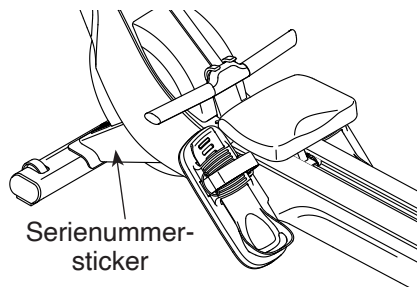


NordicTrack® RW900

Modelnr. NTRW19423-INT.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere raadpleging.



KLANTENSERVICE

Indien u assistentie nodig heeft, verzoeken wij u uw product op onze website iFITsupport.eu te registreren.

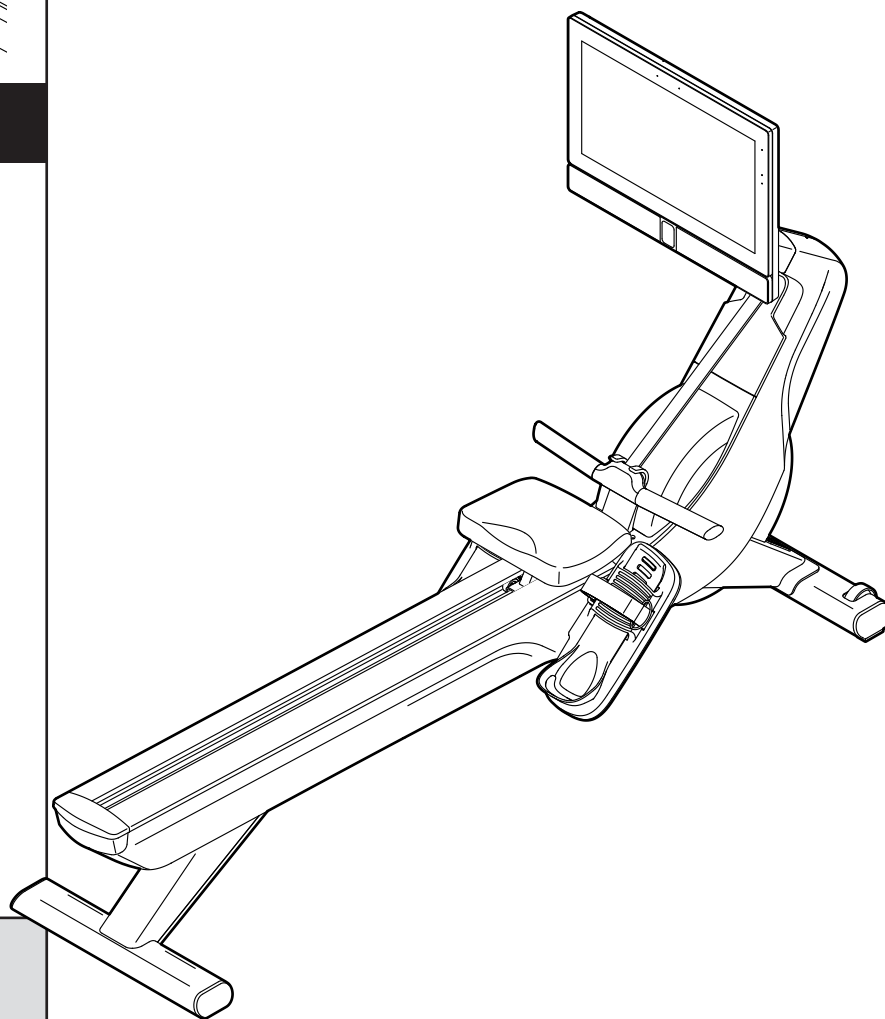
Telefoonnummer: 207 082 883

Openingstijden: maandag–vrijdag
09.00–18.00 uur

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING

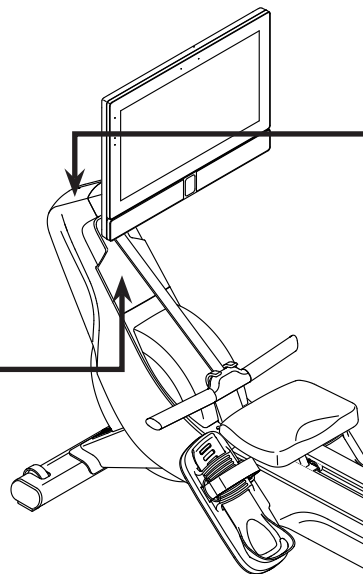


INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDELENOVERZICHT	5
MONTAGE	6
DE ROEITRAINER GEBRUIKEN	12
HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN	14
ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING	25
TRAININGSRICHTLIJNEN	28
ONDERDELENLIJST	32
GEDETAILLEERDE TEKENING	34
VERVANGINGSONDERDELEN 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. **Raadpleeg de voorkant van deze handleiding als een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag 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 geregistreerde handelsmerken van iFIT 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 geregistreerde handelsmerken van Wi-Fi Alliance.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Om het risico op ernstig letsel te verminderen, dient u alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op de roeitrainer te lezen voordat u de roeitrainer gebruikt. iFIT aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of materiële schade opgelopen door dit product of door 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. Houd kinderen jonger dan 16 jaar en huisdieren altijd bij de roeitrainer vandaan.
3. Raadpleeg uw medisch zorgverlener voordat u met enig trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met bestaande gezondheidsproblemen.
4. Raadpleeg uw medisch zorgverlener voordat u begint of doorgaat met een trainingsprogramma tijdens de zwangerschap. Gebruik de roeitrainer alleen met toestemming van uw medisch zorgverlener.
5. 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.
6. Gebruik de roeitrainer alleen zoals in deze handleiding is beschreven.
7. De roeitrainer is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de roeitrainer niet voor zakelijke, institutionele of verhuurdoeleinden.
8. 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.
9. 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.
10. Controleer de onderdelen elke keer dat de roeitrainer wordt gebruikt en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen. Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.
11. De roeitrainer is niet geschikt voor gebruik door personen die meer dan 115 kg wegen.
12. Draag geschikte kleding wanneer u de roeitrainer gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de roeitrainer bekneld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
13. Houd uw rug tijdens het gebruik van de roeitrainer altijd recht. Krom uw rug niet.
14. Laat de roeistang niet los als de band is uitgerold.
15. Te veel trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk en begin met afkoelen als u tijdens het trainen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

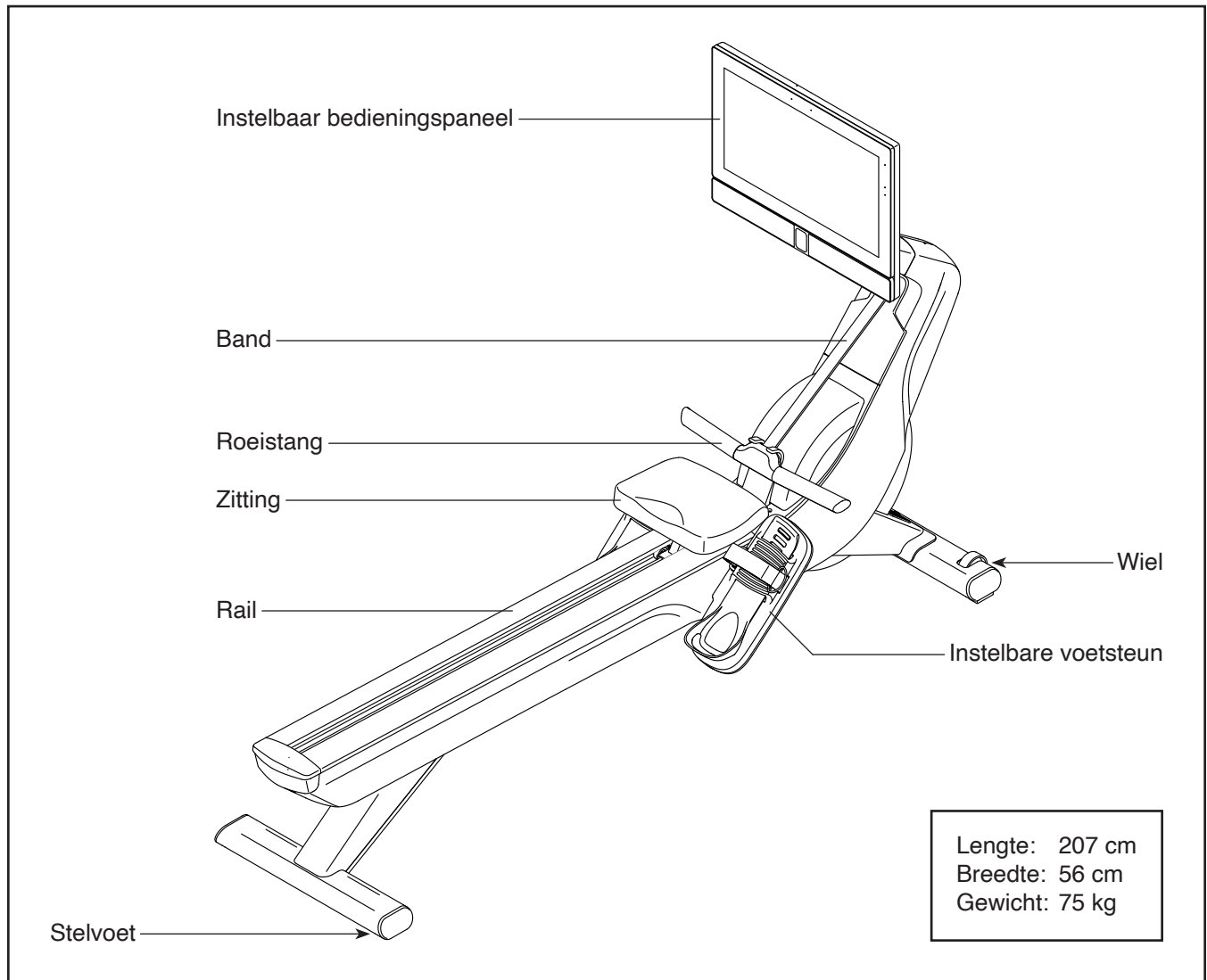
VOORDAT U BEGINT

Bedankt dat u voor de nieuwe NORDICTRACK® RX 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 RX 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

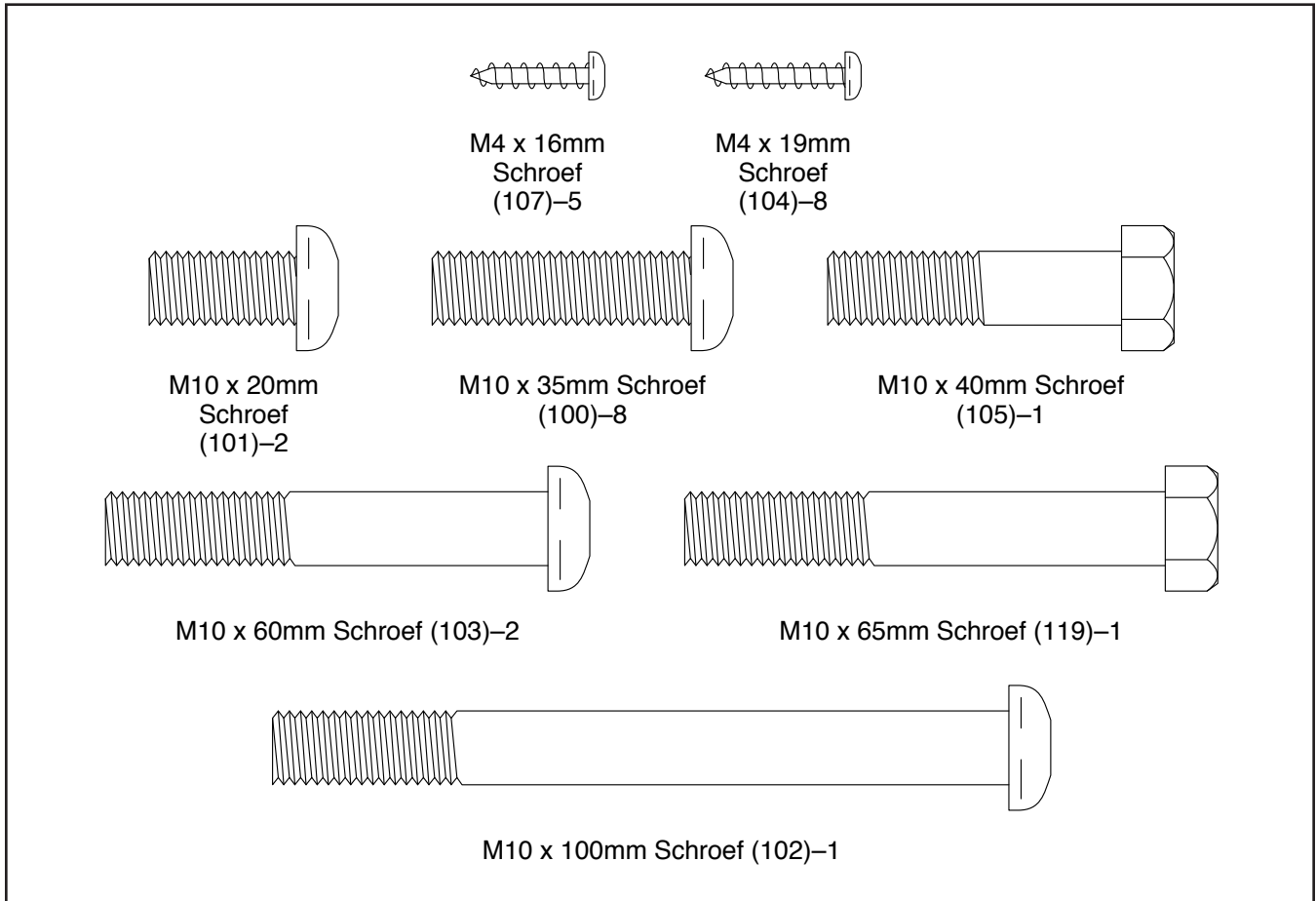
deze handleiding als u na het doorlezen van deze handleiding nog vragen hebt. Noteer het productmodel- en serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u van dienst kunnen zijn. U vindt het modelnummer en de locatie van de serienummersticker op de voorkant van deze handleiding.

Bekijk onderstaande afbeelding voor een overzicht van de gelabelde onderdelen, voordat u verder leest.



ONDERDELENOVERZICHT

Raadpleeg de onderstaande afbeeldingen voor een overzicht van de kleine onderdelen die nodig zijn voor montage. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het referentienummer van het onderdeel. U vindt alle onderdelen terug in de ONDERDELENLIJST achterin deze handleiding. Het getal volgend op het referentienummer 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.**



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 voordat u volledig klaar bent met de montage.
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op bladzijde 5.

- Naast het (de) meegeleverde hulpstuk(ken) heeft u de volgende gereedschapsstuk(ken) nodig:

één kruiskopschroevendraaier 

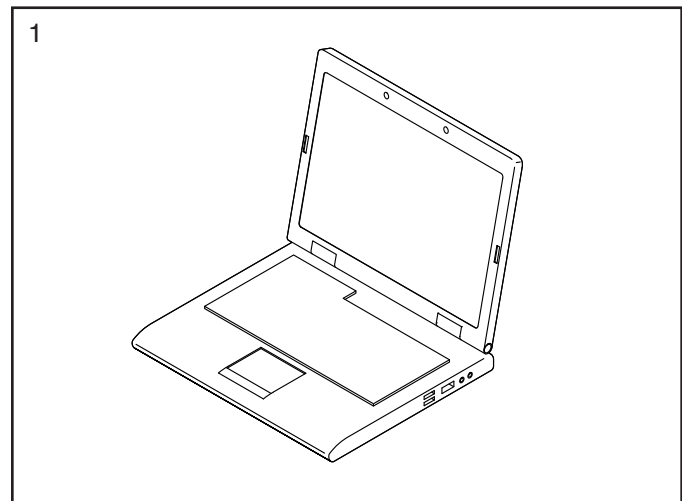
één verstelbare moersleutel 

Het monteren gaat mogelijk eenvoudiger met uw eigen set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. Ga naar iFITSupport.eu op uw computer en registreer uw product.

- documenteert uw eigendom
- activeert uw garantie
- zorgt voor prioriteit bij klantondersteuning als u ooit hulp nodig heeft

Let op: Indien u geen toegang tot internet heeft, kunt u bellen met de Ledenzorg (zie de voorkant van deze handleiding) en uw product registreren.

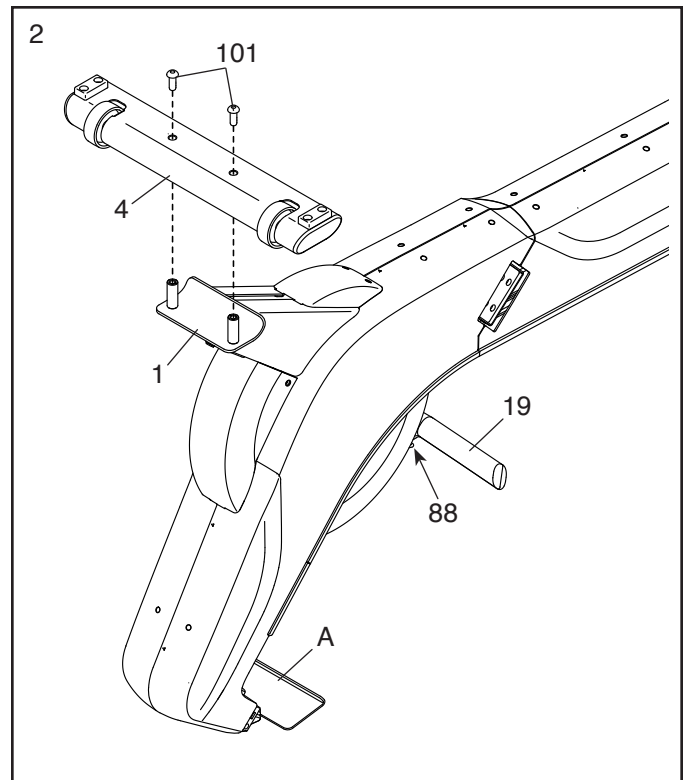


2. **Neem de vereiste maatregelen om uw vloer te beschermen voordat u begint. Gebruik een zachte doek of een stuk karton op de vloer waar u de roeitrainer gaat monteren.**

Zorg ervoor dat de Roeistang (19) stevig is ingebracht in de Roeistanghaak (88).

Kantel het Onderstel (1) met de hulp van een tweede persoon ondersteboven zodat de verzendbeugel (A) op uw vloer rust. **Laat de tweede persoon het Onderstel stevig vasthouden totdat stap 5 voltooid is.**

Richt de Voorste Stabilisator (4) zoals aangegeven door de sticker en bevestig deze aan het Onderstel (1) met twee M10 x 20mm Schroeven (101); **draai de Schroeven stevig vast.**

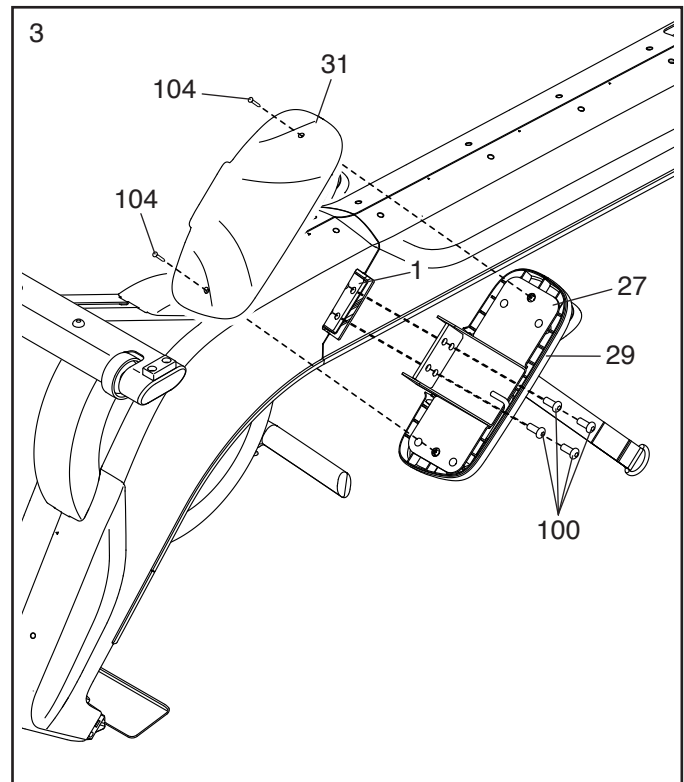


3. Zoek de Rechervoetsteun (29) en de Onderkant van de Rechervoetsteun (31).

Bevestig de Beugel van de Rechervoetsteun (27) aan de rechterkant van het Onderstel (1) met vier M10 x 35mm Schroeven (100); **draai vier alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**

Bevestig vervolgens de Onderkant van de Rechervoetsteun (31) aan de Beugel van de Rechervoetsteun (27) met twee M4 x 19mm Schroeven (104).

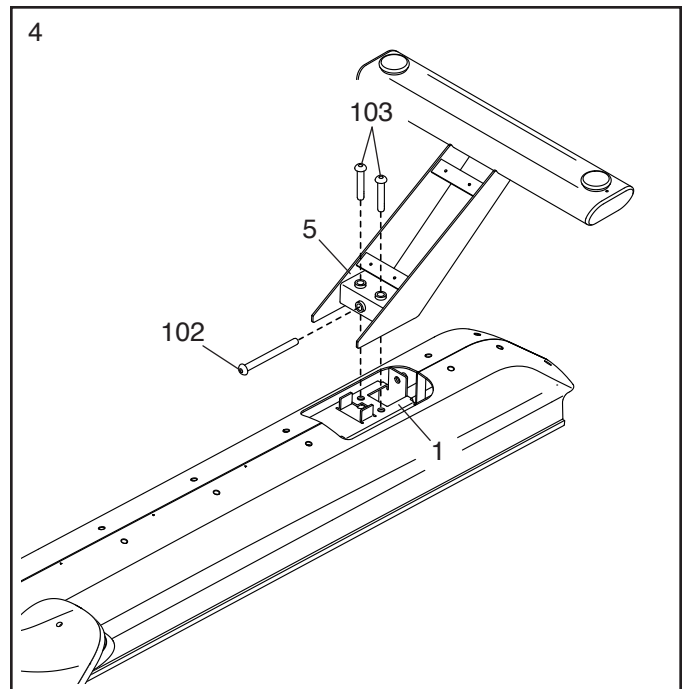
Herhaal deze stap aan de andere kant van de roeitrainer.



4. Houd de Achterste Stabilisator (5) in de beugel op het Onderstel (1) en bevestig het met een M10 x 100mm Schroef (102); **draai de Schroef nog niet volledig vast.**

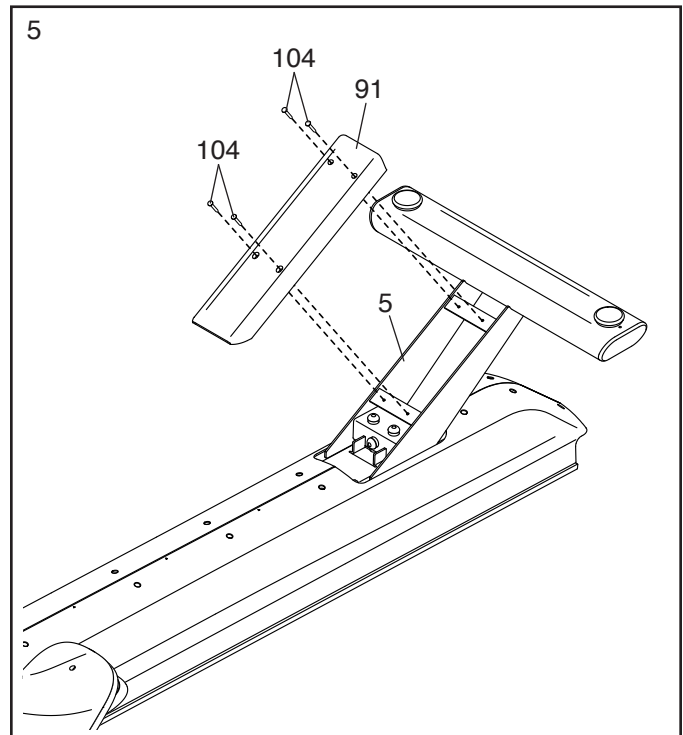
Voltooi het bevestigen van de Achterste Stabilisator (5) met twee M10 x 60mm Schroeven (103).

Draai dan de M10 x 100mm Schroef (102) volledig vast.



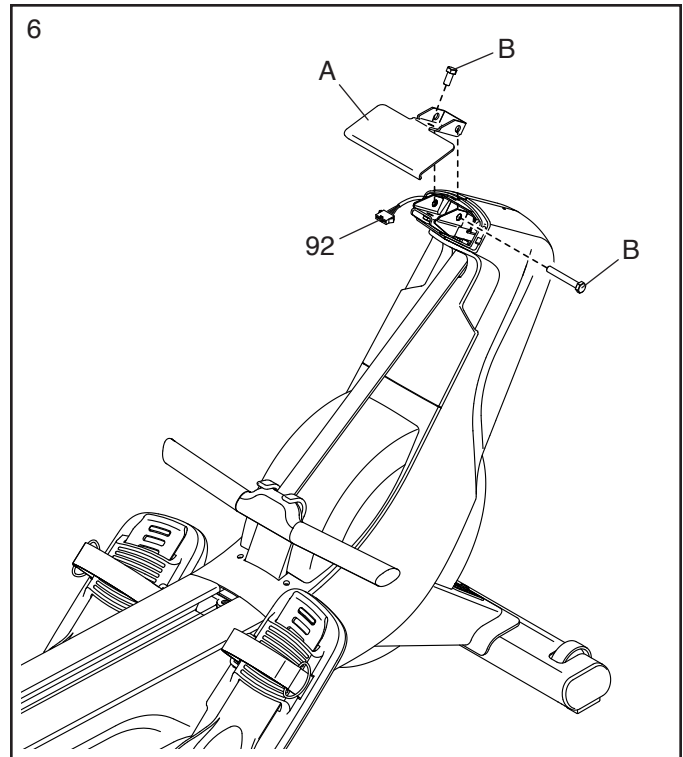
5. **Vermijd het beschadigen van de lipjes op de Stabilisatorkap (91).**

Richt de Stabilisatorkap (91) zoals afgebeeld, druk hem op de Achterste Stabilisator (5) en bevestig hem met vier M4 x 19mm Schroeven (104). **Draai alle vier Schroeven aan en draai ze daarna vast.**



6. Kantel de roeitrainer met behulp van een tweede persoon rechtop.

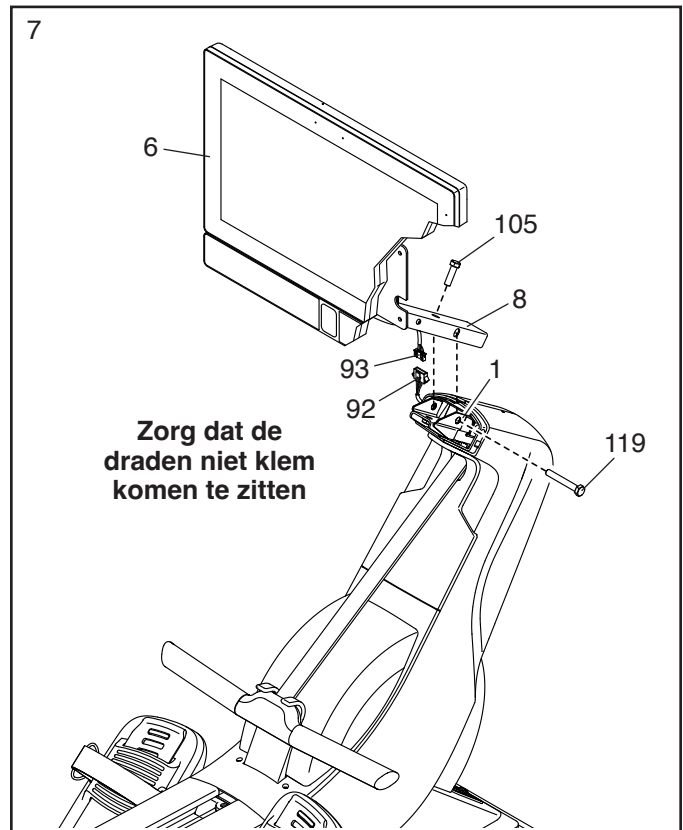
Verwijder en gooi de kabelbinder (niet afgebeeld) waarmee de Hoofddraad (92) aan de verzendbeugel (A) is bevestigd. Verwijder de twee verzendschroeven (B) en de verzendbeugel en gooi ze weg.



7. **Zorg dat de draden niet klem komen te zitten.** Laat een tweede persoon Bedieningspaneel (6) vasthouden en steek de bevestigde Hals (8) in de beugel op het Onderstel (1). Bevestig de Hals met een M10 x 40mm Schroef (105); **draai de Schroef nog niet volledig vast.**

Voltooi het bevestigen van de Hals (8) met een M10 x 65mm Schroef (119). **Draai dan de M10 x 40mm Schroef (105) volledig vast.**

Verbind vervolgens de Halsdraad (93) aan de Hoofddraad (92). **BELANGRIJK: De draadconnectors zouden makkelijk samen moeten glijden en met een hoorbare klik op hun plaats moeten klikken. Draai een van de connectors en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. U moet de draden op de juiste wijze aansluiten om de roeitrainer goed te laten functioneren.**

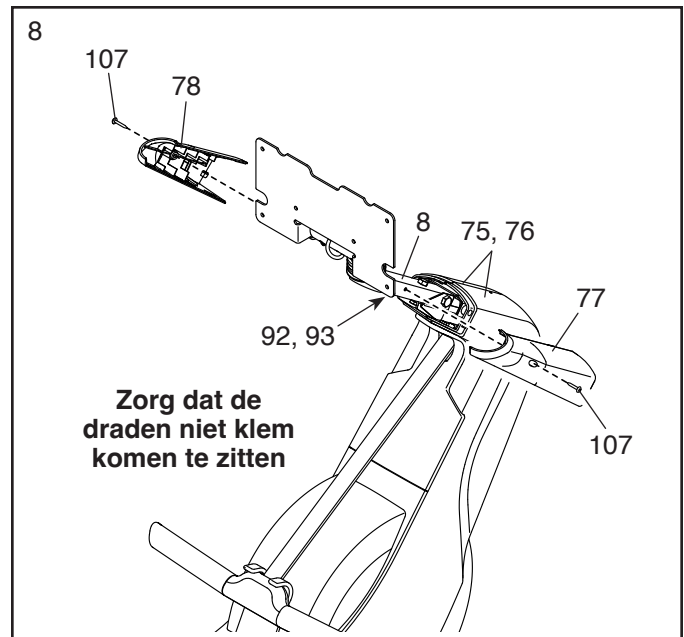


8. **Let op: Voor de duidelijkheid, het bedieningspaneel wordt niet afgebeeld bij deze stap.**

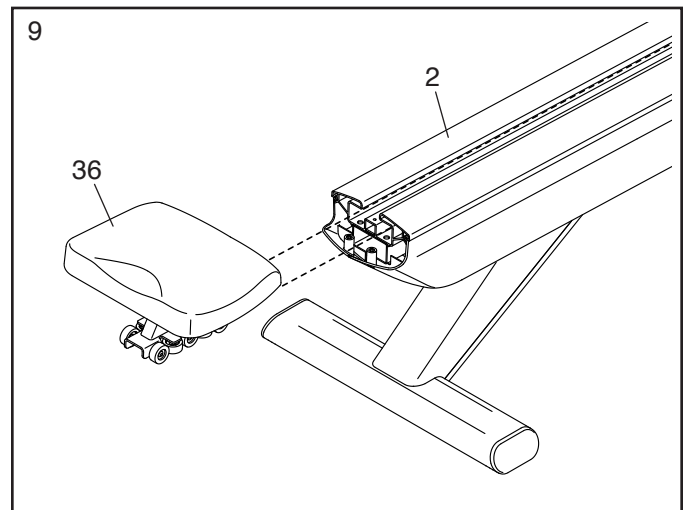
Richt het Rechter- en Linkerhalsscherm (77, 78) zoals getoond. Plaats de Draden (92, 93) in het Linkerhalsscherm terwijl u de Halsschermen samen rond de Hals (8) drukt.

Zorg dat de draden niet klem komen te zitten. Druk de Halsschermen (77, 78) in de Rechter- en de Linkerscheren (75, 76).

Bevestig vervolgens de Halsschermen (77, 78) aan de Hals (8) met twee M4 x 16mm Schroeven (107).



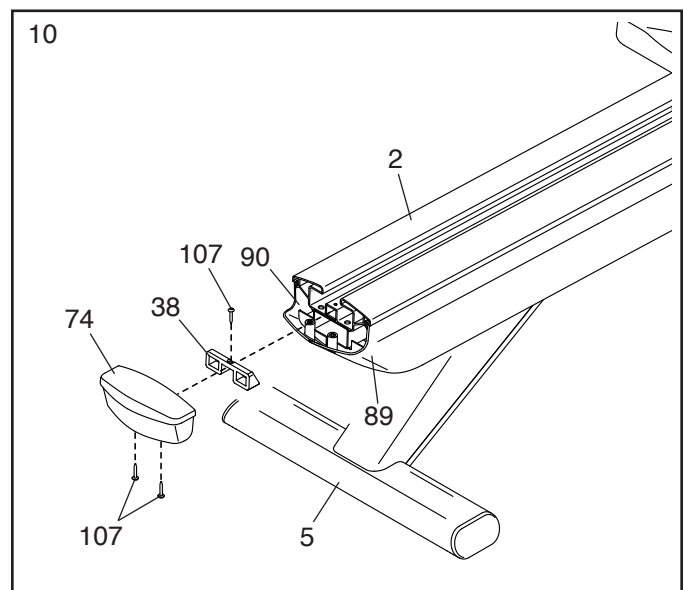
9. Richt de Zitting (36) zoals aangegeven door de sticker, en schuif hem in de Rail (2).



10. Richt de Achterste Railbumper (38) zoals is afgebeeld en druk deze op de Rail (2).

Bevestig vervolgens de Raileindkap (74) aan de Rechter- en Linkerrailschermen (89, 90) met twee M4 x 16mm Schroeven (107).

Bevestig vervolgens de Raileindkap (74) en de Achterste Railbumper (38) aan de Rail (2) met een M4 x 16mm Schroef (107).

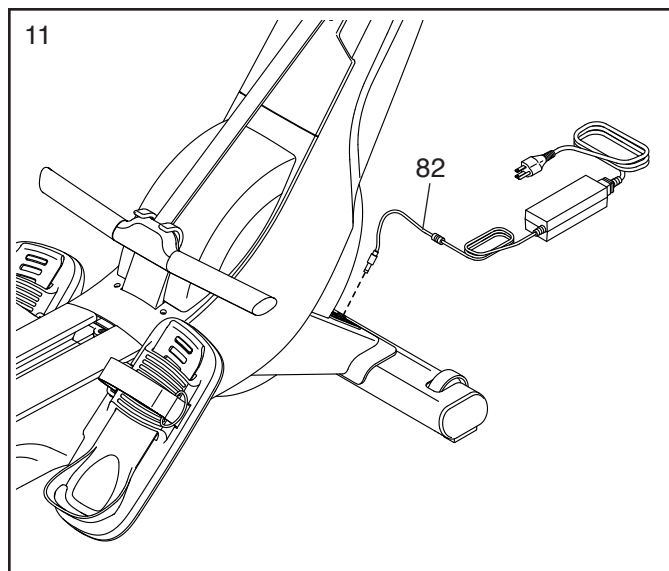


11. **BELANGRIJK: Sluit de Stroomadapter (82) altijd aan op de roeitrainer voordat u deze op een stopcontact aansluit.**

Steek de Stroomadapter (82) in de aansluiting aan de voorkant van de roeitrainer.

Let op: Raadpleeg DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 12 om de Stroomadapter (82) in een stopcontact te steken.

BELANGRIJK: Berg het meegeleverde gereedschap op een veilige locatie op. U zult het nodig hebben voor toekomstige afstelling en onderhoud van uw roeitrainer.



12. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid voor u de roeitrainer gebruikt.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de roeitrainer om uw vloer te beschermen.

DE ROEITRAINER GEBRUIKEN

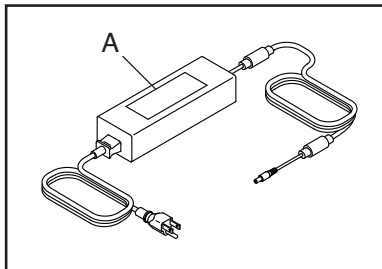
DE STROOMADAPTER INSTEKEN

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 kunnen de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigd raken.

BELANGRIJK: Steek de stroomadapter (A) altijd eerst in de roeitrainer voordat u deze op een stopcontact aansluit.

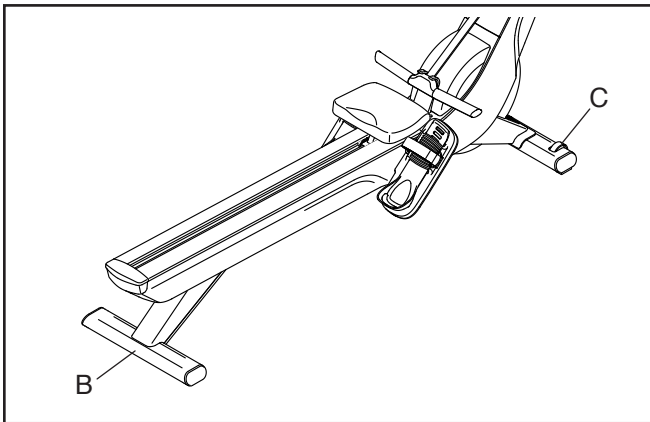
Zorg ervoor dat de stroomadapter (A) in de aansluiting op de voorkant van de roeitrainer is aangesloten.

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



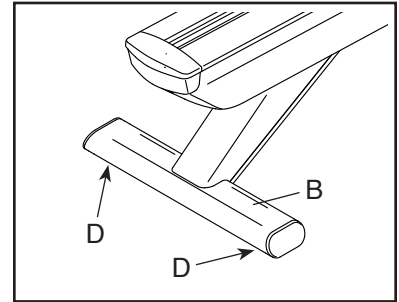
DE ROEITRAINER VERPLAATSEN

Neem de vereiste maatregelen om te vermijden dat uw vloer wordt beschadigd. Ga achter de roeitrainer staan en til de achterste stabilisator (B) op totdat de roeitrainer op de transportwielen rolt (C). Verplaats de roeitrainer voorzichtig naar de gewenste locatie en laat hem dan zakken op de vloer.



DE ROEITRAINER WATERPAS STELLEN

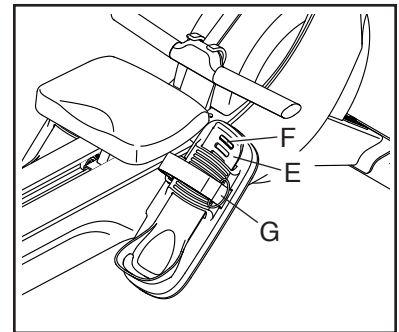
Als de roeitrainer enigszins schommelt op uw vloer tijdens het gebruik, draai dan aan één of beide stelvoeten (D) onder de achterste stabilisator (B) totdat de schommelende beweging weg is.



DE VOETSTEUNEN AFSTELLEN

Ga eerst op de zitting zitten en plaats uw voeten in de hielbeugels (E).

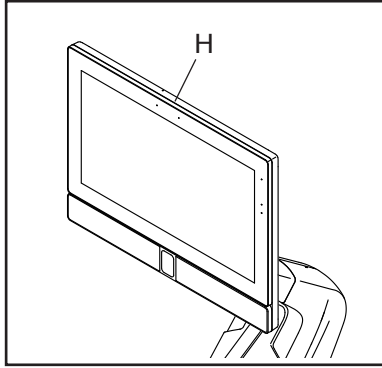
Til vervolgens de voorkant van een hielbeugel (E) op, schuif de hielbeugel in de gewenste positie en laat vervolgens de voorkant van de hielbeugel zakken zodat het aangegeven lipje (F) in een van de gleuven van de hielbeugel grijpt. Maak vervolgens de band (G) over uw voet vast.



Stel de andere voetsteun op dezelfde manier af. Controleer of beide hielbeugels (E) in dezelfde positie staan.

DE POSITIE VAN HET BEDIENINGSPANEEL AFSTELLEN

Het bedieningspaneel (H) kan omhoog, omlaag of opzij worden afgesteld. Om de positie van het bedieningspaneel aan te passen, houdt u gewoon de zijkanten van het bedieningspaneel vast en drukt u



op de gewenste positie. U kunt het bedieningspaneel helemaal naar de zijkant zwenken zodat u deze kunt bekijken terwijl u naast de roeitrainer staat om handgewichtoefeningen of andere vloeroefeningen uit te voeren.

Als het bedieningspaneel los aanvoelt of niet op zijn plaats blijft wanneer het omhoog of omlaag of van de ene naar de andere kant wordt bewogen, kijkt u bij **DRAAIEN EN KANTELEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL AFSTELLEN** op bladzijde 26.

ROEIEN OP DE ROEITRAINER

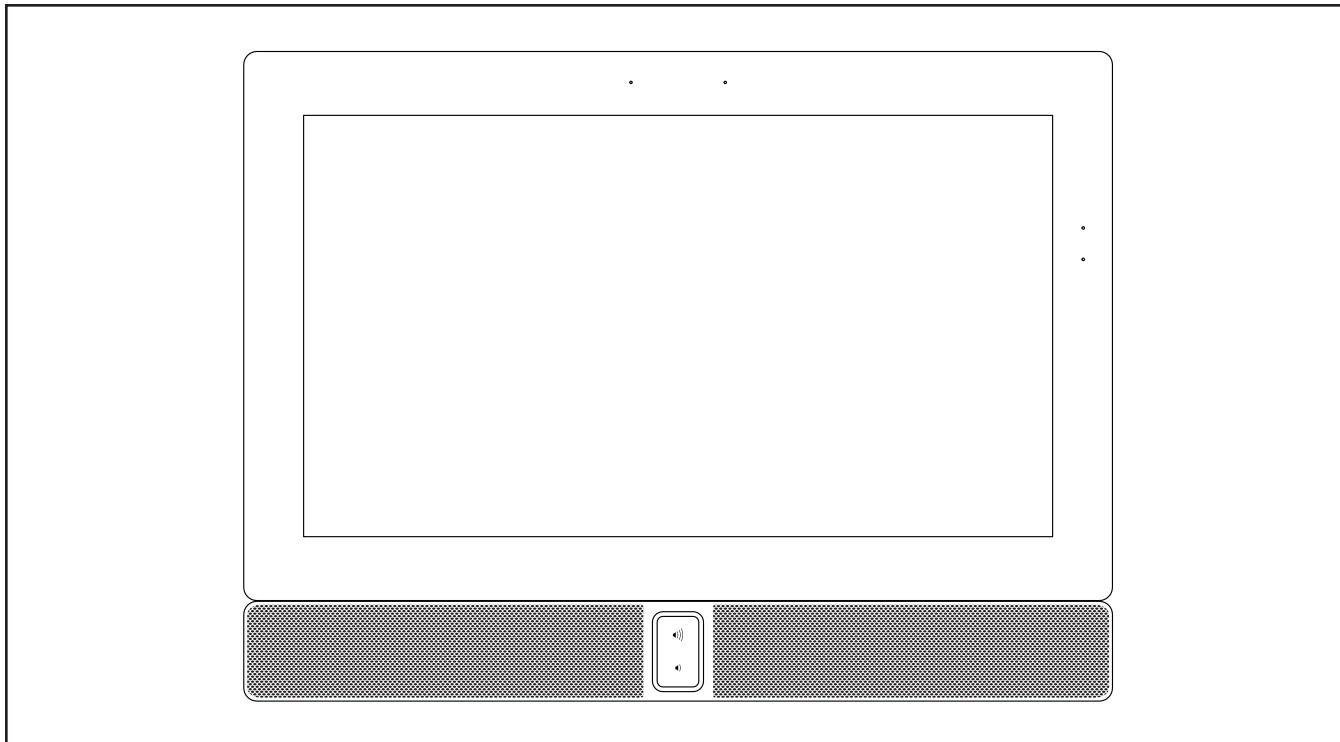
Ga op de zitting zitten, plaats uw voeten op de voetsteunen en stel de banden bij, zodat deze om uw voeten passen. Houd dan de roeistang met een overhandse greep vast.

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 met uw borstkas zijn.

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

HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN



BEDIENINGSPANEELFUNCTIES

Het geavanceerde bedieningspaneel biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen effectiever en leuker te maken.

Wanneer u de handmatige modus gebruikt, dan kunt u de weerstand van de roeistang met een druk op een toets wijzigen. Het bedieningspaneel geeft tijdens uw training doorlopend trainingsinformatie weer.

U kunt zelfs uw hartslag controleren wanneer u een compatibele hartslagmonitor gebruikt. **Voor het kopen van een compatibele hartslagmonitor, zie bladzijde 24.**

Het bedieningspaneel werkt ook met draadloze technologie waarmee het bedieningspaneel verbinding kan maken met iFIT®. Met een iFIT-abonnement heeft u toegang tot een grote en gevarieerde bibliotheek van duizenden vooraf ingestelde en studiotrainingen, kunt u uw eigen trainingen samenstellen, uw trainingsresultaten bijhouden en heeft u toegang tot vele andere functies.

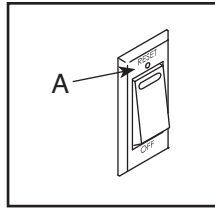
Elke iFIT-training beheert automatisch de weerstand van de roeistang als een iFIT-trainer u door een effectieve trainingssessie begeleidt.

Voor het in- en uitschakelen van het bedieningspaneel, zie bladzijde 15. Zie bladzijde 15 voor informatie over het gebruik van het touchscreen. Zie bladzijde 16 voor het instellen van het bedieningspaneel.

HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN

De meegeleverde stroomadapter moet worden gebruikt om de roeitrainer te laten werken. Zie DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 12.

Wanneer de stroomadapter is aangesloten, drukt u op de stroomschakelaar (A) die zich bevindt op de voorkant van de roeitrainer om het bedieningspaneel aan te zetten. **Let op: Het kan maximaal een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**



Als het bedieningspaneel inactief is, druk dan op het scherm om het bedieningspaneel te activeren.

HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN

Als de roeistang gedurende enkele seconden niet wordt bewogen, zal het bedieningspaneel pauzeren.

Als de roeistang gedurende enkele minuten niet wordt bewogen, het scherm niet wordt aangeraakt en de toetsen niet worden ingedrukt, zal het bedieningspaneel inactief worden.

Als u klaar bent met trainen, drukt u op de stroomschakelaar en haalt u de stroomadapter uit het stopcontact. **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. U kunt met uw vinger schuiven of tikken op het scherm om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een training, te verplaatsen.
- Als u informatie in een tekstvak wilt typen, drukt u op het tekstvak om het toetsenbord te zien. Druk op $?123$ om cijfers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken. Druk op $\sim/ <$ om meer tekens te bekijken. Druk opnieuw op $?123$ om terug te keren naar het cijfertoetsenbord. Druk op ABC om terug te keren naar het lettertoetsenbord. Druk op de shift-toets (omhoogwijzend pijlsymbool) voor een hoofdletter. Druk een tweede keer op de shift-toets om meerdere hoofdletters te gebruiken. Druk een derde keer op de shift-toets om terug te keren naar het toetsenbord met kleine letters. Druk 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. Aansluiten op uw draadloze netwerk.

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

2. Instellingen aanpassen.

Volg de aanwijzingen op het scherm om uw tijdzone en ander instellingen in te voeren.

Let op: Om deze instellingen later te kunnen wijzigen, bekijkt u DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 22.

3. Inloggen op of een iFIT-account aanmaken.

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

4. Controleren op firmware-updates.

Druk 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 22 voor meer informatie.

Firmware-updates worden altijd ontwikkeld om uw trainingservaring te verbeteren. Hierdoor worden nieuwe instellingen en functies mogelijk niet beschreven in deze handleiding. Het is ook mogelijk dat sommige instellingen en functies die staan beschreven in deze handleiding niet langer ingeschakeld kunnen worden. Neem de tijd om het bedieningspaneel te ontdekken om te leren hoe nieuwe instellingen en functies werken.

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

Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 17. **Voor gebruik van een aanbevolen training**, zie bladzijde 18. **Voor het maken van een teken-uw-eigen-kaart-training**, zie bladzijde 19. **Voor gebruik van een iFIT-training**, zie bladzijde 20.

Voor het wijzigen van bedieningspaneelinstellingen, zie bladzijde 22. **Voor het verbinden met een draadloos netwerk**, zie bladzijde 23.

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

DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

1. Druk op het scherm of een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel in te schakelen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 15. **Let op: Het kan maximaal een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Het startscherm selecteren.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als een training is geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Indien een instellingenmenu is geselecteerd, drukt u op de terugtoets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

3. Zich klaarmaken voor de training.

Druk op *Manual Start* (handmatige start) en begin te roeien. Er begint een opwarmingsperiode.

Voor gebruik van een hartslagmonitor, zie bladzijde 24.

Druk op *Warming-up beëindigen* of roei tot de warming-upperiode eindigt om de training te starten.

4. Stel de weerstand bij naar het gewenste niveau.

Om de weerstand van de roeistang te wijzigen, drukt u op de weerstandsschuifregelaars op het scherm.

Nadat u de weerstand heeft aangepast, duurt het even voordat de roeistang het geselecteerde weerstandsniveau bereiken.

Let op: Om de weerstandsschuifregelaars op het scherm te zien, drukt u op het scherm op een open plek en drukt u op de bedieningsopties om deze functie in te schakelen.

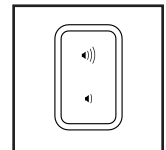
5. Uw voortgang bijhouden.

Het bedieningspaneel biedt verschillende weergavemodi. Welke trainingsinformatie wordt weergegeven, is afhankelijk van de weergavemodus die u kiest.

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

Druk op de verschillende trainingsinformatie-displays om meer opties te bekijken. Druk op de meer-toets (symbool +) om statistieken of overzichten te zien. Druk op een open plek op het scherm om nog meer opties voor de weergavemodus te bekijken.

Druk desgewenst op de volume-toenametoets en -afnametoets op het bedieningspaneel om het volume te wijzigen.



6. De training pauzeren of beëindigen.

Druk op het scherm en druk op de pauzeoptie, of stop eenvoudigweg met roeien om de training te pauzeren. Druk op de startoptie of begin eenvoudigweg weer te roeien om verder te gaan met uw training.

Als u de trainingssessie wilt beëindigen, drukt u op het scherm, drukt u op de pauzeoptie en volgt u vervolgens de aanwijzingen op het scherm om de training te beëindigen en terug te keren naar het startscherm.

7. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met oefenen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 15.

EEN AANBEVOLEN TRAINING GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 23) om een aanbevolen training te gebruiken.

1. Druk op het scherm of een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel in te schakelen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 15. **Let op: Het kan maximaal een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Kies het startscherm of de trainingsbibliotheek.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als een training is geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Indien een instellingenmenu is geselecteerd, drukt u op de terugtoets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

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

3. Een training selecteren.

Als u een training uit het startscherm of de trainingsbibliotheek wilt selecteren, drukt u op de gewenste trainingstoets op het scherm. Veeg of tik over het scherm om naar wens te scrollen.

De aanbevolen trainingen op uw bedieningspaneel veranderen periodiek. 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 20).

Als u voor een training uw eigen kaart wilt tekenen, bekijkt u EEN TEKEN-UW-EIGEN-KAART-TRAINING CREËREN op bladzijde 19.

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

4. Zich klaarmaken voor de training.

Druk op *Manual Start* (handmatige start) en begin te roeien. Er begint een opwarmingsperiode.

Voor gebruik van de Bluetooth®-hoofdtelefoon, zie bladzijde 24.

Voor gebruik van een hartslagmonitor, zie bladzijde 24.

5. De training starten.

Druk op *End Warmup* (warming-up beëindigen) of roei tot de warming-upperiode eindigt om de training te starten.

Tijdens sommige trainingen zal een iFIT-trainer u begeleiden door een meeslepende videotraining. Raak het scherm op een open plek aan om muziek-, trainerstem- en volume-opties voor de training te bekijken en te selecteren.

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

Tijdens sommige trainingen kan u gevraagd worden om een doelsnelheid aan te houden. Houd tijdens het trainen uw roeisnelheid in de buurt van de doelsnelheid.

Tijdens de training zal de weerstand van de roei-stang automatisch toe- of afnemen.

Wanneer het weerstandsniveau te hoog of te laag ligt, kunt u de instelling handmatig veranderen (zie stap 4 op bladzijde 17).

Druk op *Follow Workout* (training volgen) om terug te keren naar de geprogrammeerde weerstandsinstellingen van de training.

Als de slimme aanpassingsfunctie is ingeschakeld, zal het bedieningspaneel het intensiteitsniveau van de training automatisch aanpassen op basis van uw handmatige overschrijdingen van de weerstand.

Om de slimme aanpassingsfunctie in te schakelen, drukt u op het scherm op een open plek aan en drukt u vervolgens de wisseltoets voor de slimme aanpassing aan.

BELANGRIJK: 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.

Indien de actieve pulsfunctie is ingeschakeld, zal het bedieningspaneel het intensiteitsniveau van de training automatisch schalen op basis van uw hartslag wanneer u een compatibele hartslagmonitor gebruikt (zie EEN OPTIONELE HARTSLAGMONITOR GEBRUIKEN op bladzijde 24).

Om de actieve pulsfunctie te activeren, zie DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WIJZIGEN op bladzijde 22.

Om uw voortgang met de weergavemodi te volgen, zie stap 5 op bladzijde 17.

Om de training te pauzeren of te beëindigen, zie stap 6 op bladzijde 17.

6. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met oefenen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 15.

EEN TEKEN-UW-EIGEN-KAART-TRAINING CREËREN

Om een teken-uw-eigen-kaart-training te gebruiken, moet u zijn aangemeld bij uw iFIT-account (zie stap 3 op bladzijde 20) en moet het bedieningspaneel zijn verbonden met een draadloos netwerk (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 23).

1. Druk op het scherm of een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel in te schakelen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 15. **Let op: Het kan maximaal een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Een teken-uw-eigen-kaart-training selecteren.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als een training is geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Indien een instellingenmenu is geselecteerd, drukt u op de terugtoets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

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

3. Een training op de kaart tekenen.

Navigeer naar het gebied op de kaart waar u een training wilt tekenen door in het zoekvak te typen, of door met uw vingers over het scherm te glijden. Druk op het scherm om het startpunt van de training toe te voegen. Druk vervolgens op het scherm om het eindpunt van de training toe te voegen.

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

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

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

4. De training opslaan.

Druk op de opties op het scherm om de training op te slaan. Voer desgewenst een titel en beschrijving voor de training in.

5. Zich klaarmaken voor de training.

Druk op *Manual Start* (handmatige start) en begin te roeien. Er begint een opwarmingsperiode.

Voor gebruik van de Bluetooth®-hoofdtelefoon, zie bladzijde 24.

Voor gebruik van een hartslagmonitor, zie bladzijde 24.

6. De training starten.

Druk op *End Warmup* (warming-up beëindigen) of roei tot de warming-upperiode eindigt om de training te starten. De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training (zie stap 5 op bladzijde 18).

7. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met oefenen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 15.

EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN

U moet zijn ingelogd op uw iFIT-account (zie stap 3 hieronder) en het bedieningspaneel heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 23) om een iFIT-training te gebruiken.

1. Druk op het scherm of een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel in te schakelen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 15. **Let op: Het kan maximaal een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Het startscherm selecteren.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als een training is geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Indien een instellingenmenu is geselecteerd, drukt u op de terugtoets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

3. Inloggen op uw iFIT-account.

Als u dit nog niet hebt gedaan, drukt u op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen) op het scherm 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, drukt u op de menu-toets, dan drukt u op *Settings* (instellingen) en vervolgens op *Manage Accounts* (accounts beheren). Als het account meerdere gebruikers heeft, wordt er een lijst met gebruikers weergegeven. Druk op de naam van de gewenste gebruiker.

4. Een iFIT-training vanaf het startscherm of de trainingsbibliotheek selecteren.

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

Voor het selecteren van een iFIT-training uit het startscherm of de trainingsbibliotheek, drukt u gewoon op de gewenste trainingstoets op het scherm. Veeg of tik over het scherm om naar wens te scrollen.

De aanbevolen iFIT-trainingen die op het startscherm worden weergegeven, zullen periodiek veranderen.

De trainingsbibliotheek bevat alle iFIT-trainingen die beschikbaar zijn voor de roeitrainer, ingedeeld in categorieën. Om in de trainingsbibliotheek te zoeken, drukt u op de zoektoets (vergrootglassymbool) en selecteert u de gewenste filteropties.

Als u een iFIT-training kiest, geeft het scherm een overzicht van de training weer waaronder informatie zoals de duur van de training en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de training verbrandt.

U kunt ook opties selecteren zoals het toevoegen van de training aan uw schema (zie stap 5) of het markeren van de training als favoriet (zie stap 6).

5. Een iFIT-training op de kalender plannen indien gewenst.

Indien gewenst kunt u een iFIT-training voor een toekomstige datum plannen. Bekijk eenvoudigweg het overzicht of de trainingssamenvatting van de gewenste iFIT-training, druk op *Schedule* (planning), en selecteer vervolgens de gewenste datum op de kalender.

Wanneer de geselecteerde datum aanbreekt, verschijnt de iFIT-training die u hebt gepland op het startscherm.

6. Een lijst met favoriete iFIT-trainingen creëren, indien gewenst.

Om een iFIT-training als favoriet te markeren, bekijkt u eenvoudig het overzicht of de trainingssamenvatting van de gewenste iFIT-training en raakt u de favorieten-toets (hartsymbool) aan.

Om een lijst met iFIT-trainingen te bekijken die u als uw favorieten hebt gemarkeerd, selecteert u de trainingsbibliotheek (toets Browse) en drukt u vervolgens op *My List* (mijn lijst).

7. Zich klaarmaken voor de training.

Druk op *Manual Start* (handmatige start) en begin te roeien. Er begint een opwarmingsperiode.

Voor gebruik van de Bluetooth®-hoofdtelefoon, zie bladzijde 24.

Voor gebruik van een hartslagmonitor, zie bladzijde 24.

8. De training starten.

Druk op *End Warmup* (warming-up beëindigen) of roei tot de warming-upperiode eindigt om de training te starten. De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training (zie stap 5 op bladzijde 18).

9. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met oefenen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 15.

Voor meer informatie over iFIT, gaat u naar [iFIT.com](https://www.ifit.com).

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN

BELANGRIJK: Firmware-updates (zie stap 6) worden altijd ontwikkeld om uw trainingservaring te verbeteren. Hierdoor worden nieuwe instellingen en functies mogelijk niet beschreven in deze handleiding. Het is ook mogelijk dat sommige instellingen en functies die staan beschreven in deze handleiding niet langer ingeschakeld kunnen worden. Neem de tijd om het bedieningspaneel te ontdekken om te leren hoe nieuwe instellingen en functies werken.

1. Het hoofdmenu van de instellingen selecteren.

Schakel eerst het bedieningspaneel in (zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 15). **Let op: Het kan maximaal een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

Kies vervolgens het startscherm (toets Home). Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als een training is geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Indien een instellingenmenu is geselecteerd, drukt u op de terugtoets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

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

2. Door de instellingenmenu's navigeren en desgewenst instellingen wijzigen.

Veeg of tik over het scherm om indien nodig te scrollen. Als u een instellingenmenu wilt bekijken, drukt u simpelweg op de naam van het menu. Druk op de terugtoets (pijlsymbool) om een menu te verlaten. In de volgende instellingenmenu's kunt u instellingen bekijken en wijzigen:

Account

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

Equipment (apparatuur)

- Equipment Info (apparatuur-informatie)
- Equipment Settings (apparatuur-instellingen)
- Maintenance (onderhoud)
- Wi-Fi

About (algemene informatie)

- Legal (juridische informatie)

3. Trainingsinstellingen afstellen.

Om trainingsinstellingen af te stellen en trainingsfuncties in te schakelen drukt u op *In Workout* (in training) en drukt u vervolgens op de gewenste instellingen.

Wanneer de actieve pulsfunctie is ingeschakeld, zal het bedieningspaneel het intensiteitsniveau van de trainingen schalen op basis van uw hartslag wanneer u een compatibele hartslagmonitor gebruikt. Om de actieve pulsfunctie te activeren, drukt u op de actieve pulswisseltoets. Selecteer vervolgens uw hartslag in rust en uw maximale hartslag en pas de betreffende instellingen naar wens aan.

4. De meeteenheid en andere instellingen aanpassen.

Druk op *Equipment Info* (apparatuur-informatie) of *Equipment Settings* (apparatuur-instellingen) en vervolgens op de gewenste instellingen om de meeteenheid tijdzone of andere instellingen aan te passen.

5. Apparaat-informatie of informatie over de bedieningspaneel-app bekijken.

Druk op *Equipment Info* (apparatuur-informatie) en vervolgens op *Machine Info* (apparaat-informatie) of *App Info* (app-informatie) om informatie over uw roeitrainer of over de bedieningspaneel-app te zien.

6. De firmware van het bedieningspaneel bijwerken.

Controleer regelmatig op firmware-updates voor de beste resultaten. Druk op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Update* om via het draadloze netwerk te controleren of er firmware-updates zijn. De update begint automatisch. **BELANGRIJK: Schakel het bedieningspaneel niet uit als de firmware wordt bijgewerkt om schade aan de roeitrainer te voorkomen.**

Het scherm geeft de voortgang van de update weer. Als de update voltooid is, zal het bedieningspaneel uitgaan en dan weer aangaan. Als dat niet gebeurt, drukt u op de stroomschakelaar en haalt u de stroomadapter uit het stopcontact, wacht enkele seconden en steekt de stroomadapter weer in en drukt u weer op de stroomschakelaar. **Let op: Het kan maximaal een paar 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 trainingservaring te verbeteren.

7. Het hoofdmenu van de instellingen verlaten.

Druk op de terugtoets (pijlsymbool) 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 en verschillende andere functies van het bedieningspaneel te gebruiken.

1. Het startscherm selecteren.

Schakel eerst het bedieningspaneel in (zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 15). **Let op: Het kan maximaal een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

Kies vervolgens het startscherm (toets Home). Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als een training is geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Indien een instellingenmenu is geselecteerd, drukt u op de terugtoets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

2. Het draadloze-netwerkmenu selecteren.

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

3. Wi-Fi® inschakelen.

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

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

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 geactiveerde SSID-broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Als een lijst met netwerken wordt weergegeven, drukt u op het gewenste netwerk. Let op: Zorg dat u uw netwerknaam weet (SSID). Als uw netwerk beveiligd is met een wachtwoord, 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 15 voor meer informatie over het gebruik van het toetsenbord.)

Als het bedieningspaneel met uw draadloze netwerk is verbonden, verschijnt er een bevestigingsbericht op het scherm.

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

Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA™ en WPA2™) codering. Een breedbandverbinding wordt aanbevolen; de werking hangt af van de verbindingssnelheid.

Let op: Als u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar my.iFIT.com voor hulp.

5. Het draadloze netwerkmenu verlaten.

Druk op de terugtoets (pijlsymbool) om het draadloze netwerkmenu te verlaten.

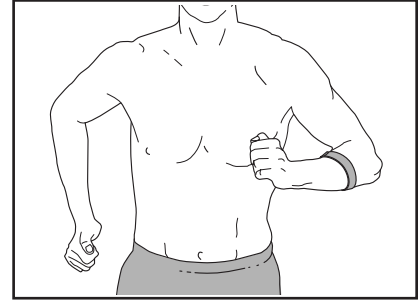
EEN HOOFDTELEFOON AANSLUITEN

Om uw Bluetooth-hoofdtelefoon op het bedieningspaneel aan te sluiten, zet u eerst uw hoofdtelefoon aan, zet u deze in de koppelingsmodus en plaatst u deze nabij het bedieningspaneel. Start vervolgens een training. Druk vervolgens op het scherm op een open plek, druk op de optie om uw hoofdtelefoon aan te sluiten, en selecteer uw hoofdtelefoon uit de lijst op het scherm.

Als uw hoofdtelefoon en het bedieningspaneel met succes zijn gekoppeld, wordt de audio van het bedieningspaneel via uw hoofdtelefoon afgespeeld.

EEN OPTIONELE HARTSLAGMONITOR GEBRUIKEN

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. Met de optionele 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 om een optionele hartslagmonitor aan te schaffen.**



Het bedieningspaneel ondersteunt alle Bluetooth® Smart hartslagmonitoren.

Wanneer uw compatibele hartslagmonitor wordt aangezet en in de koppelingsmodus wordt gezet, maakt het bedieningspaneel automatisch verbinding met de hartslagmonitor. Uw hartslag wordt weergegeven op het scherm wanneer uw hartslag wordt gedetecteerd.

ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en om slijtage te verminderen. Controleer de onderdelen elke keer dat de roeitrainer wordt gebruikt en draai ze goed vast. **Vervang versleten onderdelen meteen.** Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.

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 aan het bedieningspaneel te voorkomen en houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.

RAILONDERHOUD

Reinig regelmatig de rollers onder de zitting en het gedeelte van de rail waarover de rollen bewegen. Zie allereerst montagestap 10 op bladzijde 10 en verwijder de Raileindkap (74) en de Railbumper (38). Verwijder vervolgens de zittingmodule van de rail. Gebruik dan een vochtige doek en een kleine hoeveelheid mild reinigingsmiddel om stof en vuil van de rollers en de rail te verwijderen.

PROBLEEMEN OPLOSSEN

Bepaalde problemen kunnen met de eenvoudige stappen in dit gedeelte worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Raadpleeg dan de kft van deze handleiding als u verdere hulp nodig heeft.

PROBLEEMEN MET HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Controleer of de stroomadapter volledig is ingestoken als het bedieningspaneel niet aan gaat.

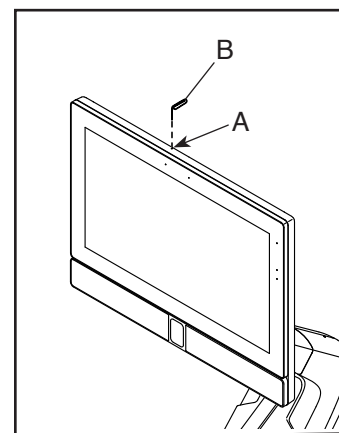
Als u problemen ondervindt bij het verbinden van het bedieningspaneel met een draadloos netwerk, of als u problemen ondervindt met uw iFIT-account of iFIT-trainingen, gaat u naar my.iFITcom.

Zie de voorkant van deze handleiding als een vervangende stroomadapter nodig is. BELANGRIJK: Gebruik alleen een door de fabrikant geleverde gereguleerde 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 bedieningspaneel naar de standaard fabrieksinstellingen.

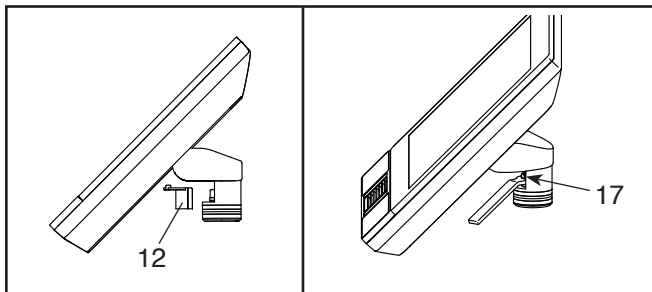
BELANGRIJK: Hiermee wist u alle aangepaste instellingen die u aan het bedieningspaneel heeft gemaakt. U

hebt twee mensen nodig om het bedieningspaneel te resetten. Haal eerst de stroomadapter uit het stopcontact. Zoek vervolgens de kleine reset-opening (A) aan de bovenkant van het bedieningspaneel. Houd met een gebogen paperclip (B) 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 resethandeling is voltooid, schakelt het bedieningspaneel uit en opnieuw weer aan. Als dit niet het geval is, haalt u de stroomadapter uit het stopcontact en sluit u deze weer aan. Zodra het bedieningspaneel is ingeschakeld, controleert u of er firmware-updates zijn (zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 22). **Let op: Het kan maximaal een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

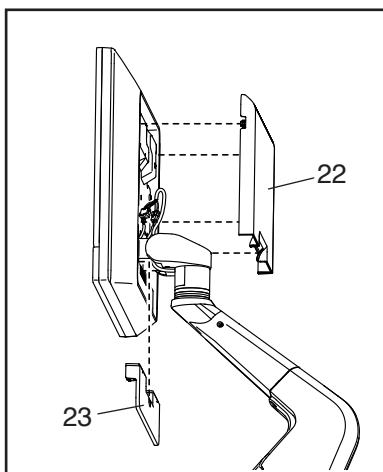


DE KANTELING EN DRAAIING VAN HET BEDIENINGSPANEEL AFSTELLEN

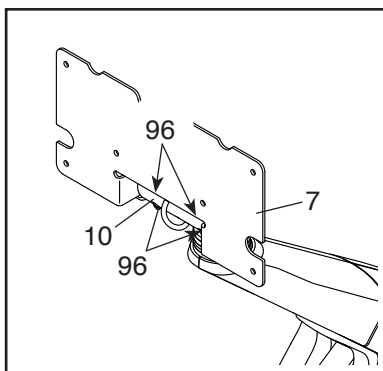
Als het bedieningspaneel los aanvoelt of niet op zijn plaats blijft wanneer het van de ene naar de andere kant wordt bewogen, verwijder dan eerst de Montagekap (12). Gebruik vervolgens het meegeleverde gereedschap om de M25 Borgmoer (17) iets aan te draaien totdat het bedieningspaneel op zijn plaats blijft wanneer het van de ene naar de andere kant wordt bewogen. Druk vervolgens de Montagekap op zijn plaats.



Als het bedieningspaneel los aanvoelt of niet op zijn plaats blijft wanneer het omhoog en omlaag wordt gekanteld, gebruik dan eerst een standaard schroevendraaier om de Bovenste en Onderste Bedieningspaneelkappen (22, 23) eraf te wrikken.



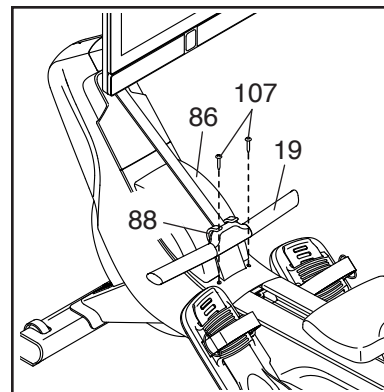
(Let op: Voor de duidelijkheid, het bedieningspaneel wordt niet afgebeeld in de tekening rechts.) Draai de vier M6 x 16mm Schroeven (96) in de Achterste Beugelsteun (10) vast totdat de op en neer beweging niet meer los aanvoelt. Kantel het bedieningspaneel omhoog en omlaag voor toegang tot de Schroeven. Maak vervolgens de Bovenste en de Onderste Bedieningspaneelkap (22, 23) weer vast.



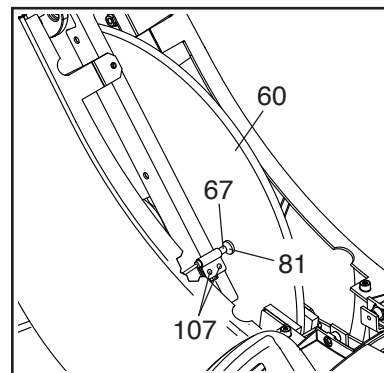
DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

Als het bedieningspaneel niet de juiste gegevens weergeeft, moet u de snelheidssensor afstellen. **Trek eerst de stroomadapter uit** alvorens de snelheidssensor af te stellen.

Verwijder vervolgens de Roeistang (19) uit de Roeistanghaak (88). Verwijder dan de twee M4 x 16mm Schroeven (107) uit de Vliegwielpak (86). Draai de Vliegwielpak omhoog en verwijder hem van de roeitrainer.



Zoek vervolgens de Snelheidssensor (67). Draai het Vlieg wiel (60) totdat een Vliegwielmagneet (81) op dezelfde hoogte komt als de Snelheidssensor. Maak vervolgens de twee aangegeven M4 x 16mm Schroeven (107) iets los, schuif de Snelheidssensor iets dichters naar of verder af van de Vliegwielmagneet en maak dan de Schroeven weer vast.



Sluit de stroomadapter aan en draai vervolgens het Vlieg wiel (60), zodat de Vliegwielmagneet (81) herhaaldelijk voorbij de Snelheidssensor (67) komt. Herhaal de hierboven beschreven acties tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

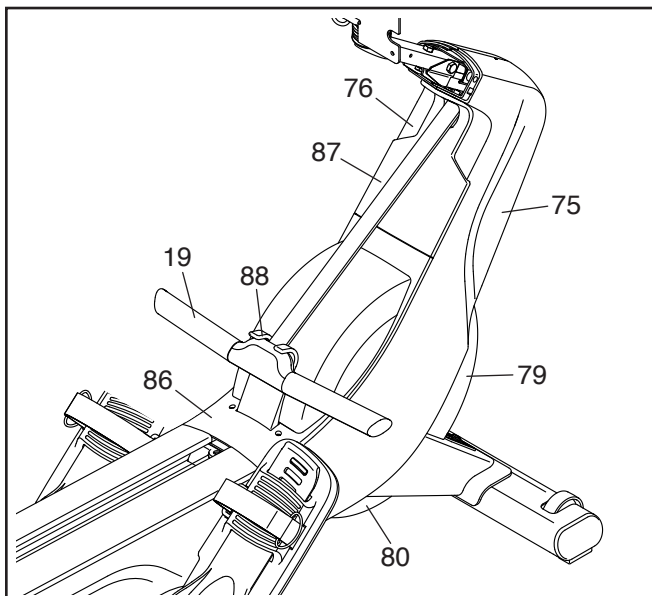
Als de snelheidssensor juist is afgesteld, maakt u alle onderdelen weer vast die u los heeft gemaakt.

DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

Het kan zijn dat de aandrijfriem moet worden afgesteld wanneer u de band voelt slippen tijdens het roeien zelfs wanneer de weerstand in de hoogste stand staat. **Als u de aandrijfriem wilt afstellen, haalt u eerst de stroomadapter uit het stopcontact.**

Raadpleeg vervolgens montagesap 8 op bladzijde 10. Verwijder het Rechter- en Linkerhalsscherm (77, 78) van de roeitrainer.

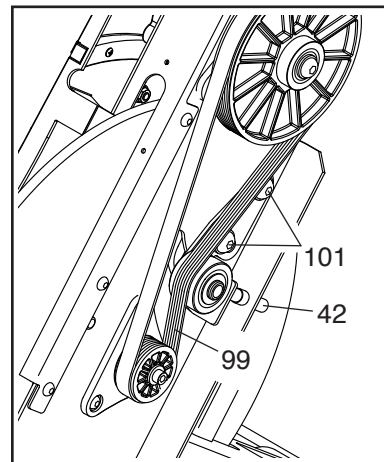
Verwijder vervolgens de Roeistang (19) uit de Roeistanghaak (88). Let op: Voor de duidelijkheid, het bedieningspaneel wordt niet afgebeeld in de onderstaande tekening.



Verwijder vervolgens de Vliegwielpak (86), de Bandkap (87), de Voorste Kap (79), de Onderste Kap (80), en het Rechter- en Linkerscher (75, 76) van de roeitrainer. **Om de schroeven te zien die elk onderdeel bevestigen, zie GEDETAILLEERDE TEKENING A op bladzijde 34. BELANGRIJK: Er zijn verschillende formaten schroeven. Zorg ervoor dat u de maat van de Schroef noteert die u uit ieder gat verwijdert.**

Let op: U heeft de hulp van een tweede persoon nodig om de roeitrainer op zijn kant te kantelen zodat u toegang heeft tot de Onderste Kap (80).

Zoek vervolgens de Aandrijfriem (99) aan de rechterkant van de roeitrainer. Maak de twee M10 x 20mm Schroeven (101) los. Maak vervolgens de M10 x 55mm Schroef zonder kop (42) vast tot de Aandrijfriem vast zit. Draai dan de twee M10 x 20mm Schroeven vast.



Als de Aandrijfriem (99) vast zit, maakt u de onderdelen die u heeft verwijderd weer vast.

TRAININGSRICHTLIJNEN

WAARSCHUWING:

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

Deze richtlijnen helpen u bij het uitvoeren van uw trainingsprogramma. Raadpleeg een goed aangeschreven boek of maak een afspraak met uw huisarts voor gedetailleerde trainingsinformatie. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

TRAININGSINTENSITEIT

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: de beste resultaten behaalt u door 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 hartslagen aan voor vetverbranding en voor aerobic-oefeningen.

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

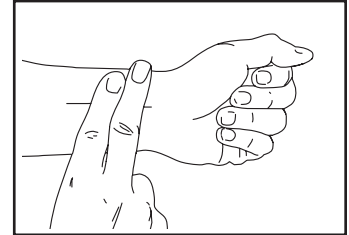
Zoek uw leeftijd (leeftijden zijn afgerond op de dichtstbijzijnde tien jaar) onderaan het overzicht om het juiste intensiteitsniveau te bepalen. De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag voor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

Vet verbranden – U moet gedurende een langere tijd op een lage intensiteit trainen om vet effectief te verbranden. Tijdens de eerste minuten training verbruikt uw lichaam koolhydraten voor energie. Pas na de eerste minuten training begint uw lichaam met het verbranden van opgeslagen vetcalorieën voor energie. Als het uw doel is om vet te 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.

Aerobic-oefening – Als het uw doel is om uw hart- en vaatstelsel te versterken, moet u een aerobic-oefening uitvoeren wat een activiteit is 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 aerobic-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 10 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 opwarming 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 tijdens het trainen. Houd nooit uw adem 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 regelmatig trainen, kunt u dit desgewenst uitbouwen naar vijf trainingen per week. Onthoud dat het dagelijks regelmatig oefeningen doen en hier plezier in hebben, de sleutel tot succes is.

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 terwijl 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 hamstrings

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 de kuiten/achillespees

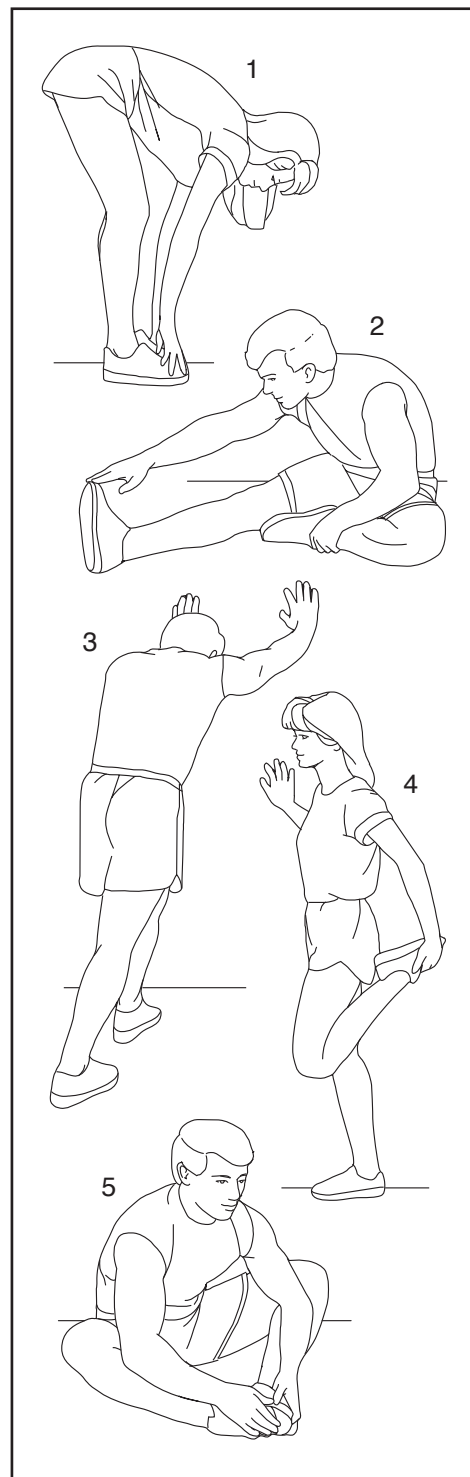
Reik naar voren met het ene been voor het ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achterste voet plat op de vloer. Buig uw voorste been, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. 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 van de binnenkant van het 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

OPMERKINGEN

ONDERDELENLIJST

Modelnr. NTRW19423-INT.0 R1222A

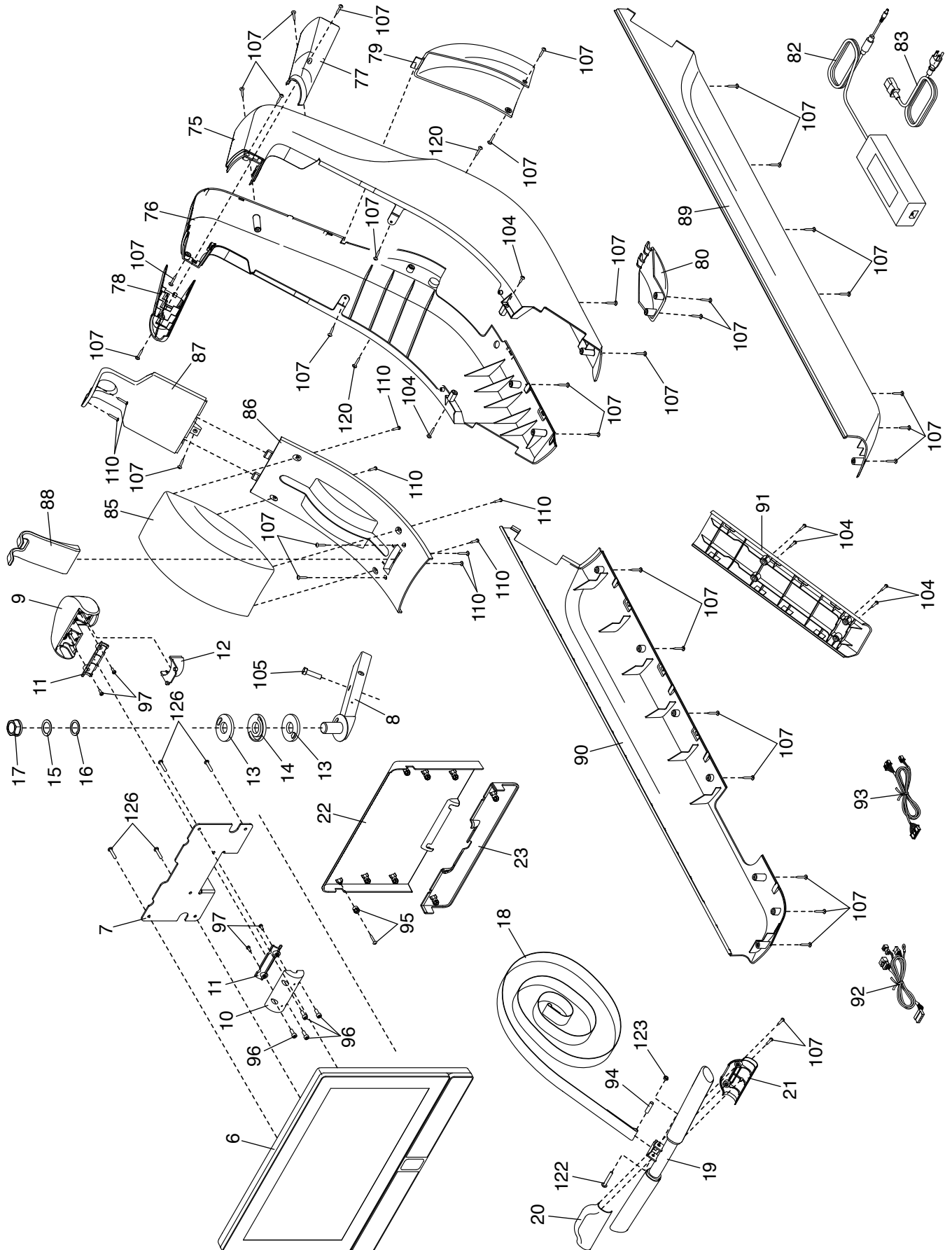
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	51	1	Tussenstuk van de Bandgeleider
2	1	Rail	52	1	Borgring
3	1	Stang	53	1	Veerhuls
4	1	Voorste Stabilisator	54	1	Terugtrekveer
5	1	Achterste Stabilisator	55	1	Spanrol
6	1	Bedieningspaneel	56	1	Katrol van het Vliegwiel
7	1	Beugel van het Bedieningspaneel	57	2	Vliegwielzadelblok/Lager
8	1	Hals	58	2	Vliegwielhuls
9	1	Voorste Beugelsteun	59	1	Hub van het Vliegwiel
10	1	Achterste Beugelsteun	60	1	Vliegwiel
11	2	Binnenste Zwenkhuls	61	1	Onderstelsteun
12	1	Montagekap	62	1	Stroompaneel
13	2	Bovenste/Onderste Draaischijf	63	1	Stroomschakelaar
14	1	Middelste Draaischijf	64	1	Stroomaansluiting/Draad
15	1	Drukkring	65	1	Beugel van de Snelheidssensor
16	1	Plastic Sluiring	66	1	Klem
17	1	M25 Borgmoer	67	1	Snelheidssensor/Draad
18	1	Band	68	1	Magneetbeugel
19	1	Roeistang	69	1	Blok
20	1	Bovenste Roeistangkap	70	1	Arm
21	1	Onderste Roeistangkap	71	1	Motorschijf
22	1	Bovenste Bedieningspaneelkap	72	1	Weerstandsmotor
23	1	Onderste Bedieningspaneelkap	73	1	Motorbeugel
24	2	Stelvoet	74	1	Raileindkap
25	4	Stabilisator dop	75	1	Rechterscherm
26	2	Transportwiel	76	1	Linkerscherm
27	1	Beugel van de Rechervoetsteun	77	1	Rechterhalsscherm
28	1	Beugel van de Linkervoetsteun	78	1	Linkerhalsscherm
29	1	Rechervoetsteun	79	1	Voorste Kap
30	1	Linkervoetsteun	80	1	Onderste Kap
31	1	Onderkant van de Rechervoetsteun	81	2	Vliegwielmagneet
32	1	Onderkant van de Linkervoetsteun	82	1	Stroomadapter
33	1	Rechterhielbeugel	83	1	Stroomsnoer
34	1	Linkerhielbeugel	84	6	Rolas
35	2	Band van de Voetsteun	85	1	Bovenste Kap
36	1	Zitting	86	1	Vliegwielkap
37	1	Drager	87	1	Bandkap
38	1	Achterste Railbumper	88	1	Roeistanghaak
39	10	Dragerroller	89	1	Rechtterrailscherm
40	2	Voet	90	1	Linkerrailscherm
41	1	Kleine Bandgeleidermodule	91	1	Stabilisator kap
42	1	M10 x 55mm Schroef zonder kop	92	1	Hoofddraad
43	2	As van het Onderstel	93	1	Halsdraad
44	1	Roller	94	1	Roeistangbuis
45	1	Oprolkatrol	95	8	Kroonsluiting
46	1	Rechterzadelblok/Lager	96	4	M6 x 16mm Schroef
47	1	Linkerzadelblok/Lager	97	4	M4 x 10mm Schroef
48	1	Grote Bandgeleider	98	2	M8 x 55mm Schroef
49	1	Tussenstuk van de Oprolkatrol	99	1	Aandrijfriem
50	1	Oprolas	100	8	M10 x 35mm Schroef

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
101	4	M10 x 20mm Schroef	120	2	M4 x 25mm Schroef
102	1	M10 x 100mm Schroef	121	1	M8 Borgmoer
103	2	M10 x 60mm Schroef	122	1	M6 x 40mm Doppenbout
104	10	M4 x 19mm Schroef	123	5	M6 Borgmoer
105	1	M10 x 40mm Schroef	124	4	M5 x 10mm Schroef
106	1	M5 x 16mm Schroef met Platte Kop	125	1	Voorste Railbumper
107	40	M4 x 16mm Schroef	126	4	M6 x 20mm Schroef
108	5	M10 x 15mm Schroef met Platte Kop	127	1	Sleutel
109	1	M3 x 8mm Schroef	128	1	M6 x 16mm Sluitring
110	23	M4 x 12mm Schroef	129	2	M8 Sluitring
111	2	M6 x 12mm Schouder Schroef	130	2	M8 x 16mm Schroef
112	1	17mm C-clip	131	1	M8 x 65mm Bout
113	2	M5 Moer	132	3	M6 x 30mm Schroef
114	7	M10 x 55mm Schroef	133	2	M10 Sluitring
115	12	M6 x 14mm Schroef	134	1	Onderste Raileindkap
116	14	M5 Sluitring	135	4	M6 Schouderbout
117	13	M5 x 8mm Schroef	136	4	Rollertussenstuk
118	23	M6 x 12mm Schroef	*	–	Gebruikershandleiding
119	1	M10 x 65mm Schroef	*	–	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.

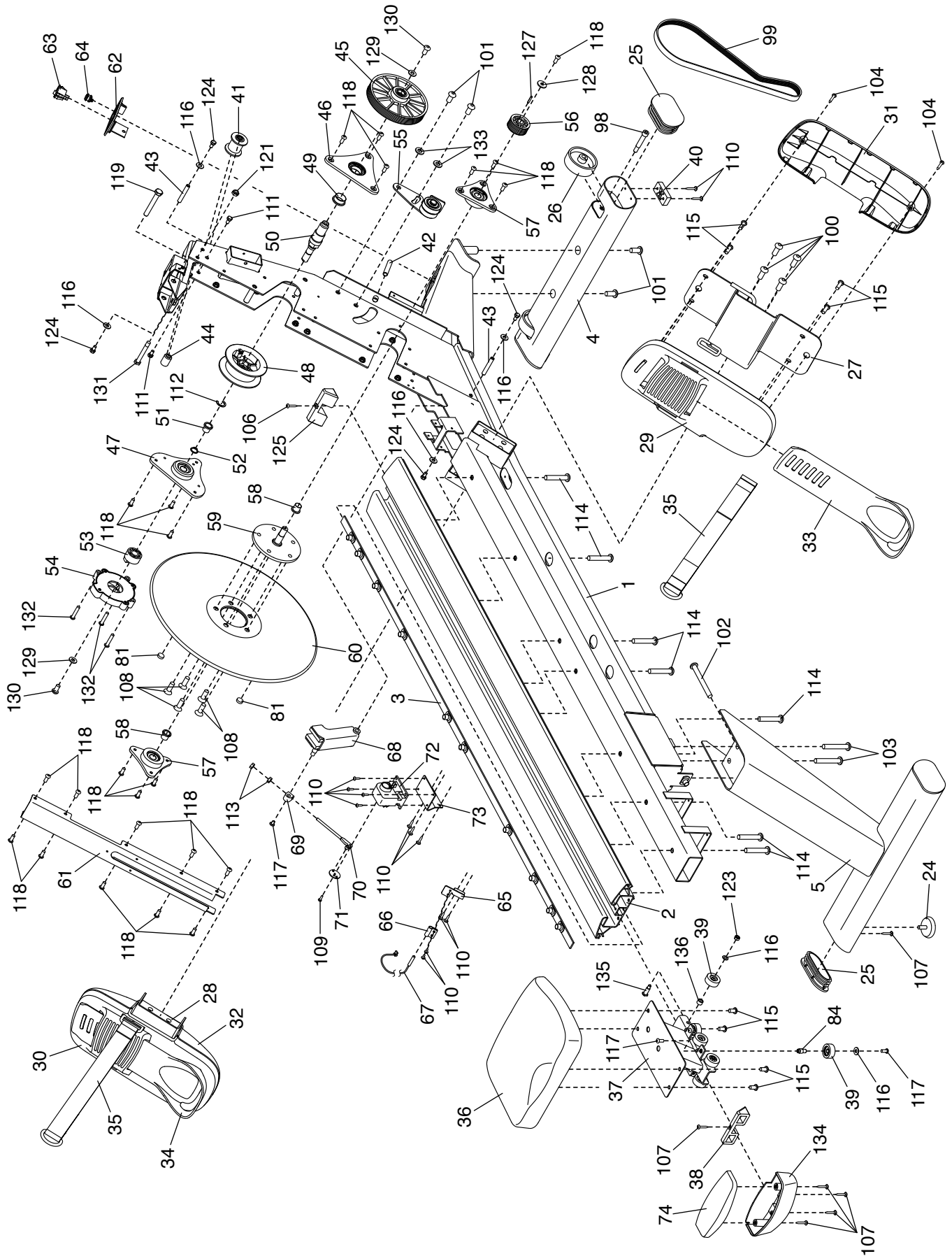
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NTRW19423-INT.0 R1222A



GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NTRW19423-INT.0 R1222A



VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN

Raadpleeg de voorkant van deze handleiding voor het bestellen van vervangingsonderdelen. Houd de volgende informatie bij de hand als u contact met ons opneemt, zodat wij u 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 referentienummer en de beschrijving van de vervangingsonderdelen (zie de ONDERDELENLIJST en de GEDETAILLEERDE TEKENING achterin deze handleiding)

RECYCLINGINFORMATIE

Dit elektronische product mag niet met het normale huishoudelijke afval worden weggegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product na afloop van de levensduur overeenkomstig de wetgeving worden gerecycled.

Gebruik recyclingfaciliteiten bij u in de buurt die bevoegd zijn om dit type afval te verzamelen. Hiermee helpt u mee aan het behoud van natuurlijke bronnen en verbetering van de Europese niveaus voor milieubescherming. Als u meer informatie nodig heeft over veilige en correcte verwijderingsmethoden, kunt u contact opnemen met de plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product heeft gekocht.

