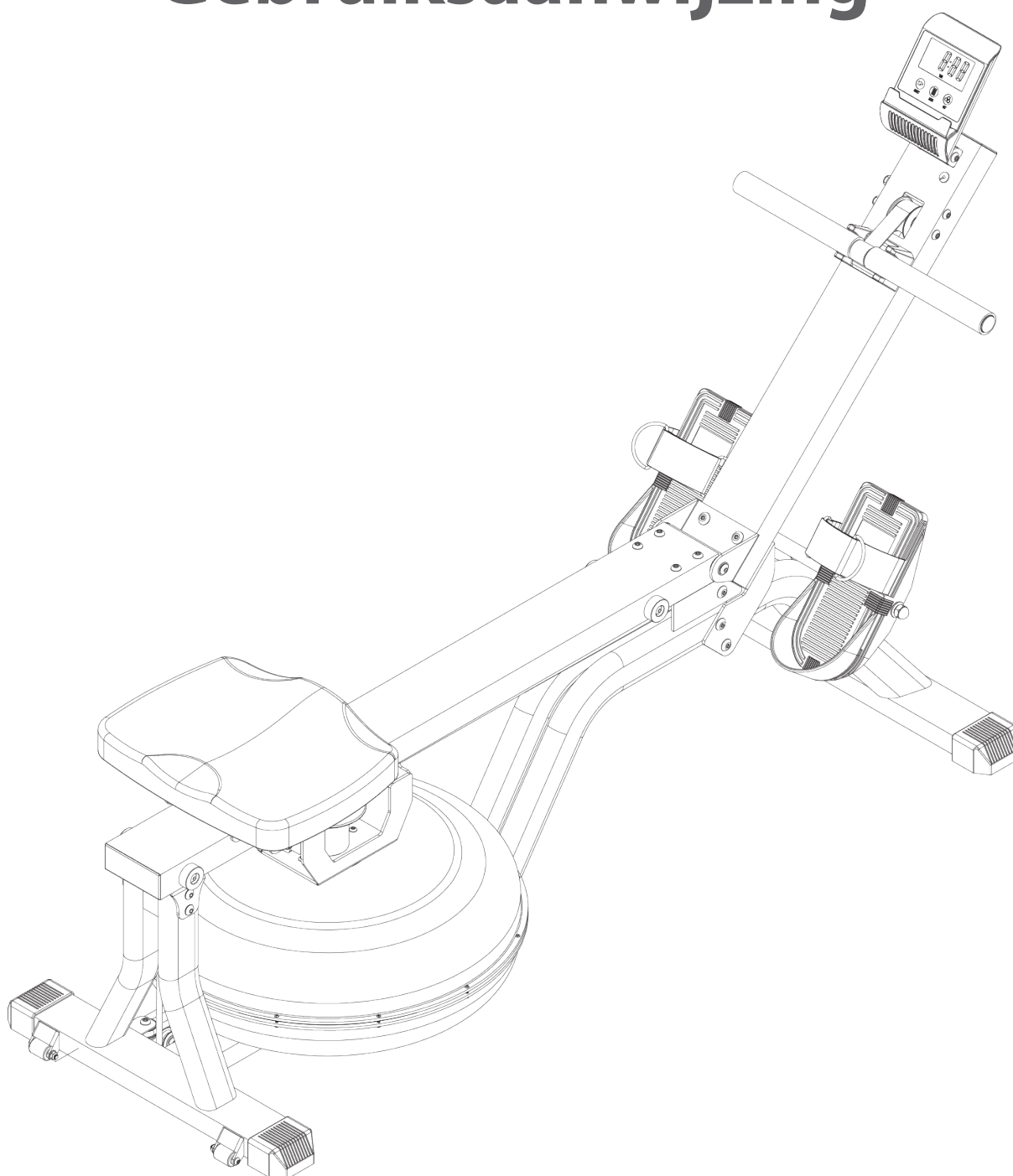


virtuafit

Water Resistance Row 800

Gebruiksaanwijzing

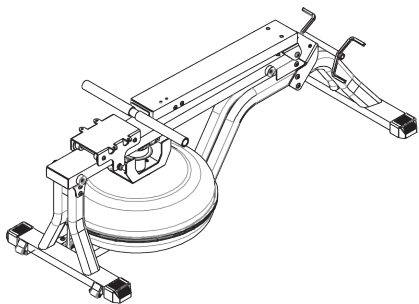


Veiligheids instructies	3
Check list	4 - 5
Montage instructies	6 - 9
De tank te vullen en te legen	10
Water level	10
De machine verplaatsen	11
Balans aanpassen	11
Opslag	12
Onderhoud	12
Besturings Gids	13-15
Training Gids	16-19
Technische tekening	20
Onderdelen lijst	21-24

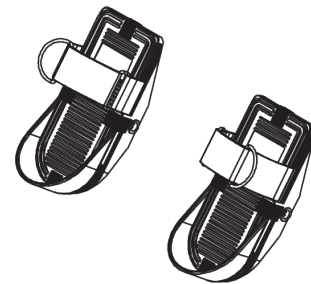
WAARSCHUWING: RAADPLEEG UW ARTS, VOORDAT U BEGINT MET EEN TRAININGSPROGRAMMA. DIT IS IN HET BIJZONDER BELANGRIJK VOOR PARTICULIEREN MET DE LEEFTIJD VAN 35 OF PERSONEN MET BESTAANDE GEZONDHEIDSPROBLEMEN. LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U EEN FITNESSAPPARATUUR GEBRUIKT.

ATTENTIE

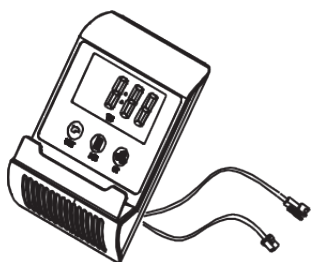
- Voordat u met een trainingsprogramma begint, moet u uw arts raadplegen om te bepalen of u medische of fysieke omstandigheden hebt die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen of die u kunnen beletten de apparatuur op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicatie gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolniveau kan beïnvloeden.
- Let op de signalen van je lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel in de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze aandoeningen ervaart, moet u uw arts raadplegen voordat u doorgaat met uw trainingsprogramma.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. De apparatuur is alleen voor volwassenen ontworpen.
- Gebruik de apparatuur op een stevig en vlakke ondergrond met een beschermhoes voor uw vloer of tapijt. Om de veiligheid te garanderen, moet het apparaat minstens 2 voet vrije ruimte rondom hebben.
- Zorg ervoor dat alle bouten en moeren stevig zijn vastgedraaid voordat u het apparaat gebruikt. De veiligheid van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt onderzocht op beschadiging en / of slijtage.
- Gebruik altijd de apparatuur zoals aangegeven. Als u tijdens het monteren of controleren van de apparatuur defecte onderdelen vindt, of tijdens het trainen ongewone geluiden hoort, stop dan onmiddellijk met het gebruik van de apparatuur en gebruik de apparatuur pas nadat het probleem is verholpen.
- Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van de apparatuur. Draag geen loszittende kleding die in de apparatuur verstrikt kan raken.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Het maximaal gebruikersgewicht van dit apparaat is 140 kg.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Wees voorzichtig bij het optillen en verplaatsen van de apparatuur. Gebruik altijd de juiste tiltechniek en zoek indien nodig hulp.
- Uw product is bedoeld voor gebruik in koele, droge omstandigheden. Vermijd opslag in extreem koude, hete of vochtige ruimtes, omdat dit kan leiden tot corrosie en andere gerelateerde problemen.
- Deze apparatuur is alleen bedoeld voor gebruik binnenshuis! Het is niet bedoeld voor commercieel gebruik of medische behandeling!



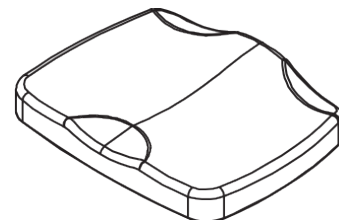
Nr. 1



Nr. 43 L / R



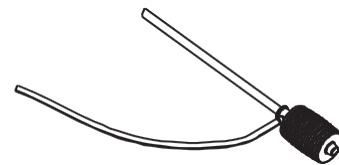
Nr. 54



Nr. 39



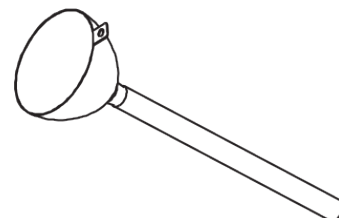
Nr. 54



Nr. 100



Nr. 12



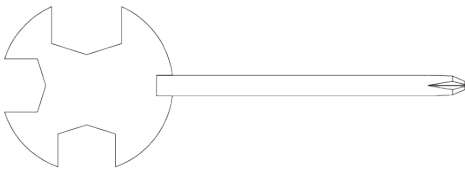
Nr. 101



#102 S4 - 1 stuk



#103 S5 - 1 stuk



#104 S13-17 - 2 stuks



#63 M0 X 115 - 1 stuk



#82 10 - 4 stuk



#87 M10 - 1 stuk



#65 M10*55 - 2 stuks



#75 M6*16 - 6 stuks



#81 10 - 2 stuks



#86 M10 - 2 stuks

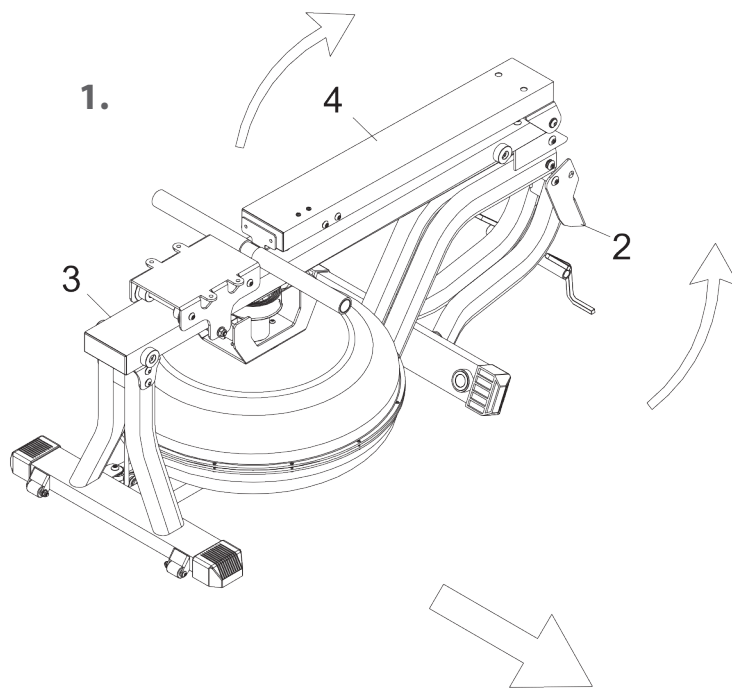
Open de doos en haal alle onderdelen uit de verpakking en leg deze op de grond.

Missende onderdelen: Indien u denkt dat u bepaalde onderdelen mist in uw pakket, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

Foutmelding: Let er op dat alle kabels voorzichtig worden bevestigd. De aluminium pootjes zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Krijgt u een foutmelding na de montage van uw roeitrainer? Dan dient u deze koperen pootjes weer recht te buigen, dit laat de foutmelding mogelijk verdwijnen.

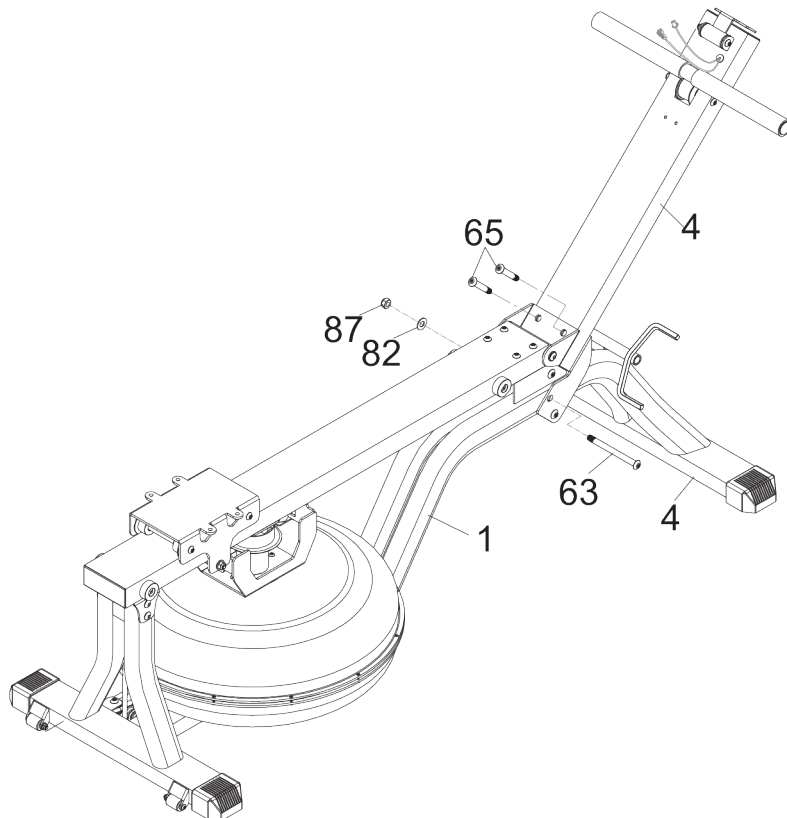
Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbus sleutel goed in de bout zit voordat u kracht op de sleutel zet. Op deze manier voorkomt u dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

STAP 1



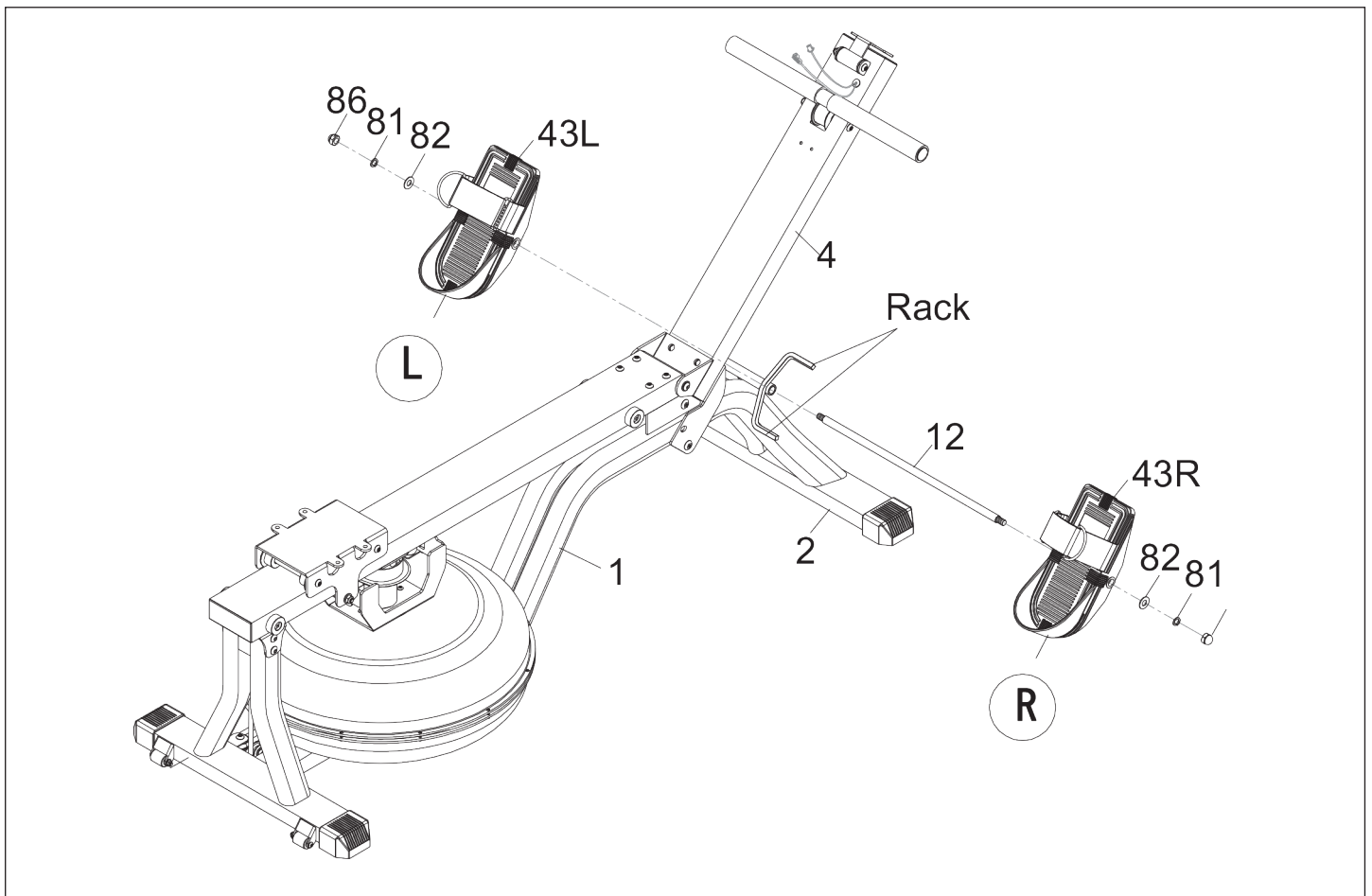
- I. Vouw de Stabilisator (2) weg van het Hoofdframe (1);
- II. Vouw de Staander (4) weg van de Rail (3).

STAP 2



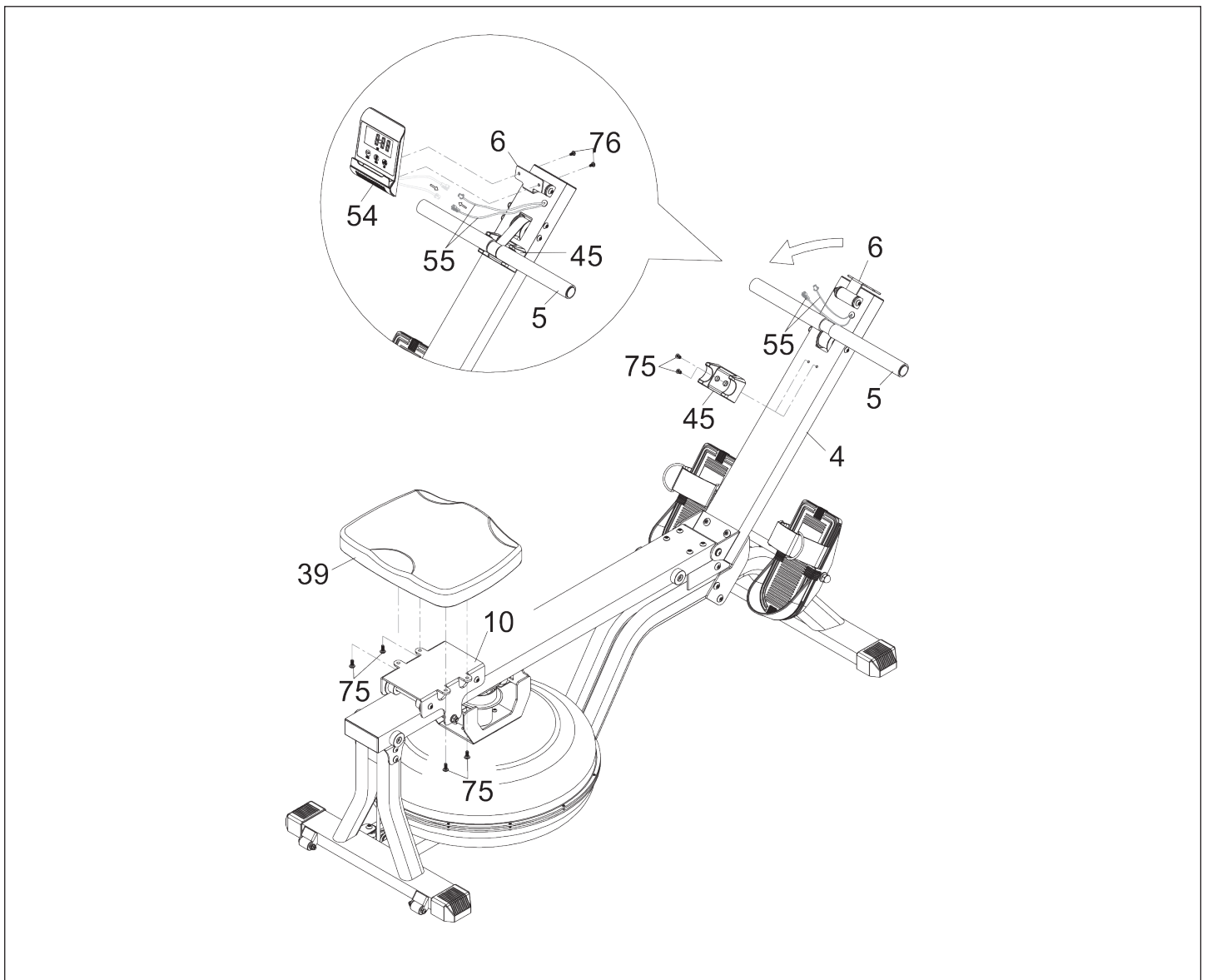
- I. Zie afbeelding B. Monteer de voorste Stabilisator (2) aan het Hoofdframe (1) met Bout (M10X1.5X115mm) (63), Ring (M10) (82) en Moer (M10X1.5) (87);
- II. Bevestig de Staander (4) aan de voorste Stabilisator (2) met Moer (M10X1.5X55mm) (65).

STAP 3



- I. Er is een "L" -sticker op de linker Kap van pedaal (43L) en een "R" -sticker op de rechter Kap van pedaal (43R);
- II. Steek de Pedaal as (12) door de buis op de Voorste grondsteun(2);
- III. Schuif de rechter Kap van pedaal (43R) op de rechterkant van de Pedaal as(12) en laat hem rijden op het rek op de Voorste grondsteun (2);
- IV. Schuif de linker Kap van pedaal (43L) aan de linkerkant van de Pedaal as(12) en laat hem rijden op het rek op de Voorste grondsteun(2);
- V. Zet vervolgens de Pedaal kappen (43R, 43L) vast met Ring (M10) (82), Sluitring (M10) (81) en Moer (M10x1.5) (86) aan beide uiteinden van de Pedaal as (12);
- VI. U moet twee gecombineerde moersleutels gebruiken om tegelijkertijd de Moer (M10x1.5) (86) aan beide uiteinden van de Pedaal as (12) vast te zetten.

STAP 4



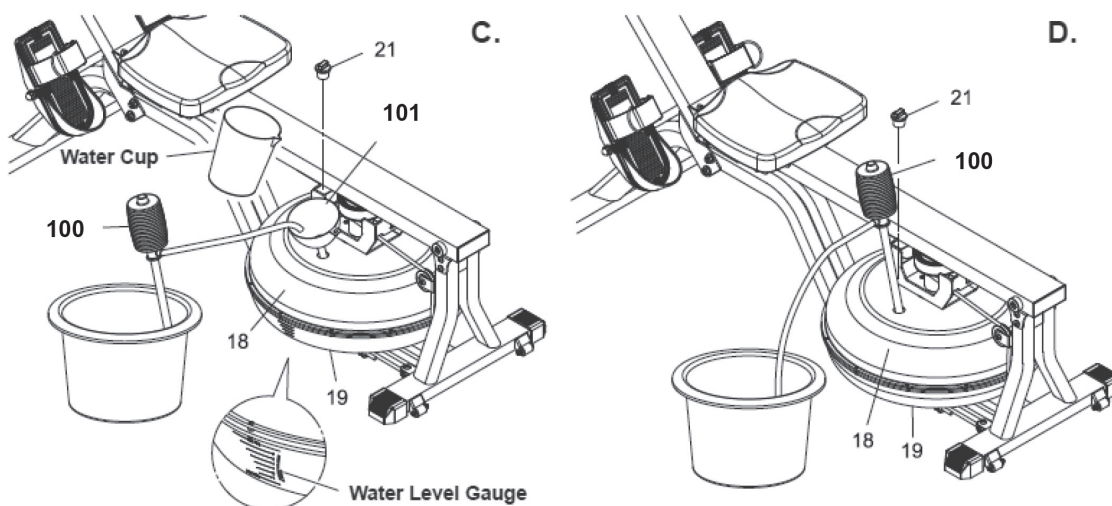
- I. Bevestig de Zitting (39) aan de Onderstel van de Zitting (10) met Bout (M6x1x15mm) (75);
- II. Bevestig de Houder van de handgreep (45) aan de Staander (4) met Bout (M6x1x15mm) (75). Plaats de Handgreep (5) op de Houder van de handgreep (45);
- III. Plaats twee AAA-batterijen in de Meter (54), de batterijen zijn niet inbegrepen. Zie pagina 15 voor gedetailleerde instructies voor het installeren van de batterij. Bevestig de Meter (54) aan de console plaat(6) met Bout (M5x0.8x10mm) (76). Steek de Sensordraad (55) in de verbindingsdraden van de Meter (54) en duw de overtollige draden terug in de Staander (4).

1. Verwijder de Tank Dop (21) van het Bovendeel Tank (18);
2. Zie afbeelding C om met waater te vullen C. Plaats de Trechter (101) in de tank. Gebruik een beker of de Sifonpomp (100) en een emmer om de tank te vullen. Gebruik de waterspiegel aan de zijkant van de tank, meet het volume of water in de tank tot het gewenste niveau;
3. Zie afbeelding D om de tank te legen. Plaats een emmer naast de roeier. Gebruik de Sifonpomp (100) om het water uit de tank in de emmer te pompen;
4. Steek na het voltooien de Tank Dop (21) in de Bovendeel van de tank (18). Veeg het overtollige water weg.

Notitie:

- Vul de tank alleen met kraanwater. Voeg 1 waterzuiveringstablet toe (1 pakket is inbegrepen.) gebruik nooit chloorwater of chloor. Dit zal de tank beschadigen en de garantie ongeldig maken.
- Voeg om de 6 maanden een waterzuiveringstablet toe. Als het water troebel blijft, vervang dan het water in de tank.
- Water uit de tank is niet geschikt voor consumptie. Gooi het water weg, nadat het uit de tank is gepompt.

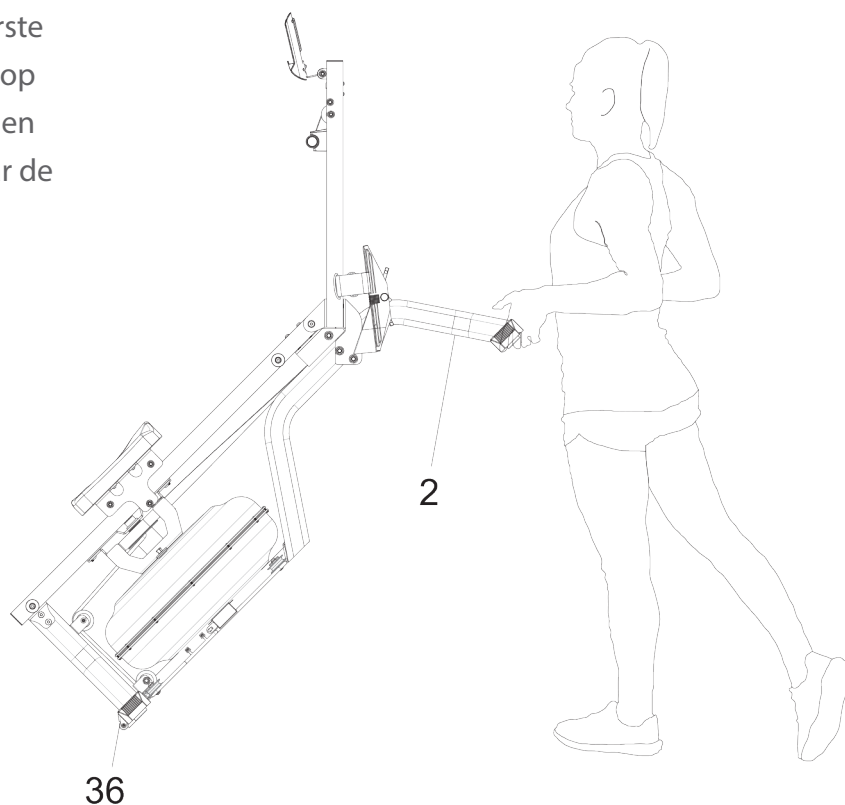
WATER LEVEL



Raadpleeg de detailweergave van afbeelding C. De waterpeilmeter bevindt zich aan de zijkant van de tank. Vul **NIET** boven het maximale niveau - dit kan het garantie ongeldig maken. De hoeveelheid weerstand wordt bepaald door de hoeveelheid water in de tank. Bijvoorbeeld Niveau 2 van water bied een lichte weerstand, niveau 6 biedt een zwaardere.

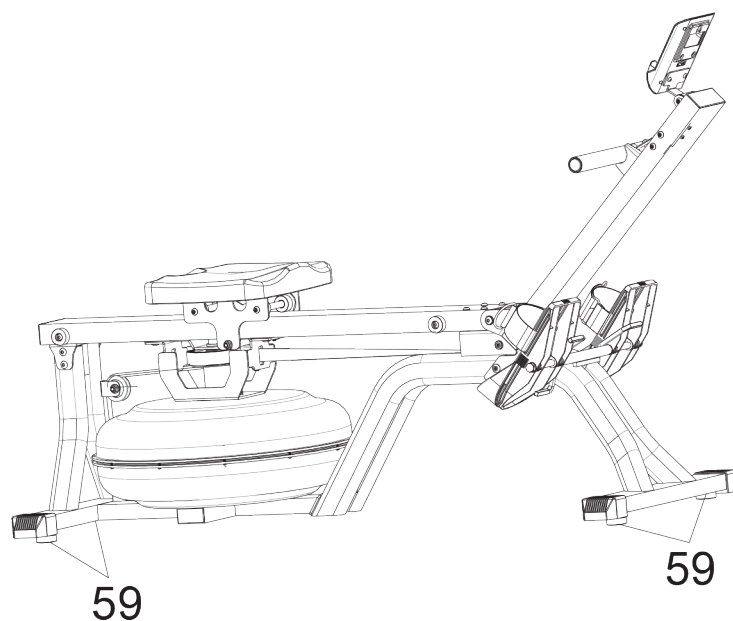
Om de machine te verplaatsen, tilt u de Voorste stabilisator op totdat de Bewegende wielen op het hoofdframe de grond raken. Met de wielen op de grond kunt u de roeier eenvoudig naar de gewenste locatie vervoeren.

Letop: Het zitje verschuift.



BALANS AANPASSEN

Stel de Stand (59) onder de stabilisatoren van de machine af als deze tijdens het gebruik uit balans is.



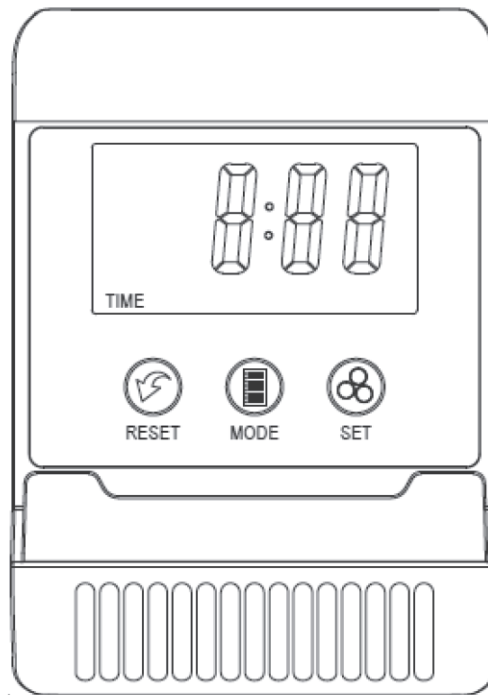
1. Bewaar de roeier op een schone, droge plaats.
2. Verwijder de batterijen voordat u de roeier gedurende een jaar of langer opslaat om schade aan de elektronica te voorkomen.
3. Haal het water uit de tank als u de roeier langer dan een maand niet gebruikt.

ONDERHOUD

De kwaliteit en veiligheid van de roeier kan alleen worden gewaarborgd, wanneer het toestel regelmatig gecontroleerd wordt op schade en slijtage. De volgende punten moeten hierin extra in acht worden gehouden:

1. Ga op de zitting zitten en trek aan het handvat om zeker te weten dat het water systeem genoeg weerstand biedt, en de beweeglijkheid van de stoel soepel en stabiel is.
2. Om de zoveel tijd is onderhoud nodig om de kwaliteit van de werking van de water tank te kunnen garanderen. Het water moet regelmatig ververs worden, dit kan door het oude water er uit te halen en nieuw water toe te voegen of een waterzuiveringstablet in de tank te doen die is bijgeleverd bij uw roeitrainer. Doe dit elke 6 maanden. Wanneer het water troebel blijft na het toevoegen van de tablet, dan moet het water vervangen worden. Gebruik geen bleek of andere schoonmaakmiddelen. Het gebruik van deze producten zorgt ervoor dat de garantie vervalt, en kan het product beschadigen.
3. Maak de bewegende delen zoals de rail en de wieltjes schoon met een droge doek. Zorg dat vuil zich niet ophoopt. Controleer dit voor elke training.
4. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker/eigenaar om er voor te zorgen dat periodiek onderhoud wordt uitgevoerd.
5. Beschadigde onderdelen moeten direct vervangen worden. Neem contact op met uw dealer.

BEDIENINGS PANEEL



KNOPPEN	FUNCTIES
(1) POWER ON	Begin met roeien of druk op een willekeurige knop.
(2) POWER OFF	Schakelt automatisch uit na 4 minuten inactiviteit.
(3) MODE	In de instellingsmodus, druk en laat los om elke functie te selecteren voor vooraf ingestelde doelwaarden voor TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES en PULSE. Druk in en laat los om functies te selecteren voor weergave voor TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES en PULSE.
(4) SET	In de instellingsmodus, druk op SET om streefwaarden in te stellen. Druk op de knop en houd deze twee seconden lang ingedrukt, de meter blijft de waarden toevoegen, laat de knop los om te stoppen.
(5) RESET	In de instellingsmodus, druk op de knop RESET om de instellingswaarden terug te zetten op nul. Druk op de knop en houd deze twee seconden lang ingedrukt om alle functies opnieuw in te stellen op nul.

FUNCTIES

<u>KNOPPEN</u>	<u>FUNCTIES</u>
(6) SCAN	Scant automatisch TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES en PULSE in volgorde met een wijziging elke zes seconden. Druk op de MODE-knop tot "SCAN" op het display verschijnt.
(7) TIME	Geeft de tijd weer vanaf 1 sec. tot 99:59 minuten. Telt af van de vooraf ingestelde waarde.
(8) COUNT	Toont het totale aantal slagen dat u hebt gemaakt van nul tot 9999 slagen. Tellingen van de vooraf ingestelde waarde.
(9) DISTANCE	Geeft de afstand weer van nul tot 9999 meter. Telt af van de vooraf ingestelde waarde.
(10) CALORIES	Geeft de verbrande calorieën weer van nul tot 9999 Kcal. Telt af van de vooraf ingestelde waarde. De calorie-uitlezing is een schatting voor een gemiddelde gebruiker. Het moet alleen worden gebruikt als een vergelijking tussen trainingen op dit apparaat.
(11) PULSE	Geeft de hartslag weer, van 40 tot 240 slagen per minuut. Om deze functie te gebruiken, moet u een borstband rond uw borst dragen, zodat de ontvanger die in de roeier is ingebouwd uw hartslag registreert vanaf de borstbanddrager voor weergave. Elk hartslagsignaal gaat gepaard met één "♥" symboolflits. en niet als medisch hulpmiddel

OPMERKING: De HARTSLAGZENDER (95) is geen medisch hulpmiddel. Het handhaven van een consistent signaal kan moeilijk zijn vanwege de variërende afstanden die worden ervaren tijdens de roeislag.

WAARDEN INSTELLEN

U kunt aan de handgreep trekken en beginnen met roeien om zonder vooraf ingestelde waardes te trainen. Of er kunnen waardes vooraf worden ingesteld. Zo kunt u op afstand, tijd, kaloriën of aantal trek bewegingen trainen. Druk op de "MODE" knop, totdat "SCAN" verdwijnt. De meter komt in het settings menu. Gebruik "SET" en "RESET" om de waardes in te voeren van bijvoorbeeld: afstand, tijd, kaloriën of aantal trek bewegingen trainen. Druk "MODE" om te bevestigen. Om deze instelling over te slaan druk op "MODE" en ga door naar de volgende instelling. Nadat alle gewenste instellingen zijn ingesteld kunt u uw training starten. De ingevoerde instellingen lopen af tot 0, wat het einde van de oefening betekent.

NOTITIE:

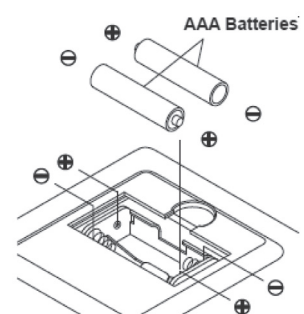
1. U kunt waarden instellen voor verschillende functies. De vooraf ingestelde functiewaarden beginnen af te tellen. Wanneer je een van de vooraf ingestelde functies voltooid, zal de waarde van deze voltooide functie beginnen op te tellen, terwijl de andere vooraf ingestelde functies blijft aftellen.
2. De meter wordt automatisch uitgeschakeld na 4 minuten inactiviteit. Alle functiewaarden worden bewaard. U kunt blijven trainen met deze functiewaarden. Of druk op de RESET- of MODE-knop en houd deze twee seconden lang ingedrukt om alle functies naar nul te resetten.

HET INSTALLEREN EN VERVANGEN VAN BATTERIJEN: AAA-BATTERIJEN

1. Open het batterijklepje aan de achterkant van de meter.
2. De meter werkt met twee AAA-batterijen (elk 1,5 V), de batterijen zijn inbegrepen. Raadpleeg de afbeelding om de batterijen te installeren of te vervangen.

NOTITIE:

1. Meng geen nieuwe batterij met een oude batterij.
2. Gebruik hetzelfde type batterij. Meng geen alkalinebatterij met een ander type batterij.
3. Recycle gebruikte batterijen.

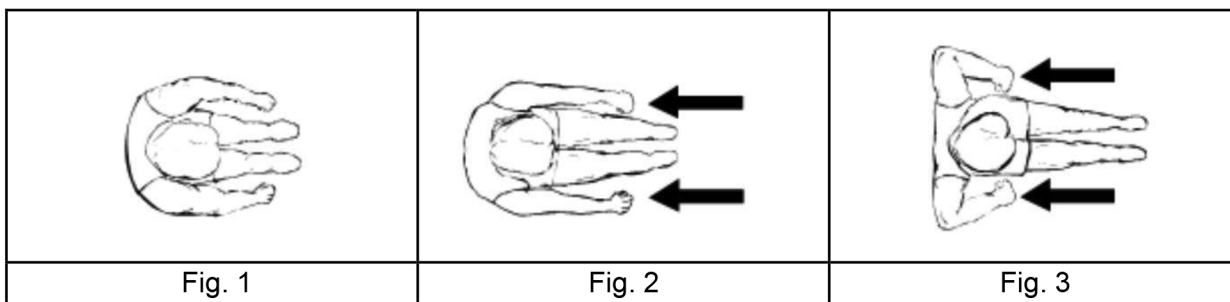


OEFENING GIDS

Roeien is een buitengewoon effectieve manier van trainen. Het versterkt je hart en verbetert ook de bloedcirculatie.

Alle grote spiergroepen van rug, taille, armen, schouders, heupen en benen zijn betrokken.

Ga op het zadel zitten en maak uw voeten aan de pedalen vast met klittenbandriemen. Grijp vervolgens de roeibalk. Neem de startpositie, leun naar voren met je armen recht en knieën gebogen zoals getoond in Fig. 1. Duw je lichaam naar achteren terwijl je je rug en benen tegelijkertijd recht (Fig. 2). Ga door met deze beweging tot je iets naar achteren leunt. Buig uw armen tijdens deze fase naar de zijkant (fig. 3). Keer daarna terug naar de tweede positie en herhaal het zoals hieronder getoond



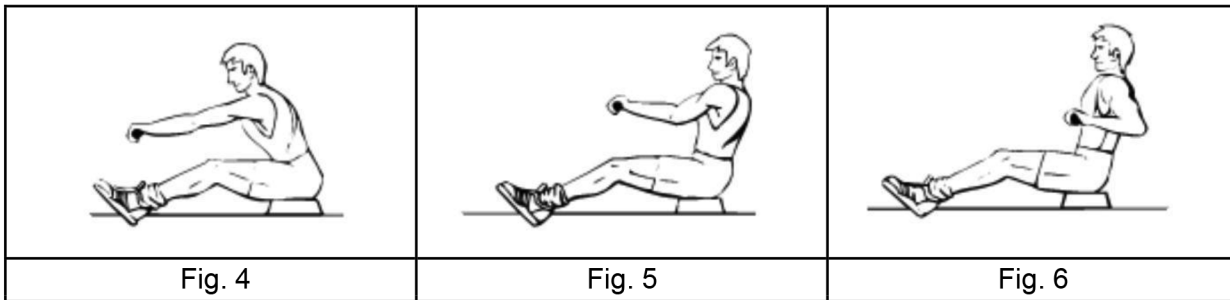
TRAININGSTIJD

Roeien is een zware trainingstijl. Daarom is het beter om te beginnen met een kort en eenvoudig programma en langer door te gaan.

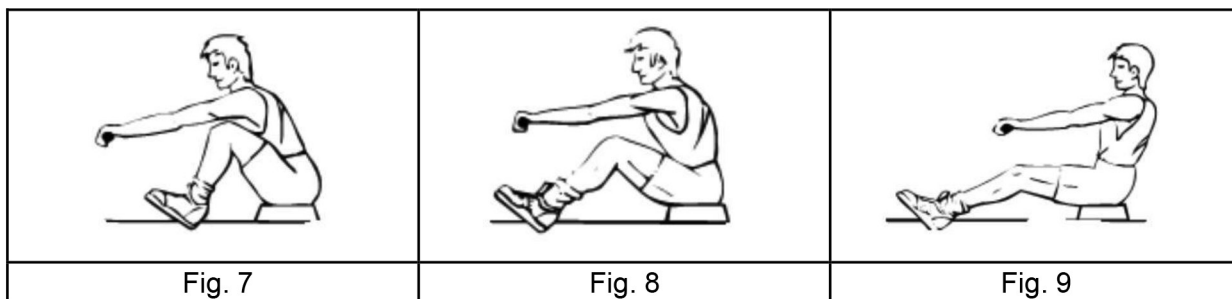
Begin ongeveer 5 minuten te roeien en verhoog de trainingstijd geleidelijk om uw conditie te verbeteren. Ten slotte zou je 15-20 minuten moeten kunnen roeien. Probeer het niet te snel te doen. Train op vaste dagen, 3 keer per week. Neem een hersteltijd tussen de trainingen in.

ROEIAFWISSELING

ALLEEN ARMEN: Deze training moet uw arm-, schouder-, rug- en buikspieren versterken. Ga op de machine zitten zoals getoond in Fig. 4. Strek uw benen, leun naar voren en pak de handgrepen vast. Beheers uw bewegingen en leun geleidelijk naar achteren tot net voorbij de positie rechtsboven (figuur 5) en blijf de handgrepen naar uw borst trekken (figuur 6). Keer terug naar de beginpositie en herhaal dit.



ALLEEN BENEN: Deze training helpt je been- en rugspieren te verstevigen. Houd je rug recht en armen uitgestrekt, buig je benen totdat u de roeihandgrepen in de startpositie vastpakt (fig. 7). Gebruik je benen om uw lichaam naar achteren te duwen (figuur 8) terwijl u uw armen en rug recht houdt, zoals weergegeven in figuur 9.



WARMING UP

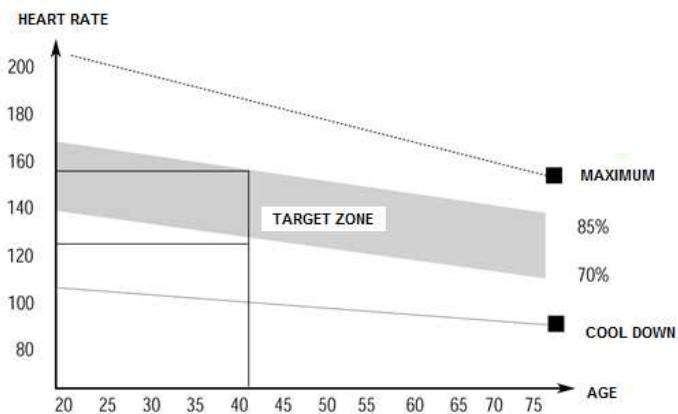
Deze fase moet helpen de bloedcirculatie te verbeteren en uw spieren naar behoren te laten werken, terwijl het risico op kramp of letsel wordt verminderd. Het is raadzaam om een paar rekoefeningen te doen, zoals hieronder getoond. Elke rekoefening moet ongeveer 30 seconden duren. Overstrek je spieren niet als je pijn voelt, stop dan onmiddellijk.

	<p>Zijwaartse buiging</p>
	<p>Voorwaartse buiging</p>
	<p>Buiten dij</p>
	<p>Binnen dij</p>
	<p>Kuiten en achillespees</p>

OEFENING FASE

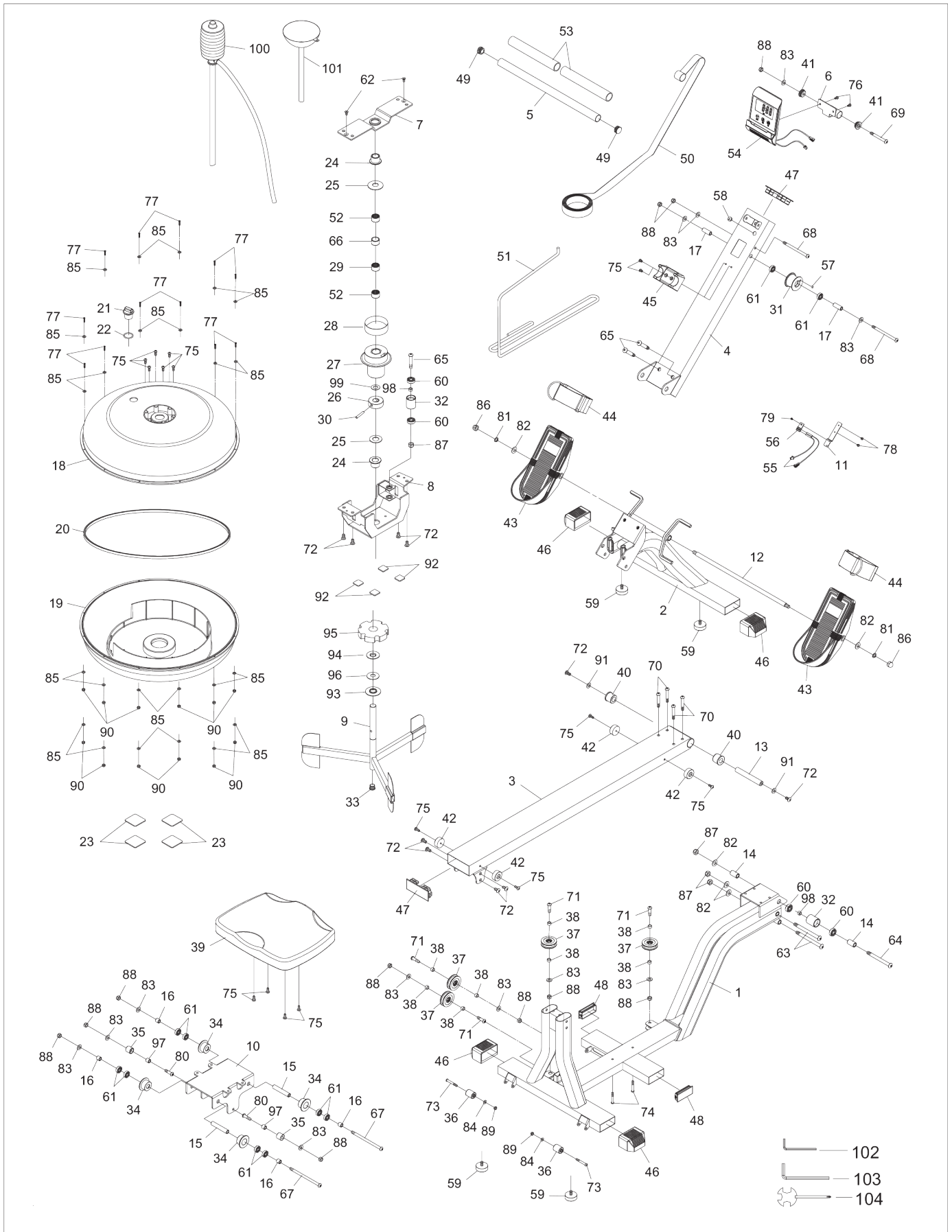
Het is een fase waarin je je moet inspannen. Na een regelmatige training moeten je beenspieren flexibeler worden. Houd tijdens uw oefeningen een vast tempo aan. De trainingsintensiteit moet voldoende zijn om uw hartslag in de doelzone te brengen, zoals hieronder wordt weergegeven.

OPMERKING: deze fase moet minstens 12 minuten duren.



COOLING DOWN

In deze fase moeten uw cardio-vasculaire systeem en spieren kalm worden. Herhaal de opwarmingsoefeningen, verklein je tempo en ga door voor ongeveer 5 mins. Herhaal de rekoefeningen, overstrek je spieren niet. Naarmate je fitter wordt, kun je langer en harder sporten. Het is raadzaam om minstens drie keer per week te trainen en, indien mogelijk, deel uw oefeningen gelijkmatig in.



#	Omschrijving	Spec.	Aantal
1	Hoofd frame		1
2	Voorste stabilisator		1
3	Rail		1
4	Staander		1
5	Handgreep		1
6	Console plaat		1
7	Bevestigingsbeugel		1
8	Tankbeugel		1
9	Schoepen		1
10	Onderstel zitting		1
11	Sensor houder		1
12	Pedaal as		1
13	Rail as		1
14	Bus		2
15	Spacer bus		2
16	Spacer bus		4
17	Spacer bus		2
18	Bovendeel tank		1
19	Onderdeel tank		1
20	Rubber afsluitsealing		1
21	Tankdop		1
22	Tankdop sealing		1
23	Plaatje		4
24	Katrolring		2
25	Plastic sluitring		2
26	As bevestiging		1
27	Pulley		1
28	Schrijf		1
29	Eenrichtings lager	HF2016	1
30	Pin	Ø6X40mm	1
31	Riempulley		1
32	Bus van de as		2
33	Ronde dop	Ø20mm	1

#	Omschrijving	Spec.	Aantal
34	Wiel / roller van zitting		4
35	Lager wiel / roller		2
36	Bewegend wiel		2
37	Katrol		4
38	Spacer	Ø8.1 X Ø12X	8
39	Zitting		1
40	Bus	Ø16 X 31.8 X 12.5mm	2
41	Bus	Ø8.2 X Ø27 X 10mm	2
42	Stootdop		4
43	Kap van pedaal		2
44	Pedaalriem		2
45	Houder handgreep		1
46	Afdekkap	30mm X 70mm	1
47	Afdekdop	40mm X 100mm	2
48	Afdekdop	30mm X 60mm	2
49	Ronde dop	Ø28.6mm	2
50	Riem		1
51	Kabel		1
52	Cilinder as	HK2010	2
53	Handvat		2
54	Meter		1
55	Sensor draad		2
56	Sensor houder		1
57	Magneet		1
58	Moer		1
59	Stand		4
60	Lager	6000zz	4
61	Lager	608zz	10
62	Bout, vlakke kop	M10 X 1.5 X 115mm	2
63	Bout	M10 X 1.5 X 105mm	1
64	Bout	M10 X 1.5 X 55mm	3
65	Bout	M10 X 1.5 X 55mm	3
66	Lagerbus		1

#	Omschrijving	Spec.	Aantal
67	Bout	M8 X 1.25 X 135mm	2
68	Bout	M8 X 1.25 X 110mm	2
69	Bout	M8 X 1.25 X 135mm	1
70	Bout	M8 X 1.25 X 50mm	4
71	Bout	M8 X 1.25 X 30mm	4
72	Bout	M8 X 1.25 X 15mm	10
73	Bout	M6 X 1 X 45mm	2
74	Bout	M6 X 1 X 40mm	2
75	Bout	M6 X 1 X 15mm	16
76	Bout	M5 X 0.8 X 10mm	2
77	Schroef, ronde kop	M3 X 0.5 X 20mm	12
78	Schroef, ronde kop	M4 X 16mm	2
79	Schroef, ronde kop	M4 X 12mm	1
80	Bout	Ø10X12.5mm, M8X1.25X15mm	2
81	Sluitring	M10	5
82	Ring	M10	12
83	Ring	M8	2
84	Ring	M6	24
85	Ring	M3	2
86	Moer	M10 X 1.5	4
87	Moer	M10 X 1.5	4
88	Moer	M8 X 1.25	11
89	Moer	M6 X 1	2
90	Moer	M3 X 0.5	12
91	Grote sluitring	M8 x Ø20mm	2
92	Plaatje	25mm X 25mm	4
93	Ring		1
94	Tank sealing		1
95	Schuim spacer		1
96	Ring		1
97	Spacer	Ø8.1 X Ø10 X 13mm	1
98	Spacer		2

#	Omschrijving	Spec.	Aantal
99	Sluitring		1
100	Sifonpomp		1
101	Trechter		1
102	Moersleutel	4mm	1
103	Moersleutel	6mm	1
104	Combinatie moersleutel		1

virtuafit

Voor vragen of ontbrekende onderdelen kunt u contact opnemen met Fitness Benelux:



Nederland

T +31 (0)74-7600219

E service@fitnessbenelux.nl

W www.fitnessbenelux.nl