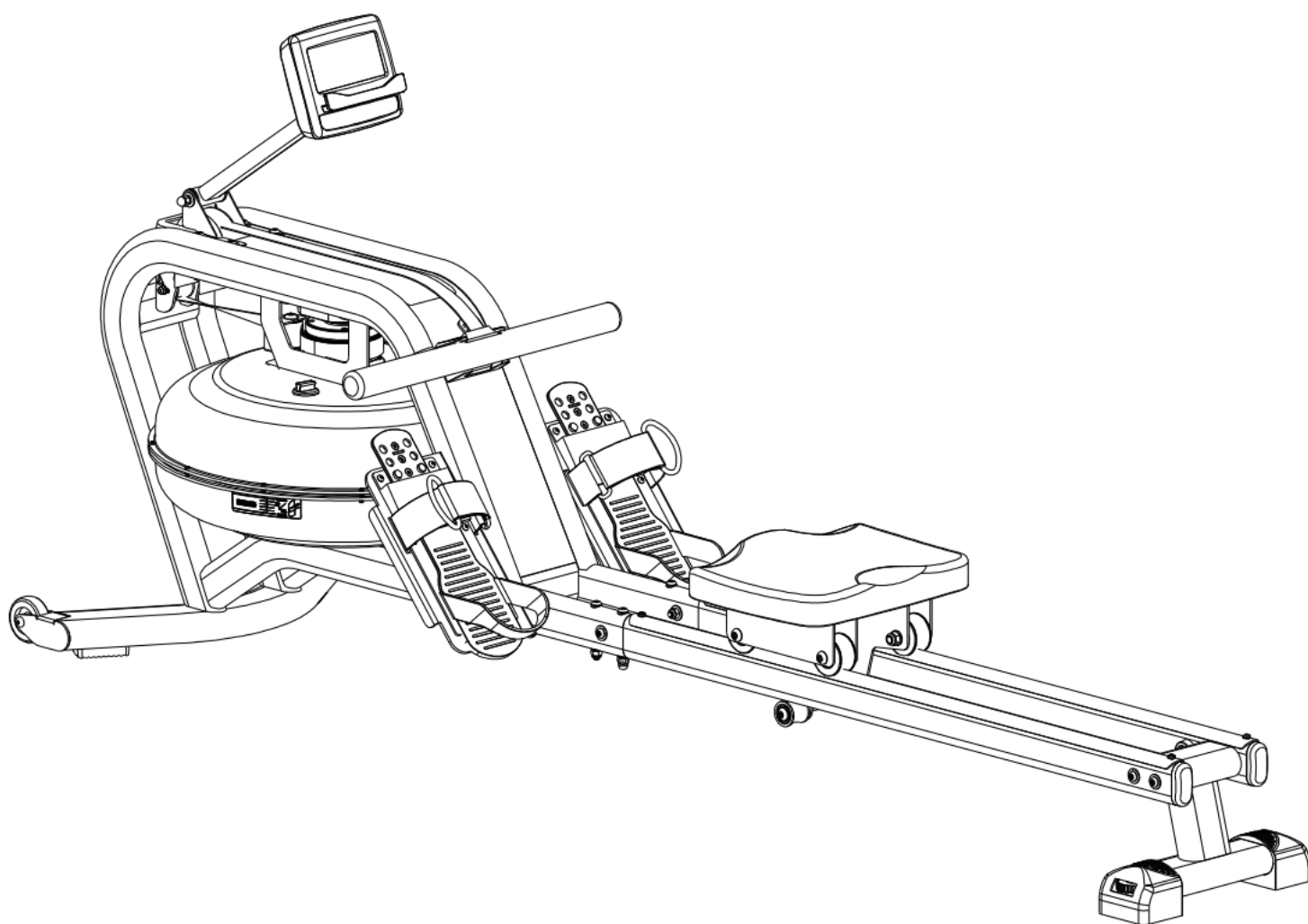




Water Resistance Row 1000

Gebruikershandleiding

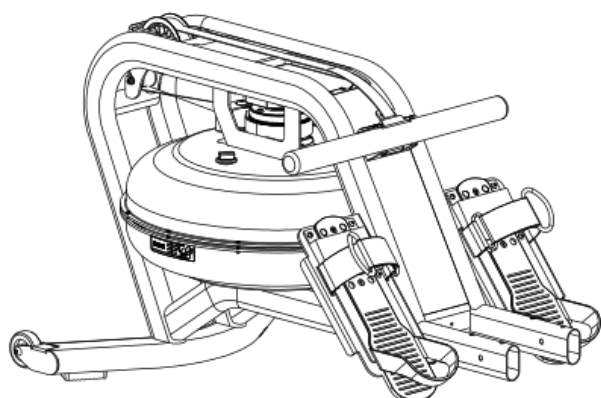


Veiligheidsinstructies	3
Checklist	4-5
Montage instructies	6-8
Tank vullen en legen	9
Aanpassing instructie	10-11
Opbergen	12
Onderhoud	13
Bedieningsgids	14-17
Oefeningsgids	18-21
Technische tekening	22
Onderdelenlijst	23-25

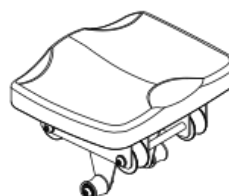
WAARSCHUWING: Raadpleeg uw arts, voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies alvorens de roeitrainer gebruikt wordt. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door het gebruik van dit product. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u begint met het monteren van de roeitrainer en/of er gebruik van gaat maken.

ATTENTIE

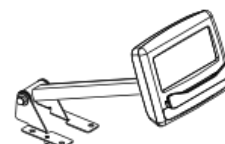
- Voordat u met een trainingsprogramma begint, moet u uw arts raadplegen om te bepalen of u medische of fysieke omstandigheden hebt die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen of die u kunnen beletten de apparatuur op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als 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 227 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!



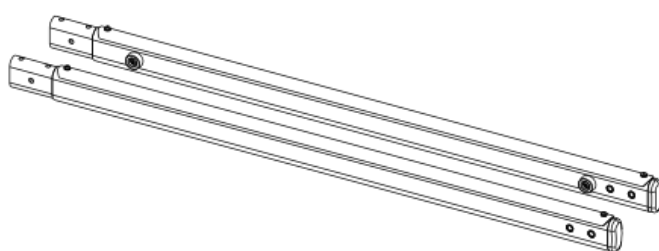
Nr. 1



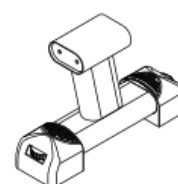
Nr. 38



Nr. 51



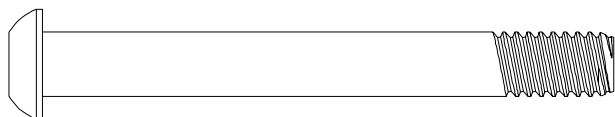
Nr. 3 L/R



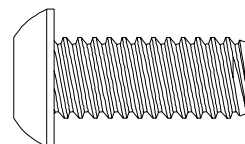
Nr. 2

Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Stabilisator achter	1
3 L/R	Rails	2
38	Zadel	1
51	Computer	1

TOOL KIT



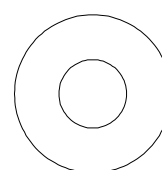
#57 - M8*45 - 6 stuks



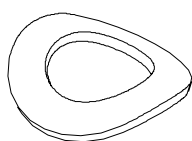
#58 - M8*15 - 4 stuks



#61 - M8*75 - 4 stuks



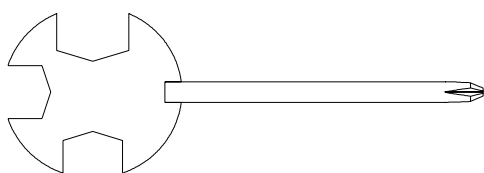
#68 - OD20*ID8.5*1.5 - 12 stuks



#71 - M8 - 8 stuks



#89 - S5 - 1 stuk



#90 - S13-17 - 1 stuk



#94 - M8 - 6 stuks



#95 - M8 - 6 stuks

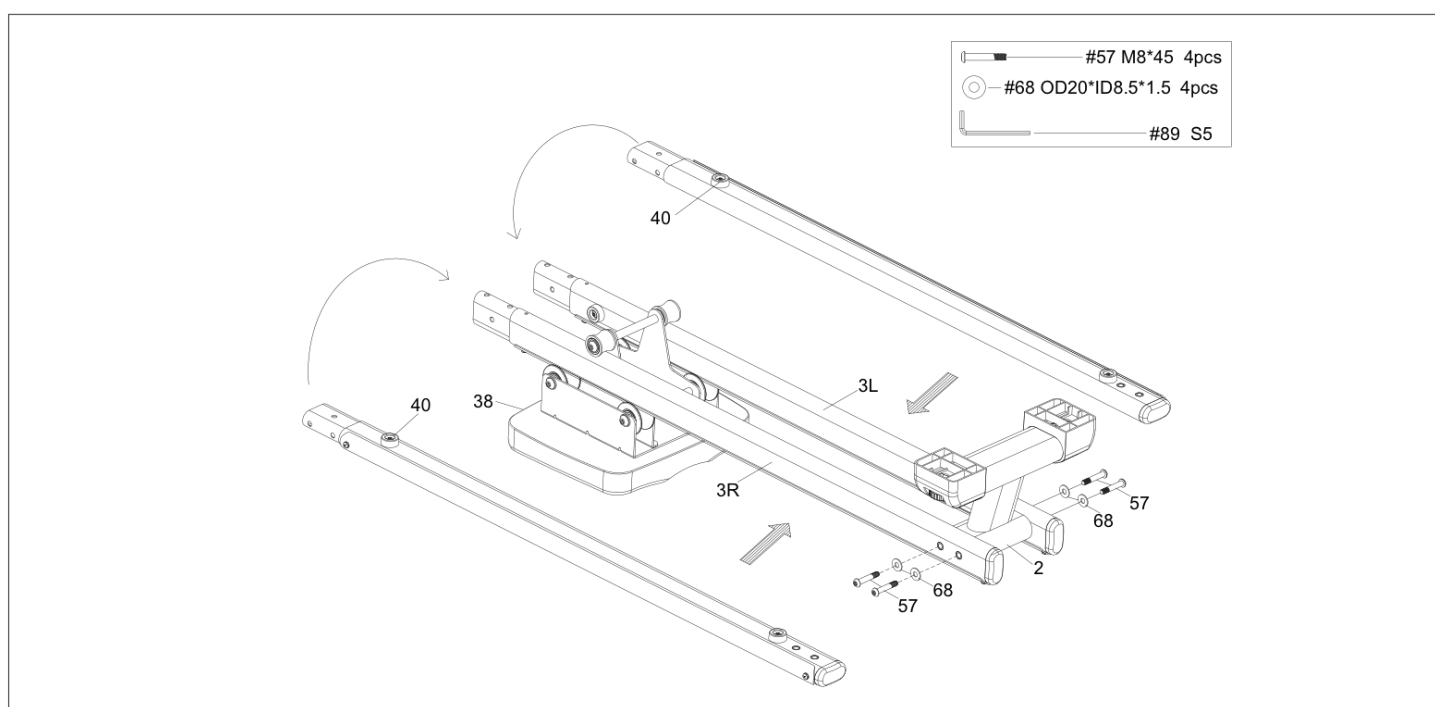
Open de doos en haal alle onderdelen uit de verpakking en leg deze op de grond.

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.

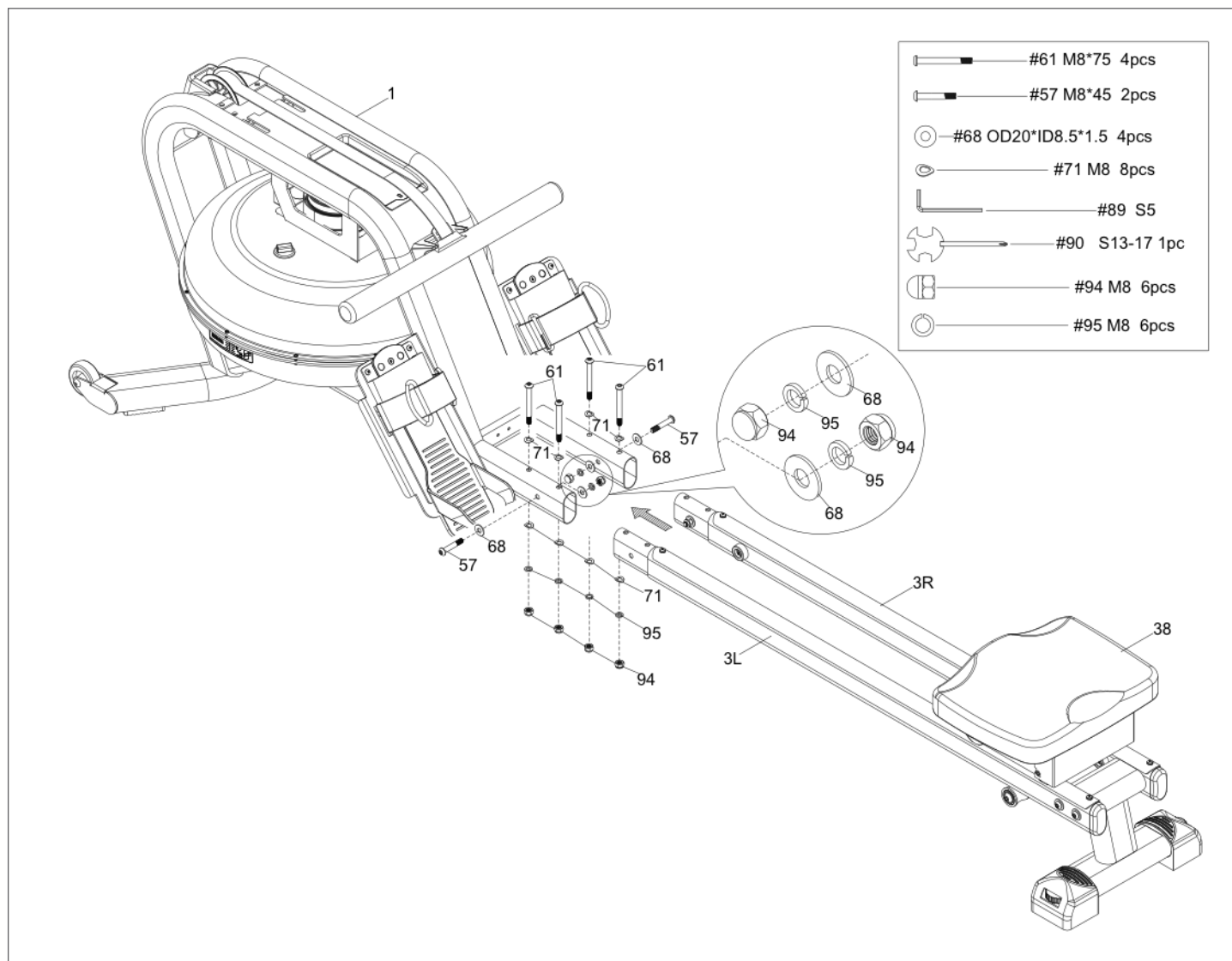
Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbusleutel goed in de bout zit voordat u kracht op de sleutel zet. Op deze manier voorkomt u dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

STAP 1



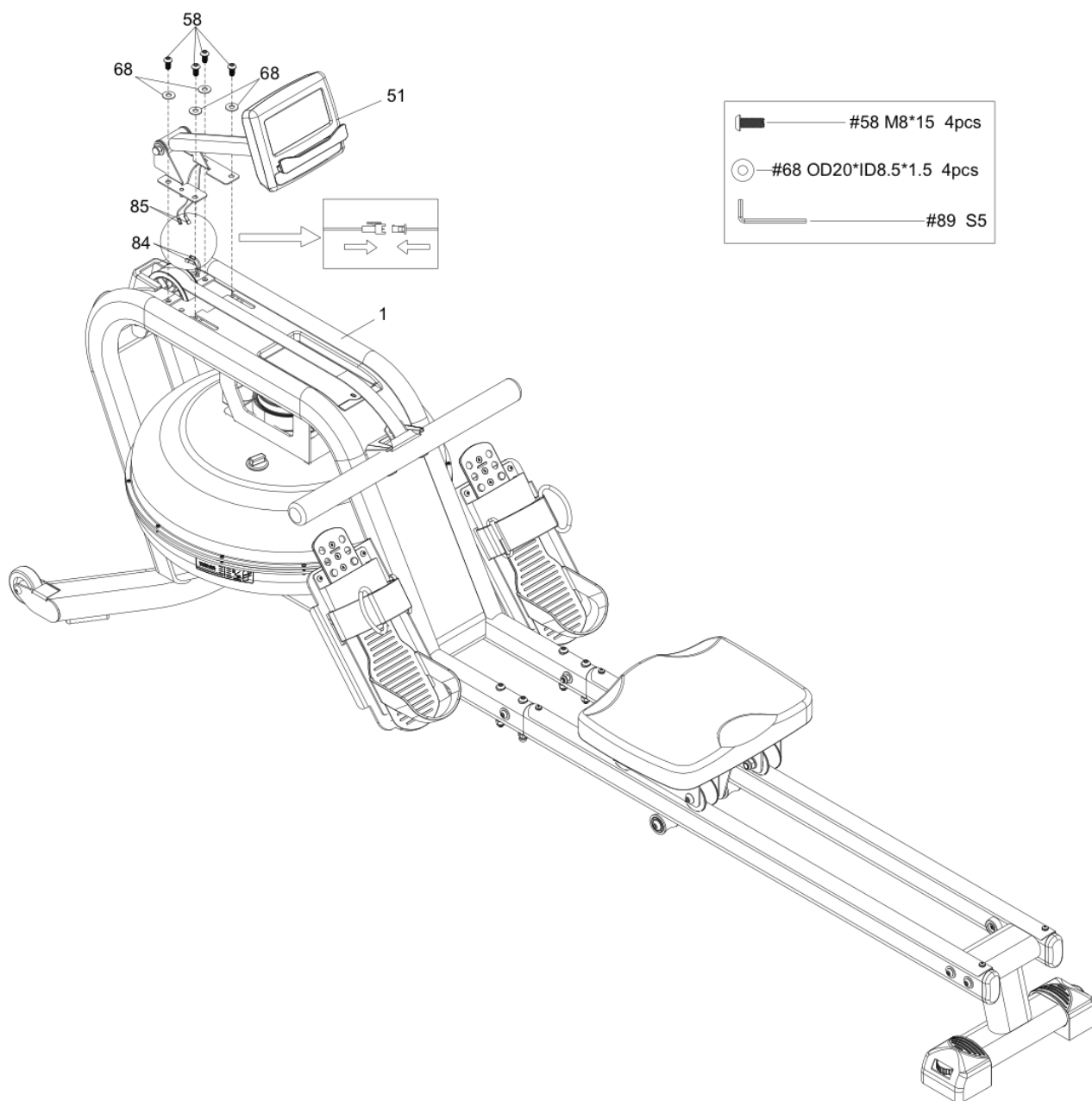
- Draai de schuif rail (3), de achterste stabilisator (2) en de zitting (38) zoals op de afbeelding.
- Bevestig de rails (3L/R) aan de stoel;
- Bevestig de achterste stabilisator (2) aan de rail (3), draai de vier ringen (68) en de vier schroeven (57) stevig vast.

STAP 2



- Bevestig de rail (3) aan het hoofdframe (1) met 8 boogringen (71), 4 schroeven (61), 4 veerringen (95), 4 dopmoeren (94), 4 ringen (68), 4 schroeven (57), 2 veerringen (95) en 2 dopmoeren (94).

STAP 3



- Verbind de verbindingsdraad (85) met het sensordraad (84);
- Bevestig de ondersteuning voor het console (51) aan het hoofdframe, draai de 4 ringen (68) en 4 schroeven vast (58);
- Mocht de zitting geluid maken, dan dienen de wieltjes onder de zitting iets ingevet te worden met de bijgeleverde siliconenolie.

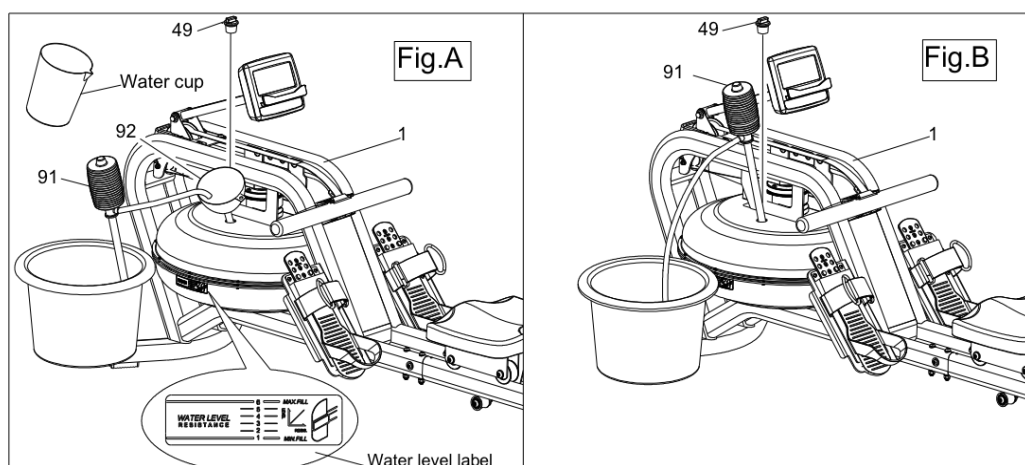
1. Verwijder de dop (49) van de bovenste tank;
2. Vul de tank met water, zie afbeelding A. Stop de slang (92) in de tank, vervolgens gebruikt u een beker of de meegeleverde sifon (91) en een emmer op de tank te vullen. Gebruik de waterpeilmeter aan de zijkant van de tank om het gewenste waterniveau in de tank te meten;
3. Om de tank te legen, zie afbeelding B. Plaats een emmer naast de roeier, en gebruik de sifon (91) om het water uit de tank in de emmer te pompen;
4. Plaats de dop (49) op de tankdeksel. Veeg het spatwater van de tank af.

Notitie:

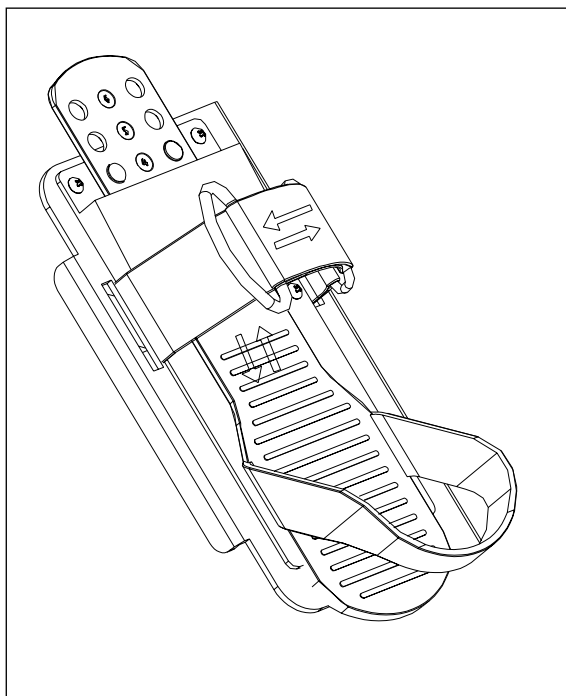
- Vul de tank alleen met kraanwater. Voeg 1 waterzuiveringstablet toe (1 pakket is inbegrepen.). gebruik nooit chloorwater of chloor. Dit zal de tank beschadigen en de garantie ongeldig maken.
- Voeg om de 6 maanden een waterzuiveringstablet toe. Als het water troebel blijft, vervang dan het water in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

WATER NIVEAU

- Zie afbeelding. A. De waterpeilmeter bevindt zich aan de zijkant van de tank. Het maximale niveau is de bovenste streep. Doe nooit meer water in de tank. Als het water over dit limiet wordt gevuld, vervalt de garantie;
- De weerstand hangt af van het waterniveau in de tank. Waterniveau 1 is de laagste weerstand. Niveau 6 een zwaardere weerstand.



AANPASSEN VAN DE PEDALEN



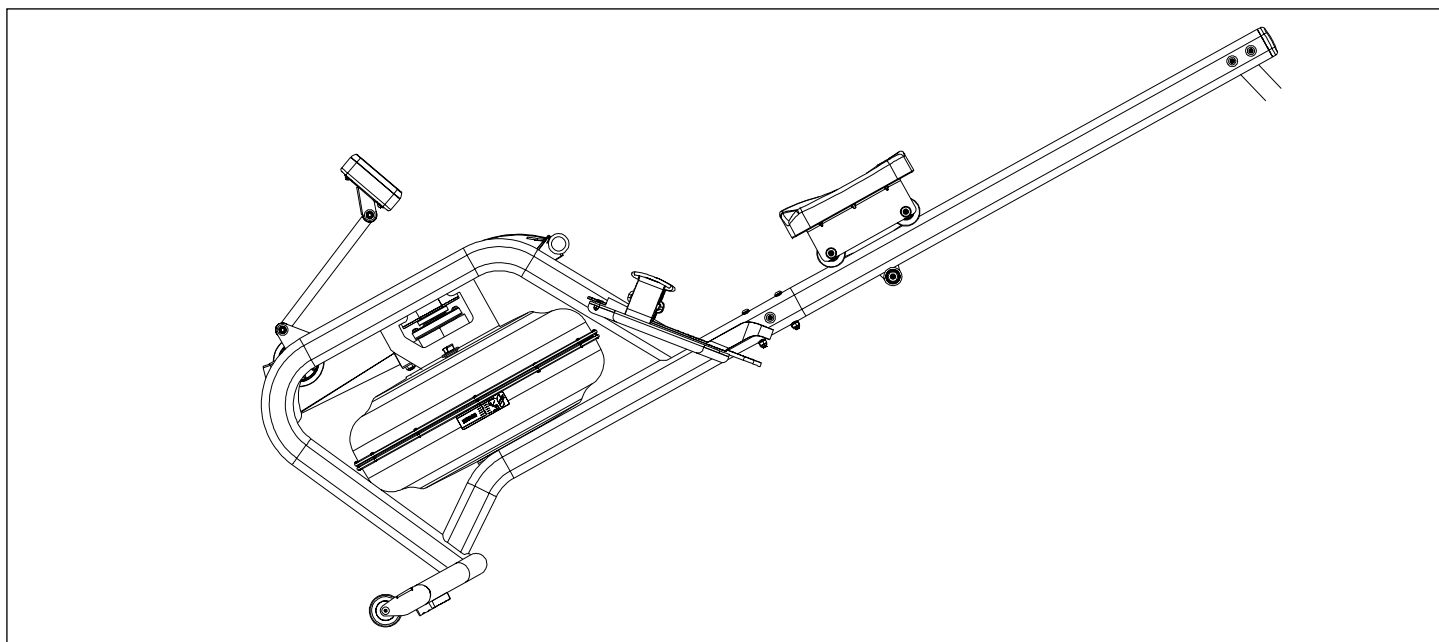
De riem van de pedalen zijn verstelbaar en kunnen worden aangepast aan de voetmaat van de gebruiker.

Om de pedaalriem af te stellen, Haalt u het klittenbanduiteinde van de riem van de gaaszijde door deze naar boven en vervolgens naar links te trekken.

Eenmaal verwijderd, kunt u de opening van de pedaalriem vergroten door het gaasuiteinde omhoog en naar rechts te trekken.

Om strakker te maken, trekt u het klittenbanduiteinde van de pedaalriem naar boven en vervolgens naar rechts en weer omlaag om deze aan de gaaszijde van de riem te bevestigen.

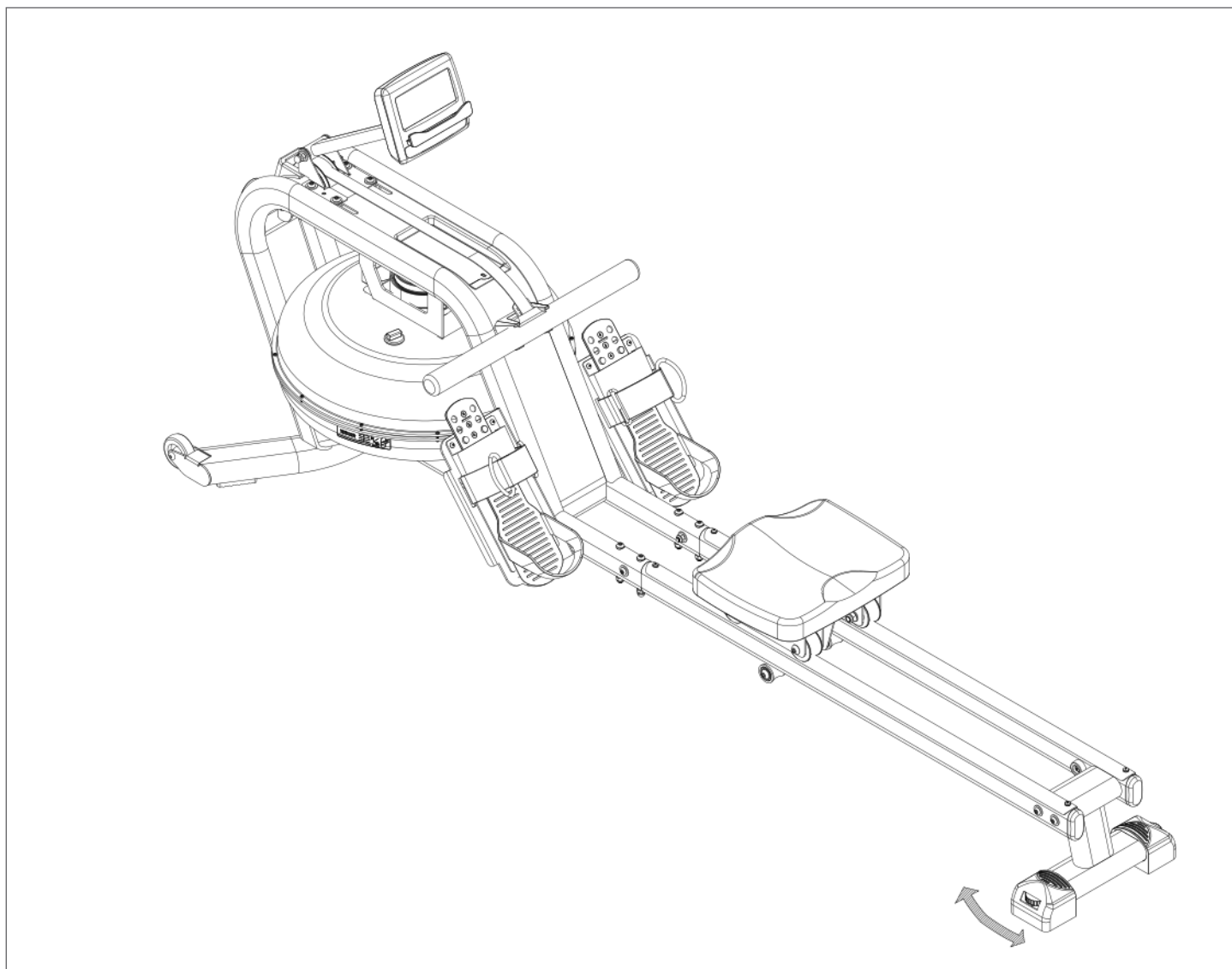
ROEITRAINER VERPLAATSEN



Om de machine te verplaatsen, tilt u de achterste stabilisator op totdat de transportwielen aan de voorkant staan. Wanneer de wielen de grond raken, kunt u met gemak de roeier naar de gewenste plek verplaatsen.

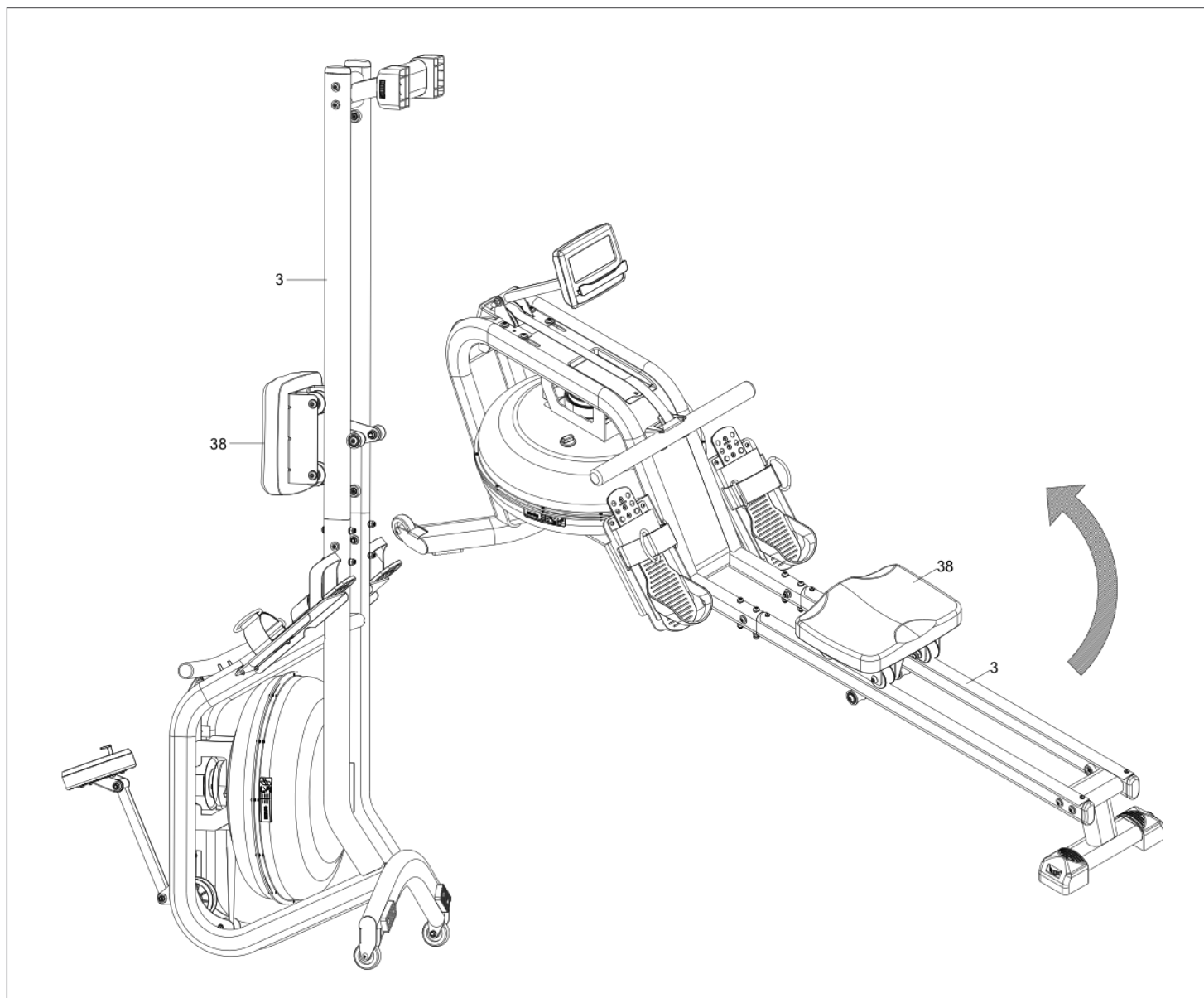
Let op: De zitting verplaatst.

WATERPAS AFSTELBAAR



Pas de achterste stabilisator van de machine aan als de machine tijdens het gebruik uit balans is, door aan het stelwiel aan de zijkant te draaien.

Let op! Bewegende onderdelen zoals de stoel, kunnen je lichaam bezeren. Raak de zijrails niet aan wanneer je de machine gebruikt.



Wanneer de roeimachine niet gebruikt wordt, kan er ruimte bespaard worden door de roeier verticaal neer te zetten.

Let op: Wanneer de roeier omhoog getild wordt, schuift de stoel naar beneden.

Let op: Beweer voorzicht wanneer de roeitrainer omhoog getild wordt, uw hoofd kan de achterste stabilisator aanraken.

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 verversd 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.
6. Doe een klein beetje siliconenolie op een stukje keuken papier of schoonmaakdoek. Smeer een dunne laag olie op de gehele rail en wielen. Afhankelijk van het gebruik dient dit ongeveer eens per kwartaal te gebeuren.

COMPUTER INSTRUCTIES

**Inschakelen**

Het volledige LCD-scherm wordt voor 2 seconden weergegeven wanneer de batterijen geïnstalleerd zijn. De trainingsintensiteit van de selectiemodus van L1 to L6 moet worden ingevoerd door op “^” of “v” te drukken om te selecteren (de standaardinstelling is L6) en druk vervolgens op enter om te bevestigen en naar standby modus te gaan.

Funcie knoppen:

- **Recovery:** Druk op deze knop om het pulsherstel gedurende 60 seconden te testen, de computer moet het puls signaal hebben.
- **Reset:** 1. Druk hierop om terug te gaan naar de vooraf ingestelde waarde tijdens het instellen van de parameters en druk er vervolgens nogmaals op om de programmaselectie terug te zetten.
2. Druk erop om terug te gaan naar de standby-modus tijdens het stoppen.
3. Houd het 2 seconden vast en de computer zal resetten.
- **Start / Stop:** Om het geselecteerde trainingsprogramma te starten of te stoppen.
- **Enter:** 1. Druk hierop om het geselecteerde programma te bevestigen.
2. Druk hierop om de instelling van de parameter te bevestigen en naar de volgende parameter te gaan.
3. Druk hierop om over te schakelen naar een andere functie weergave tijdens het trainen.
- **“^”** 1. Verhoog de instelling van de parameter.
2. Selecteer het programma (QUICK, STANDARD, TARGET etc.).
- **“v”** 1. Verlaag de instelling van de parameter.
2. Selecteer het programma (QUICK, STANDARD, TARGET etc.).

Opmerking: Druk op “^”/“v” om de functiewaarde in het grote middelse venster weer te geven.

	Standaard	Verhoging Verlaging	Instel bereik	Bereik weergave
TIME	0:00	±1	0:00~99:00	0:00~99:59
DISTANCE	0	±100	0~99900	0~99999
STROKES	0	±10	0~99990	0~99999
CALORIES	0	±10	0~9990	0~9999

Opmerking: TIME en DISTANCE kunnen niet tegelijk worden ingesteld, maar TIME en DISTANCE kunnen allebei ingesteld worden.

Display functies

- **TIME:** Toont de trainingstijd
- **TIME/500M:** De gemiddelde tijd per 500 meter wordt automatisch weergegeven en voortdurend bijgewerkt.
- **DISTANCE:** Geeft de trainingsafstand weer.
- **STROKES:** Geeft de huidige roeislagen weer.
- **TOTAL STROKES:** Verzamelt de totale roeislagen.
- **CALORIES:** Geeft de verbruikte calorieën weer.
- **PULSE:** Toont de hartslag van de gebruiker tijdens de training.
- **DRAG FORCE:** Geeft de huidige sleepsnelheid weer.
- **WATT:** Geeft de huidige wattage weer.
- **A+:** geeft de gemiddelde functiewaarde van tijd, calorieën, watt en puls weer.

Bedieningshandleiding

- **QUICK START:** Druk op “^” / “v” om Quick Start te kiezen en druk vervolgens op “START/STOP” om de training te starten.
 1. Druk op “ENTER” om de functiewaarde tijdens het trainen in te stellen op het grote display.
 2. Het programma profiel met 16 kolommen, elke kolom is gelijk aan 100 meter.
- **STANDARD:** Druk op “^” / “v” om STANDARD te kiezen en druk daarna op ENTER om te bevestigen en voer 5 selecties in van de trainingsmodus van: 2000m, 5000m, 10000m, 30:00, 500m/1:00. Druk daarna op “START/STOP” om de training te starten. De vooraf ingestelde functiewaarde zal gaan aftellen, andere functiewaarde zal optellen. Druk op RESET om naar stand-by modus te gaan wanneer de vooraf ingestelde functiewaarde tot 0 daalt.
- **TARGET SINGLE:** Druk op “^” / “v” om TARGET SINGLE te kiezen druk daarna op ENTER om te selecteren en voer vier enkele instelling in van; Single Time, Single Distance, Single Calories en Single THR in.
 - A) Single Time: Kan alleen de tijd vooraf ingesteld worden, nadat de instelling is afgerond, druk op “START/STOP”.
 - B) Single Distance: Kan alleen de afstand vooraf ingesteld worden, nadat de instelling afgerond is, druk dan op START/STOP.
 - C) Single Calories : Kan alleen de calorieën vooraf ingesteld worden, druk daarna op START/STOP.

D) Single Kan alleen de doelhartslag instellen van 90 to 200 BPM, nadat de instelling afgerond, druk daarna op START/STOP. Er klinkt een piep geluid wanneer de huidige hartslag hoger is dan T.H.R.

- **TARGET INTERVAL:** Druk op “^” / “v” om TARGET INTERVAL te kiezen en drukt vervolgens op ENTER om te bevestigen en om naar de 3 interval instellingen te gaan. Deze bestaat uit interval Time, Interval \ Distance en Interval Variable.

A) Intervals Time : Druk op “^” / “v” om de trainingstijd in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen en de REST TIME in te stellen. Druk op START/STOP om de training te starten nadat de instelling voltooid is.

B) Intervals Distance: Druk op “^” / “v” om de trainingsafstand in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen en de REST TIME in te stellen. Druk op START/STOP om de training te starten nadat de instelling voltooid is.

C) Intervals Variable: Druk op “^” / “v” om de trainingstijd in te stellen en druk vervolgens op ENTER om te bevestigen en de trainingsafstand in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen en stel de REST TIME in en druk op START/STOP om de training te starten nadat de instelling voltooid is.

- **CUSTOM:** Druk op “^” / “v” om CUSTOM te selecteren en druk op “ENTER” om te bevestigen en naar de vier Custom-modus van V :30/:30R, V1:00/1:00R...7, V2000m/3:00R...4, V1:40/:20R te gaan.

A) V :30/:30R, train 30 seconden, rust 30 seconden.

B) V1:00/1:00R...7, train 1 minuut, rust 1 minuut, herhaal dit 7 keer.

C) V2000m/3:00R...4, train 2000 meter, rust 3 minuten, herhaal dit 4 keer

D) V1:40/:20R, 1 minuut-training in 40 seconden, rust 20 seconden, herhaal dit 9 keer.

- **RACE:** Druk op “^” / “v” om RACE te selecteren en druk op “ENTER” om te bevestigen en druk vervolgens op L1~L15 te selecteren. Druk op “ENTER” om te bevestigen en de DISTANCE-instelling te openen, DISTANCE knippert en druk op UP of DOWN om het aan te passen. Druk op “ENTER” om te stoppen en druk vervolgens op START om te trainen.

De dot-matrix toont U en PC-afbeelding om te gaan racen.

Als de pc of gebruiker het einde van de training heeft bereikt, stopt de computer.

In het TIME-venster drukt u op ENTER om te schakelen tussen de weergave TIJD en TIJD/500M A+.

In het SPM-venster drukt u op ENTER om te schakelen tussen de weergave SPM en SPM A+.

Het DISPLAY-venster geeft de totale trainingsafstand weer. In het TOTAL STROKES-venster drukt u op ENTER om te schakelen tussen de weergave STROKES en TOTAL STROKES. In het CALORIE-venster drukt u op ENTER om te schakelen tussen CALORIES en WATT A+. PULSE-venster geeft PULSE A+ weer, de dot-matrix geeft PC WIN of USER WIN weer.

OPMERKING: RACE PROGRAM kan alleen de DISTANCE ingesteld worden, TIME/500M staat vast. TIME/500M voor L1-L15 is zoals hieronder aangegeven.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

Recovery

Deze meter werkt met een hartslagmonitor met borstband van 5.3 kHz (niet inbegrepen). Na een tijdje oefenen, moet u de borstbandmonitor blijven dragen en op de knop "RECOVERY" drukken. Alle functiedisplays stoppen, "TIME" begint af te tellen van 06:00 tot 00:00. Uw conditie wordt gemeten.

1. Het scherm heeft uw hartslagstatus weer met de F1, F2 tot F6.
2. F1 is uitstekend. F6 is slecht. De gebruiker kan blijven oefenen om de herstelstatus van de hartslag te verbeteren. (Druk opnieuw op de "RECOVERY-knop" om terug te keren naar het hoofdscherm.

Alarm

Het alarm werkt alleen als de computer in de slaapstand staat. Tijdens het trainen zal er geen alarm klinken. Houd "RESET" ingedrukt om naar het klokscherm te gaan om "ALARM" in te stellen.

Slaapstand

De computer zal na ongeveer 4 minuten inactiviteit in de slaapstand gaan.

Batterij

De computer maakt gebruik van 2 AA-batterijen, die inbegrepen zijn. Door het vervangen van de batterijen worden alle waarden gereset.

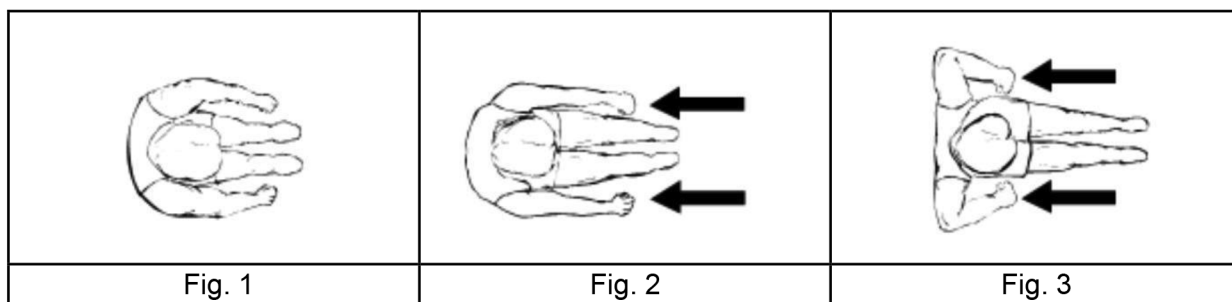
Als er een probleem is met het display, probeer dan eerst de batterijen te vervangen. Verwissel beide batterijen. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen of batterijen van verschillende merken.

OEFENING GIDS

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

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



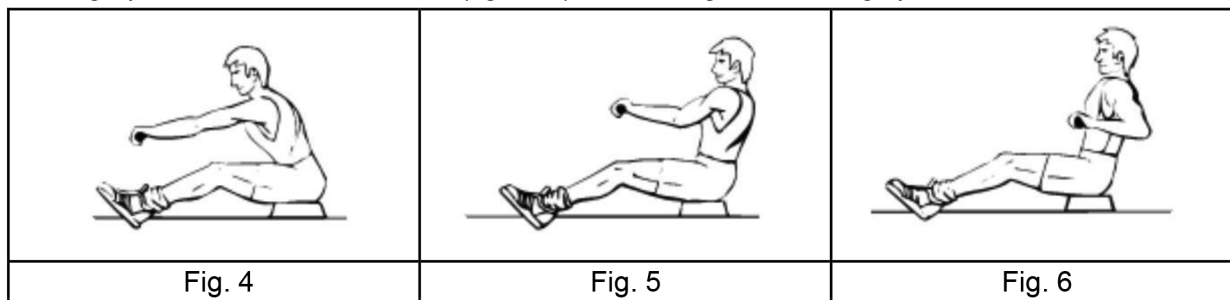
TRAININGSTIJD

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

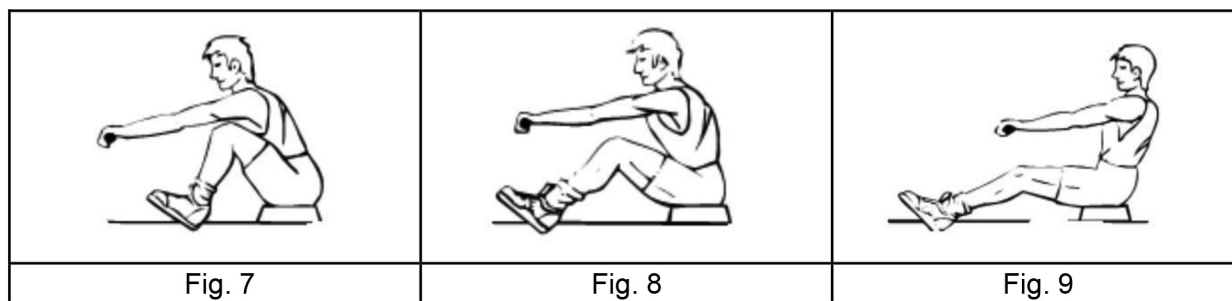
Begin ongeveer 5 minuten te roeien en verhoog de trainingslengte geleidelijk om uw conditie te verbeteren. Ten slotte zou je 15-20 minuten moeten kunnen roeien. Probeer het niet te snel te doen. Train op vaste dagen, 3 keer per week. Neem een hersteltijd tussen de trainingen in.

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

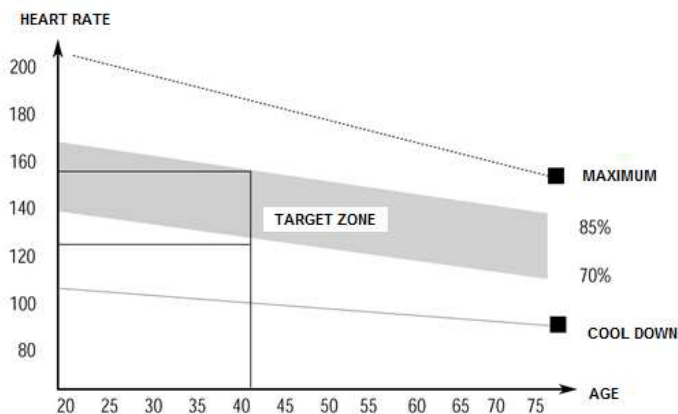
Deze fase moet helpen de bloedcirculatie te verbeteren en uw spieren naar behoren te laten werken, terwijl het risico op kramp of letsel wordt verminderd. Het is raadzaam om een paar rekoefeningen te doen, zoals hieronder getoond. Elke rekoefening moet ongeveer 30 seconden duren. Overstrek je spieren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

	Zijwaartse buiging
	Voorwaartse buiging
	Buiten dij
	Binnen dij
	Kuiten en achillespees

OEFENING FASE

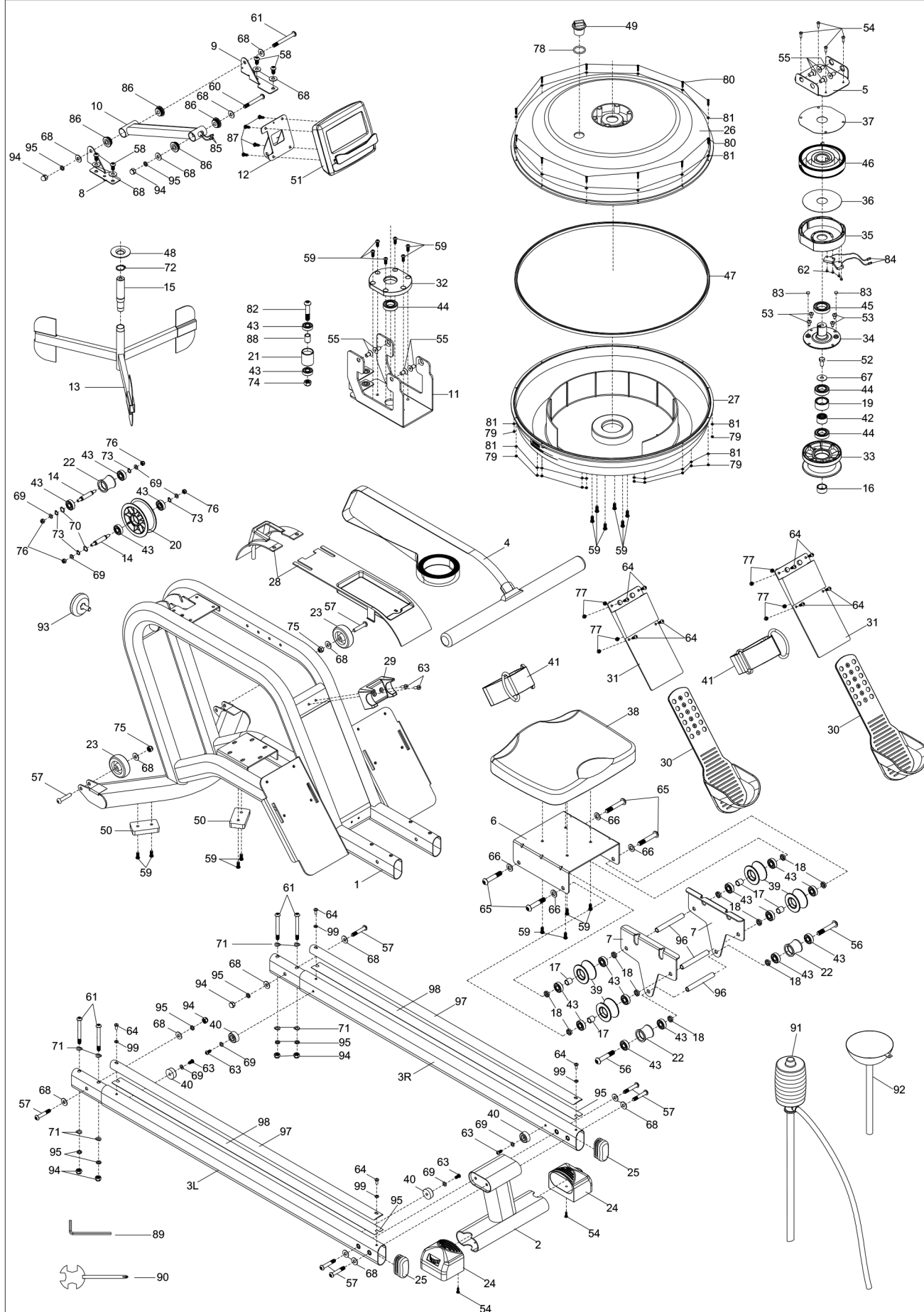
Het is een fase waarin je je moet inspannen. Na een regelmatige training moeten je beenspieren flexibeler worden. Houd tijdens uw oefeningen een vast tempo aan. De trainingsintensiteit moet voldoende zijn om uw hartslag in de doelzone te brengen, zoals hieronder wordt weergegeven.

OPMERKING: deze fase moet minstens 12 minuten duren.



KALMEER FASE

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.



Nr.	Omschrijving	Spec.	Aantal
1	Hoofdframe		1
2	Stabilisator achter		1
3	Rail		2
4	Stuur		1
5	Plaat		1
6	Bevestiging zitting		1
7	Zitting steunplaat		2
8	Sensor L		1
9	Sensor R		1
10	Console beugel		1
11	Tank plaat		1
12	Steunplaat		1
13	Waaier		1
14	As	Ø10*64*M6	2
15	Schacht waaier	Ø10*99*M8	1
16	Afstandhouder voor wiel riem	Ø25*Ø20*13	1
17	Ring voor roller	¢14* ¢11*14	4
18	Kleine ring	¢16* ¢10.2*4	10
19	Lager omhulsel	¢35* ¢26*18	1
20	Riem wiel		1
21	Geleide roller		1
22	Geleide roller 2		3
23	Steun wiel		2
24	Verstelbare eindkap		2
25	Eindkap rail		2
26	Bovenste tank		1
27	Onderste tank		1
28	Sier kap		1
29	Stuur houder		1
30	Bovenste pedaal		2
31	Onderste pedaal		2

Nr.	Omschrijving	Spec.	Aantal
32	Zitting houder		1
33	Wiel		1
34	Slakkenhuis spiraalveer		1
35	Stoel gasveer		1
36	Afdekplaat veer onder		1
37	Afdekplaat veer boven		1
38	Zitting		1
39	Zitting roller		4
40	Stopper		4
41	Pedaal klittenband		2
42	Lager	HF2016	1
43	Lager	6000ZZ	18
44	Lager	61904ZZ	3
45	Lager	61905ZZ	1
46	Veer	65Mn, 5M	1
47	Rubber ring		1
48	Ring		1
49	Vul ring		1
50	Rubber grip		1
51	Computer		1
52	Zeskantsschroef	M8*15	1
53	Schroef	ST5*10	4
54	Schroef	ST4.2*12	6
55	Platte schroef	M8*15	8
56	Schroef	M10*55	2
57	Schroef	M8*45	8
58	Schroef	M8*15	4
59	Schroef	M6*15	20
60	Schroef	M8*65	1
61	Schroef	M8*75	5
62	Kruiskop schroef	M4*10	1

Nr.	Omschrijving	Spec.	Aantal
63	Kruiskop schroef	M6*15	6
64	Kruiskop schroef	M5*15	8
65	Schroef	M10*60	4
66	Ring	OD25*ID10.5*2.0	10
67	Ring	OD25*ID8.5*1.5	1
68	Ring	OD20*ID8.5*1.5	18
69	Ring	OD12*ID6.5*1.5	8
70	Golf ring	¢ 10	2
71	Gebogen ring	M8	8
72	C-clip	¢ 20	1
73	C-clip	¢ 10	4
74	Borgmoer	M10	7
75	Borgmoer	M8	10
76	Borgmoer	M6	4
77	Borgmoer	M5	8
78	O-vormige ring	M4	1
79	Borgmoer	M3	12
80	Kruiskop schroef	M3*20	12
81	Ring	OD7*ID3.2*1.0	24
82	Schroef	M10*50	1
83	Magneet	Ø10*5	1
84	Sensor draad		2
85	Verbindings draad		1
86	Plastic bus		4
87	Kruiskop schroef	M5*12	4
88	Afstandsring		1
89	Inbussleutel	S5	1
90	Spanner	13#-17#	1
91	Pomp		1
92	Trechter		1
93	Verstelbare knop		1

<u>Nr.</u>	<u>Omschrijving</u>	<u>Spec.</u>	<u>Aantal</u>
94	Dop moer	M8	8
95	Veerring	M8	8
96	Bus	Ø12.7*L94	3
97	Aluminium rails		3
98	Strip		2
99	Ring	OD10*ID5.2*1.5	4

virtu-fit

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