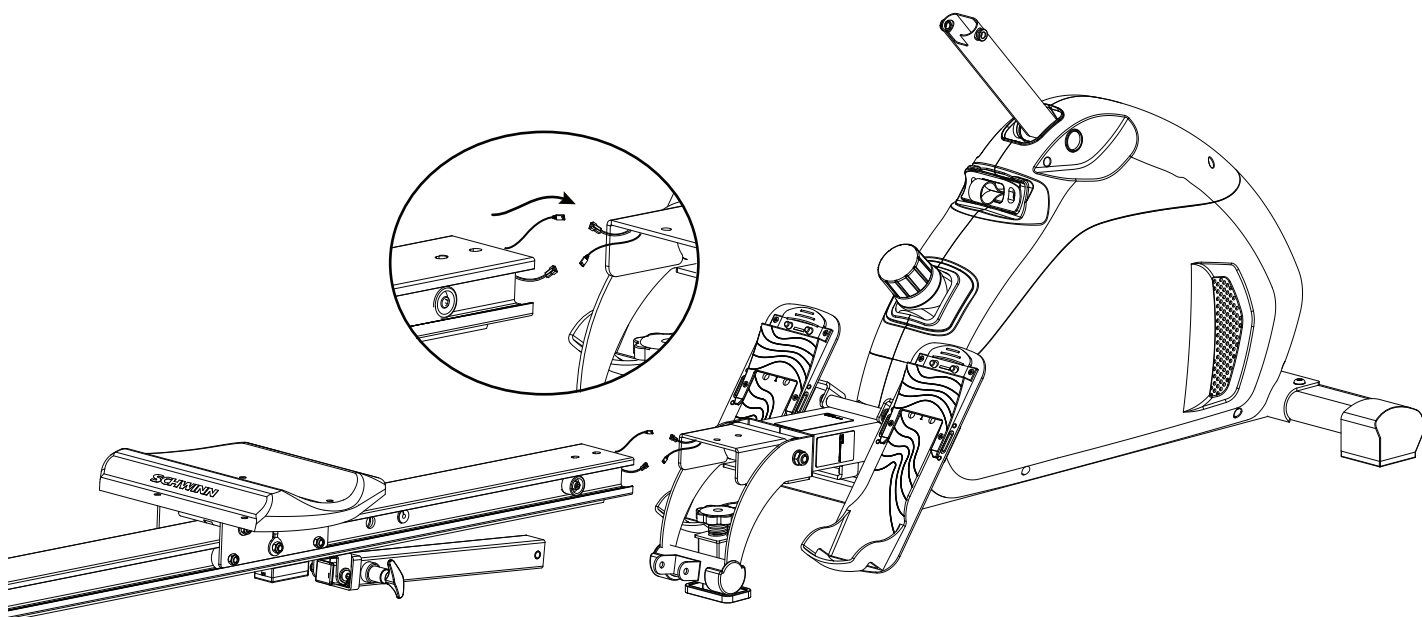
3. Schuif de stoel op de railconstructie en installeer de bussen

Opmerking: De bussen en het montagemateriaal (*) zijn vooraf geïnstalleerd en zijn dus niet aanwezig op de montagekaart. Verwijder de binder van de railconstructie.



4. Sluit de draden van de railconstructie aan op het gemonteerde frame

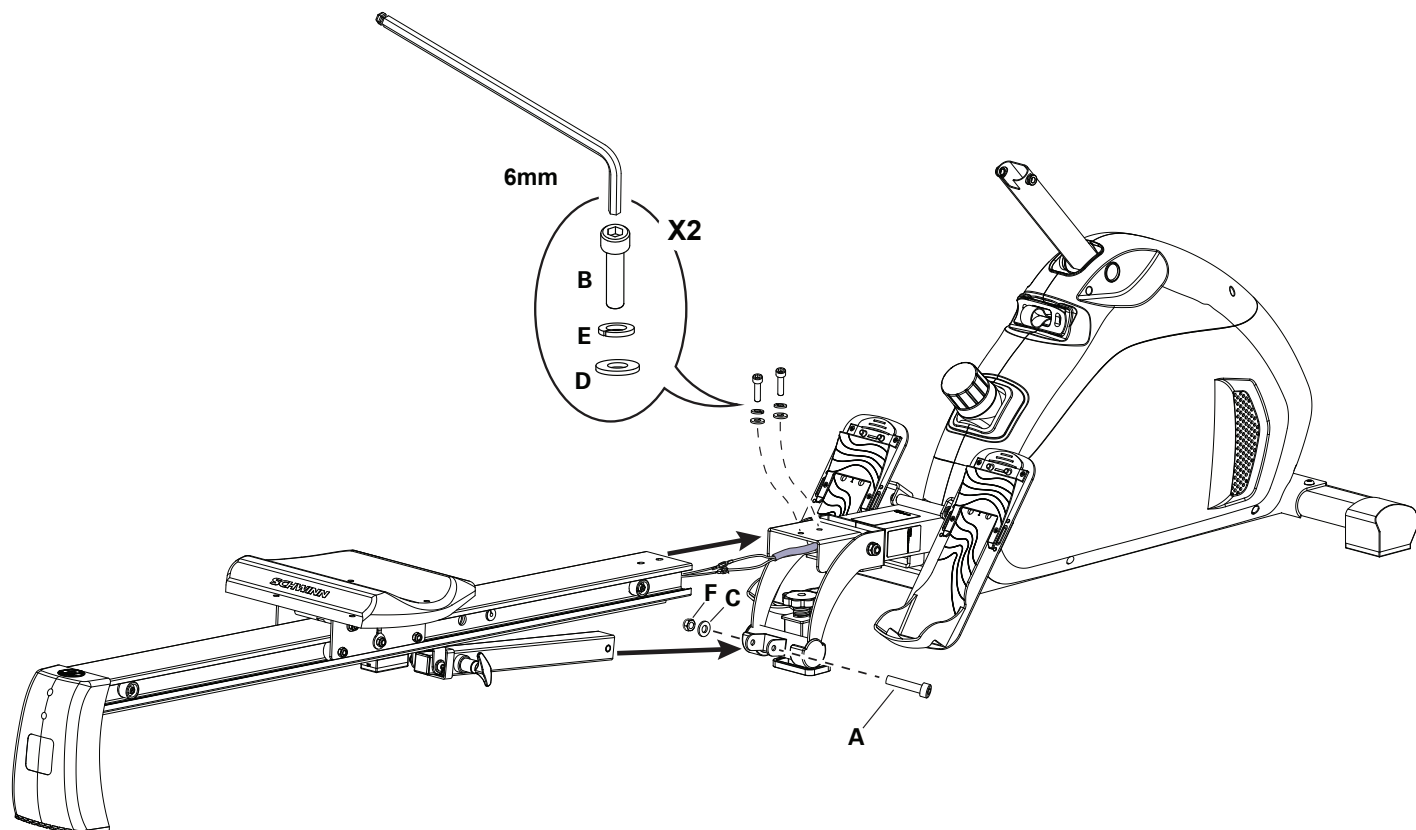
Opmerking: Verwijder de elastiekjes van de kabels op de railconstructie. Plooi de kabels niet.



5. Bevestig de railconstructie aan het gemonteerde frame

Opmerking: Installeer de bovenste schroeven en sluitringen eerst en daarna de lange schroef (A) door de beugel. Het kan makkelijker zijn als er aan de railborgen wordt getrokken.

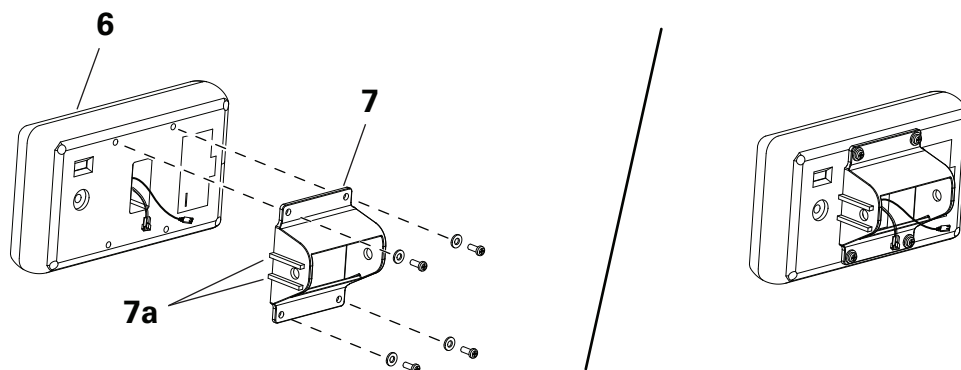
NB: Plooi de kabels niet.



6. Bevestig de consolebeugel aan de console

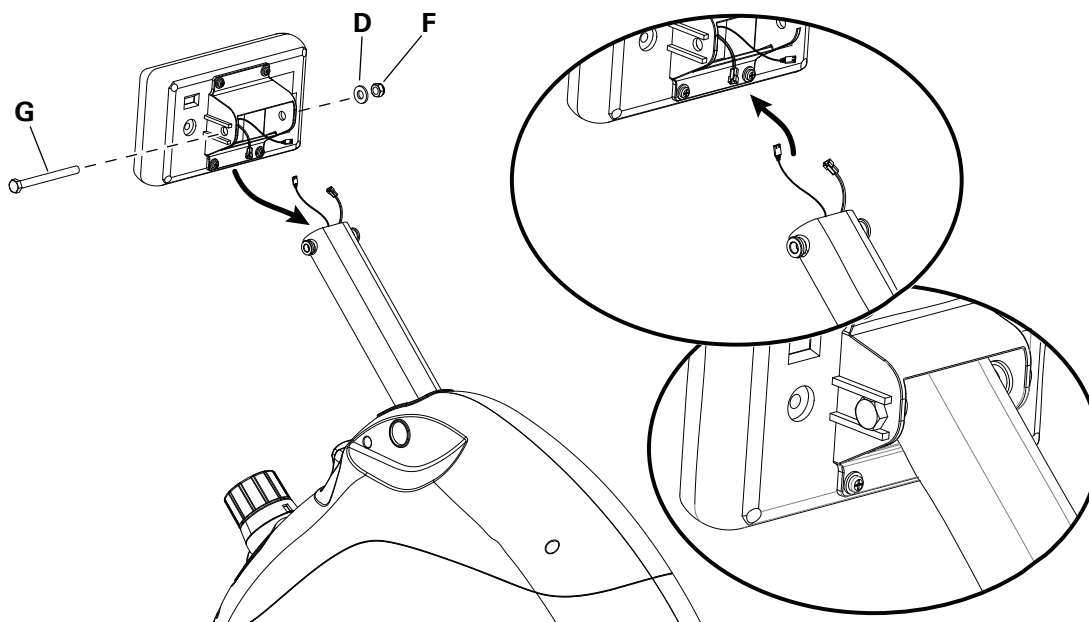
Opmerking: Verwijder de vooraf geïnstalleerde hardware (*) uit de achterkant van de console en geleid vervolgens de kabels door de consolebeugel. Zorg dat de 2 ribben (7a) op de consolebeugel zich aan de rechterkant bevinden, zodat de opening naar beneden wijst.

NB: Plooi de kabels niet.



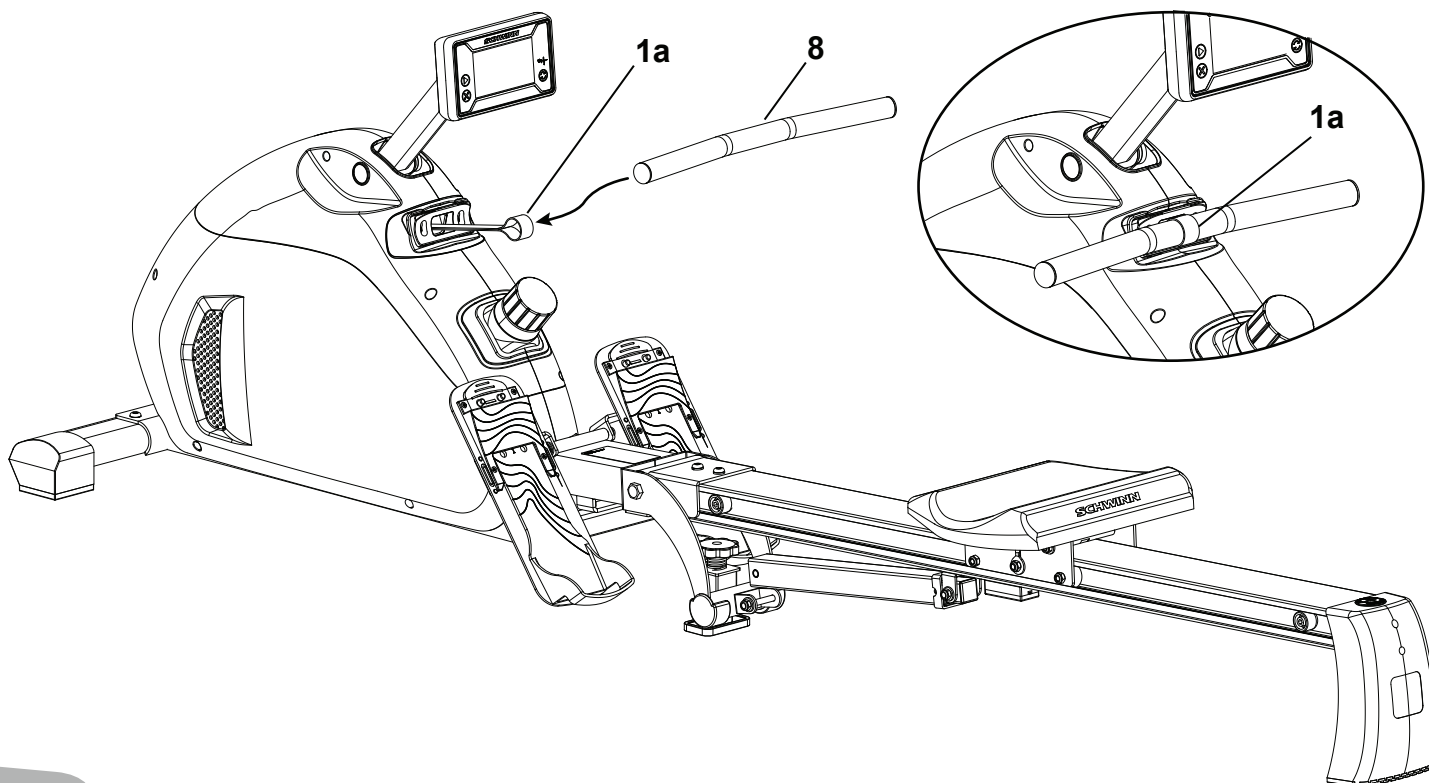
7. Installeer de console op de mast

NB: Verwijder de elastiekjes van de kabels en sluit de kabels van de mast aan op de consolekabels. Plooi de kabels niet. Steek de bout door het gat tussen de ribben (7a) aan de zijkant van de consolebeugel.



8. Maak de handgreep vast aan de trekband

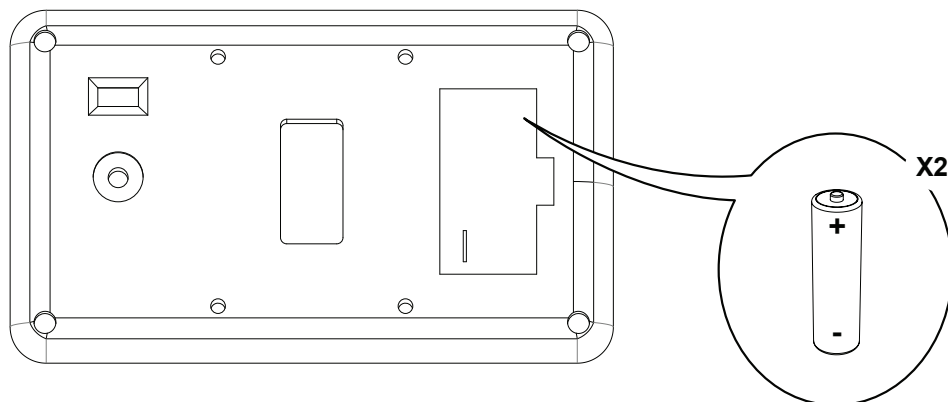
NB: Duw de handgreep door de lus van de trekband (1a). Verwijder de binder en de kartonnen buis van de trekband. Laat de trekband niet zelf terugveren.



9. Plaats de batterijen in de console

Opmerking: Voor de console hebt u AA-alkalinebatterijen (UN-3) nodig. Zorg dat de polen in de juiste richting van de indicatoren +/- in het batterijvak wijzen.

- !** Gebruik oude en nieuwe batterijen niet door elkaar.
Gebruik alkalinebatterijen, gewone (koolstof-zink) of herlaadbare (Ni-Cd, Ni-MH, enz.) batterijen niet door elkaar.



10. Laatste controle

Zorg dat al het montagemateriaal goed vastzit en dat de onderdelen correct gemonteerd zijn.

NB: Zorg dat de railborgpen is vastgezet om een vlotte werking te verzekeren. Als de hoogteverstelknop op het verbindingstuk van de railconstructie en het hoofdframe te laag is afgesteld, dan kan de railborgpen niet worden vastgezet. Draai aan de verstelknop om de hoogte te verstellen.

Noteer het serienummer in het daarvoor bedoelde veld vooraan in deze handleiding.

- !** Gebruik het toestel niet of stel het niet in werking totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking in overeenstemming met de gebruikershandleiding.

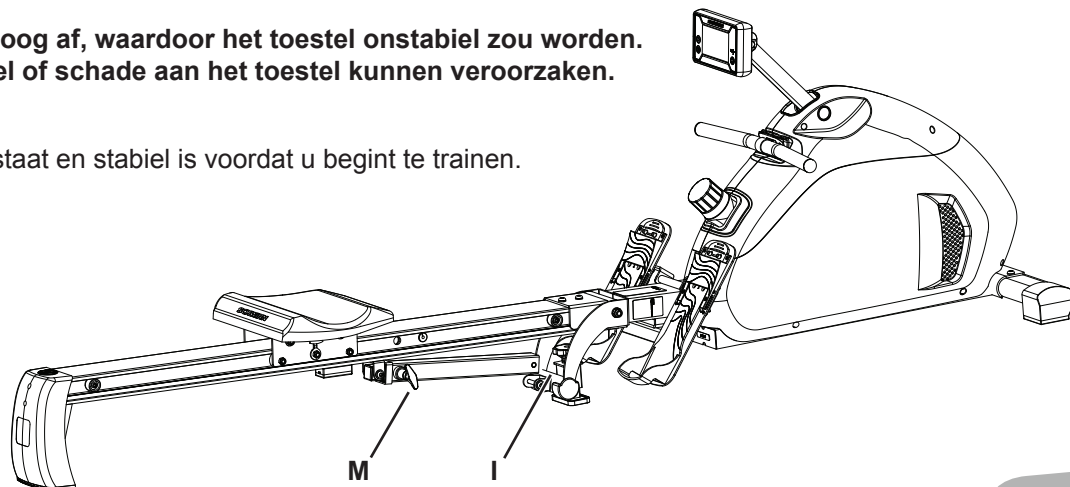
Het toestel nivelleren

Het toestel moet worden genivelleerd als de trainingsruimte oneffen is. De hoogteverstelknop bevindt zich onder het verbindingstuk van de railconstructie en het hoofdframe. Werkwijze voor het afstellen:

1. Plaats het toestel in uw trainingsruimte.
2. Draai aan de hoogteverstelknop (I) om de hoogte te verstellen totdat de railborgpen (M) goed vastzit.

- !** Stel de hoogte niet te hoog af, waardoor het toestel onstabiel zou worden. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.

Zorg dat het toestel waterpas staat en stabiel is voordat u begint te trainen.



Verplaatsen en opslaan van het toestel

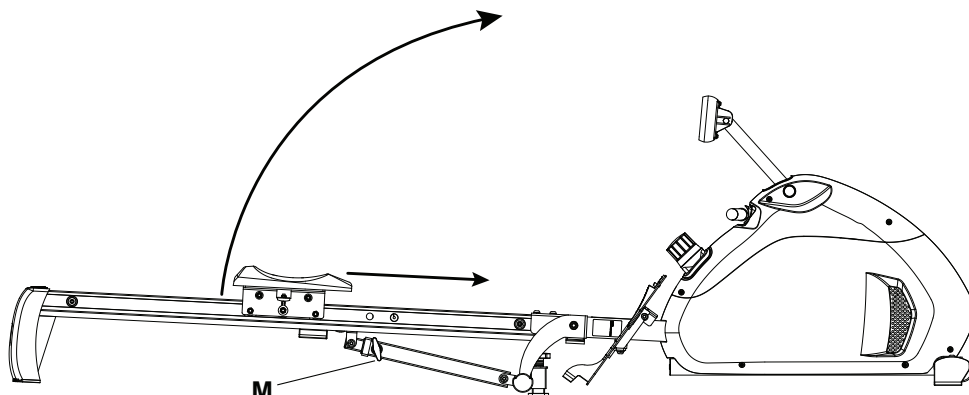
Wanneer het toestel niet wordt gebruikt, moet het in een opslagruimte uit de buurt van voorbijgangers worden bewaard. Vouw de railconstructie dicht en blokkeer met de railborgpen om ruimte te besparen.

! Verwijder de batterijen voor een veilige opslag van het toestel. Bewaar het toestel op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen en huisdieren.

1. Breng de stoel naar de voorkant van de rail.
2. Trek aan de railborgpen (M) om de railconstructie vrij te maken en omhoog te zetten in de dichtgevouwen stand. Zorg dat u de railconstructie stevig vastgrijpt wanneer u deze omhoog zet.

! Blijf uit de baan van de railconstructie.

3. Laat de railborgpen los om de steunbuis vast te zetten. Zorg dat de railborgpen volledig vastzit. U hoort een klikgeluid wanneer de railborgpen in de vergrendelde stand schuift. Als de pen niet volledig vastzit, zou de gebruiker gewond kunnen raken.

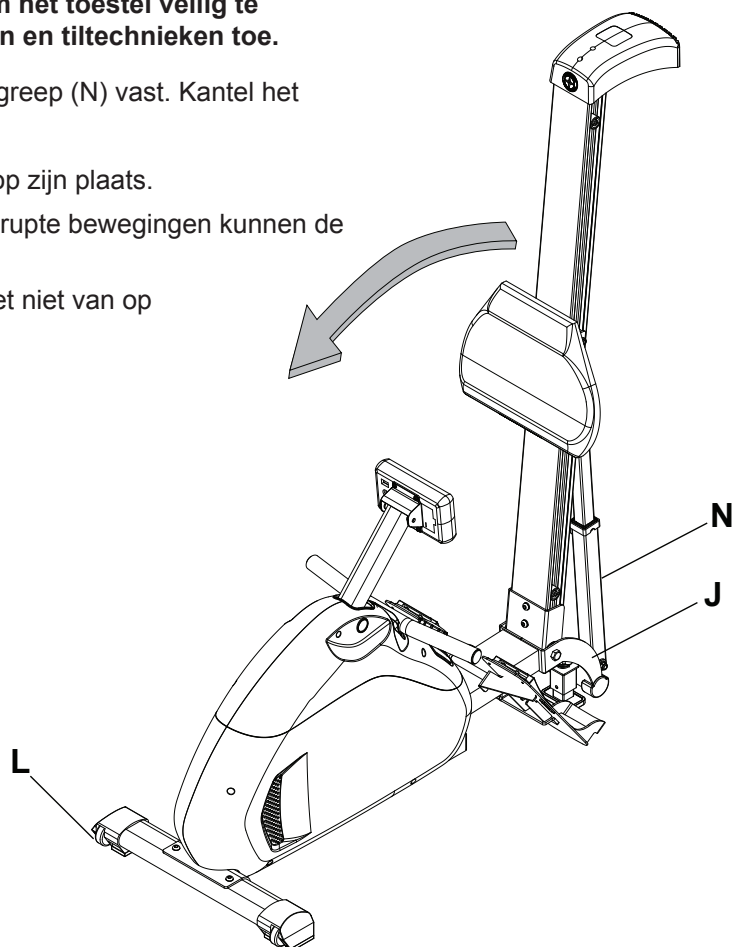


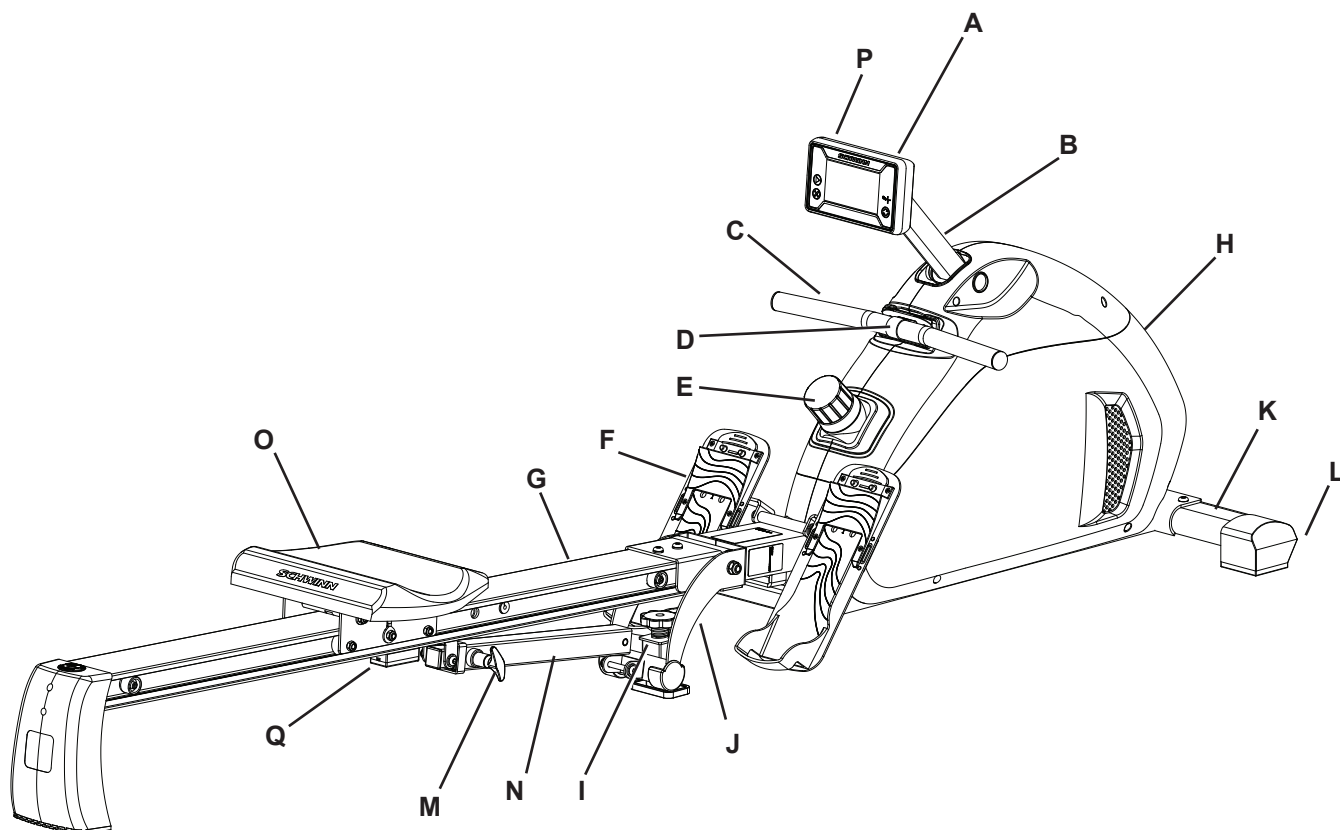
! Het toestel kan door één of meerdere personen worden verplaatst, afhankelijk van hun fysieke mogelijkheden en capaciteiten. Zorg dat u en de andere personen allemaal fysiek fit zijn en in staat zijn om het toestel veilig te verplaatsen. Pas geschikte veiligheidsmaatregelen en tiltechnieken toe.

4. Grijp een van de gebogen steunplaten (J) en de draaggreep (N) vast. Kantel het toestel voorzichtig op de transportwieltjes (L).
5. Laat de draaggreep (N) niet los en duw het toestel zo op zijn plaats.

NB: Wees voorzichtig wanneer u het toestel verplaatst. Abrupte bewegingen kunnen de werking van de computer beïnvloeden.

6. Laat het toestel voorzichtig op de vloer zakken. Laat het niet van op een hoogte vallen.



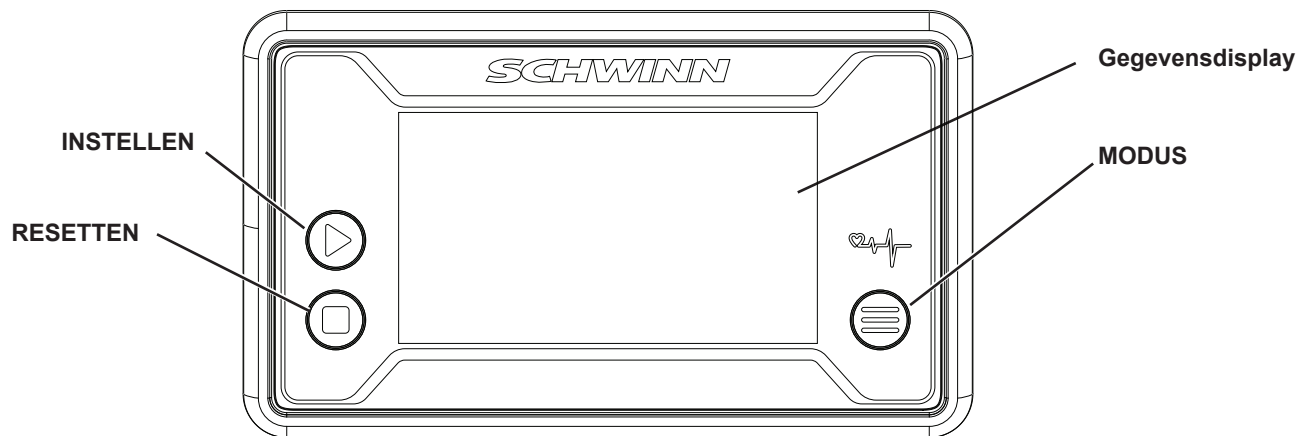


A	Console	G	Railconstructie	M	Railborgpen
B	Mast	H	Motor van de roeier	N	Draaggreep
C	Handgreep	I	Hoogteverstelknop	O	Gemonteerde stoel
D	Trekband	J	Steunplaten	P	Batterijvak
E	Weerstandsverstelknop	K	Voorste stabilisatiesteun	Q	Telemetrische hartslagontvanger (HR)
F	Voetplaat	L	Transportwieltje		

WAARSCHUWING! Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter informatie worden gebruikt. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Staak de training onmiddellijk als u zich zwak voelt.

Consolefuncties

De console verstrekt informatie over uw training op de displayschermen.



Toetsenblokfuncties

MODUS-toets - Hiermee selecteert u functies. Houd de toets gedurende 3 seconden ingedrukt om naar de SCAN-modus te gaan en de functies automatisch te doorlopen—TIME, CNT, DIST, TOTAL, CAL, RPM, PULSE. Elke functie wordt gedurende 6 seconden weergegeven. Druk op de MODUS-toets om de SCAN-modus te verlaten.

INTEL-toets - Hiermee stelt u de waarde in (TIJD, TELLING, AFSTAND, CALORIEËN).

RESET-toets - Hiermee reset u TIJD, TELLING, AFSTAND, CALORIEËN.

De console maakt een geluidje wanneer een toets wordt ingedrukt.

Programmagegevensdisplay

TIJD (TIME)

Het TIME-displayveld toont de roeitijd vanaf het begin tot het eind van de training. Om een tijdsdoel in te stellen voor de training drukt u op MODUS totdat TIME wordt weergegeven. Druk op INSTELLEN om het tijdsdoel in te stellen (minuten). Tijdens de training wordt op het display de resterende tijd weergegeven. Wanneer nul wordt bereikt, geeft de console een waarschuwingsgeluidje.

De maximale tijd is 99 minuten en 59 seconden.

TELLING (CNT)

Het CNT-displayveld toont het aantal roeibewegingen vanaf het begin tot het eind van de training. Om een doel in te stellen voor de training drukt u op MODUS totdat CNT wordt weergegeven. Druk op INSTELLEN om de roeibewegingen in te stellen in stappen van 10. Tijdens de training wordt op het display het resterende aantal bewegingen weergegeven. Wanneer nul wordt bereikt, geeft de console een waarschuwingsgeluidje.

De maximale telling is 9999.

AFSTAND (DIST)

Het DIST-displayveld toont de roeifstand vanaf het begin tot het eind van de training. Om een afstandsdoel in te stellen voor de training drukt u op MODUS totdat DIST wordt weergegeven. Druk op INSTELLEN om de afstand in te stellen in stappen van 0,10 km. Tijdens de training wordt op het display de resterende afstand weergegeven. Wanneer nul wordt bereikt, geeft de console een waarschuwingsgeluidje.

De maximale afstand is 99,99 km.

TOTALE TELLING (TOTAL)

Het TOTAL-displayveld toont het totale aantal roeibewegingen voor het toestel. De maximale telling is 9999.

CALORIEËN (CAL)

Het CAL-displayveld toont het geschatte totale aantal calorieën vanaf het begin tot het eind van de training. Om een calorieëndoel in te stellen voor de training drukt u op MODUS totdat CAL wordt weergegeven. Druk op INSTELLEN om de calorieën in te stellen. Tijdens de training wordt op het display het resterende aantal calorieën weergegeven. Wanneer nul wordt bereikt, geeft de console een waarschuwingsgeluidje.

Het maximale aantal calorieën is 999,9 Kcal.

Toerental (RPM)

Het RPM-displayveld toont het huidige aantal roeibewegingen per minuut. De maximale waarde is 999.

HARTSLAG (PULSE)

Het PULSE-display toont de hartslag in slagen per minuut (BPM) vanaf een telemetrische hartslagsensor. Druk op INSTELLEN om de hartslag te activeren. Deze displaywaarde is leeg als er geen hartslagsignaal wordt gedetecteerd. Het hartslagbereik is 40 - 240 BPM.

 **Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter informatie worden gebruikt.**

Draadloze hartslagmeter

Het volgen van uw hartslag is een van de beste methoden om de intensiteit van uw training te controleren. De console kan telemetrische hartslagsignalen aflezen door middel van een hartslagborstbandzender die uitzendt op een frequentie van 4,5 - 5,5 kHz.

Opmerking: De borstband moet een ongecodeerde hartslagborstband van Polar Electro zijn, of een ongecodeerd POLAR®-compatibel model. (Gecodeerde POLAR®-hartslagbanden zoals POLAR® OwnCode®-borstbanden zullen niet werken met deze apparatuur.)

 **Vraag uw arts om advies voordat u een draadloze borstband of een andere telemetrische hartslagmeter gebruikt als u een pacemaker of een ander geïmplantiseerd elektronisch apparaat draagt.**

Hartslagberekeringen

Uw maximale hartslag daalt doorgaans van 220 slagen per minuut (BPM) als kind tot ongeveer 160 BPM op de leeftijd van 60. Deze daling van de maximale hartslag verloopt meestal lineair, met ongeveer één BPM per jaar. Er zijn geen aanwijzingen dat de daling van de maximale hartslag door training kan worden beïnvloed. Mensen van dezelfde leeftijd kunnen verschillende maximale hartslagen hebben. Om deze waarde nauwkeurig te berekenen legt u dus beter een stresstest af in plaats van de formule op basis van de leeftijd toe te passen.

Uw hartslag in rusttoestand wordt beïnvloed door duurtraining. De doorsnee volwassene heeft een hartslag in rusttoestand van ongeveer 72 slagen per minuut, terwijl intensief getrainde lopers 40 slagen per minuut of lager kunnen halen.

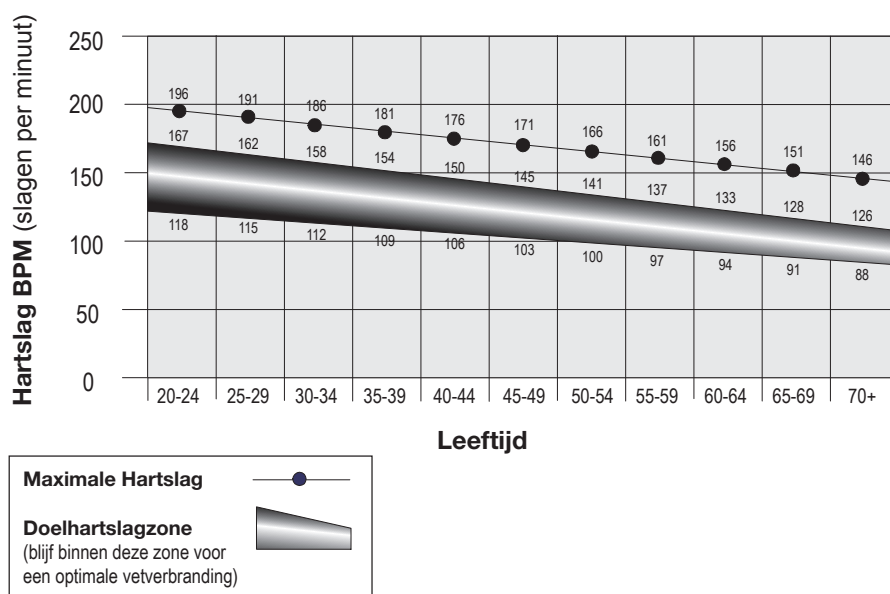
De hartslagtabel is een schatting van welke hartslagzone (HRZ) effectief is om vet te verbranden en uw cardiovasculaire conditie te verbeteren. Fysieke omstandigheden variëren. Daarom is het mogelijk dat uw individuele HRZ verschillende slagen hoger of lager ligt dan wat wordt weergegeven.

De meest efficiënte methode om vet te verbranden tijdens het trainen is te beginnen op een laag tempo en de intensiteit geleidelijk te verhogen totdat uw hartslag 60-85 % van uw maximale hartslag bereikt. Ga door op dat tempo, waarbij u uw hartslag in die doelzone houdt gedurende meer dan 20 minuten. Hoe langer u uw doelhartslag aanhoudt, hoe meer vet uw lichaam verbrandt.

De grafiek is een beknopte richtlijn met de doorgaans voorgestelde doelhartslagwaarden voor personen van uw leeftijd. Zoals we hierboven reeds vermeldde, kan uw optimale doelhartslag hoger of lager liggen. Vraag uw arts om advies in verband met uw persoonlijke doelhartslagzone.

Opmerking: Zoals dat met alle trainingen en fitnessprogramma's het geval is, moet u ook hier de intensiteit en de duur van de training naar eigen goeddunken verhogen.

Doelhartslag voor vetverbranding



Wat te dragen

Draag sportschoenen met rubberen zolen. Om te trainen hebt u geschikte kleding nodig waarin u vrij kunt bewegen.

Hoe vaak moet u trainen

! **Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter informatie worden gebruikt.**

- 3 keer per week gedurende 20 minuten per dag.
- Plan trainingen op voorhand en probeer het schema te volgen.

De roeier gebruiken

Juiste voetpositie en -stabiliteit zorgen voor maximale trainingsefficiëntie en -comfort. De roeibeweging bestaat uit een beginpositie en twee gemengde bewegingen – de inpik, de haal en de recover. Laat uw benen, armen en schouders het werk doen om uw training zo efficiënt mogelijk te maken en het risico op verwonding te helpen verminderen.

1. Ga op de stoel zitten met uw gezicht naar de motor van de roeier. Plaats uw voeten op de voetplaat, uw hielen tegen de achterkant van de steunen en trek de riemen stevig aan rond uw voeten.

De inpik:

2. Leun voorover naar de motor van de roeier en beweeg naar voren op de roeier terwijl u uw knieën naar uw borst trekt.
3. Grijp de handgreep met beide handen vast met de handpalmen naar beneden. Houd uw armen recht en uw hoofd omhoog.

De haal:

4. Duw tegen de voetplaat en strek uw benen. Adem uit gedurende de hele beweging.
5. Leun lichtjes naar achteren terwijl uw benen gestrekt zijn. Zorg ervoor dat u uw benen niet te ver strekt. Trek de handgreep naar uw buik. Gebruik daarvoor uw armen en schouders en niet uw rug.

De recover:

6. Strek uw armen en duw uw handpalmen en polsen naar voren. Breng uw lichaam vervolgens naar voren met een heupbeweging en keer terug naar de haalpositie. Hierdoor voorkomt u dat uw handen en knieën elkaar raken bij de beweging naar voren.

Opmerking: Uw lichaam mag nooit volledig tot stilstand komen tijdens de roeibeweging. Maak vloeiende en geïntegreerde bewegingen. Houd uw adem NIET in. Laat het ademen op natuurlijke wijze gebeuren. Forceer uw ademhaling niet.

De weerstand verstellen

Draai aan de weerstandsverstelknop om de weerstand en de werkbelasting aan te passen. Om alle spiergroepen in uw armen te trainen kunt u de handgreep gedurende een deel van de training ook met uw handpalmen naar boven gericht vasthouden.

Opstartmodus

De console zal in de Opstartmodus worden geplaatst wanneer er een toets wordt ingedrukt of wanneer hij een signaal ontvangt van de toerentalsensor als gevolg van trekbewegingen aan de handgreep.

Opmerking: Het consoledisplay wordt gedimd zodra het batterijpeil 25 % of minder bedraagt.

Automatisch uitschakelen (slaapstand)

Als de console in een tijdspanne van ongeveer 4 minuten geen enkele input ontvangt, dan wordt hij automatisch uitgeschakeld. Het lcd-display is uitgeschakeld wanneer de console in de slaapstand staat.

Opmerking: De console heeft geen Aan/Uit-schakelaar.

Resultaten

Houd de MODUS-toets gedurende 3 seconden ingedrukt om naar de SCAN-modus te gaan en de functies automatisch te doorlopen—TIME, CNT, DIST, TOTAL, CAL, RPM, PULSE. Elke functie wordt gedurende 6 seconden weergegeven.

Onderhoud

Lees alle onderhoudsinstructies volledig voordat u aan een reparatie begint. Sommige taken kunt u alleen met de hulp van een tweede persoon uitvoeren.

 **Het toestel moet regelmatig worden geïnspecteerd om schade vast te stellen en reparaties uit te voeren. De eigenaar is verantwoordelijk voor het regelmatig uitvoeren van onderhoud. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen. Er mogen uitsluitend door de fabrikant aangeleverde onderdelen worden gebruikt om het product te onderhouden en te repareren.**

Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, neem dan contact op met uw lokale distributeur om de klevers te vervangen.

Schakel de stroomtoevoer naar het toestel volledig uit voordat u onderhoud uitvoert.

Dagelijks:

Inspecteer het trainingstoestel voor elk gebruik op loszittende, defecte, beschadigde of versleten onderdelen. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Repareer of vervang alle onderdelen bij de eerste tekenen van slijtage. Veeg na elke training vocht van het toestel en de console met behulp van een vochtige doek.

NB: Gebruik zo nodig alleen een mild afwasmiddel met een zachte doek om de console schoon te maken. Maak het toestel niet schoon met een oplosmiddel op basis van aardolie of met een product dat ammoniak bevat. Maak de console niet schoon in direct zonlicht of bij hoge temperaturen. Zorg dat de console niet nat wordt.

Wekelijks:

Maak het toestel schoon om stof of vuil te verwijderen. Controleer of de stoel vlot kan worden versteld. Desnoods brengt u een dun laagje smeermiddel op basis van silicone aan om het verstellen te vergemakkelijken.

 **Smeermiddel op basis van silicone is niet bedoeld voor consumptie door de mens. Buiten het bereik van kinderen houden. Opbergen op een veilige plaats.**

Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

Maandelijks of na 20 uur:

Inspecteer de voetplaat, de stoel en de trekband. Controleer of alle bouten en schroeven goed zijn vastgedraaid. Zet ze indien nodig beter vast. Controleer de trekband en de stoelwielletjes op tekenen van slijtage.

De batterijen van de console vervangen

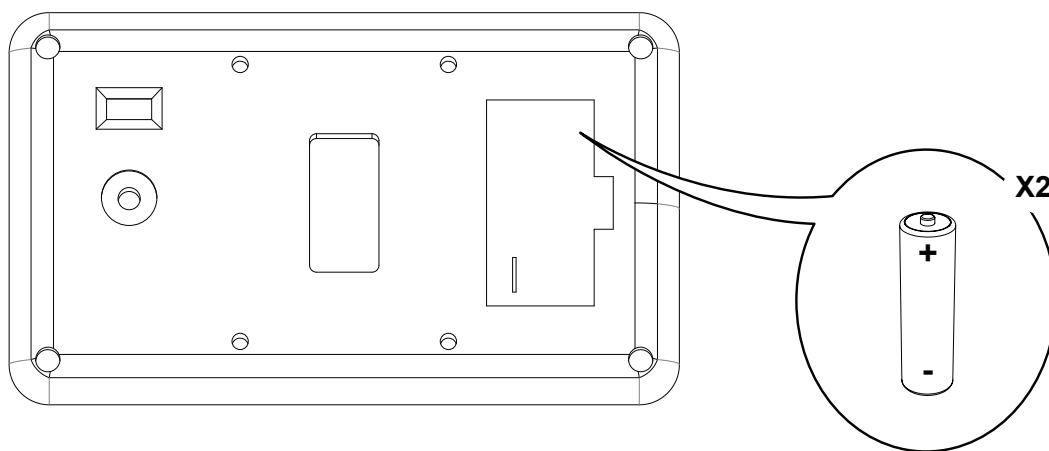
Wanneer de batterijen bijna leeg zijn, wordt het consoledisplay gedimd.

Houd bij het vervangen van de batterijen rekening met de plus- en minindicaties in het batterijvak.

Opmerking: Voor de console hebt u AA-alkalinebatterijen (UN-3) nodig

- ⚠ **Gebruik oude en nieuwe batterijen niet door elkaar.**
- ⚠ **Gebruik alkalinebatterijen, gewone (koolstof-zink) of herlaadbare (Ni-Cd, Ni-MH, enz.) batterijen niet door elkaar.**

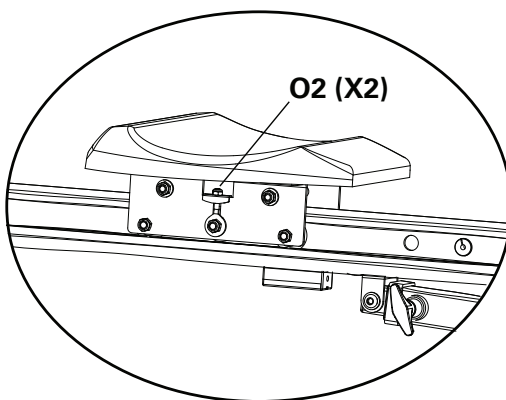
Denk eraan de batterijen te verwijderen om schade door corrosie te voorkomen als u het toestel voor een langere tijd niet van plan bent te gebruiken.



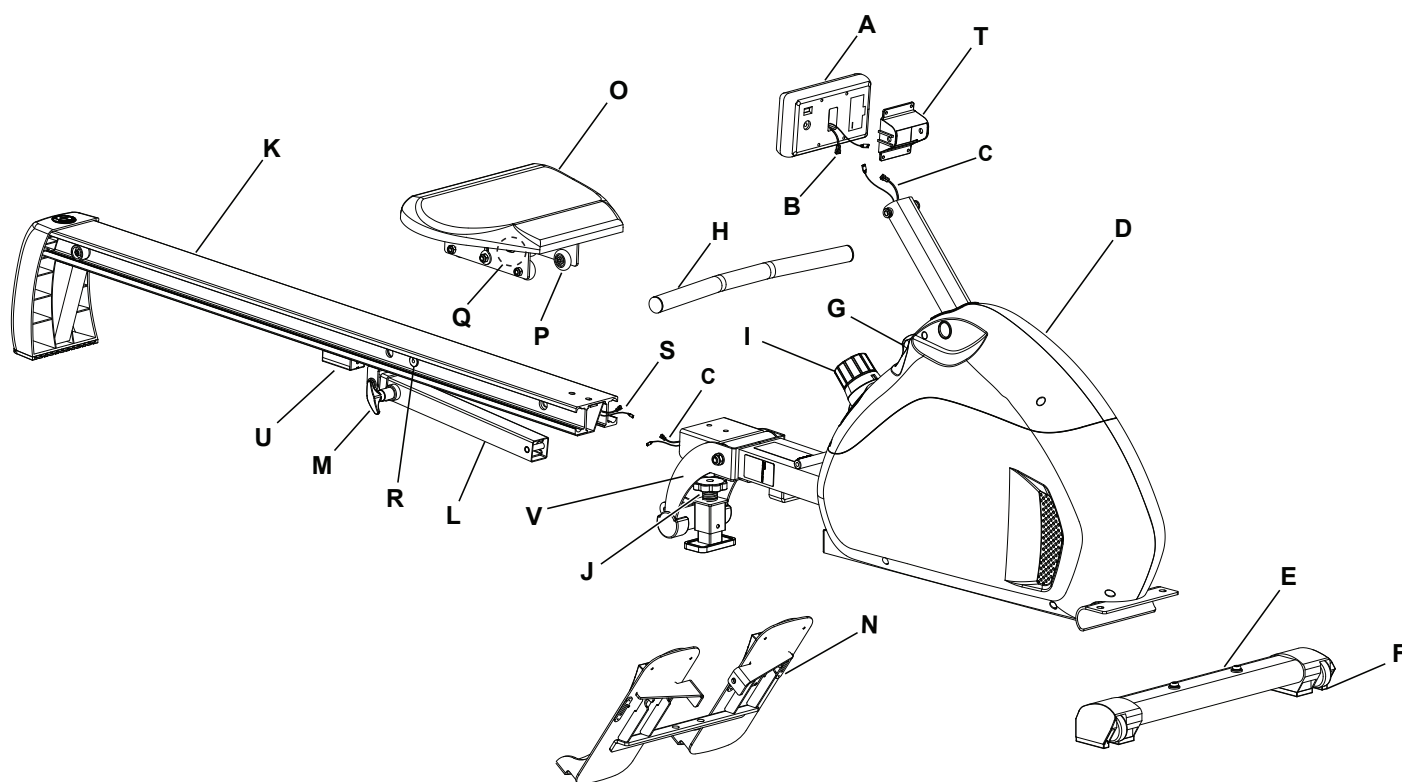
Verstellen van de stoelwieltjes

Als het toestel waterpas staat, maar het stoeltje ongelijkmatig rolt, controleer dan het wielensetel onder de stoel. Draai aan de stelmoeren (O2) om het stoeltje te verstellen.

- ⚠ **Verstel de moeren niet te hoog, zodat ze niet loskomen of het wielensetel niet onstabiel wordt.**



Onderhoud Onderdelen



A	Console	L	Steunbuis voor opslag
B	Consolekabels	M	Railborgpen
C	Datakabels, hoofdframe	N	Voetplaat
D	Motor van de roeier	O	Gemonteerde stoel
E	Stabilisatiesteun, vooraan	P	Stoelwieltjes
F	Transportwiel	Q	Toerentalsensormagneet
G	Trekband	R	Gemonteerde toerentalsensor
H	Handgreep	S	Datakabels, rail
I	Weerstandsverstelknop	T	Consolebeugel
J	Hoogteverstelknop	U	Telemetrische hartslagontvanger (HR)
K	Railconstructie	V	Steunplaten

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
De console wil niet opstarten	Controleer de batterijen.	Zorg dat de batterijen correct geïnstalleerd zijn. Als de batterijen correct geïnstalleerd zijn, vervang ze dan door nieuwe batterijen.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer of het consoledisplay niet beschadigd is	Zoek naar zichtbare tekenen dat het consoledisplay gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De weergegeven snelheid is onnauwkeurig	Controleer de positie van de toerentalsensormagneet (hiervoor moet de stoel worden verwijderd)	De toerentalsensormagneet moet zich op de schuifrail van de stoel bevinden.
De weergegeven snelheid is altijd '0'/blijft in de pauzestand vastzitten	Datakabel	Controleer of de datakabel is aangesloten op de achterkant van de console en op de hoofdframeconstructie.
	Toerentalsensor	Controleer of de toerentalsensormagneet en de toerentalsensor bevestigd zijn.
Geen weergave van de telling/het toerental	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer de positie van de toerentalsensormagneet (hiervoor moet de stoel worden verwijderd)	De toerentalsensormagneet moet zich op de schuifrail van de stoel bevinden.
	Controleer het toerentalsensorblok	Het toerentalsensorblok moet gelijk worden gezet met de magneten en met de datakabel worden verbonden. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad.
Consoledisplay is gedimd	Batterijen	Vervang de batterijen
Het toestel werkt, maar de telemetrische hartslagmeting wordt niet weergegeven	Borstband (optioneel)	De borstband moet 'POLAR®'-compatibel en ongecodeerd zijn. Zorg ervoor dat de borstband direct contact maakt met de huid en dat het contactvlak nat is.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
	Controleer de telemetrische hartslagontvanger	De telemetrische hartslagontvanger moet aan de railconstructie bevestigd zijn. Zoek naar zichtbare tekenen dat de hartslagontvanger beschadigd is. Vervang de hartslagontvanger als hij beschadigd is.
	Batterijen borstband	Als de band is voorzien van vervangbare batterijen, plaats dan nieuwe batterijen.
	Interferentie	Probeer het toestel wat verder uit de buurt van storingsbronnen (tv, magnetron, enz.) te plaatsen.
	Vervang de borstband	Als de storing is verholpen en de hartslagmeting nog niet werkt, vervang dan de borstband.
	Vervang de console	Als de hartslagmeting nog altijd niet werkt, vervang dan de console.
De console wordt uitgeschakeld (slaapstand) tijdens het gebruik	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer de batterijen.	Zorg dat de batterijen correct geïnstalleerd zijn. Als de batterijen correct geïnstalleerd zijn, vervang ze dan door nieuwe batterijen.
	Controleer de positie van de toerentalsensormagneet (hiervoor moet de stoel worden verwijderd)	De toerentalsensormagneet moet zich op de schuifrail van de stoel bevinden.
	Controleer het toerentalsensorblok	Het toerentalsensorblok moet gelijk worden gezet met de magneten en met de datakabel worden verbonden. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad.
		Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
Het toestel schommelt/ staat niet gelijk	Controleer de hoogteafstelling	Draai aan de hoogteverstelknop om het toestel horizontaal op de juiste hoogte af te stellen.
	Controleer de vloer onder het toestel	Het verstellen van de hoogte is mogelijk niet voldoende in het geval van een extreem oneffen vloer. Verplaats het toestel naar een effen ruimte.
Railborgpen zit niet volledig vast (rail in horizontale positie)	Hoogteverstelknop	Draai aan de hoogteverstelknop totdat de railborgpen stevig in de steunbuis vastzit.
Stoel rolt ongelijkmatig	Montagemateriaal van stoelwieltjes	Draai aan de stelmoeren onder de stoel om de stoelwieltjes te verstellen.



