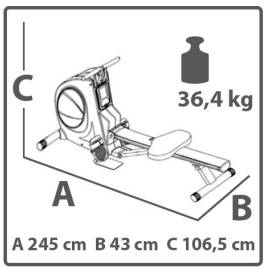
TAURUS®

Montage- en gebruiksaanwijzing



Art. Nr. TF-RX7-3

TFRX7.03.02

Roeitrainer RX7

INHOUDSOPGAVE

1 ALGEMENE INFORMATIE 7

1.1 Technische gegevens 7
1.2 Persoonlijke veiligheid 8
1.3 Elektrische veiligheid 9
1.4 Plaats van opstelling 10

2 MONTAGE 11

2.1 Algemene informatie 11
2.2 Inbegrepen in de levering 12
2.3 Montage 13
2.4 Instellingen/installatie van de roeitrainer 17

3 GEBRUIKSAANWIJZING 20

3.1 Consoleweergave 20
3.2 Toetsenfuncties 21
3.3 Het toestel inschakelen 22
3.4 Programma's 23
3.4.1 Pacer-programma - ook PACEBOOT-PROGRAMMA genoemd 24
3.4.2 Race-programma 25
3.4.3 Interval afstand en Interval tijd programma's 26
3.4.4 60%, 75%, 90% hartfrequentiegestuurde programma's 28
3.4.5 DHF ~ Doelhartfrequentieprogramma 29
3.4.6 Watt-programma 31
3.4.7 Trainingsprogramma's 32
3.4.8 Conditietest 34
3.4.9 Gebruikersinstellingen 36
3.4.10 Andere instellingen 39
3.5 Bediening Infrarood-afstandsbediening 43
3.5.1 Inleiding 43
3.5.2 Plaatsen van de batterij 43
3.5.3 Lijst van onderdelen 44
3.5.4 Hoofdfuncties Infraroodzender 44
3.5.5 Vervang de batterij 45
3.5.6 Infrarood bereik en richting 46
3.5.7 Hoek van de infraroodzender van het handvat 47
3.5.8 Afstandsbediening code 47
3.5.9 Foutopsporing 49
3.6 Tips om correct te roeien 50

4 OPSLAG EN TRANSPORT 53
4.1 Algemene informatie 53
4.2 Opvouwmechanisme 53
4.2.1 De roeitrainer obenvouwen 53
4.2.2 De roeitrainer dichtvouwen 54
4.3 Transportwielen 54

5 PROBLEEMOPLOSSING, VERZORGING EN ONDERHOUD 55
5.1 Algemene informatie 55
5.2 Storingen en foutdiagnose 55
5.3 Onderhouds- en inspectietermijnen 56

6 AFVALVERWIJDERING 56

7 AANBEVOLEN ACCESSOIRES 57

8 BESTELLEN VAN VERVANGONDERDELEN 58
8.1 Serienummer en modelnaam 58
8.2 Onderdelenlijst 59
8.3 Detailtekening 61

9 GARANTIE 62

10 CONTACT 64

Beste klant,

Bedankt voor je aankoop van een kwaliteitsvol trainingsapparaat van het merk TAURUS®. TAURUS® biedt sport- en fitnessapparaten aan voor thuissport op hoog niveau en uitrusting voor fitness-studio's en zakelijke klanten. Bij TAURUS fitnessapparaten ligt de nadruk op datgene, waar het bij sport op aankomt, namelijk: maximale prestaties! Daarom worden de apparaten in nauwe samenwerking met sportlui en sportwetenschappers ontwikkeld. Sportmensen weten immers als geen ander wat een perfect fitnessapparaat is.

Meer informatie vind je op www.sport-tiedje.com.

Beoogd gebruik

Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel waarvoor het ontworpen is.

Het apparaat is zowel voor thuisgebruik als voor semiprofessioneel gebruik (bijv. in ziekenhuizen, verenigingen, hotels, scholen, enz.) geschikt. Het is niet geschikt voor commercieel of professioneel gebruik (bijv. in fitness-studio's).

COLOFON

Sport-Tiedje GmbH
Europa's Nr. 1 in Thuis Fitness

Internationale hoofdzetel
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Duitsland

Algemeen Directeurs:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL
Arrondissementsrechtbank Flensburg
Btw-nummer: DE813211547

DISCLAIMER

©2011 TAURUS® is een geregistreerd merk van de firma Sport-Tiedje GmbH. Alle rechten voorbehouden. Elk gebruik van dit merk zonder de voorafgaande uitdrukkelijke geschreven toestemming van Sport-Tiedje is verboden.

Het product en de handleiding kunnen worden gewijzigd. De technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

OVER DEZE GEBRUIKSAANWIJZING

Lees aandachtig de volledige handleiding vóór de montage en het eerste gebruik van het apparaat. De handleiding helpt je bij de montage en legt uit hoe je het apparaat veilig en correct gebruikt. Zorg ervoor dat alle personen die op dit apparaat trainen (in het bijzonder kinderen en personen met lichamelijke, sensorische, geestelijke of motorische beperkingen) vóór de training kennis hebben genomen van deze gebruiksaanwijzing en haar inhoud. In geval van twijfel moet het apparaat onder toezicht van verantwoordelijke personen worden gebruikt.

Het apparaat werd volgens de meest recente stand van de wetenschap op het gebied van veiligheidstechnologie gebouwd. Mogelijke bronnen van gevaar die verwondingen kunnen veroorzaken, werden zo goed mogelijk uitgesloten. Zorg ervoor dat je de montage-instructies correct opvolgt en dat alle onderdelen van het apparaat stevig bevestigd zijn. Indien nodig moet je de handleiding opnieuw doornemen, om eventuele fouten op te lossen/te elimineren.

Leef altijd strikt de opgegeven veiligheids- en onderhoudsinstructies na. Ieder hiervan afwijkend gebruik kan tot gezondheidsschade, ongevallen of beschadiging van het apparaat leiden, waarvoor de fabrikant en de verkoper geen aansprakelijkheid kunnen aanvaarden.

De volgende veiligheidsinstructies kunnen in deze gebruiksaanwijzing worden gebruikt:

► **OPGELET**
Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot materiële schade kunnen leiden.

⚠ **VOORZICHTIG**
Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot lichte of kleine verwondingen kunnen leiden!

⚠ **WAARSCHUWING**
Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!

⚠ **GEVAAR**
Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!

ⓘ **OPMERKING**
Deze aanwijzing bevat aanvullende nuttige informatie.

Bewaar deze handleiding zorgvuldig voor informatiedoeleinden, voor onderhoudswerkzaamheden of voor het bestellen van vervangonderdelen.

1.1 Technische gegevens

LED - weergave van:

+ roeislagen, slagen per minuut
+ trainingstijd in minuten
+ afstand in meter
+ tijd/500 m: gemiddeld/huidig
+ calorieverbruik in kcal
+ hartfrequentie (bij gebruik van een borstband)
+ Watt
+ weerstandsniveau

Weerstandssysteem:	Gecombineerd lucht-/magneetremsysteem
Weerstandsniveau:	16
Watt:	10 - 995 Watt

Gebruikersgeheugens:	4
Totaal aantal trainingsprogramma's:	26
Pacer-programma:	1
Vooringestelde programma's:	12
Wattgestuurde programma's:	1
Hartfrequentiegestuurde programma's:	4
Door de gebruiker gedefinieerde programma's:	5

Gewicht en afmetingen:

Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking):	41,3 kg
Artikelgewicht (netto, zonder verpakking):	36,4 kg

Afmetingen van de verpakking (L x B x H): ca. 1460 mm x 755 mm x 290 mm
Opstelmaten (L x B x H): ca. 2450 mm x 430 mm x 1065 mm
Opstelmaten opgeklpat (L x B x H): ca. 1215 mm x 430 mm x 1700 mm

Maximaal gebruikersgewicht: 130 kg

1.2 Persoonlijke veiligheid

⚠ **GEVAAR**

+ Voordat je met het apparaat begint te trainen, moet je je huisarts raadplegen om te bepalen of de training vanuit gezondheidsperspectief geschikt is voor je. Dit heeft voornamelijk betrekking op alle personen die een erfelijke aanleg hebben voor hartaandoeningen of hoge bloeddruk, ouder zijn dan 45 jaar, roken, hoge cholesterolwaarden hebben, overgewicht hebben en/of het laatste jaar niet regelmatig aan sport hebben gedaan. Als je een behandeling volgt met medicijnen die je hartslag beïnvloeden, is medisch advies absoluut en onvoorwaardelijk noodzakelijk.
+ Denk eraan dat excessief trainen je gezondheid ernstig kan schaden. Wij informeren je hierbij ook dat de hartslagmeting onnauwkeurig kan zijn. Zodra je tekenen opmerkt van zwakte, duizeligheid, misselijkheid, pijn, ademnood of andere abnormale symptomen, moet je de training onmiddellijk stoppen en in geval van nood je huisarts raadplegen.

⚠ **WAARSCHUWING**

+ Dit apparaat mag niet door kinderen jonger dan 14 jaar worden gebruikt.
+ Kinderen mogen niet zonder toezicht in de buurt van het apparaat komen.
+ Personen met een beperking moeten een medische goedkeuring voorleggen en onder strikt toezicht staan wanneer zij trainingsapparaten gebruiken.
+ Het apparaat mag in principe niet door meerdere personen tegelijk worden gebruikt.
+ Als je apparaat over een safety key of veiligheidssleutel beschikt, moet je de clip van de safety key voor de start van de training aan je kleding vastmaken. Op die manier kan een noodstop van het apparaat worden geactiveerd indien je valt.
+ Houd je handen, voeten en andere lichaamsdelen zoals haren, kleding, juwelen en andere voorwerpen buiten het bereik van de bewegende onderdelen, omdat zij in dit apparaat geklemd kunnen raken.
+ Draag tijdens het gebruik van het apparaat geen losse of ruimvallende kleding, maar geschikte sportkledij. Let erop dat je sportschoenen geschikte zolen hebben, bij voorkeur in rubber of een ander slipvrij materiaal. Zijn niet geschikt: schoenen met hakken, lederen zolen, dwarsriemen of spikes. Train nooit blootvoets.

⚠ **VOORZICHTIG**

+ Als je apparaat met een netsnoer op het verdeelnet moet worden aangesloten, moet je ervoor zorgen dat de kabel geen struikelgevaar vormt.
+ Zorg ervoor dat niemand zich tijdens de training in het bewegingsbereik van het apparaat bevindt, om jou en andere personen niet in gevaar te brengen.

► **OPGELET**

+ Er mogen geen voorwerpen van welke aard dan ook in de openingen van het apparaat worden gestoken.

1.3 Elektrische veiligheid

⚠ **GEVAAR**

+ Om het risico op elektrische schokken te verkleinen, moet je aan het einde van de training, vóór de montage of demontage van het apparaat en vóór het onderhoud of de reiniging de stekker van het apparaat uit het stopcontact trekken. Trek daarvoor nooit aan de kabel.

⚠ **WAARSCHUWING**

+ Laat het apparaat nooit onbewaakt achter, wanneeer de stekker in het stopcontact steekt. Tijdens je afwezigheid moet het netsnoer worden verwijderd, om misbruik door derden of kinderen uit te sluiten.
+ Als het netsnoer of de netstekker beschadigd of defect zijn, moet je je wenden tot de verkoper van het apparaat. Ondertussen mag het apparaat niet worden gebruikt.

► **OPGELET**

+ Het apparaat vereist een netaansluiting van 220-230V met 50 Hertz netspanning.
+ Het apparaat mag uitsluitend met het meegeleverde netsnoer direct op een geaard stopcontact worden aangesloten. Verlengkabels moeten beantwoorden aan de VDE-richtlijnen. Wikkel het netsnoer altijd volledig af.
+ Het stopcontact moet beveiligd zijn met een zekering die minstens van het type "16 ampère, traag" is.
+ Verander niets aan de het netsnoer noch aan de netstekker.
+ Houd het netsnoer uit de buurt van hitte, olie en scherpe randen. Laat het netsnoer niet onder het apparaat of onder een tapijt doorlopen en plaats geen voorwerpen op het netsnoer.

1.4 Plaats van opstelling

⚠ **WAARSCHUWING**

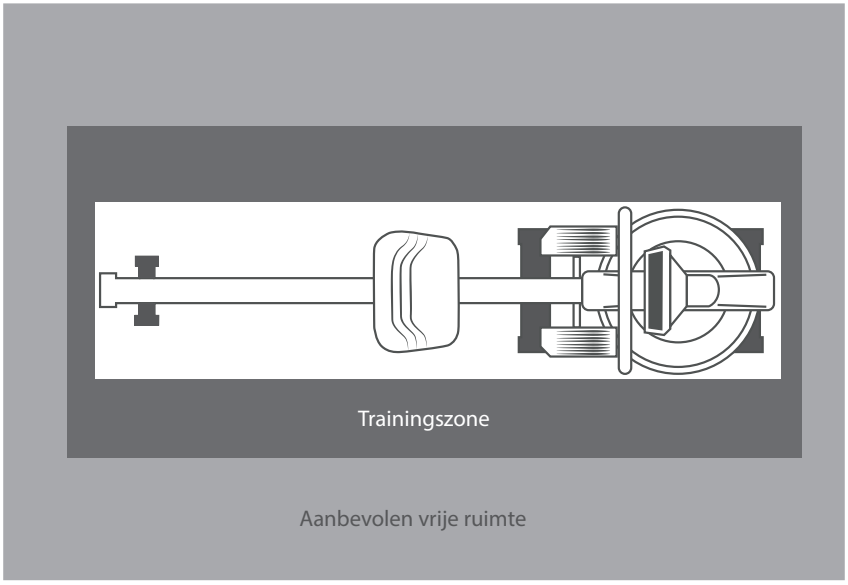
+ Stel het apparaat niet op in hoofddoorgangen of vluchtwegen.

⚠ **VOORZICHTIG**

+ Zorg ervoor dat het trainingslokaal tijdens de training goed verlucht wordt en niet aan tocht wordt blootgesteld.
+ Kies de plaats van opstelling zodanig dat er zowel vóór, achter als naast het apparaat voldoende vrije ruimte/een voldoende grote veiligheidszone overblijft.
+ Het opstel- en aanbouwoppervlak van het apparaat moet vlak, belastbaar en stevig zijn.

► **OPGELET**

+ Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt in een gebouw, in voldoende getemperde en droge ruimtes (omgevingstemperaturen tussen 10 °C en 35 °C). Het gebruik in open lucht of ruimtes met een hoge luchtvochtigheid (meer dan 70%) zoals zwembaden is niet toegestaan.
+ Om hoogwaardige vloerbekleding (parket, laminaat, kurk, tapijten) te beschermen tegen drukplaatsen en zweet en om lichte oneffenheden uit te lijnen, moet je een vloerbeschermmat gebruiken.



2.1 Algemene informatie

GEVAAR

+ Laat geen gereedschap en verpakkingsmateriaal zoals folie of kleine onderdelen rondslingeren, dit kan verstikkingsgevaar voor kinderen veroorzaken. Houd kinderen verwijderd van het apparaat tijdens de montage.

WAARSCHUWING

+ Neem de op het apparaat aangebrachte aanwijzingen in acht om het risico op verwondingen te verminderen.

VOORZICHTIG

+ Open de verpakking niet wanneer ze op haar zijde ligt.
+ Zorg ervoor dat je tijdens de montage in alle richtingen over voldoende bewegingsruimte beschikt.
+ De montage van het apparaat moet met minstens twee volwassenen worden uitgevoerd. In geval van twijfel vraag je hulp aan een andere, technisch begaafde persoon.

OPGELET

+ Om beschadigingen van het apparaat en de vloer te vermijden, moet je het apparaat op een onderlegmat of het verpakkingskarton monteren.

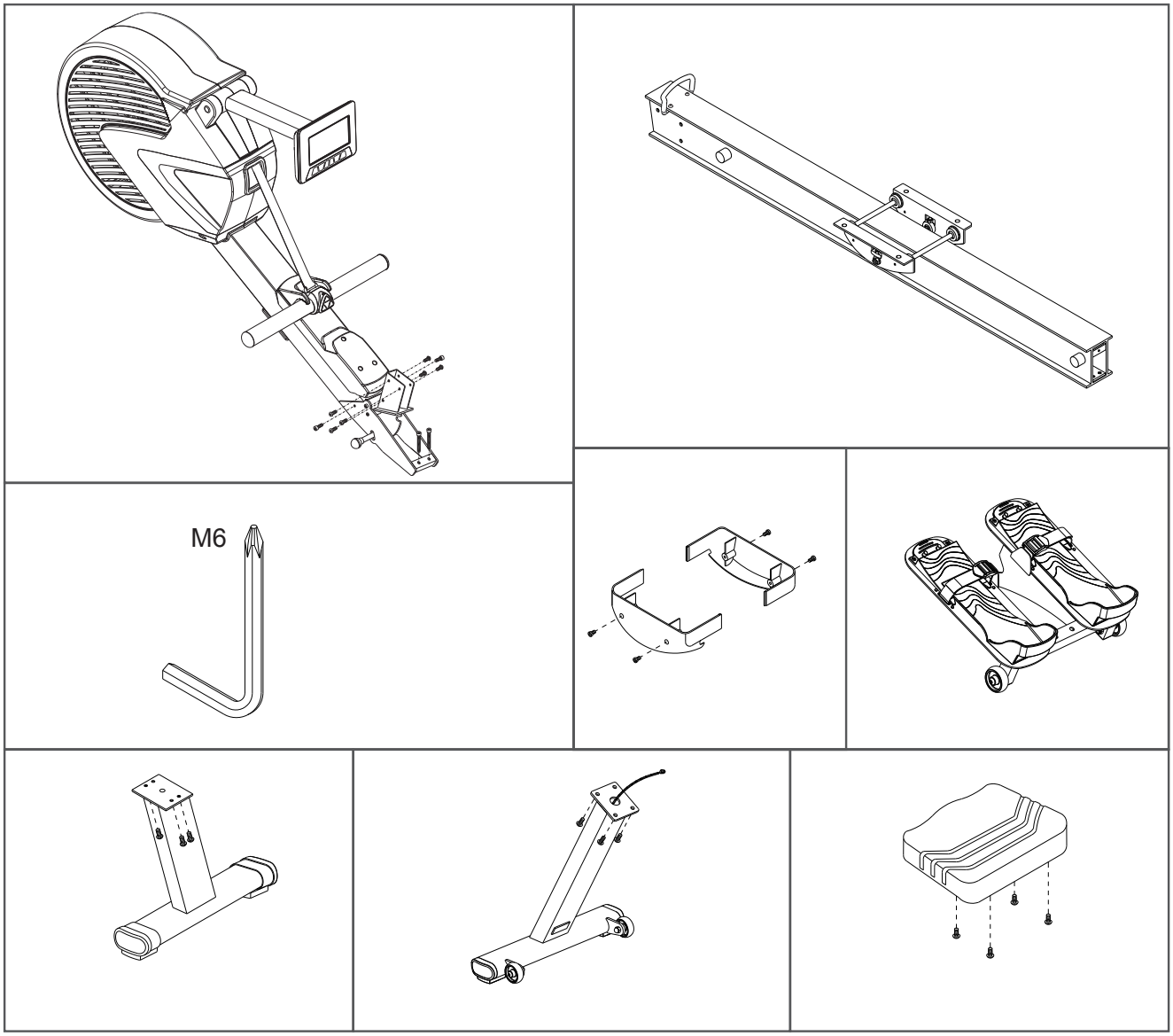
OPMERKING

+ Om de montage zo eenvoudig mogelijk te maken, kunnen een aantal te gebruiken schroeven en moeren al voorgemonteerd zijn.
+ Monteer het apparaat bij voorkeur op de toekomstige plaats van opstelling.

2.2 Inbegrepen in de levering

De inhoud van de verpakking bestaat uit de hieronder getoonde onderdelen. Controleer eerst of alle bij het apparaat behorende onderdelen en gereedschappen meegeleverd zijn en of er transportschade is. In geval van klachten moet je onmiddellijk de verkoper contacteren.

⚠ **VOORZICHTIG**
Als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn, mag je het apparaat niet monteren.



2.3 Montage

Lees eerst de montagebeschrijving stap voor stap zorgvuldig door en voer de montage in de beschreven volgorde uit.

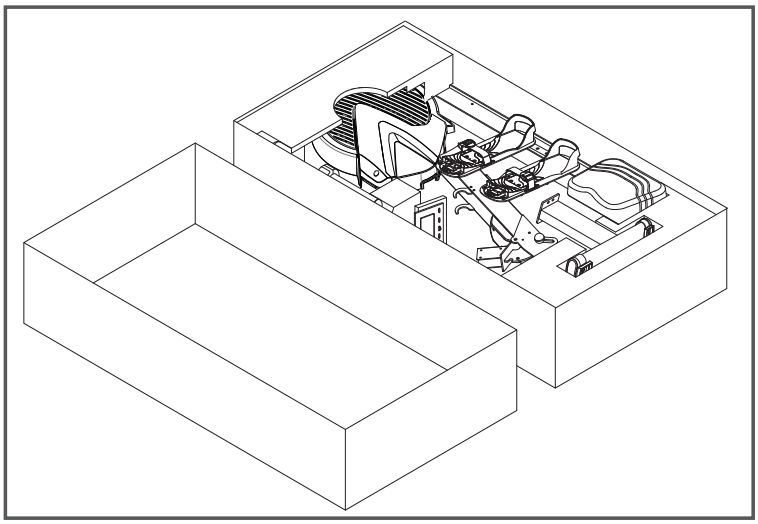
ⓘ **OPMERKING**
Schroef eerst alle onderdelen los en controleer hun juiste pasvorm. Schroef de schroeven pas met het gereedschap vast, wanneer dat in de handleiding vermeld wordt.

Stap 1: Uitpakken

► **OPGELET**
Voordat je de RX7 roeitrainer uitpakt, moet je ervoor zorgen dat je beschikt over een werkoppervlak van 2 x 2,5 m.

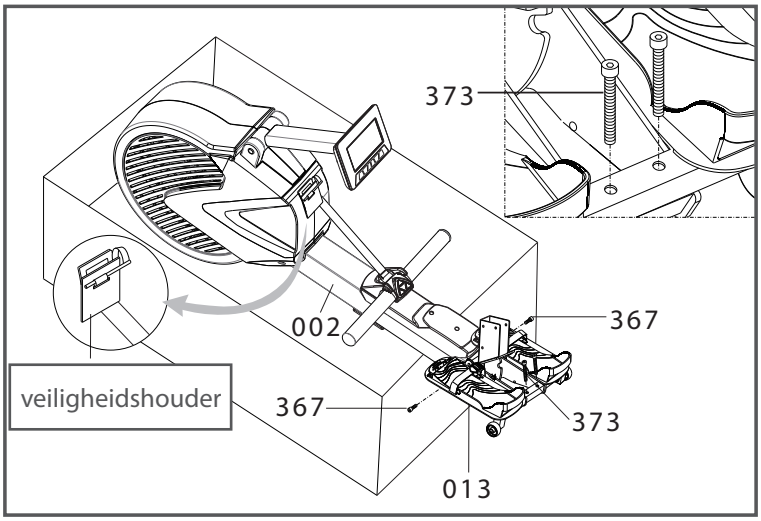
Open de verpakking, zie hieronder.

ⓘ **OPMERKING**
Verwijder eerst het beschermende verpakkingsmateriaal, zodra dat absoluut nodig is.



Stap 2: Voorbereiding van de montage

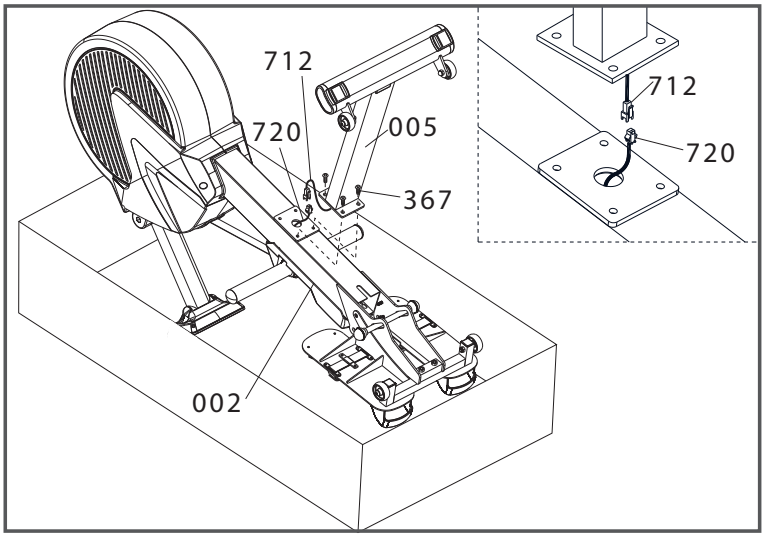
1. Neem de gedeeltelijk geassembleerde roeitrainer uit het karton en stel hem op, zie afbeelding hieronder.
2. Verwijder en elimineer de veiligheidsriemenhouder. Leg de roeihandgreep in de voorziene houder.
3. Verwijder twee schroeven (**367**) uit het hoofdframe (**2**) en twee schroeven (**373**) met het meegeleverde gereedschap.
4. Monteer de pedalen (**013**) met de twee schroeven (**367**) en (**373**). Draai de schroeven stevig vast.



Stap 3: **Montage van de voorste steunvoet**

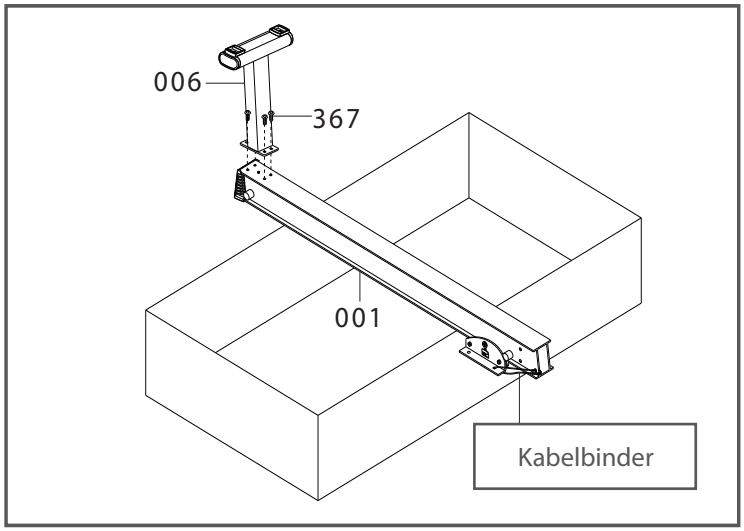
► **OPGELET**
Let voor de montage erop, dat de AC-adapterkabel (**712**) of de AC-kabel (**720**) niet door de steunvoet geklemd worden.

1. Draai het hoofdframe (**2**) in het karton, zie afbeelding hieronder.
2. Verwijder vier schroeven (**319**) uit het hoofdframe (**2**) met het meegeleverde gereedschap.
3. Verbind de AC-adapterkabel (**712**) met de AC-kabel (**720**).
4. Monteer de voorste steunvoet (**5**) met de vier schroeven (**319**). Draai de schroeven vast.



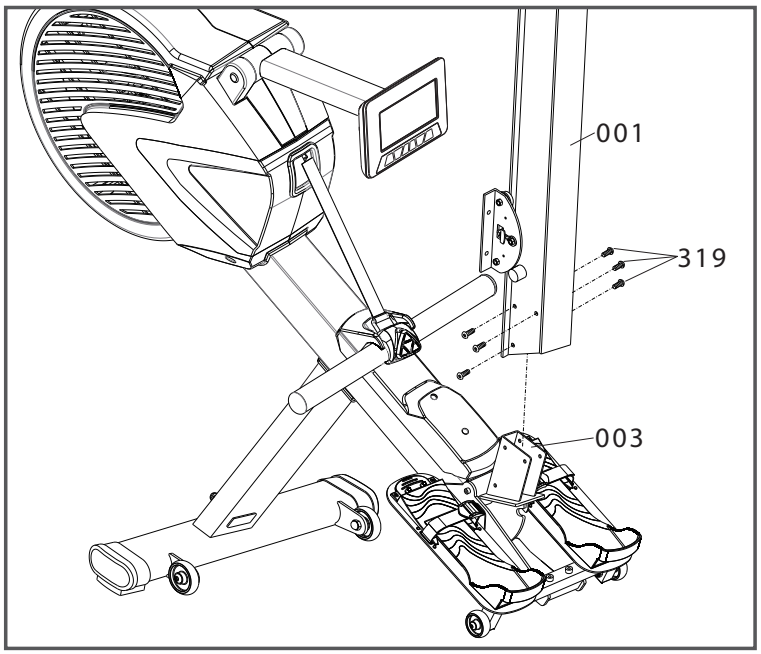
Stap 4: **Montage van de achterste steunvoet**

1. Neem het aluminium draagstel (**1**) uit het karton en leg het op het karton, zie afbeelding hieronder.
2. Verwijder vier schroeven (**367**) van het aluminium draagstel (**1**) met het meegeleverde gereedschap.
3. Monteer de achterste steunvoet (**6**) met de vier schroeven (**367**). Draai de schroeven vast.
4. Verwijder en elimineer de kabelbinders.



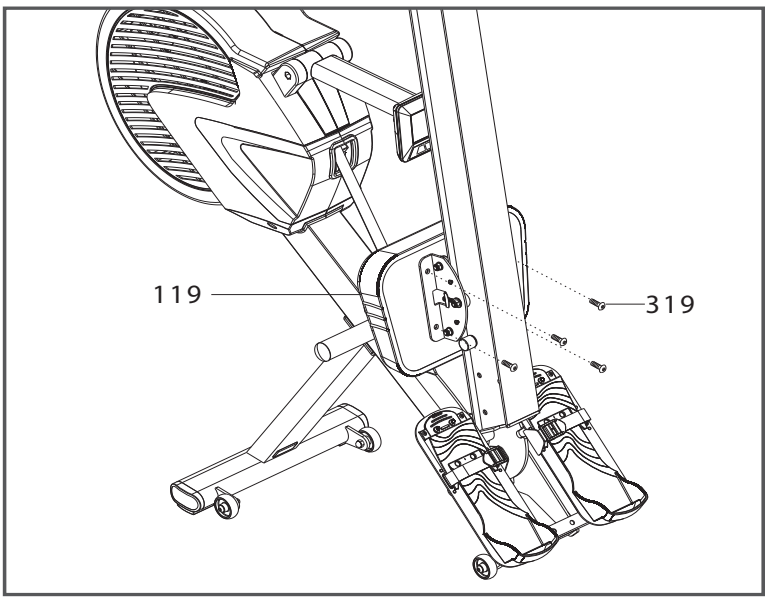
Stap 5: Montage van de aluminium drager

1. Verwijder zes schroeven (**319**) uit de draaibare houder (**3**) met het meegeleverde gereedschap.
2. Monteer de aluminium drager (**1**) met zes schroeven (**319**). Draai de schroeven vast.



Stap 6: Montage van de zitje

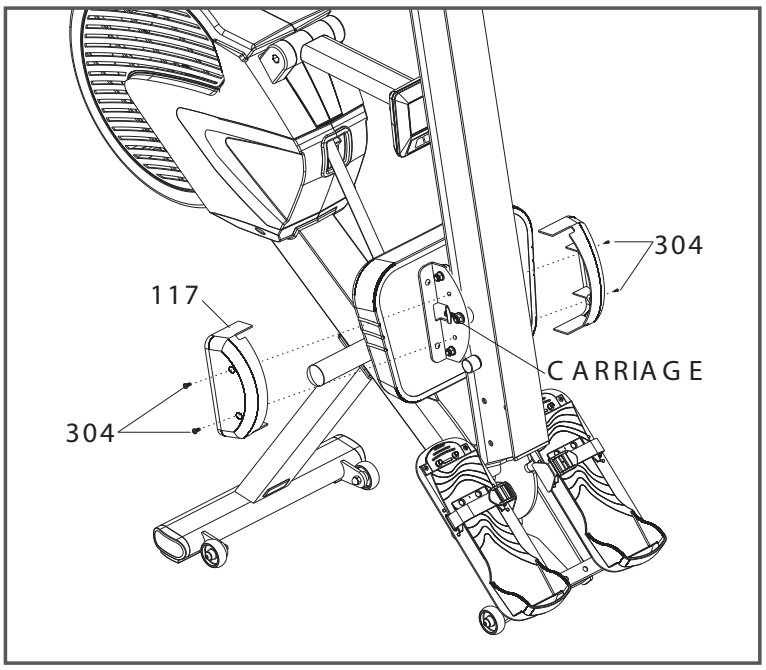
1. Verwijder vier schroeven (**319**) met het meegeleverde gereedschap.
2. Monteer het zitje (**119**) met de vier schroeven (**319**). Draai de schroeven vast.



Stap 7: **Montage van de afdekkingen van het zitje**

1. Verwijder vier schroeven (**304**) van de rolgeleider met het meegeleverde gereedschap.
2. Monteer twee afdekkingen van het zitje (**117**) met vier schroeven (**304**). Draai de schroeven vast.

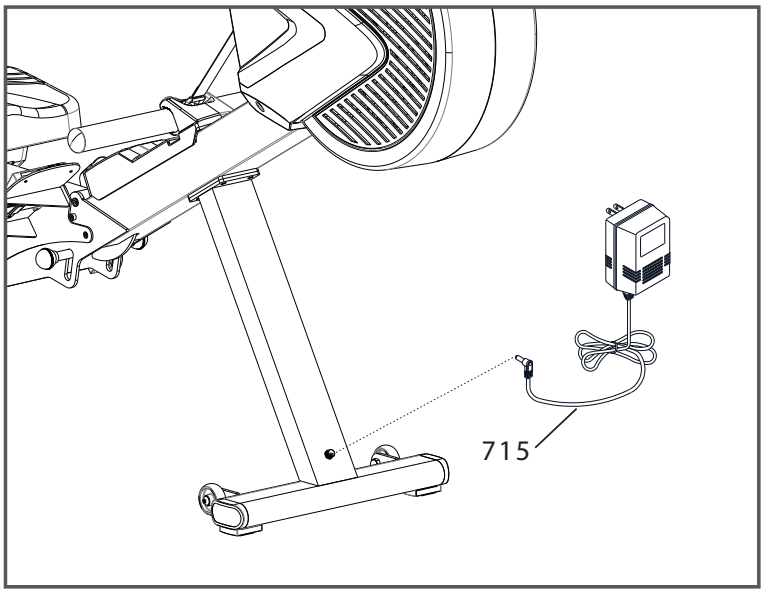
ⓘ **OPMERKING**
Let erop dat de twee afdekkingen van het zitje (**117**) correct met elkaar verbonden zijn, zie afbeelding hieronder.



Stap 8: **Het apparaat aansluiten op het stroomnet**

► **OPGELET**
Het apparaat mag niet op een stekkerdoos worden aangesloten, anders kan niet worden gegarandeerd dat het apparaat van voldoende stroom wordt voorzien. Technische fouten kunnen het gevolg zijn.

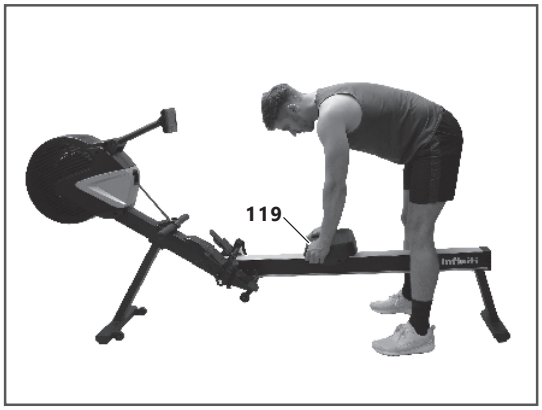
Steek de netstekker (**715**) in een stopcontact dat voldoet aan de elektrische veiligheidsinstructies in het hoofdstuk over elektrische veiligheid.

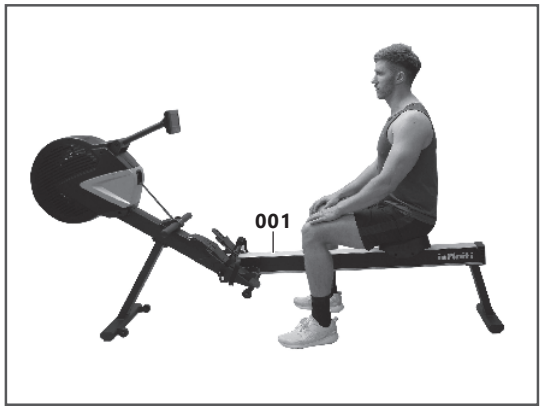


2.4 Instellingen/installatie van de roeitrainer

Veilig plaatsnemen

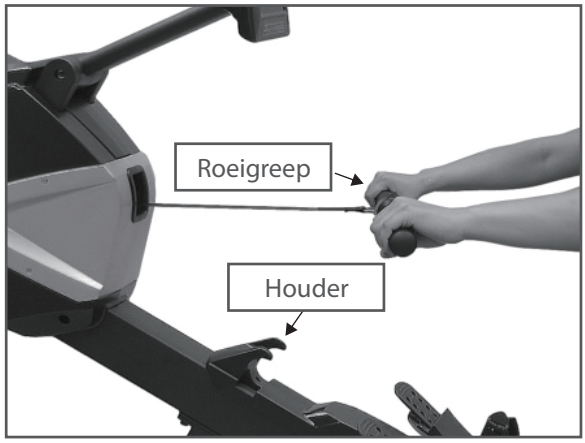
1. Ga in spreidstand boven de looprail staan.
2. Plaats het zitje direkt onder je.
3. Zorg ervoor dat het zitje niet beweegt als je gaat zitten.

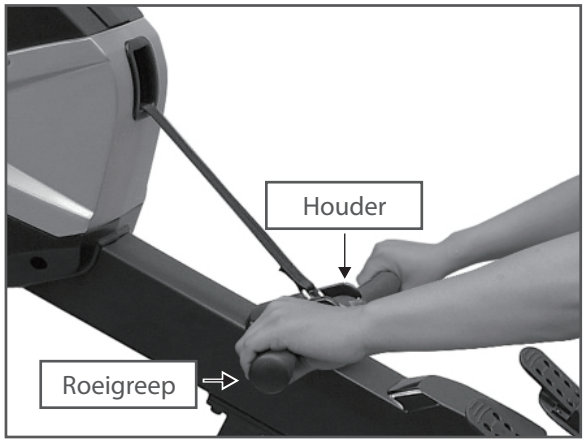




Houder van de roeigreep

Als je de training beëindigd hebt, moet je eraan denken om de roeigreep in de houder vast te haken.

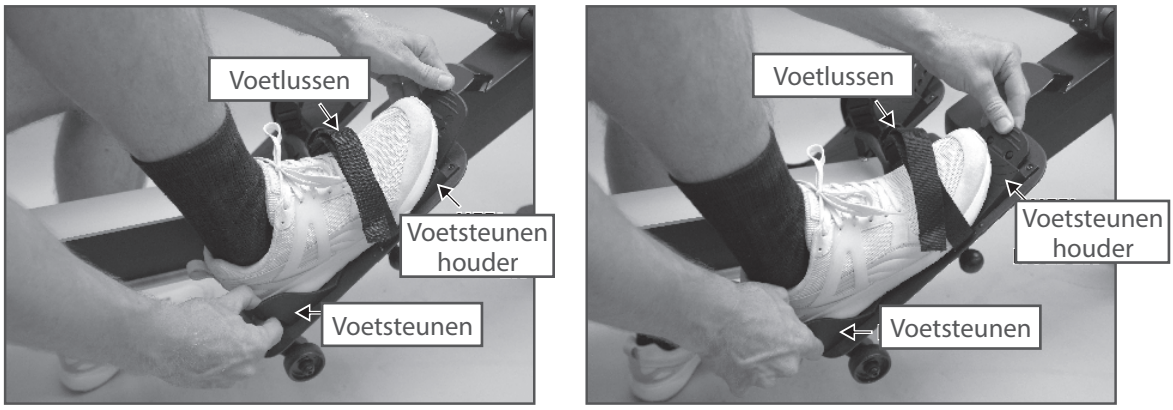




De voetsteunen en -lussen instellen

Er zijn meerdere instellingen mogelijk voor de voetsteunen. Voordat je met de training begint, moet je de voetsteun correct instellen.

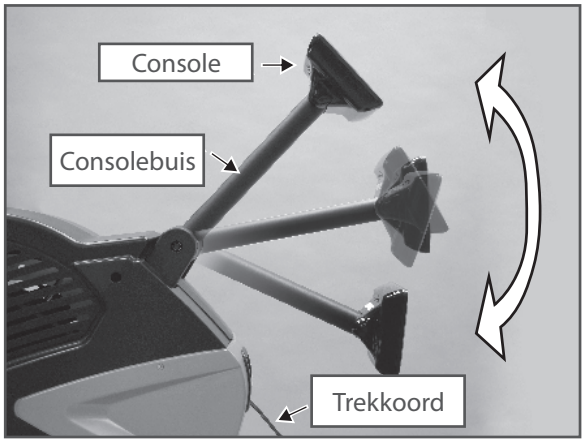
1. Trek de voetsteunen omhoog totdat je hiel ondersteund wordt en de voetlus over de breedste plaats van je voet ligt.
2. Maak de voetlussen vast.
3. Duw de kleine gesp naar achter om de voetlussen los te maken.

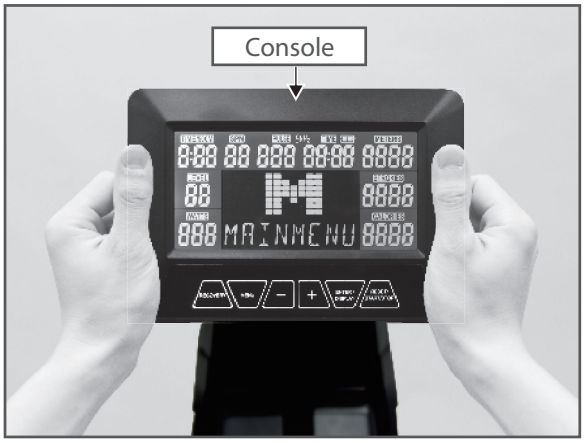


Instelling van de console

De console en de consolebuis kunnen op nagenoeg elke hoogte en in elke hoek worden ingesteld.

ⓘ **OPMERKING**
Om veiligheidsredenen moet je tijdens de training contact tussen de trekkoord en de console vermijden.



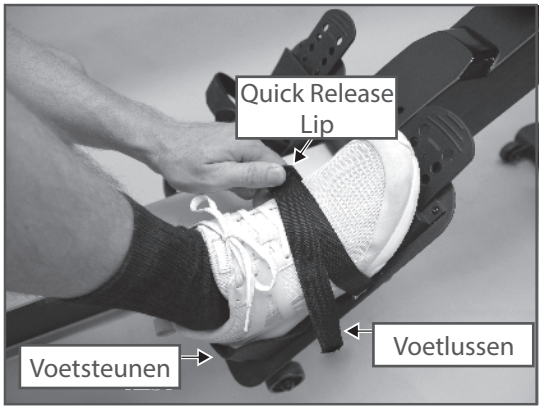


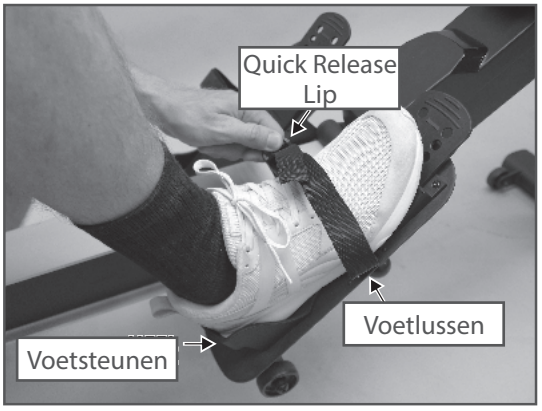
1. Houd de console met beide handen vast zoals getoond op de afbeelding hierboven.
2. Positioneer de console op de gewenste hoogte en stel de gewenste hoek in.

De voetlussen losmaken

Je kunt de voetlussen heel gemakkelijk openen met de Quick Release-lip.

Hef de lip op met je duim zoals getoond op de afbeelding hierboven.





ⓘ **OPMERKING**
Maak je vóór het begin van de training vertrouwd met alle functies en instellingen van het apparaat. Vraag een vakman de nodige uitleg over het juiste gebruik van dit apparaat.

3.1 Consoleweergave

STAAFDIAGRAM	Hier worden programmaprofielen en tekstberichten weergegeven. 8 rijen hoog = 16 weerstandsniveaus 16 kolommen lang = 16 tijdintervallen
TEKST	Tekstbereichten ondersteunen u en geleiden u door ieder computerprogramma.
WATTS	Geschat aantal Watt per slag, gekalibreerd volgens EN 957. Daarbij stemt een Watt overeen met het vermogen om binnen een seconde een mechanische arbeid van een Joule te verrichten.
LEVEL	16 weerstandsniveaus naar keuze Niveau 1 = minimale weerstand Niveau 16 = maximale weerstand
TIME/500M	Geeft uw huidige tijd/500 m aan.
SPM	Slagen per minuut

PULSE	Uw hartfrequentie wordt in slagen per minuut weergegeven. Een compatibele 5 kHz borstband is apart verkrijgbaar. Het knipperende hart is gesynchroniseerd met uw hartfrequentie. Opmerking: "---" betekent dat de trainingscomputer geen hartfrequentiesignaal ontvangt.
TIME	Minuten en seconden.
BATTERIJTOESTAND	Vol, halfvol of leeg
METERS	De afgelegde afstand wordt alleen weergegeven in meters.
STROKES	Totaalaantal slagen.
CALORIES	Gemeten in kilocalorieën (kcal.) ⓘ **OPMERKING** Het aantal calorieën is sterk afhankelijk van uw gebruikersgegevens. De invoer van de gebruikersgegevens kunt u in het hoofdmenu selecteren.

3.2 Toetsenfuncties

MENU	Met een druk op deze toets komt u in het hoofdmenu terecht. ⓘ **OPMERKING** Deze toets werkt alleen in het menu Modus en Pauzemodus, niet in Trainingsmodus.
RECOVERY **Twee functies**	1. Afstandsmeter Druk op de Recovery-toets en houd deze ingedrukt. 2. Het Recovery-programma starten Het Recovery-programma berekent automatisch uw herstelhartfrequentie binnen één minuut na de training.
ENTER **Drie functies**	1. Voor de training (menu Modus) Druk op de ENTER-toets om uw selectie te bevestigen. 2. Voor de training (menu Modus) Houd de toets 3 seconden ingedrukt om het selectieproces over te slaan. 3. Tijdens de training (trainingsmodus) Druk op de ENTER-toets om naar het staafdiagram te gaan. ⓘ **OPMERKING** Heeft enkel betrekking op HRC-programma's, Wattprogramma's en trainingsprogramma's.

START/STOP **Drie functies**	1. Voor de training (menu Modus) Druk op START om met de training te beginnen. 2. Tijdens de training (trainingsmodus) Druk op STOP om de training te beëindigen. ⓘ **OPMERKING** De weergave schakelt automatisch over op de trainingsbeoordeling. 3. Alle andere tijdstippen Druk drie seonden lang op RESET om naar het hoofdmenu terug te keren. ⓘ **OPMERKING** De huidige gegevens worden gewist. De opgeslagen gegevens blijven behouden.
SELECT **TOETSEN - +** **Vier functies**	1. Voor de training (menu Modus) Druk op de SELECT-toetsen (+-) om door de opties te bladeren. 2. Voor de training (menu Modus) Houd de Select-toets ingedrukt om snel te bladeren. 3. Tijdens de training (trainingsmodus) Druk op de SELECT-toetsen om het weerstandsniveau in te stellen. 4. Voor de training (menu Modus): Houd de Select-toetsen 3 seconden ingedrukt om de eenheden in te stellen (metrisch of imperiaal). ⓘ **OPMERKING** Heeft uitsluitend betrekking op de gebruikersgegevens “Grootte” en “Gewicht”.

3.3 Het toestel inschakelen

Automatisch inschakelen
De console wordt automatisch ingeschakeld, zodra de roeitrainer in beweging is of een toets wordt ingedrukt.

Auto-pauze
De console wordt automatisch gepauzeerd, wanneer de gebruiker stopt met roeien.

Auto-standby
De console schakelt automatisch in standby-modus, als het toestel 2 minuten lang niet wordt gebruikt.

Automatisch uitschakelen
De console wordt automatisch uitgeschakeld, als het toestel ca. 10 minuten niet wordt gebruikt. Als het toestel in trainingsmodus staat, gaan alle trainingsgegevens verloren.

Begin met roeien
Begin gewoon te roeien, de console wordt automatisch ingeschakeld en start het PACER-programma met een standaardinstelling van 2:15/500 m.

3.4 Programma's

Hoofdmenu
Het hoofdmenu bestaat uit de volgende 11 rubrieken:

1. Pacer	1 paceboot-programma (tempomaker)
2. Race	1 wedstrijdprogramma
3. Interval	2 intervalprogramma's: Interval afstand en interval tijd
4. HRC	4 hartfrequentiegestuurde programma's: 60%, 75%, 90% en doelhartfrequentie
5. Watt	1 wattgestuurd programma
6. Profiles	5 gebruikersprogramma's + 12 trainingsprofielen
7. Fit Test	1 fitnesstest
8. User Data	Invoer van de gebruikersgegevens
9. User Pro	Creëren van gebruikersprofielen
10. User Del	Een gebruiker wissen
11. Frequency	Frequentie-opties voor de hartfrequentieontvanger

3.4.1 Pacer-programma - ook PACEBOOT-PROGRAMMA genoemd

Het pacer-programma biedt u de mogelijkheid naast een paceboot te roeien, die een tempo opgeeft voor de training.

Er zijn twee mogelijkheden om het tempo te programmeren:

Voer een tijd/500 m in of geef de tijd en afstand op.

1. Pacer-programma

Selecteer met de SELECT-toetsen het PACER-programma. Druk op ENTER om te bevestigen.

Druk op de MENU-toets om naar het hoofdmenu terug te keren.

2. Gebruiker selecteren

Selecteer met de SELECT-toetsen een van de vier bestaande gebruikers (U1-U4) of de GUEST USER (gastgebruiker) en druk op ENTER om te bevestigen.

3a. Time/500m

Selecteer met de SELECT-toetsen de TIME/500m (tijd/500m) of ga door naar stap 3b. Druk op ENTER om te bevestigen.

3b. Tijd en afstand

Druk op ENTER om de instelling TIME/500m over te slaan.

Voer met de SELECT-toetsen een tijd (TIME) in.

Druk op ENTER om te bevestigen. Voer met de SELECT-toetsen een afstand (METERS) in. Druk op ENTER om te bevestigen.

Druk op de START-toets om onmiddellijk met de training te beginnen.

4. Weerstandsniveau

Selecteer met de SELECT-toetsen een weerstandsniveau (LEVEL). Druk op ENTER om te bevestigen.

5. Doelwaarden

Doelwaarden zijn optioneel. Houd de ENTER-toets ingedrukt om alle doelwaarden (TARGET VALUES) over te slaan. Druk één maal op de ENTER-toets om een doelwaarde over te slaan. Stel met de SELECT-toetsen een doelwaarde in en druk op ENTER om te bevestigen.

6. Alarminstellingen

Alarminstellingen zijn optioneel. Druk op de START-toets om alle alarmen over te slaan. Druk op de SELECT-toets om een alarm over te slaan. Selecteer met de SELECT-toetsen een alarm en druk op ENTER om te bevestigen.

7. Ready = beginnen met roeien

Als u het einde van het selectieproces bereikt heeft, knippert “READY” op de console en kunt u beginnen roeien.

ⓘ **OPMERKING**

Tijdens de training kunt u met de SELECT-toetsen het weerstandsniveau aanpassen.

3.4.2 Race-programma

Met het raceprogramma kunt u de gemiddelde tijd/500m (AVERAGE TIME/500m) van iedere andere gebruiker proberen te verslaan. Word de beste van uw familie of roei tegen uw eigen gemiddelde tijd/500 m.

1. Raceprogramma
Selecteer met de SELECT-toetsen het "RACE"-programma en druk op ENTER om te bevestigen.
Druk op de MENU-toets om naar het hoofdmenu terug te keren.

2. Gebruiker selecteren
Selecteer met de SELECT-toetsen een van de vier bestaande gebruikers (U1-U4) of de GUEST USER (gastgebruiker) en druk op ENTER om te bevestigen.

3. Tegenstander selecteren
Selecteer met de SELECT-toetsen je tegenstander. Druk op ENTER om te bevestigen.
Druk op de START-toets om onmiddellijk met de training te beginnen.

4. Weerstandsniveau
Selecteer met de SELECT-toetsen een weerstandsniveau (LEVEL). Druk op ENTER om te bevestigen.

5. Doelwaarden
Doelwaarden zijn optioneel. Houd de ENTER-toets ingedrukt om alle doelwaarden (TARGET VALUES) over te slaan. Druk één maal op de ENTER-toets om een doelwaarde over te slaan. Stel met de SELECT-toetsen een doelwaarde in en druk op ENTER om te bevestigen.

6. Alarminstellingen
Alarminstellingen zijn optioneel. Druk op de START-toets om alle alarmen over te slaan. Druk op de SELECT-toets om een alarm over te slaan. Selecteer met de SELECT-toetsen een alarm en druk op ENTER om te bevestigen.

7. Ready = beginnen met roeien
Als u het einde van het selectieproces bereikt heeft, knippert "READY" op de console en kunt u beginnen roeien.

ⓘ **OPMERKING**
Tijdens de training kunt u met de SELECT-toetsen het weerstandsniveau aanpassen.

3.4.3 Interval afstand en Interval tijd programma's

Deze beide programma's zijn ontworpen voor de intervaltraining, waarbij intensieve workouts worden afgewisseld met korte rustperiodes. Het is wetenschappelijk bewezen dat men tijdens een intervaltraining meer calorieën verbrandt dan tijdens de klassieke cardiotraining. Omwille van de verhoogde intensiteit moet u er echter altijd op letten, dat u uw lichaam niet te veel belast. U mag uw berekende maximale hartfrequentie (220 - leeftijd) niet overschrijden. Zie Berekening van de hartfrequentie.

INTERVAL AFSTANDPROGRAMMA = een trainingsafstand (in meter) gecombineerd met korte rustintervallen
INTERVAL TIJDPROGRAMMA = een trainingsafstand (in seconden) gecombineerd met korte rustintervallen

1. Intervalprogramma
Selecteer met de SELECT-toetsen het "INTERVAL"-programma en druk op ENTER om te bevestigen.
Opmerking: Druk op de MENU-toets om naar het hoofdmenu terug te keren.

2. Gebruiker selecteren
Selecteer met de SELECT-toetsen een van de vier bestaande gebruikers (U1-U4) of de GUEST USER (gastgebruiker) en druk op ENTER om te bevestigen.

3a. Interval-afstandprogramma
Selecteer met de SELECT-toetsen het afstandprogramma (DISTANCE) en druk op ENTER om te bevestigen.

3b. Interval-tijdprogramma
Selecteer met de SELECT-toetsen het tijdprogramma (TIME) en druk op ENTER om te bevestigen.

4. Aantal intervallen
Selecteer met de SELECT-toetsen het aantal intervallen (INTERVAL) en druk op ENTER om te bevestigen.

5a. Interval-afstandprogramma
Selecteer met de SELECT-toetsen de intervalafstand in meter (METERS) en druk op ENTER om te bevestigen.

5b. Interval-tijdprogramma
Selecteer met de SELECT-toetsen de intervalduur (INT TIME) en druk op ENTER om te bevestigen.

6. Rusttijd
Selecteer met de SELECT-toetsen de rusttijd (REST TIME) en druk op ENTER om te bevestigen.
Druk op de START-toets om onmiddellijk met de training te beginnen.

7. Weerstandsniveau
Selecteer met de SELECT-toetsen een weerstandsniveau (LEVEL). Druk op ENTER om te bevestigen.

8. Doelwaarden
Doelwaarden zijn optioneel. Houd de ENTER-toets ingedrukt om alle doelwaarden (TARGET VALUES) over te slaan. Druk één maal op de ENTER-toets om een doelwaarde over te slaan. Stel met de SELECT-toetsen een doelwaarde in en druk op ENTER om te bevestigen.

9. Alarminstellingen
Alarminstellingen zijn optioneel. Druk op de START-toets om alle alarmen over te slaan. Druk op de SELECT-toets om een alarm over te slaan. Selecteer met de SELECT-toetsen een alarm en druk op ENTER om te bevestigen.

10. Ready = beginnen met roeien
Als u het einde van het selectieproces bereikt heeft, knippert “READY” op de console en kunt u beginnen roeien.

ⓘ **OPMERKING**
Tijdens de training kunt u met de SELECT-toetsen het weerstandsniveau aanpassen.

3.4.4 60%, 75%, 90% hartfrequentiegestuurde programma's

⚠ **WAARSCHUWING**
Je trainingsapparaat is geen medisch apparaat. De hartslagmeting van dit apparaat kan onnauwkeurig zijn. De meest uiteenlopende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartslagweergave dient uitsluitend als trainingshulp.

De % hartfrequentieprogramma's dienen om uw hartfrequentie op het vooringestelde niveau te houden. De console vergelijkt elke 10 seconden uw huidige hartfrequentie met de geselecteerde doelhartfrequentie en past het weerstandsniveau dienovereenkomstig aan. Voor alle hartfrequentieprogramma's moet een compatibele borstband worden gedragen.

Deze drie hartfrequentieprogramma's werken in combinatie met de geselecteerde gebruiker en de bijbehorende gebruikersgegevens. Daarom is het belangrijk dat u de juiste gebruiker selecteert en correcte gebruikersgegevens hebt ingevoerd, voordat u met één van deze programma's traint.

ⓘ **OPMERKING**
U kunt tijdens de training noch het %HF noch het weerstandsniveau aanpassen.

Om uw optimale hartfrequentie te berekenen, raapleegt u het hoofdstuk BEREKENING VAN DE DOELHARTFREQUENTIE.

Hoewel het belangrijk is de hartfrequentie tijdens de training te verhogen, moet u erop letten dat deze niet te hoog is. Wij raden u aan, in het begin aan 60% van de maximale hartfrequentie te trainen en het niveau pas te verhogen, als uw conditie verbeterd is.

ⓘ **OPMERKING**
De aanbevolen maximale hartfrequentie is gelijk aan 220 - leeftijd.

1. HRC-programma
Selecteer in het hoofdmenu met de SELECT-toetsen het "HRC"-programma en druk op ENTER om te bevestigen.
Druk op de MENU-toets om naar het hoofdmenu terug te keren.

2. Gebruiker selecteren
Selecteer met de SELECT-toetsen een van de vier bestaande gebruikers (U1-U4) of de GUEST USER (gastgebruiker) en druk op ENTER om te bevestigen.

3. 60%, 75%, 90% hartfrequentiprogramma's
Druk op de SELECT-toetsen om 60% HRC, 75% HRC of 90% HRC te selecteren.
De console geeft dan automatisch de doelhartfrequentie weer.
Druk op ENTER om te bevestigen.
Druk op de START-toets om onmiddellijk met de training te beginnen.

4. Doelwaarden
Doelwaarden zijn optioneel. Houd de ENTER-toets ingedrukt om alle doelwaarden (TARGET VALUES) over te slaan. Druk één maal op de ENTER-toets om een doelwaarde over te slaan. Stel met de SELECT-toetsen een doelwaarde in en druk op ENTER om te bevestigen.

5. Alarminstellingen
Alarminstellingen zijn optioneel. Druk op de START-toets om alle alarmen over te slaan. Druk op de SELECT-toets om een alarm over te slaan. Selecteer met de SELECT-toetsen een alarm en druk op ENTER om te bevestigen.

6. Ready = beginnen met roeien
Als u het einde van het selectieproces bereikt heeft, knippert “READY” op de console en kunt u beginnen roeien.

ⓘ **OPMERKING**
Tijdens de training kunt u met de SELECT-toetsen het weerstandsniveau aanpassen.

3.4.5 DHF ~ Doelhartfrequentieprogramma

⚠ **WAARSCHUWING**
Je trainingsapparaat is geen medisch apparaat. De hartslagmeting van dit apparaat kan onnauwkeurig zijn. De meest uiteenlopende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartslagweergave dient uitsluitend als trainingshulp.

Het doelhartfrequentieprogramma dient om uw hartfrequentie op het vooringestelde niveau te houden. De console vergelijkt elke 10 seconden uw huidige hartfrequentie met de geselecteerde doelhartfrequentie en past het weerstandsniveau dienovereenkomstig aan. Tijdens de training kunt u met de SELECT-toetsen uw doelhartfrequentie aanpassen.

ⓘ **OPMERKING**
Het weerstandsniveau kan tijdens de training niet worden aangepast. Voor alle hartfrequentieprogramma’s moet een compatibele borstband worden gedragen.

Om uw optimale hartfrequentie te berekenen, raapleegt u het hoofdstuk BEREKENING VAN DE DOELHARTFREQUENTIE.

Hoewel het belangrijk is de hartfrequentie tijdens de training te verhogen, moet u erop letten dat deze niet te hoog is. Wij raden u aan, in het begin aan 60% van de maximale hartfrequentie te trainen en het niveau pas te verhogen, als uw conditie verbeterd is.

ⓘ **OPMERKING**
De aanbevolen maximale hartfrequentie is gelijk aan 220 - leeftijd. U kunt een doelhartfrequentie tussen: 30-220 bpm (in stappen van 1 bpm) selecteren.

1. HRC-programma
Selecteer in het hoofdmenu met de SELECT-toetsen het "HRC"-programma en druk op ENTER om te bevestigen.
Druk op de MENU-toets om naar het hoofdmenu terug te keren.

2. Gebruiker selecteren
Selecteer met de SELECT-toetsen een van de vier bestaande gebruikers (U1-U4) of de GUEST USER (gastgebruiker) en druk op ENTER om te bevestigen.

3. THR-programma
Druk op de SELECT-toetsen om het THR-programma te selecteren. Druk op ENTER om te bevestigen.

4. THR Control Value
Met de SELECT-toetsen kunt u de gewenste doelhartfrequentie selecteren. Druk op ENTER om te bevestigen.
Druk op de START-toets om onmiddellijk met de training te beginnen.

5. Doelwaarden
Doelwaarden zijn optioneel. Houd de ENTER-toets ingedrukt om alle doelwaarden (TARGET VALUES) over te slaan. Druk één maal op de ENTER-toets om een doelwaarde over te slaan. Stel met de SELECT-toetsen een doelwaarde in en druk op ENTER om te bevestigen.

6. Alarminstellingen
Alarminstellingen zijn optioneel. Druk op de START-toets om alle alarmen over te slaan. Druk op de SELECT-toets om een alarm over te slaan. Selecteer met de SELECT-toetsen een alarm en druk op ENTER om te bevestigen.

7. Ready = beginnen met roeien
Als u het einde van het selectieproces bereikt heeft, knippert "READY" op de console en kunt u beginnen roeien.

ⓘ **OPMERKING**
Tijdens de training kunt u met de SELECT-toetsen het weerstandsniveau aanpassen.

3.4.6 Watt-programma

Het Watt-programma dient om uw Wattvermogen op het vooringestelde niveau te houden. De console vergelijkt elke 10 seconden uw huidige Wattvermogen met het vooringestelde aantal Watt en past het weerstandsniveau dienovereenkomstig aan. Tijdens de workout kunt u het aantal Watt aanpassen met de SELECT-toetsen.

ⓘ **OPMERKING**
Het weerstandsniveau kan tijdens de training niet worden aangepast.

De doel-Wattwaarde kan tussen 10-995 Watt in stappen van 5 Watt worden aangepast. Denk eraan dat bij 300 Watt het maximum bereikt is. Hoger ingestelde waarden stemmen overeen met 300 Watt.

1. WATT-programma
Selecteer met de SELECT-toetsen het Watt-programma (WATTS).
Druk op ENTER om te bevestigen.
Druk op de MENU-toets om naar het hoofdmenu terug te keren.

2. Gebruiker selecteren
Selecteer met de SELECT-toetsen een van de vier bestaande gebruikers (U1-U4) of de GUEST USER (gastgebruiker) en druk op ENTER om te bevestigen.

3. Wattinstelling
Selecteer met de SELECT-toetsen het aantal Watt (CONTROL). Druk op ENTER om te bevestigen.
Druk op de START-toets om onmiddellijk met de training te beginnen.

4. Doelwaarden
Doelwaarden zijn optioneel. Houd de ENTER-toets ingedrukt om alle doelwaarden (TARGET VALUES) over te slaan. Druk één maal op de ENTER-toets om een doelwaarde over te slaan. Stel met de SELECT-toetsen een doelwaarde in en druk op ENTER om te bevestigen.

5. Alarminstellingen
Alarminstellingen zijn optioneel. Druk op de START-toets om alle alarmen over te slaan. Druk op de SELECT-toets om een alarm over te slaan. Selecteer met de SELECT-toetsen een alarm en druk op ENTER om te bevestigen.

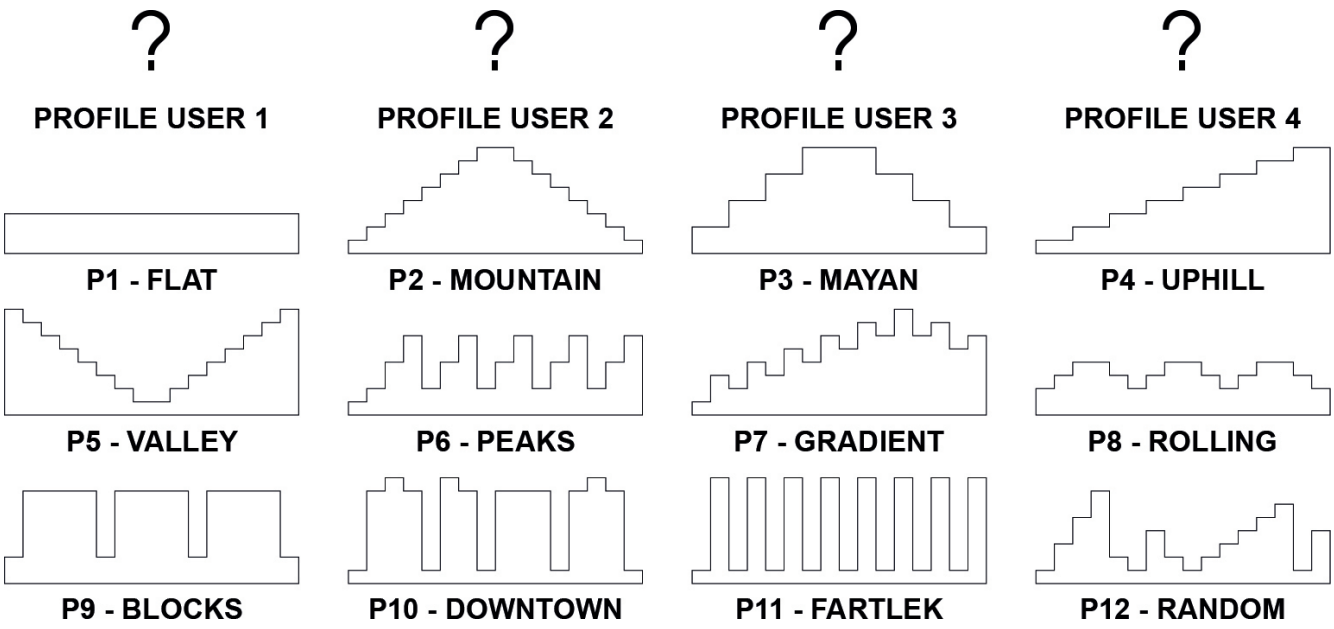
6. Ready = beginnen met roeien
Als u het einde van het selectieproces bereikt heeft, knippert “READY” op de console en kunt u beginnen roeien.

ⓘ **OPMERKING**
Tijdens de training kunt u met de SELECT-toetsen het weerstandsniveau aanpassen.

3.4.7 Trainingsprogramma's

De console past automatisch het weerstandsniveau (LEVEL) aan volgens het geselecteerde trainingsprogramma.

U kunt uit 16 verschillende trainingsprogramma's kiezen:



FARTLEK

Fartlek is het Zweedse woord voor snelheidsrace en is een trainingsvorm die in de jaren '30 ontwikkeld werd. Daarbij wordt het looptempo tijdens de training meerdere keren verhoogd en verlaagd.

RANDOM

Voordat u het toevalsprofiel (RANDOM) met de ENTER-toets bevestigt, verandert de console automatisch het toevalsprofiel elke 3 seconden.

1. Trainingsprogramma's

Selecteer met de SELECT-toetsen "PROFILES" (trainingsprogramma's). Druk op ENTER om te bevestigen.

Druk op de MENU-toets om naar het hoofdmenu terug te keren.

2. Gebruiker selecteren

Selecteer met de SELECT-toetsen een van de vier bestaande gebruikers (U1-U4) of de GUEST USER (gastgebruiker) en druk op ENTER om te bevestigen.

3. Programmaselectie
Selecteer met de SELECT-toetsen een trainingsprogramma. Druk op ENTER om te bevestigen.

4. Programma-aanpassing
Pas met de SELECT-toetsen de weerstand van het volledige profiel aan. Druk op ENTER om te bevestigen.
Druk op de START-toets om onmiddellijk met de training te beginnen.

5. Weerstandsniveau
Selecteer met de SELECT-toetsen een weerstandsniveau (LEVEL). Druk op ENTER om te bevestigen.

6. Doelwaarden
Doelwaarden zijn optioneel. Houd de ENTER-toets ingedrukt om alle doelwaarden (TARGET VALUES) over te slaan. Druk één maal op de ENTER-toets om een doelwaarde over te slaan. Stel met de SELECT-toetsen een doelwaarde in en druk op ENTER om te bevestigen.

7. Alarminstellingen
Alarminstellingen zijn optioneel. Druk op de START-toets om alle alarmen over te slaan. Druk op de SELECT-toets om een alarm over te slaan. Selecteer met de SELECT-toetsen een alarm en druk op ENTER om te bevestigen.

8. Ready = beginnen met roeien
Als u het einde van het selectieproces bereikt heeft, knippert “READY” op de console en kunt u beginnen roeien.

ⓘ **OPMERKING**
Tijdens de training kunt u met de SELECT-toetsen het weerstandsniveau aanpassen.

3.4.8 Conditietest

Fitnesstest

Een 5 minuten durende fitnesstest, die je conditie berekent op basis van de herstelhartfrequentie. Tijdens de test moet u een borstband dragen om de hartfrequentie over te dragen. Roei zo snel u kunt, om uw maximale hartfrequentie te bereiken. Aansluitend meet de console gedurende één minuut uw herstelhartfrequentie.

Fitnesstestresultaten		
SUPER FIT	SUPERFIT	90~100
EXTREMELY FIT	EXTREEM FIT	80~89
VERY FIT	ZEER FIT	70~79
GOOD FITNESS	GOEDE CONDITIE	60~69
AVERAGE FITNESS	GEMIDDELDE CONDITIE	50~59
FAIR FITNESS	REDELIJKE CONDITIE	40~49
POOR FITNESS	LAGER DAN GEMIDDELDE CONDITIE	30~39
UNFIT	SLECHTE CONDITIE	20~29
VERY UNFIT	ZEER SLECHTE CONDITIE	10~19
EXTREMELY UNFIT	EXTREEM SLECHTE CONDITIE	0~9

1. Fitnesstestprogramma
Selecteer met de SELECT-toetsen het "Fit Test"-programma. Druk op ENTER om te bevestigen.
Druk op de MENU-toets om naar het hoofdmenu terug te keren.

2. Beginnen met roeien
Stop met roeien na precies 5 minuten.

ⓘ **OPMERKING**
Tijdens de fitnesstest kunt u de weerstand niet verstellen, omdat het programma de weerstand automatisch aanpast.

Recoveryprogramma

Recoveryprogramma wordt geactiveerd door het drukken van de Recovery-toets.

Het Recoveryprogramma is een uitstekende indicator voor uw cardiovasculaire conditie.
Het is uiterst zinvol, wanneer u uw verbetering wil controleren.
Het Recoveryprogramma evalueert uw conditie; hiervoor meet het programma hoe snel uw hartfrequentie zich herstelt binnen één minuut na een training. Tijdens de 60 seconden durende test moet de console een hartfrequentie ontvangen via een compatibele borstband. Aansluitend geeft de console een herstelwaarde weer tussen 0 en 100.

Resultaten van de hersteltest		
SUPER FIT	SUPERFIT	90~100
EXTREMELY FIT	EXTREEM FIT	80~89
VERY FIT	ZEER FIT	70~79
GOOD FITNESS	GOEDE CONDITIE	60~69
AVERAGE FITNESS	GEMIDDELDE CONDITIE	50~59
FAIR FITNESS	REDELIJKE CONDITIE	40~49
POOR FITNESS	LAGER DAN GEMIDDELDE CONDITIE	30~39
UNFIT	SLECHTE CONDITIE	20~29
VERY UNFIT	ZEER SLECHTE CONDITIE	10~19
EXTREMELY UNFIT	EXTREEM SLECHTE CONDITIE	0~9

1. Activeren van het herstelprogramma
Druk onmiddellijk na de training op de Recovery-toets.

2. Keer naar het hoofdmenu terug.
Druk op de MENU-toets om naar het hoofdmenu terug te keren.

3.4.9 Gebruikersinstellingen

Maak eerst een nieuwe gebruiker aan en voer de gebruikersgegevens in.

De console kan de gebruikersgegevens van vier verschillende gebruikers opslaan. Deze opgeslagen informatie wordt in combinatie met de % hartfrequentieprogramma's gebruikt en voor het berekenen van het calorieverbruik. Bovendien wordt zij voor het berekenen van de BMI, BMR en TDEE gebruikt.

De console slaat bovendien uw selectie voor ieder programma op, om het selectieproces te vergemakkelijken.

ⓘ **OPMERKING**
Het is belangrijk dat u uw gebruikersgegevens up-to-date houdt, anders kan de console waarden zoals BMI, BMR, TDEE niet nauwkeurig berekenen.

ⓘ **OPMERKING**
De console slaat geen invoer op voor de gastgebruiker.

Invoer van de gebruikersgegevens	
NAME	8 tekens beschikbaar. Druk op de ENTER-toets en houd deze ingedrukt om over te slaan.
SEX	Geslacht man of vrouw
AGE	Leeftijd in jaren
HEIGHT	Grootte in centimer of voet en inch (voor de conversie, zie Eenheden selecteren)
WEIGHT	Gewicht in kilogram of pond (voor de conversie, zie Eenheden selecteren)
ACTIVE FACTOR	Hoe actief u bent, beïnvloedt uw stofwisseling, die op zijn beurt beïnvloedt hoeveel calorieën u tijdens de training verbrandt. Uw activiteitsfactor past de calorieberekening en de waarde voor het totale dagverbruik aan. 0 x per week = ZITTEND kantoorwerk met weinig of geen dagelijkse training 2 x per week = LICHT ACTIEF lichte training 1-3 maal per week 4 x per week = MATIG ACTIEF gematigde training 3-5 maal per week 7 x per week = ZEER ACTIEF zware training 6-7 maal per week 9+ per week = EXTREEM ACTIEF dagelijks extreem actief of marathonatleet

1. Gebruikersgegevens
Selecteer in het hoofdmenu met de SELECT-toetsen "USER DATA" en druk op ENTER. Druk op ENTER om te bevestigen.
Druk op de MENU-toets om naar het hoofdmenu terug te keren.

2. Gebruiker selecteren
Selecteer met de SELECT-toetsen "New User" (nieuwe gebruiker) of een van de vier bestaande gebruikers. Druk op ENTER om te bevestigen.

3. Name - Naam
Selecteer met de SELECT-toetsen een letter of een getal en druk op ENTER om te bevestigen. Herhaal deze stap totdat uw naam volledig is en houd aansluitend de ENTER-toets ingedrukt, om naar de volgende instelling te gaan.

4. Sex - Geslacht
Selecteer met de SELECT-toetsen uw geslacht en druk op ENTER om te bevestigen.

5. Age - Leeftijd
Selecteer met de SELECT-toetsen uw leeftijd. Druk op ENTER om te bevestigen.

6. Height -Grootte (in cm of inch - zie Eenheden selecteren)
Selecteer met de SELECT-toetsen uw grootte en druk op ENTER om te bevestigen.

7. Weight - Gewicht (in kg of lbs. – zie Eenheden selecteren)
Selecteer met de SELECT-toetsen uw gewicht. Druk op ENTER om te bevestigen.

8. Active factor - Activiteitsfactor
Selecteer met de SELECT-toetsen uw activiteitsfactor en druk op ENTER om te bevestigen. Druk op ENTER om te bevestigen.

Gebruikerprogramma's

Creëer uw eigen programma.

U kunt 4 verschillende gebruikers aanmaken. Iedere gebruiker kan een gebruikersprogramma creëren, zodat in totaal 4 gebruikersprogramma's mogelijk zijn. Alle profielen worden weergegeven in de vorm van een staafdiagram met 8 lijnen (= 16 weerstandsniveaus) en 16 kolommen (= 16 tijdintervallen).
Deze gebruikersprogramma's zijn zeer handig en laten u toe een programmaprofiel op te stellen dat aan uw wensen aangepast is. Op die manier krijgt u een eindeloze afwisseling en blijft u gemotiveerd.
Tijdens de training past de console automatisch het weerstandsniveau aan volgens het opgeslagen profiel. U kunt het weerstandsniveau ook tijdens de training zelf nog aanpassen.

1. Gebruikersprofiel
Selecteer met de SELECT-toetsen "USER PRI" (gebruikersprofiel). Druk op ENTER om te bevestigen.
Druk op de MENU-toets om naar het hoofdmenu terug te keren.

2. Gebruiker selecteren
Selecteer met de SELECT-toetsen een van de vier mogelijke gebruikersprofielen. Druk op ENTER om te bevestigen.

ⓘ **OPMERKING**
Als er geen gebruikersprofielen worden weergegeven, kunt u deze via "User Data" aanmaken.

3. Trainingsprofiel aanmaken
Selecteer met de SELECT-toetsen het weerstandsniveau (Resistance LEVEL) en druk op ENTER om te bevestigen. Herhaal het proces tot het trainingsprofiel volledig is.

ⓘ **OPMERKING**
Houd de ENTER-toets ingedrukt om de resterende segmenten over te slaan. Deze functie is heel handig, als u slechts kleine veranderingen aan het trainingsprofiel moet doorvoeren.

Gebruiker wissen

Een bestaande gebruiker wissen. Een bestaande gebruiker wissen is heel eenvoudig.

1. Gebruiker wissen
Selecteer in het hoofdmenu met de SELECT-toetsen "USER DEL". Druk op ENTER om te bevestigen.
Opmerking: Druk op de MENU-toets om naar het hoofdmenu terug te keren.

2. Gebruiker selecteren
Druk op de SELECT-toetsen en selecteer een bestaande gebruiker. Druk op ENTER om te bevestigen.

3. Wissen bevestigen
Druk op de ENTER-toets om het wissen te bevestigen.

3.4.10 Andere instellingen

Weergave trainingseinde

Aan het einde van de training wordt het volgende weergegeven op de console.

END: Alle waarden van de volledige training.
AVERAGE: Uw gemiddelde trainingswaarden.
BMI: De Body Mass Index is een goede manier om te berekenen of overgewicht een gezondheidsrisico vormt.

Aantal	Classificatie	Risico
Minder dan 18	Ondergewicht	Laag risico
19 - 25	Normaal	Gemiddeld risico
26 - 30	Overgewicht	Hoog risico
31 en meer	Obesitas	Zeer hoog risico

BODY FAT % ~ LICHAAMSVET %: Uw geschatte lichaamsvet in %.

Classificatie	Dames (% vet)	Heren (% vet)
Essentieel vet	10-13%	2-4%
Zeer laag	14-20%	6-13%
Laag	21-24%	14-17%
Gemiddeld	25-31%	18-25%
Obees	32% plus	26% plus

BMR: Uw basaal metabolisme (Basal Metabolic Rate) is de minimale hoeveelheid energie, die een lichaam in totale rust per dag nodig heeft om zijn functies in stand te houden.

TDEE ~ Totaal dagelijks energieverbruik: Uw totaal dagelijks energieverbruik is een schatting van de dagelijks benodigde calorieën. Als u probeert gewicht te verliezen, is het totale dagelijkse energieverbruik een goede richtlijn.

Calorieberekening bij gewichtsvermindering

Als u de calorieën telt, die u dagelijks verbruikt, trekt u hiervan het totale dagelijkse energieverbruik af en het resultaat toont u of u gewicht verliest of bijkomt. Als u probeert gewicht te verliezen, moet u uw calorie-aanvoer verminderen. Dat mag in ieder geval niet te snel gebeuren, omdat dit uw stofwisseling negatief kan beïnvloeden.

Doelwaarden - Time - Meters - Strokes - Calories

Doelwaarden voor tijd (Time), afstand (Meters), slagen (Strokes) en calorieën (Calories) zijn optioneel. Als u geen van deze doelwaarden selecteert, telt de console oplopend vanaf nul. Als u een of meerdere doelwaarden instelt, telt de console van de ingestelde waarde aflopend af naar nul.

De console stopt de training en er weerklinkt een alarm, zodra de eerste doelwaarde bereikt wordt.

TIJD	1:00 – 99:00 minuten (in stappen van 1 minuut)
AFSTAND	100 – 9900 meter (in stappen van 100 meter)
SLAGEN	10 - 9900 slagen (in stappen van 10 slagen)
CALORIEËN	10 - 9990 calorieën (in stappen van 10 calorieën)

Eenheden metrisch of imperiaal selecteren

De gebruikersgegevens HEIGHT (grootte) en WEIGHT (gewicht) kunnen naar keuze in metrische of imperiale eenheden worden ingevoerd.

De grootte wordt in centimeter (metrisch) of inch (imperiaal) weergegeven.
Het gewicht wordt in kilogram (metrisch) of pond (imperiaal) weergegeven.

Eenheden selecteren

1. Houd de beide SELECT-toetsen 3 seconden ingedrukt.
2. Selecteer met de SELECT-toetsen METRIC (metrisch) of IMPERIAL (imperiaal).
3. Druk op ENTER om te bevestigen.

Alarmen

Maximum alarmen zijn optioneel. Bij alarmen weerklinkt een alarmsignaal, wanneer een door u ingestelde waarde wordt bereikt. Dat kan bij de training zeer nuttig zijn; wij raden in ieder geval aan slechts één of twee tegelijkertijd te gebruiken.

Als een alarm geactiveerd wordt, weerklinkt een signaal en verschijnt een visuele aanduiding op de display, om weer te geven welke van de maximum vier alarmen geactiveerd werd: Polsslag, slagen per minuut (SPM), tijd/500 m of Watt.

HARTFREQUENTIE	30 – 220 bpm (in stappen van 1 bpm)
SPM	15 – 60 SPM (in stappen van 1 SPM)
TIJD/500M	01:00 – 9:55 minuten en seconden (in stappen van 5 seconden)
WATT	10 – 995 Watt (in stappen van 5 Watt)

Druk op de START-toets om alle alarmen over te slaan. Druk op de ENTER-toets om één alarm over te slaan. Selecteer met de SELECT-toetsen een alarm en druk op ENTER om te bevestigen.

Standaardinstellingen

De console bevat standaardinstellingen om de invoer te vereenvoudigen.

Pacer-programma

PACEBOOT TIJD/500M	2:15
	(1:00 – 9:55 minuten en seconden in stappen van 5 seconden)
TIJD	20:00 minuten
	(1:00 – 99:00 minuten en seconden in stappen van 1 minuut)
AFSTAND	2000 meter (100 – 9900 meter in stappen van 100 meter)

Intervalprogramma

INTERVALLEN	10 (2 – 99 in stappen van 1 interval)
INTERVALAFSTAND	500 meter (100 – 9900 meter in stappen van 100 meter)
INTERVALTIJD	1:00 minuut (0:30 – 10:00 in stappen van 5 seconden)
RUSTTIJD	30 seconden (0:30 – 10:00 in stappen van 5 seconden)

THR (doelhartfrequentieprogramma)

DOELHARTFREQUENTIE	140 bpm (30 – 220 in stappen van 1 bpm)

WATT-programma

WATTS	100 (10 ~ 995 in stappen van 5 Watt)

Gebruikersgegevens

GESLACHT	vrouw (vrouw of man)
LEEFTIJD	35 (10 – 99 in stappen van 1 jaar)
GROOTTE METRISCH	vrouw 163 cm of man 178cm
	(90 – 240 cm in stappen van 1 cm)
GEWICHT METRISCH	vrouw 60 kg of man 86 kg
	(30 – 200 kg in stappen van 1 kg)
GROOTTE IMPERIAAL	vrouw 64 inch/5‘4“ of man 70 inch/5‘10“
	(36“ – 96“ / 3‘ – 8‘ in stappen van 1 inch)
GEWICHT IMPERIAAL	vrouw 135 lbs. of man 190 lbs. (60 – 440 lbs. in stappen van 1-lb)
ACTIVITEITSFACTOR	2 x per week

0 x per week = zittend (weinig of geen training, kantoorwerk)
2 x per week = licht actief (lichte training 1-3 dagen per week)
4 x per week = matig actief (gematigde training 3-5 dagen per week)
7 x per week = zeer actief (zware training 6-7 dagen per week)
9+ WEEK = extreem actief (dagelijks intensieve training of lichamelijke arbeid)

Weerstandskeuze

WEERSTANDSNIVEAU	6 (1 – 16 in stappen van 1 niveau)

Doelwaarden

TIJD	20 minuten (1:00 – 99:00 minuten in stappen van 1 minuut)
AFSTAND	2000 meter (100 – 9900 meter in stappen van 100 meter)
SLAGEN	300 slagen (10 – 9990 slagen in stappen van 10 slagen)
CALORIEËN	160 calorieën (10 – 9990 calorieën in stappen van 10 calorieën)

Maximaal alarm

HARTFREQUENTIE	140 bpm (30 – 220 bpm in stappen van 1 bpm)
SPM	25 SPM (15 – 60 SPM in stappen van 1 SPM)
TIJD/500M	2:15 (01:00 – 9:55 minuten en seconden in stappen van 5 seconden)
WATT	100 (10 – 995 Watt in stappen van 5 Watt)

3.5 Bediening Infrarood-afstandsbediening

3.5.1 Inleiding

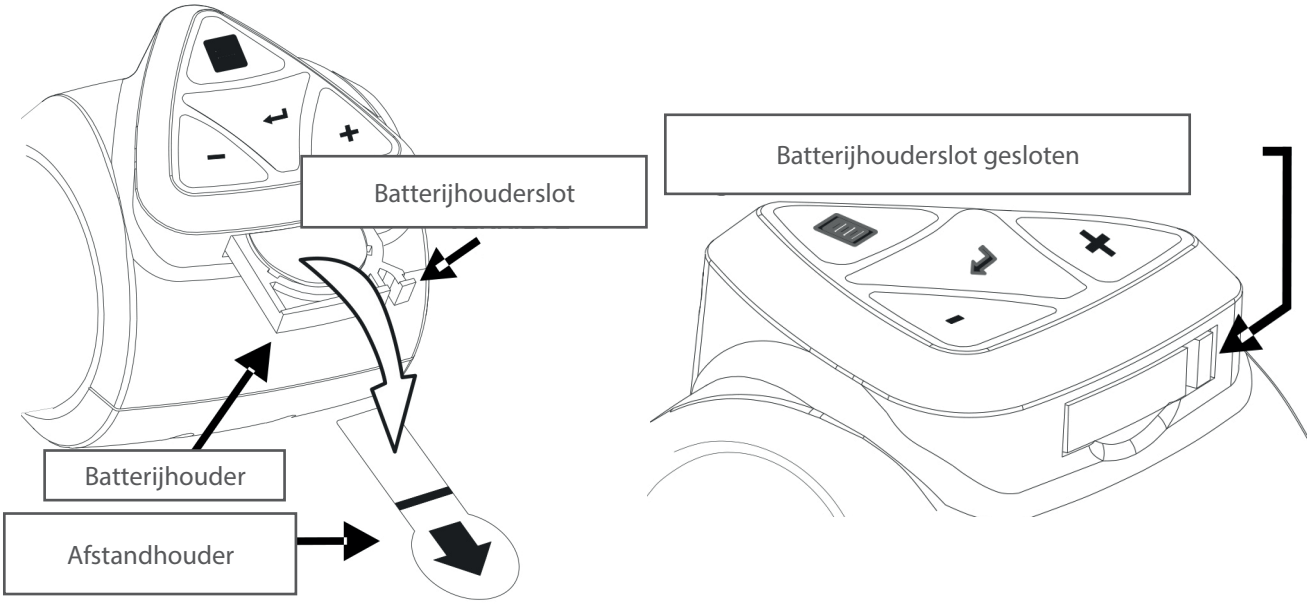
Iedereen weet hoe je een TV-afstandsbediening moet bedienen. De afstandsbediening van deze roeimachine maakt gebruik van dezelfde technologie. Door op de afstandsbediening te drukken, zendt de handle-afstandsbediening gegevens naar de computer.

Deze INFRAROT REMOTE CONTROL is een korte afstand draadloos datatransmissiesysteem dat een vrije zichtlijn vereist, d.w.z. een visueel onaangetaste rechte lijn tussen de afstandsbediening en de trainingscomputer.

3.5.2 Plaatsen van de batterij

De batterijhouder wordt geleverd met een kunststof afstandhouder die de batterij scheidt van de accuklem. Dit zorgt ervoor dat de batterij tijdens het transport niet leeg raakt en toch wordt opgeladen.

Verwijder de plastic afstandhouder. Sluit de klep van het batterijvak stevig.

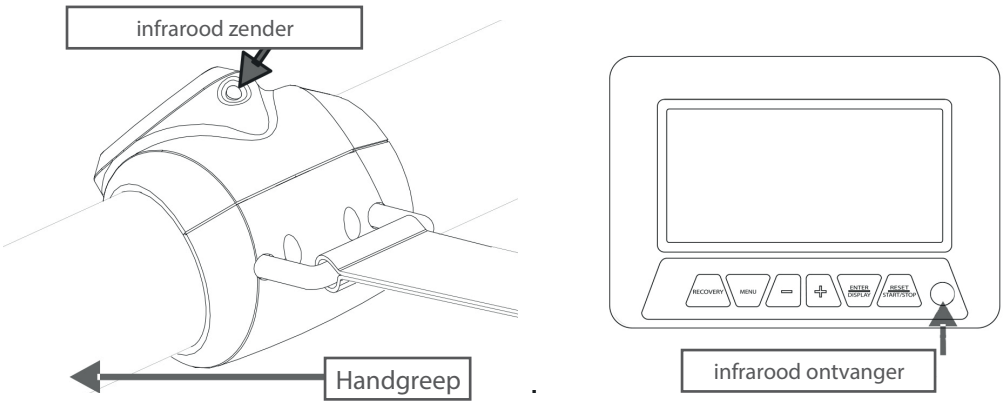


3.5.3 Lijst van onderdelen

De afstandsbediening bestaat uit 2 delen.

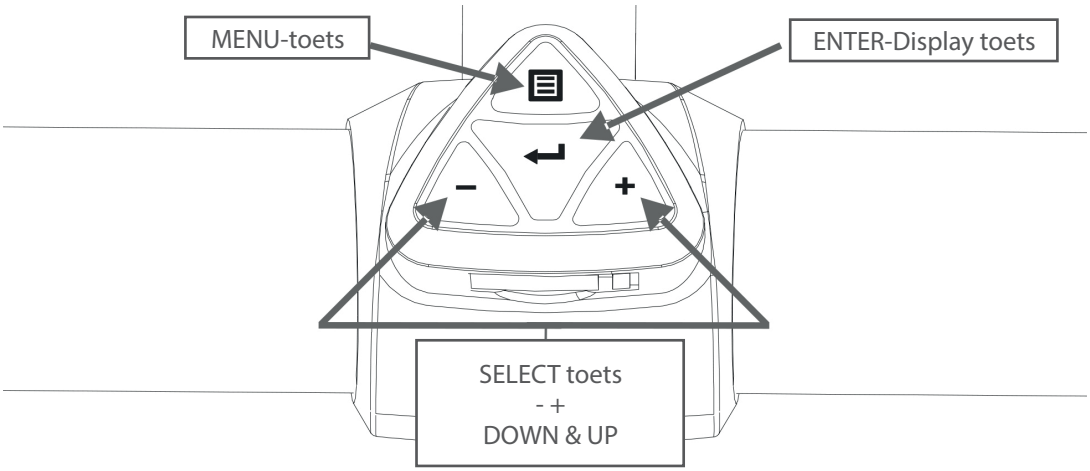
1. INFRAROOD ZENDER (de bron)
2. INFRAROOD ONTVANGER

De infrarood zender is bevestigd aan de handgreep. De infrarood ontvanger is ingebouwd in de computer.



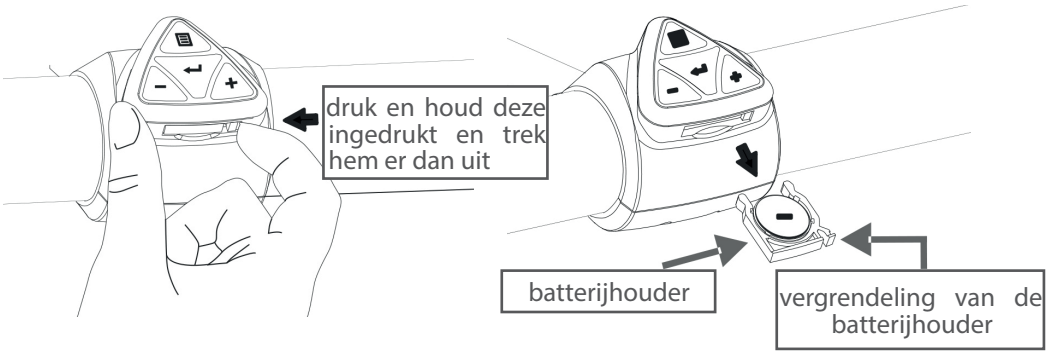
3.5.4 Hoofdfuncties Infraroodzender

De infrarood zender heeft 4 toetsen = MENU-toets - ENTER-toets - SELECT-toets (DOWN - UP). Deze 4 toetsen bootsen precies dezelfde toetsen na als die van de COMPUTER. Voor gedetailleerde informatie over de functies van de toetsen, zie GEBRUIKSAANWIJZING.



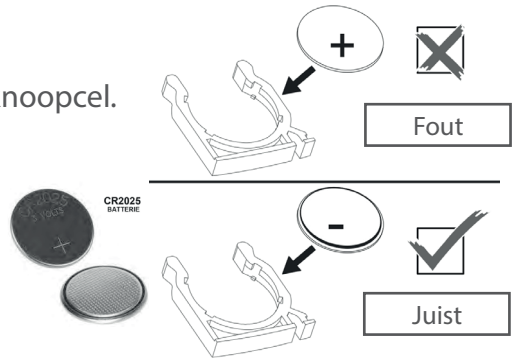
3.5.5 Vervang de batterij

1. Druk op de vergrendeling van de batterijhouder en houd deze vast en trek de batterijhouder eruit.

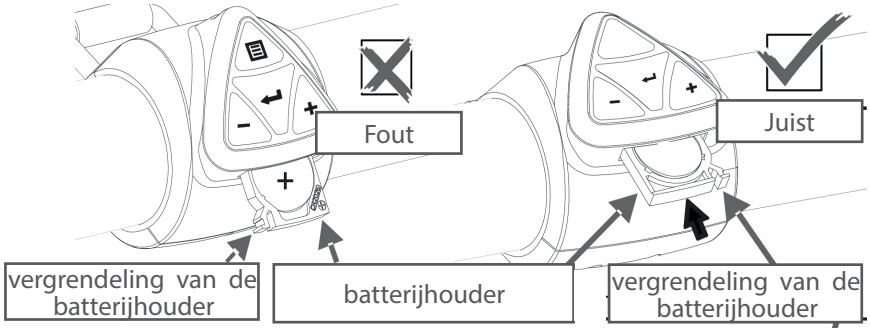


2. Verwijder de oude batterij en gooi deze weg.
3. Vervang de batterij door bij voorkeur Lithium CR2025 knoopcel.

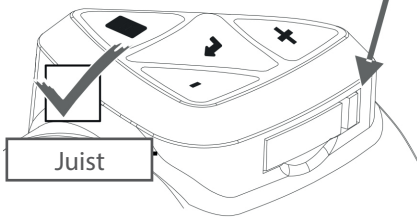
► **OPGELET**
Let op de polariteit bij het plaatsen van de nieuwe batterij.



4. Plaats de batterijhouder voorzichtig terug (in de juiste positie) tot de vergrendeling van de batterijhouder vergrendeld is.

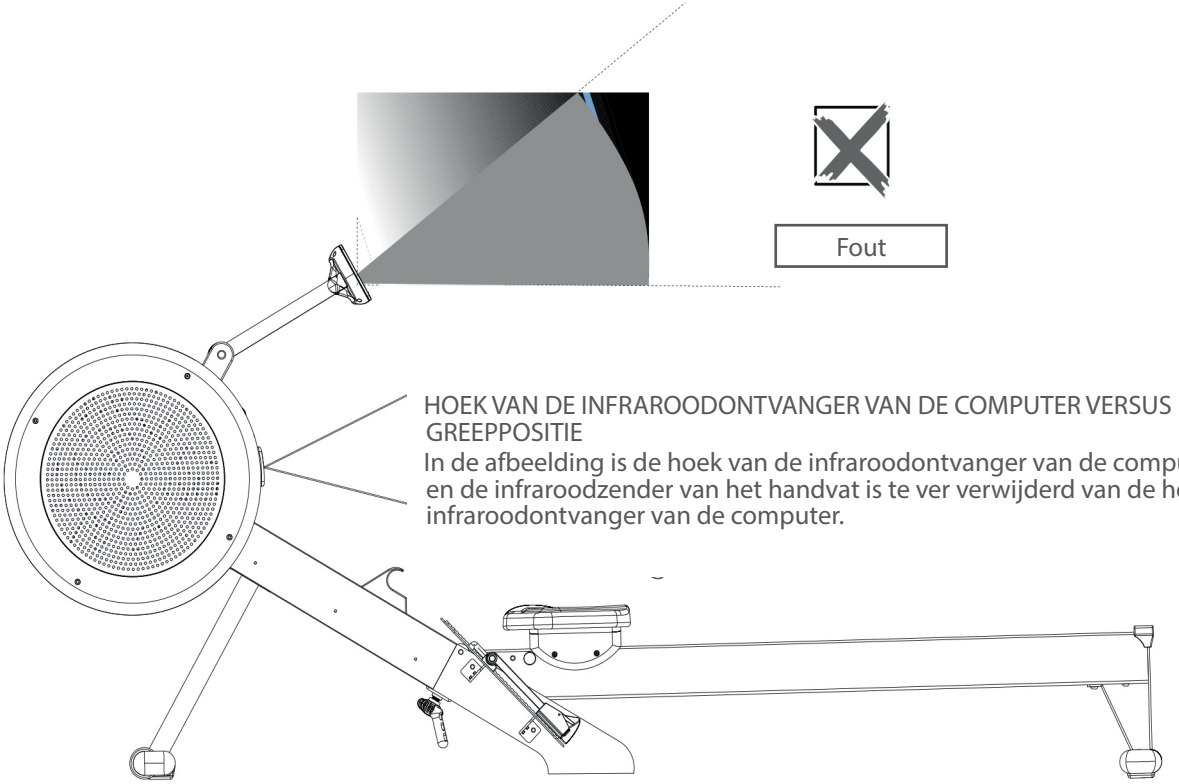


5. Controleer of de infraroodafstandsbediening goed werkt. Als er problemen zijn, zie FAQ's & Problemen oplossen.



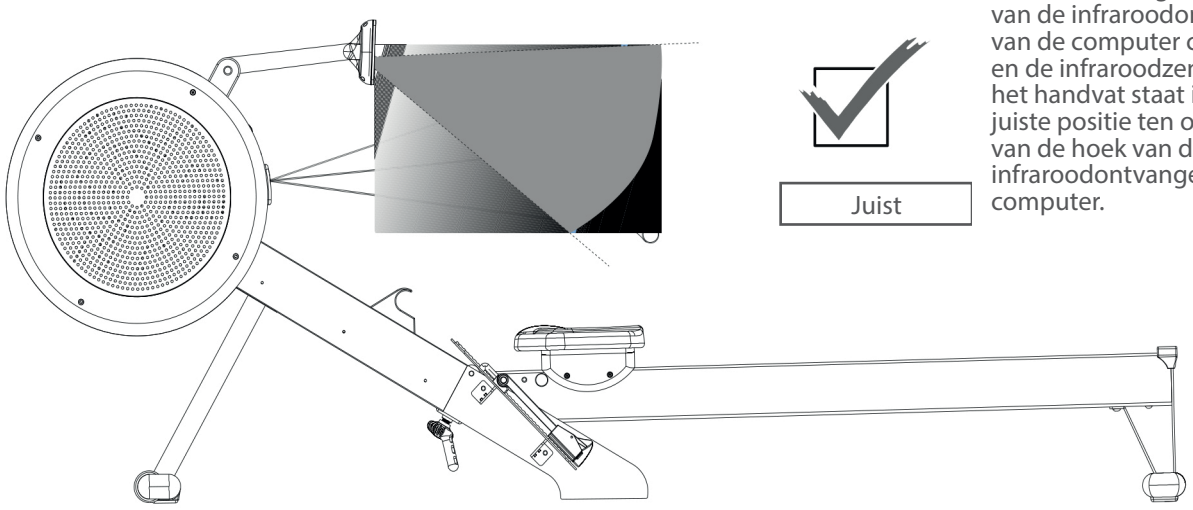
3.5.6 Infrarood bereik en richting

De afstandsbediening moet recht op de trainingscomputer gericht zijn.



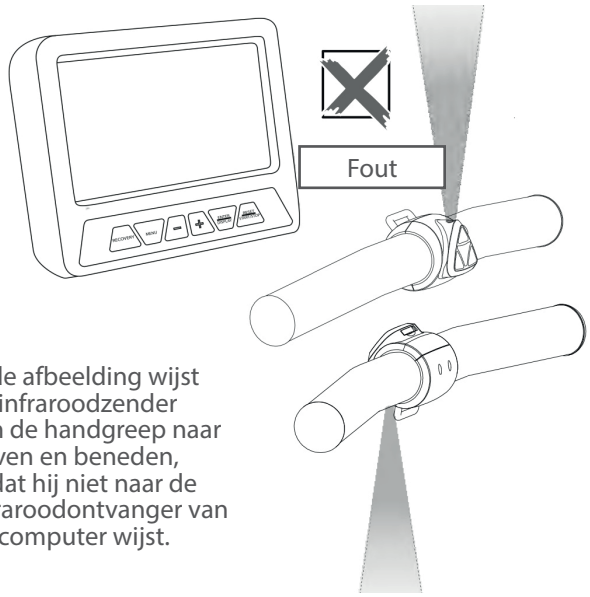
HOEK VAN DE INFRAROODONTVANGER VAN DE COMPUTER VERSUS GREEPPOSITIE

In de afbeelding is de hoek van de infraroodontvanger van de computer verkeerd en de infraroodzender van het handvat is te ver verwijderd van de hoek van de infraroodontvanger van de computer.

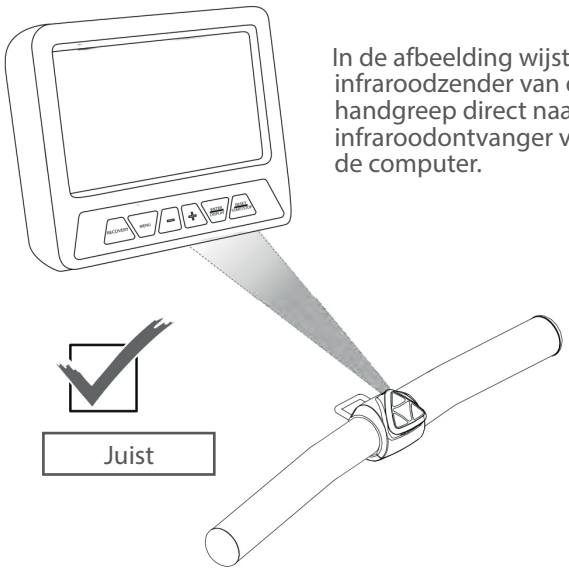


In de afbeelding is de hoek van de infraroodontvanger van de computer correct en de infraroodzender van het handvat staat in de juiste positie ten opzichte van de hoek van de infraroodontvanger van de computer.

3.5.7 Hoek van de infraroodzender van het handvat



In de afbeelding wijst de infraroodzender van de handgreep naar boven en beneden, zodat hij niet naar de infraroodontvanger van de computer wijst.



In de afbeelding wijst de infraroodzender van de handgreep direct naar de infraroodontvanger van de computer.

3.5.8 Afstandsbediening code

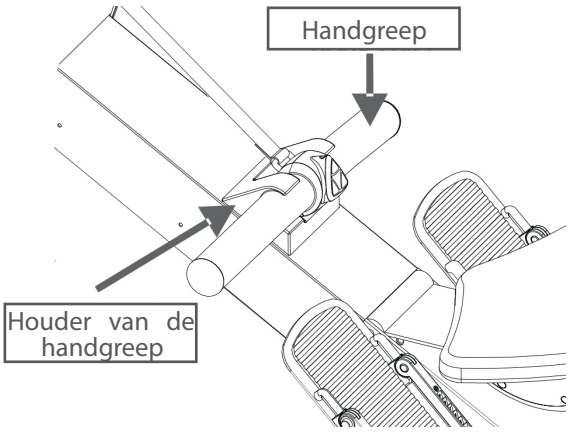
Met de code van de afstandsbediening (of kortweg RMC-code) kunt u de code van de infraroodafstandsbediening opnieuw programmeren. Er zijn 2 redenen om de RMC-code te herprogrammeren:

1. Er zijn verschillende roeimachines met afstandsbediening in de buurt en de infraroodstralen overlappen elkaar. Dit gebeurt in sportscholen en commerciële faciliteiten.
2. Interferentie met bestaande infraroodsignalen, bijv. TV- of TV-afstandsbedieningen, enz. Dit gebeurt vooral bij thuisgebruik.

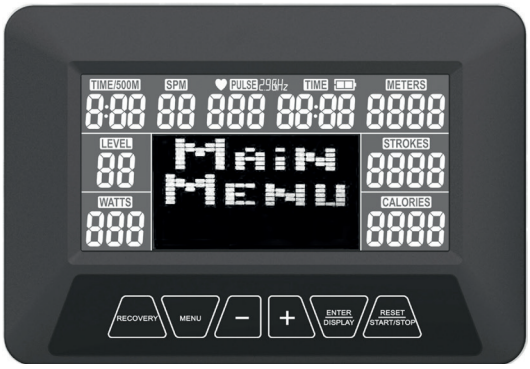
► **OPGELET**
Programmeer de RMC-code niet opnieuw, zolang dit niet absoluut noodzakelijk is, omdat een fout van uw kant ertoe kan leiden dat de infraroodafstandsbediening niet meer werkt.

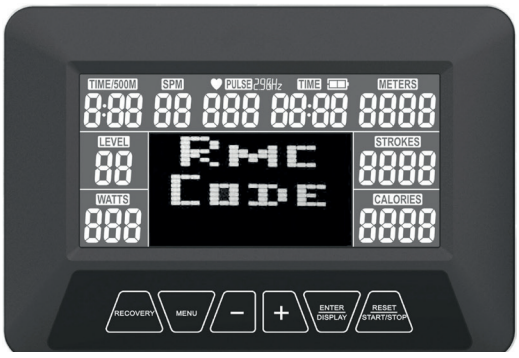
Stap 1

1. Plaats de handgreep in de greephouder en voorkom dat u de handgreep aanraakt tot **stap 3**.



2. Houd de RESET-knop 3 seconden ingedrukt om terug te keren naar het hoofdmenu.



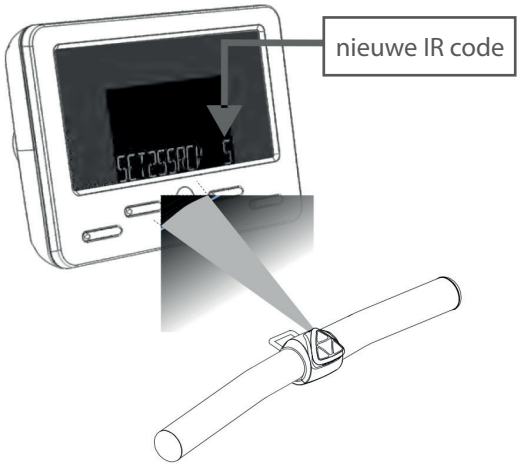


Stap 2

1. Druk in het hoofdmenu op de SELECT-toetsen en selecteer het programma „RMC CODE“. Druk vervolgens op ENTER om uw keuze te bevestigen.
2. De computer geeft uw huidige IR CODE weer.

Stap 3

1. Neem het handvat en richt de infraroodzender van het handvat op de infraroodontvanger van de computer.
2. Houd de MENU-knop ingedrukt. Druk vervolgens op „-“ of „+“ om een nieuwe infraroodcode te selecteren.
3. Druk vervolgens op de computertoets ENTER om de keuze te bevestigen. De computer keert terug naar het hoofdmenu.



ⓘ **OPMERKING**
De „Huidige infrarood IR code display“ verandert niet gedurende deze tijd. De wijziging wordt bij de volgende wijziging van de IR-code getoond.

3.5.9 Foutopsporing

PROBLEEM: Het IR-systeem werkt alleen met onderbrekingen.

OPLOSSING

1. Reinig de IR-ontvanger op de computer met een kleine ruitenreiniger
2. Reinig de IR-zender op de handgreep met een kleine ruitenreiniger.
3. Vervang de batterij. Zie „Vervangen van de batterij".
4. Herprogrammering van de IR/RMC CODE. Zie item „Afstandsbedieningscode (RMC-code)".
5. Wijs een servicetechnicus aan.

PROBLEEM: Het IR-systeem werkt niet!

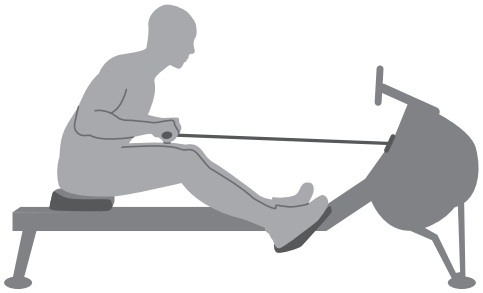
OPLOSSING

1. Vervang de batterij. Zie „Vervangen van de batterij".
2. Herprogrammering van de IR/RMC CODE. Zie item „Afstandsbedieningscode (RMC-code)".
3. Bel een servicetechnicus.

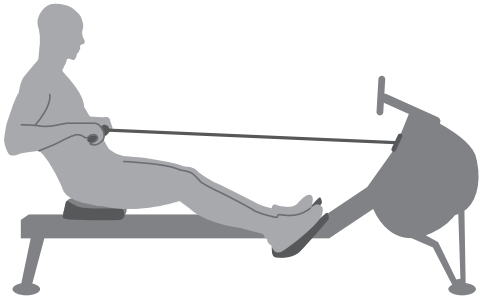
3.6 Tips om correct te roeien

Het lichaam beweegt in de richting van de handgreep

Fout
Aan het einde van de beweging wordt het lichaam naar voren richting handgreep getrokken in plaats van de handgreep naar het lichaam toe te trekken.



Juist
Aan het einde van de beweging leunt de gebruiker lichtjes naar achter, houdt de benen naar beneden, het bovenlichaam recht en trekt de handgreep naar het lichaam toe.



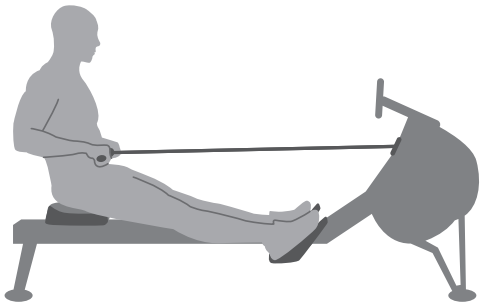
Gespreide ellebogen

Fout
De ellegebogen van de gebruiker zijn aan het einde van de beweging weg van het lichaam gespreid en de handgreep bevindt zich op borsthoogte.

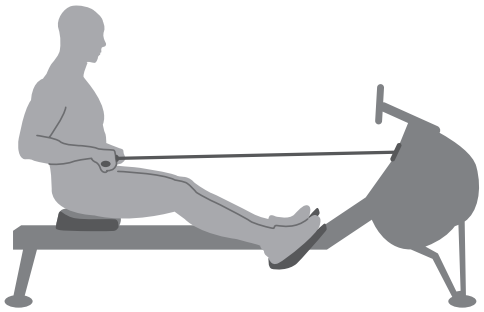
Juist
Trek de handgreep naar het lichaam toe met rechte polsgewrichten en de ellebogen dicht tegen het lichaam. De ellebogen worden achter het lichaam geleid terwijl de greep naar de taille getrokken wordt.

Knie uitstrekken

Fout
Aan het einde van de beweging strekt de gebruiker het been en de knie volledig uit.

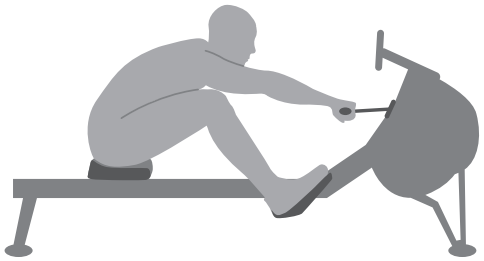


Juist
Houd ook aan het einde van de beweging de knie altijd lichtjes gebogen in plaats van ze volledig te strekken.

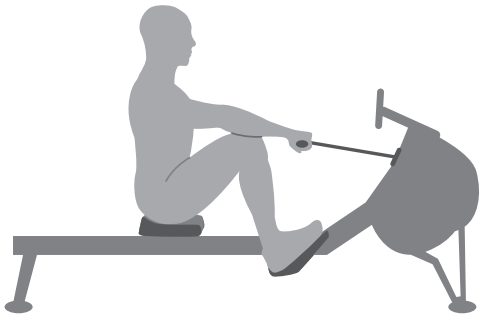


Te ver naar voren leunen

Fout
Het lichaam wordt te ver naar voren gebogen. De scheenbenen zijn eventueel niet langer verticaal. Het hoofd en de schouders wijzen in de richting van de voeten. Het lichaam bevindt zich dus in een zwakke positie om de beweging uit te voeren.



Juist
De scheenbenen zijn verticaal. Het lichaam is tegen de benen gedrukt, de armen zijn volledig uitgestrekt naar voren en het lichaam is lichtjes naar boren gebogen. Deze positie moet aangenaam aanvoelen.



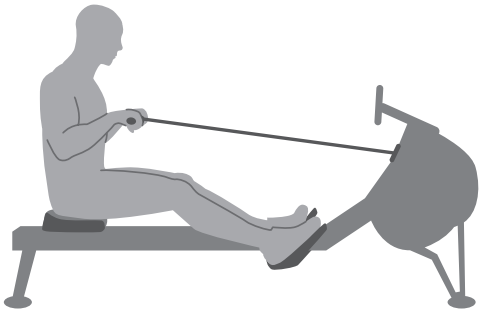
Roeien met gebogen armen

Fout
De gebruiker begint de beweging met de armen in plaats van eerst met de benen te drukken.

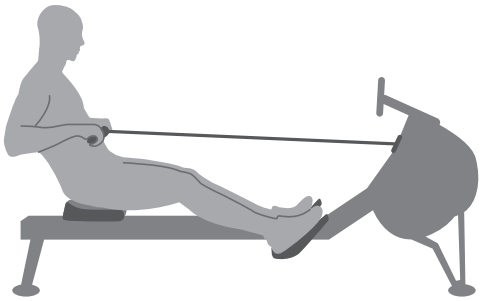
Juist
De gebruiker begint, terwijl hij de benen doordrukt, de rug spant en de armen gestrekt laat.

Gebogen polsgewrichten

Fout
De gebruiker buigt de polsgewrichten tijdens de beweging.



Juist
Voer de roeibeweging altijd uit met rechte polsgewrichten.



4.1 Algemene informatie

► **OPGELET**

+ Zorg ervoor dat het apparaat op de gekozen opslagplaats beschermd is tegen vocht, stof en vuil. De opslagplaats moet droog en goed verlucht zijn en een constante omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C hebben.

⚠ **WAARSCHUWING**

+ De opslagplaats moet zodanig worden gekozen, dat misbruik door derden of kinderen kan worden uitgesloten.
+ Als je apparaat niet uitgerust is met transportwielen, moet je het apparaat demonteren alvorens het te verplaatsen.

4.2 Opvouwmechanisme

ⓘ **OPMERKING**

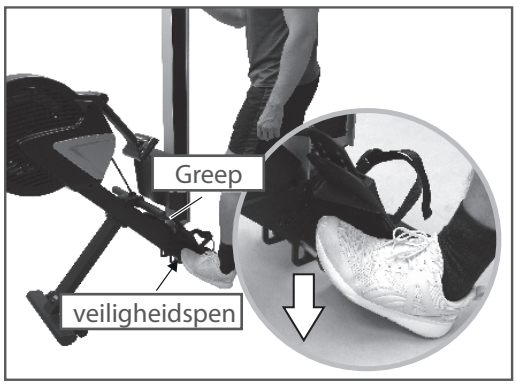
De roeitrainer is opvouwbaar en kan dus ruimtebesparend worden opgeborgen. Dat vergemakkelijkt eveneens het transport.

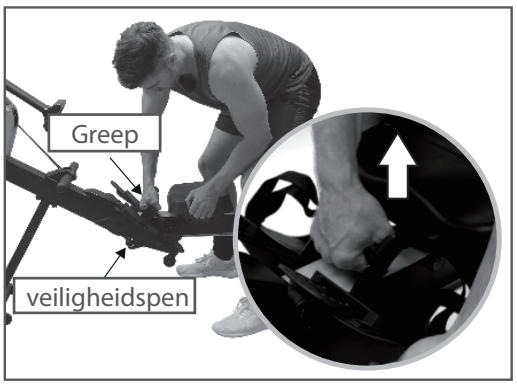
4.2.1 De roeitrainer obenvouwen

► **OPGELET**

+ Voor het openvouwen moeten alle voorwerpen worden verwijderd, die kunnen leeglopen of omgestoten worden of die het openvouwen van de roeitrainer verhinderen.

1. Ga aan de linkerkant van de roeitrainer staan en neem met je rechterhand de looprail vast.
2. Druk met de linkervoet de veiligheidspen naar onderen, om het klapmechanisme los te maken en laat vervolgens de looprail voorzichtig zakken.
3. Trek krachtig aan de handgreep (FOLD HANDLE) tot je een duidelijke klik hoort.





→ ***De looprail is nu vastgeklikt.***

4.2.2 De roeitrainer dichtvouwen

⚠ **WAARSCHUWING**

+ Sluit het apparaat in dichtgevouwen toestand niet op het stroomnet aan. Probeer het apparaat niet te gebruiken wanneer het dichtgevouwen is.

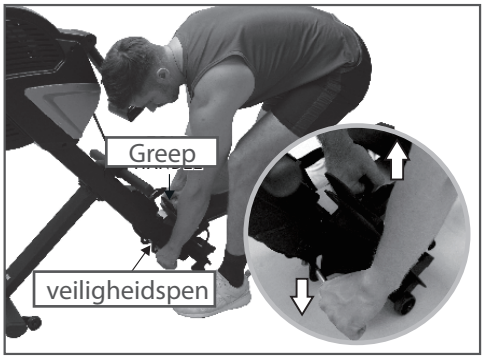
⚠ **VOORZICHTIG**

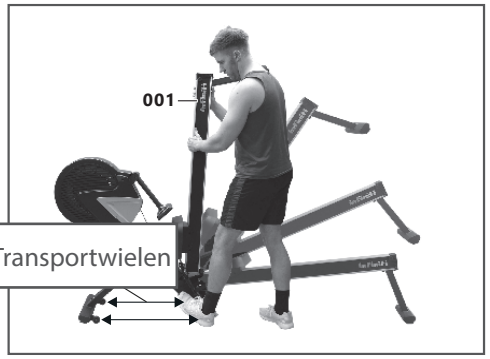
+ Leun niet tegen het apparaat in dichtgevouwen toestand en leg er niets op, waardoor het apparaat onstabiel wordt en omvalt.

► **OPGELET**

+ Voor het dichtvouwen moeten alle voorwerpen worden verwijderd, die kunnen leeglopen of omgestoten worden of die het dichtvouwen van de roeitrainer verhinderen.

1. Neem de handgreep (FOLD HANDLE) met de rechterhand vast en maak met je linkerhand het klapmechanisme los door de veiligheidspen naar onderen te drukken.
2. Zet de roeitrainer voorzichtig op de vloer neer.





3. Vouw nu de looprail naar boven tot je een duidelijke klik hoort.

→ ***Het klapmechanisme is nu opnieuw vastgeklikt.***

4.3 Transportwielen

De roeitrainer beschikt over transportwielen, waarmee hij gemakkelijk kan worden verplaatst.

► **OPGELET**

Als je het apparaat over uiterst gevoelige en zachte vloerbekleding, zoals parket, tegels of laminaat, wil verplaatsen, moet je de transportweg bedekken met bijvoorbeeld karton of iets gelijkaardigds, om eventuele schade aan de vloer te vermijden.

1. Ga achter het apparaat staan en til het op, tot het gewicht van het apparaat op de transportwieltjes steunt. Nu kun je het apparaat gemakkelijk verplaatsen. Als de transportweg langer is, moet het apparaat gedemonteerd en veilig verpakt worden.
2. Kies de nieuwe opstelplaats, rekening houdend met de aanwijzingen in paragraaf 1.4 van deze gebruiksaanwijzing.

5.1 Algemene informatie

⚠ **WAARSCHUWING**

+ Voer geen ondeskundige veranderingen aan het apparaat uit.

⚠ **VOORZICHTIG**

+ Beschadigde of versleten onderdelen kunnen je veiligheid en de levensduur van het apparaat in gevaar brengen. Vervang dus onmiddellijk alle beschadigde of versleten onderdelen. Wend je in dit geval tot je verkoper. Het apparaat mag niet meer worden gebruikt, totdat het terug in orde is. Gebruik indien nodig uitsluitend originele vervangonderdelen.

► **OPGELET**

+ Naast de hier vermelde aanwijzingen en aanbevelingen voor het onderhoud en de verzorging kunnen bijkomende service- en/of reparatiewerkzaamheden noodzakelijk zijn; deze mogen uitsluitend door gemachtige servicetechniekers worden uitgevoerd.

5.2 Storingen en foutdiagnose

Het apparaat wordt tijdens de productie regelmatig aan kwaliteitscontroles onderworpen. Ondanks deze controles kunnen er zich storingen of fouten voordoen. Vaak zijn individuele onderdelen verantwoordelijk voor deze storingen en meestal volstaat het om deze te vervangen. De meest frequente fouten en hun oplossing vind je in het volgende overzicht: Als het apparaat desondanks niet correct functioneert, moet je je verkoper contacteren.

Fout	Oorzaak	Oplossing
Geen ontvangst van de hartfrequentie	+ Stoorfactor in ruimte + borstband niet compatibel + Positie van de borstband verkeerd + batterij leeg	+ Stoorfactor verhelpen (bijv. gsm, luidspreker …) + Geschikte borstband gebruiken (zie aanbevolen accessoires) + Borstband opnieuw positioneren en/of elektroden bevochtigen + Batterijen vervangen
LCD-fout	Console heeft geen stroomaansluiting	+ Druk op de RESET-toets en houd deze ingedrukt om de console opnieuw op te starten. + Start de console opnieuw op, door de voedingskabel ca. 15 seconden uit het stopcontact te verwijderen. + Ontkoppel alle kabelverbindingen en bevestig ze opnieuw, zie montagehandleiding. + Contacteer een servicetechnieker en laat eventueel de console vervangen.

5.3 Onderhouds- en inspectietermijnen

Om beschadigingen door lichaamszweet te vermijden, moet het apparaat na elke workout met een vochtige handdoek (geen oplosmiddelen gebruiken!) worden gereinigd.

De volgende routinewerkzaamheden moeten op de aangegeven tijdstippen worden uitgevoerd:

Onderdeel	Wekelijks	Maandelijks	Elke drie maanden	Halfjaarlijks	Jaarlijks
Display console	R	I			
Smering van de bewegende delen				I	
Kunststofafdekkingen	R	I			
Schroeven en kabelverbindingen		I			
Legende: R = Reinigen; I = Inspecteren					

Trekriem

De trekriem is vervaardigd in hoogwaardig nylonweefsel en extreem belastbaar. Het is nagenoeg onmogelijk om de trekriem kapot te trekken. Toch is het belangrijk dat u hem regelmatig controleert. Controleer of hij geen insnijdingen, rafels of andere beschadigingen vertoont. Controleer daarnaast ook de naad aan de handgreep. Als u eventuele schade of problemen vaststelt, mag u het toestel niet meer gebruiken totdat de trekriem vervangen is.

Voetsteunen

De voetsteunen hebben vele bewegende onderdelen en het is belangrijk dat deze altijd in een goede toestand zijn. Controleer of de sluiting en de voetlus vast met elkaar verbonden zijn. Controleer ook of het sluitmechanisme van de hielsteun correct werkt. Zorg ervoor dat alle schroeven stevig vastgeschroefd zijn. Als u fouten opmerkt, moet u onmiddellijk uw handelaar contacteren en mag u het toestel pas opnieuw gebruiken nadat het gerepareerd is.

6 AFVALVERWIJDERING

Aan het einde van zijn levensduur mag dit apparaat niet samen met het normale huishoudelijk afval worden afgevoerd. Het moet naar een inzamelpunt voor de recyclage van elektrische en elektronische apparaten worden gebracht. Meer informatie krijg je bij de bevoegde dienst voor afvalinzameling van je woonplaats.

Volgens hun markering zijn de materialen recycleerbaar. Met de recyclage, de terugwinning van grondstoffen of andere vormen van recycling van oude en afgedankte apparaten lever je een belangrijke bijdrage aan de bescherming van het milieu.

Pb = Batterij bevat meer dan 0,004 massaprocent lood

Cd = Batterij bevat meer dan 0,002 massaprocent cadmium

Hg = Batterij bevat mere dan 0,0005 massaprocent kwikzilver

7 AANBEVOLEN ACCESSOIRES

Om je trainingsbeleving nog aangenamer en efficiënter te maken, raden wij je aan om je fitnessapparaat aan te vullen met passende accessoires. Dat kan bijvoorbeeld een **vloermat** zijn, die ervoor zorgt dat je fitnessapparaat steviger staat en die de vloer tegen vallende zweetdruppels beschermt, maar ook extra handrails bij bepaalde loopbanden of **siliconenspray** om bewegende onderdelen soepel te laten lopen.

Als je een cardiotrainingsfitnessapparaat hebt gekocht en je op basis van je hartslag wil trainen, raden wij je aan om een compatibele borstband te gebruiken, omdat op die manier een optimale overdracht van de hartslag wordt gegarandeerd. Bij krachtstations wl je eventueel extra **trekstangen** of **gewichten** kopen.

Ons assortiment accessoires is van de hoogste kwaliteit en maakt je training nog beter. Als je meer informatie wenst over compatibele accessoires, raadpleeg je in onze webwinkel de detailpagina van de producten (het gemakkelijkste is om het artikelnummer in het zoekveld bovenaan in te voeren), waar je de aanbevolen accessoires voor dat product terugvindt. Alternatief kun je de meegeleverde QR-code gebruiken. Je kunt natuurlijk ook onze klantendienst contacteren: telefonisch, per e-mail, in een van onze filialen of via onze socialemediakanalen. Wij staan voor je klaar!

Vloermat

Borstband

Borstband Contactgel

Siliconenspray

Handdoeken

8.1 Serienummer en modelnaam

Om ons in staat te stellen om jou de bestmogelijke service te bieden, moet je de **modelnaam**, het **artikelnummer**, het **serienummer**, de **detailtekening** en de **onderdelenlijst** bij de hand houden. De bijbehorende contactmogelijkheden vind je in hoofdstuk 10 van deze gebruiksaanwijzing.

ⓘ **OPMERKING**
Het serienummer van je apparaat is uniek. Het staat vermeld op een witte sticker. De precieze positie van deze sticker vind je op de volgende afbeelding.

Voer het serienummer in het bijbehorende veld in.

Serienummer:

Merk/categorie:

TAURUS / roeitrainer

Modelnaam:

RX7

Artikelnummer

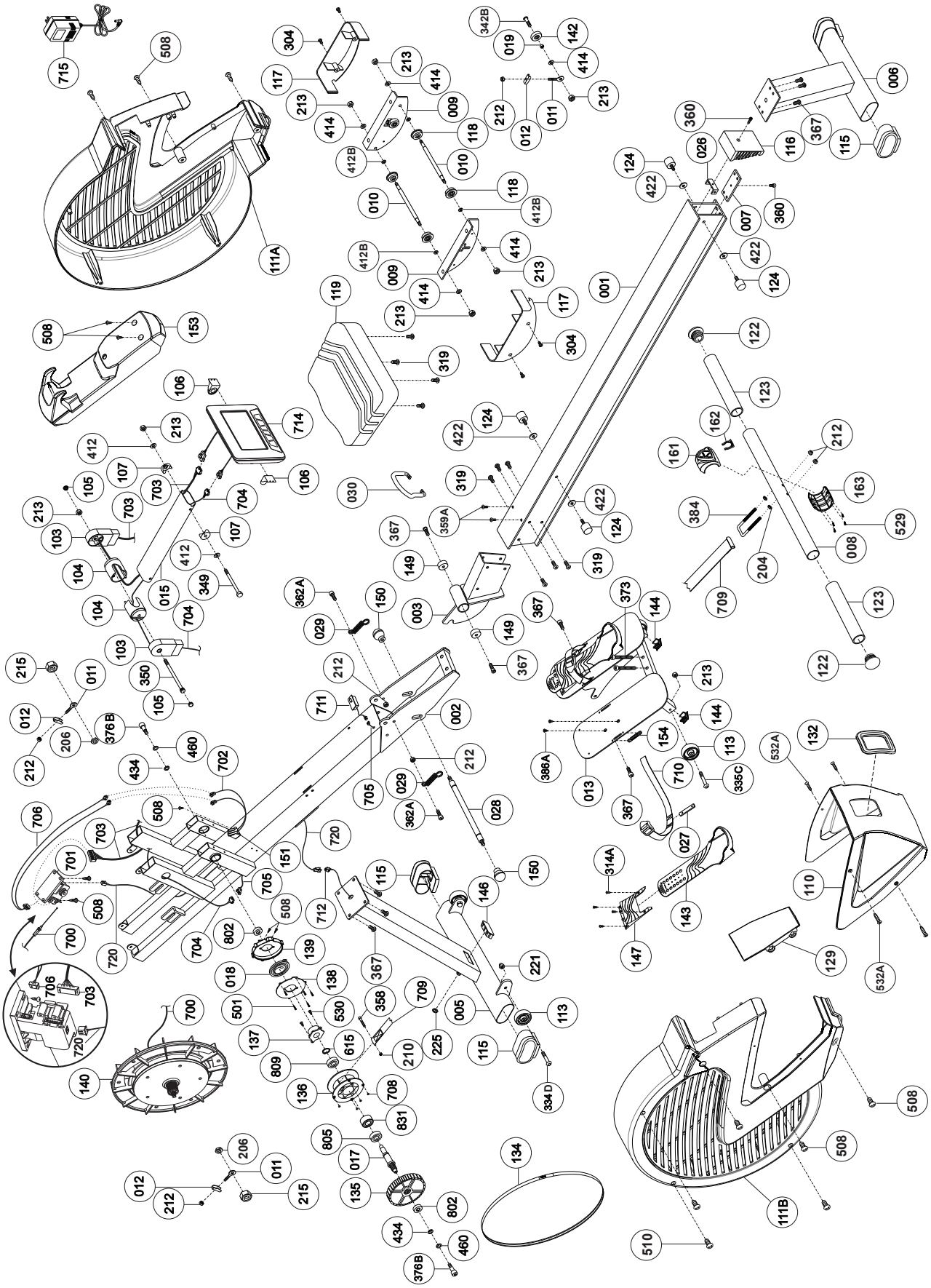
TF-RX7-3

8.2 Onderdelenlijst

Nr.	Aantal	Naam (ENG)	Nr.	Aantal	Naam (ENG)
001	1	Aluminum Beam	115	4	Standard Cap
002	1	Main Frame	116	1	Aluminum Beam End Cap
003	1	Pivot Bracket	117	2	Carriage Cover
005	1	Stabilizer - Front	118	4	Seat Carriage Roller
006	1	Stabilizer - Rear	119	1	Seat
007	1	Rear Bracket	122	2	Plug
008	1	Ali Handle Bar	123	1	Foam Grip
009	2	Seat Carriage	124	4	Carriage Stopper
010	2	Seat Carriage Shaft	129	1	Cover Vent
011	4	Roller Adjustment Bolt	132	1	Strap Slot Trim
012	4	Roller Adjustment Plate	134	1	Poly "V" Drive Belt
013	1	Foot Pedal	135	1	Drive Pulley
015	1	Computer Arm	136	1	Strap Drum
017	1	Clutch Shaft	137	1	Return Spring - Drum
018	1	Return Spring	138	1	Return Spring -Cover
019	2	Roller Spacer	139	1	Return Spring - Holder
026	1	Stopper Bracket	140	1	Flywheel Fan
027	2	Strap Holder	142	2	Special Seat Roller
028	1	Knob Stud	143	2	Heel Rest
029	2	Spring	144	2	Plug
030	1	Handle	146	1	Plug
103	2	Computer Arm Plug	147	2	Heel Rest Holder
104	2	Computer Arm Pivot	149	2	Bushing
105	2	Computer Arm Plug Cover	150	2	Ball Knob
106	2	Computer Case Nut Cover	151	1	Sensor Holder
107	2	Computer Arm Spacer	153	1	Receiver Cover
110	1	"V"Cover	154	4	Strap Trim
111A	1	Cover Main - Right	161	1	Infrared Transmitter-Top
111B	1	Cover Main - Left	162	1	Infrared Transmitter-Battery Holder
113	4	Wheel	163	1	Infrared Transmitter-Bottom

204	2	Nut-M6	434	2	Washer-M8xø18x2t
206	2	Nut-3/8"-26Unf	460	2	Washer-M10xø17x2.3t
210	1	Nut-3/16"	501	5	Screw-M3x10mm
212	8	Nut-M6	508	12	Screw-M4x12mm
213	10	Nut-M8	510	3	Screw-M4x20mm
215	2	Nut-3/8"-26Unf	529	4	Screw-M2x10mm
221	2	Nut-M8 Long Dom Nut	530	2	Screw-M4x10mm
225	1	Nut-1/2"-26Unf	532A	4	Screw-M4x15mm
304	4	Bolt-M5x12mm	615	1	Retaining Ring
314A	8	Bolt-M4x6mm	700	1	Tension Cable
319	10	Bolt-M8x16mm	701	1	Motor
334D	2	Bolt-M8x40mm	702	2	Motor Sensor Cable
335C	2	Bolt-M8x60mm	703	1	Computer Cable
342B	2	Bolt-M8x30mm	704	1	Computer Cable
349	1	Bolt-M8x90mm	705	1	Computer Cable
350	1	Bolt-M8x120mm	706	1	Sensor Cable
358	1	Bolt-3/16"X1-1/4"	708	4	Sensor Magnet
359A	2	Bolt-M5x10mm	709	1	Drive Strap
360	2	Bolt-M6x10mm	710	2	Foot Strap
362A	2	Bolt-M6x20mm	711	1	Chest Band Receiver
367	10	Bolt-M8x16mm	712	1	Ac Adaptor Cable
373	2	Bolt-M8x60mm	714	1	Computer
376B	2	Bolt-M10x12mm	715	1	Ac Adaptor
384	1	U-Bolt	720	1	Ac Cable
386A	4	Bolt-M5x8mm	802	2	Bearing
412	2	Washer-M8xø12x1t	805	1	Bearing
412B	4	Washer-M8xø12x2t	809	1	Bearing
414	6	Washer-M8xø16x2t	831	1	Clutch
422	4	Washer-M8xø23x2t			

8.3 Detailtekening



9 GARANTIE

Trainingsapparaten van TAURUS® worden onderworpen aan strenge kwaliteitscontroles. Als een fitnessapparaat dat je bij ons gekocht hebt, niet perfect functioneert, betreuren wij dat en verzoeken wij je om onze klantendienst te contacteren. We staan telefonisch voor je klaar via de technische hotline.

Foutbeschrijvingen
Je trainingsapparaat is zo ontwikkeld, dat permanent een hoogwaardige training mogelijk is. Als er zich desondanks toch problemen voordoen, moet je eerst de gebruiksaanwijzing lezen. Voor het oplossen van andere problemen moet je Fitshop contacteren of naar onze gratis service hotline bellen. Om de fout zo snel mogelijk op te lossen, beschrijf je de fout zo nauwkeurig mogelijk.

Naast de wettelijke garantie geven wij je garantie op alle bij ons gekochte fitnessapparaten volgens de onderstaande bepalingen.

Jouw wettelijke rechten worden hierdoor niet beperkt.

Garantie-eigenaar
De garantie-eigenaar is de eerste koper of elke persoon die een nieuwgekocht product van de eerste koper als geschenk gekregen heeft.

Garantieperiodes
Vanaf de overgave van het trainingsapparaat gelden de volgende garantieperiodes.

Model	Gebruik	Volledige garantie
RX7-3	Thuisgebruik	24 maanden
	Semiprofessioneel Gebruik	12 maanden

Onderhoudskosten
Wij kunnen de volgende keuze maken: reparatie, vervanging van individuele onderdelen of complete vervanging. Vervangonderdelen die tijdens de montage van het apparaat zelf moeten worden aangebracht, moeten door de garantienemer zelf worden vervangen en vormen geen onderdeel van het onderhoud. Na het verstrijken van de garantieperiode voor de onderhoudskosten geldt een zuivere deelgarantie, waarin de reparatie-, inbouw- en verzendingskosten niet inbegrepen zijn.

De gebruikstijden worden als volgt aangegeven:

+ Thuisgebruik: uitsluitend privégebruik in een privéhuishouding tot 3 uren per dag
+ Semiprofessioneel gebruik: tot 6 uur per dag (bijv. revalidatie, hotels, verenigingen, bedrijfsfitness)
+ Professioneel gebruik: meer dan 6 uur per dag (bijv. fitness-studio)

Garantieservice
Tijdens de garantieperiode worden apparaten die omwille van materiaal- of fabricagefouten defecten vertonen, naar onze keuze gerepareerd of vervangen. Vervangen apparaten of onderdelen van apparaten worden onze eigendom. De garantieprestaties leiden noch tot een verlenging van de garantieperiode, noch zetten zij een nieuwe garantie in gang.

Garantievoorwaarden
Om de garantie te laten gelden, zijn de volgende stappen vereist:

Contacteer de klantendienst per e-mail of per telefoon. Als het product tijdens de garantieperiode moet teruggestuurd worden voor reparatie, betaalt de verkoper de kosten. Na het verstrijken van de garantie draagt de koper de transport- en verzekeringskosten. Als het defect tot de omvang van onze garantieprestatie behoort, krjg je een gerepareerd of een nieuw apparaat terug.

Garantieclaims zijn uitgesloten bij schade door:
+ misbruik of onjuiste behandeling
+ omgevingsinvloeden (vochtigheid, hitte, overspanning, stof, enz.)
+ niet-naleving van de voor het apparaat geldende veiligheidsregels
+ niet-naleving van de gebruiksaanwijzing
+ gebruik van geweld (bijv. slag, stoot, val)
+ ingrepen die niet door de door gemachtigde serviceafdeling werden uitgevoerd
+ eigenmachtige pogingen tot reparatie

Aankoopbewijs en serienummer
Let erop dat je de bijbehorende factuur moet kunnen voorleggen als je een beroep doet op de garantie. Opdat wij de versie van je model eenduidig zouden kunnen identificeren en met het oog op onze kwaliteitscontrole hebben wij het serienummer van het apparaaat nodig voor ieder servicegeval. Houd het serienummer en je klantnummer bij de hand als je naar onze service hotline telefoneert. Dit vergemakkelijkt een snelle behandeling.

Als je problemen hebt om het serienummer op je apparaat te vinden, kun je contact opnemen met onze servicemedewerkers voor meer informatie.

Service buiten de garantie
Ook indien je trainingsapparaat gebreken vertoont na het verstrijken van de garantie of in gevallen die uitgesloten zijn van de waarborg, zoals normale slijtage, staan we voor je klaar om je een individuele offerte te maken. Contacteer onze klantendienst om een snelle en prijsgunstige oplossing voor het probleem te vinden. In dit geval zijn de verzendkosten ten laste van jou.

Communicatie
Vele problemen kunnen al door een gesprek met ons als jouw vakhandelaar worden opgelost. We weten hoe belangrijk een snelle en ongecompliceerde probleemoplossing is voor jou als gebruiker van het trainingsapparaat, zodat je zonder grote en lange onderbrekingen met plezier kunt trainen. Daarom zijn wij ook voorstander van een snelle en onburokratische oplossing van jouw vraag. Houd daarom altijd je klantnummer en het serienummer van het defecte apparaat bij de hand.

10 CONTACT

DE

TECHNISCHE DIENST

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@sport-tiedje.de
Ma - Vr 08:00 - 18:00
Za 9:00 - 18:00

SERVICE

0800 20 20 277
(gratis)
info@sport-tiedje.de
Ma - Vr 08:00 - 21:00
Za 9:00 - 21:00
Zo 10:00 - 18:00

DK

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Ma - Vr 08:00 - 18:00
Za 9:00 - 18:00

FR

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+33 (0) 172 770033
+49 4621 4210-933
service-france@fitshop.fr
Ma - Vr 08:00 - 18:00
Za 9:00 - 18:00

PL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl
Ma - Vr 08:00 - 18:00
Za 9:00 - 18:00

BE

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 42 10-932
info@fitshop.be
Ma - Vr 08:00 - 18:00
Za 9:00 - 18:00

UK

TECHNISCHE DIENST

+44 141 876 3986
support@powerhousefitness.co.uk

SERVICE

+44 141 876 3972
Ma - Vr 9.00 - 17.00

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961
info@fitshop.nl
Ma - Do 09:00 - 17:00
Vr 9:00 - 21:00
Za 10:00 - 17:00

INT

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+49 4621 4210-944
service-int@sport-tiedje.de
Ma - Vr 8.00 - 18.00
Za 9.00 - 18.00

AT

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

0800 20 20 277
(gratis)
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.at
Ma - Vr 08:00 - 18:00
Za 9:00 - 18:00

CH

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.ch
Ma - Vr 08:00 - 18:00
Za 9:00 - 18:00

Op deze website vind je een gedetailleerd overzicht inclusief het adres en de openingsuren van alle filialen van de Sport-Tiedje groep in Duitsland en de overige landen:

www.fitshop.nl/filialenoverzicht

FITNESS IS ONS LEVEN

WEBSHOP EN SOCIALE MEDIA

Sport-Tiedje is met momenteel 80 filialen de grootste vakmarkt van Europa voor thuisfitnessapparaten en wereldwijd een van de meest gerenommeerde online-handelaars voor fitnessuitrusting. Privéklanten bestellen via de 25 webwinkels in hun eigen taal of laten hun gewenste apparaten ter plaatse samenstellen. Daarnaast levert het bedrijf professionele apparaten voor duur- en krachttraining aan fitness-studio's, hotels, sportverenigingen, bedrijven en fysiopraktijken.

Sport-Tiedje biedt een grote verscheidenheid aan fitnessapparaten van gerenommeerde fabrikanten, hoogwaardige eigen ontwikkelingen en een uitgebreide dienstverlening aan, bijv. montagediensten en sportwetenschappelijk advies voor en na de aankoop. Hiervoor doet het bedrijf een beroep op talrijke sportwetenschappers, fitnesstrainers en topsporters.

Bezoek ons op onze socialemediakanalen of onze blog!

www.sport-tiedje.de
www.sport-tiedje.de/blog

www.facebook.com/SportTiedje

www.instagram.com/sporttiedje

www.youtube.com/user/sporttiedje

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DARWIN FITNESS GERMANY

Nota's

TAURUS®

Roeitrainer RX7