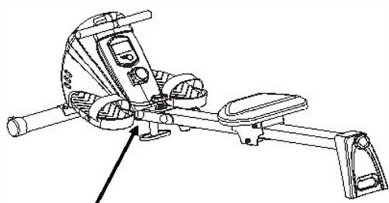


# WESLO®

## GEBRUIKSAANWIJZING

Model No: WLICVRW24810.1

Serie no: \_\_\_\_\_



U moet het serienummer van het toestel invoeren in de daarvoor gereserveerde ruimte hierboven.

### Heeft u nog vragen?

Voor vragen, of als er onderdelen ontbreken kunt u contact opnemen via onderstaand adres:

Per telefoon:

**074-3491579**

Via onze website:

[www.fitnessbenelux.nl](http://www.fitnessbenelux.nl)

E-mail :

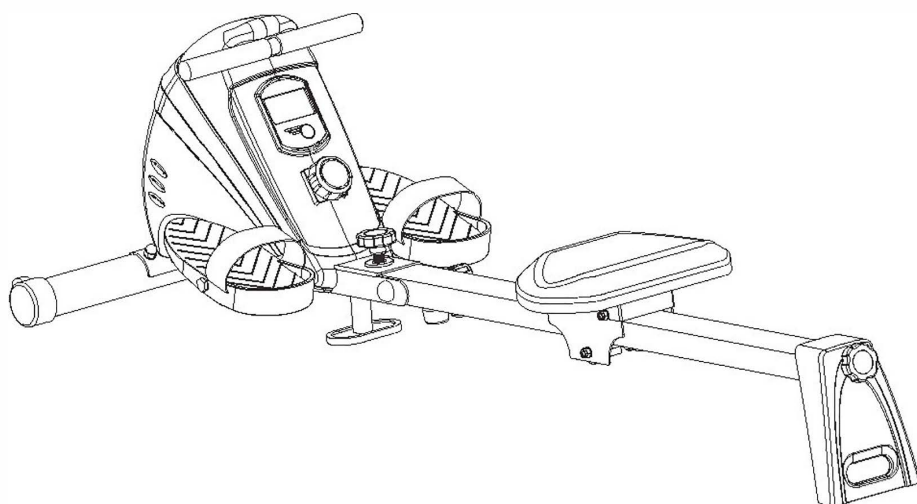
[marketing@fitnessbenelux.nl](mailto:marketing@fitnessbenelux.nl)

Per post:

Sporttrader BV,  
Twekkelerweg 263  
7553 LZ Hengelo

### ATTENTIE

Lees eerst alle gebruiksaanwijzingen en instructies in deze handleiding voordat u gebruik gaat maken van de apparatuur. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.



Bezoek onze website  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

# INHOUDSOPGAVE

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN .....	3
VOORDAT U BEGINT.....	4
PLAATSTING WAARSCHUWINGSLABEL.....	4
MONTAGE.....	5
DE MACHINE OPKLAPPEN.....	8
HET GEBRUIK VAN DE ROEIAPPARAAT. . . . .	9
FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL . . . . .	10
ONDERHOUD EN REPARATIE.....	12
TIPS VOOR HET VORMGEVEN. . . . .	13
GEDETAILLEERDE TEKENING. . . . .	14
LIJST VAN DE ONDERDELEN. . . . .	15
BESTELLEN VAN DE ONDERDELEN.....	LAATSTE PAGINA

# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

**⚠ WAARSCHUWING** : om het risico van ernstig letsel te verminderen, vragen wij u om de voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding zorgvuldig te lezen voordat u gebruik gaat maken van het apparaat. ICON is niet verantwoordelijk voor enig letsel of schade veroorzaakt door het gebruik van dit product.

1. Lees alle instructies en waarschuwingen in deze handleiding voordat u begint het apparaat te gebruiken.
2. Gebruik de roeier alleen zoals beschreven in deze handleiding.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de roeier op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. De roeimachine is ontworpen voor thuisgebruik. De roeier mag niet worden gebruikt in een commerciële of institutionele instelling.
5. Houd de roeimachine uit de buurt van vocht en stof. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond, met een mat voor protectie van uw vloer of tapijt. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte rond om het apparaat is zodat het monteren en gebruik van het apparaat makkelijker wordt.
6. Controleer uw onderdelen en draai ze regelmatig nog extra aan. Versleten onderdelen moeten onmiddellijk vervangen worden.
7. Houd kinderen jonger dan 12 en huisdieren uit de buurt van de roeimachine.
8. Draag geschikte kleren tijdens het sporten. Geen losse kleren dragen die verstrikt kunnen raken in de machine. Draag altijd sportschoenen voor de juiste voetbescherming.
9. Het apparaat mag niet gebruikt worden door personen die zwaarder zijn dan 130 kg.
10. De pols-sensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van metingen van de hartslag beïnvloeden. De sensor is alleen bedoeld voor ruwe-schommelingen van uw hartritme tijdens het sporten.
11. Hou u rug recht als u het apparaat gebruikt. Een kromme rug kan leiden tot blessures.
12. Als u pijn voelt of last krijgt van duizeligheid dient u onmiddellijk te stoppen en rust te nemen.
13. De sticker op pagina 1 is geplakt op de roeier. Als de sticker onleesbaar is, neem dan contact op met onze klantenservice. Het nummer staat op de achterkant van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Breng de sticker op de aangegeven plaats.
14. Wanneer u stopt met sporten, zorg ervoor dat de stoel tot stilstand is gekomen.

**⚠ ATTENTIE**: maakt u gebruik van medicijnen raadpleeg dan uw arts voordat u begint met sporten. Met name mensen boven de 35 jaar kunnen gezondheidsproblemen hebben gehad. Lees alle instructies voor het gebruik van dit product. ICON is niet aansprakelijk voor letsel of schade aan eigendommen als gevolg van het gebruik van dit product.

**BEWAAR DEZE INSTRUCTIES**

## VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u heeft gekozen voor de nieuwe Weslo Cove Roeitrainer. Deze roeitrainer heeft een serie aan functies voor het gebruik van vele oefeningen. Wat zowel efficiënter en betrouwbaarder is.

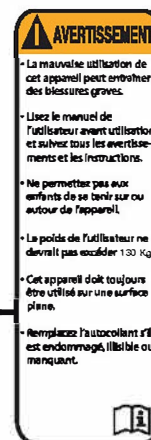
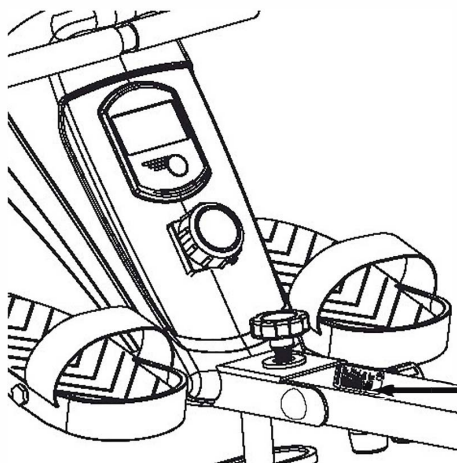
**Om deze roeitrainer in de best mogelijke omstandigheden te gebruiken, lees dan de handleiding.**

Als u na het lezen van deze handleiding nog vragen heeft kunt u in de omslag van deze handleiding contactgegevens vinden.

Om u zo goed en efficiënt mogelijk te kunnen helpen houdt dan uw modelnummer en serienummer bij de hand voordat u contact met ons opneemt. Het modelnummer is WLICVRW24810.1 Het serienummer staat op de sticker op de roeimachine.

## PLAATSING WAARSCHUWINGSLABEL

Deze tekening toont de locatie van de zelfklevende waarschuwingslabel. Als het label ontbreekt of niet leesbaar is, neem dan contact op met de klantenservice om gratis een vervangingssticker aan te vragen. Opmerking: De werkelijke grootte van de etiketten komen niet noodzakelijk overeen met de opgegeven grootte.



# MONTAGE

De montage moet uitgevoerd worden door 2 personen. Plaats alle onderdelen van de roeier op de manier hoe de handleiding het aangeeft. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg totdat de montage voltooid is.

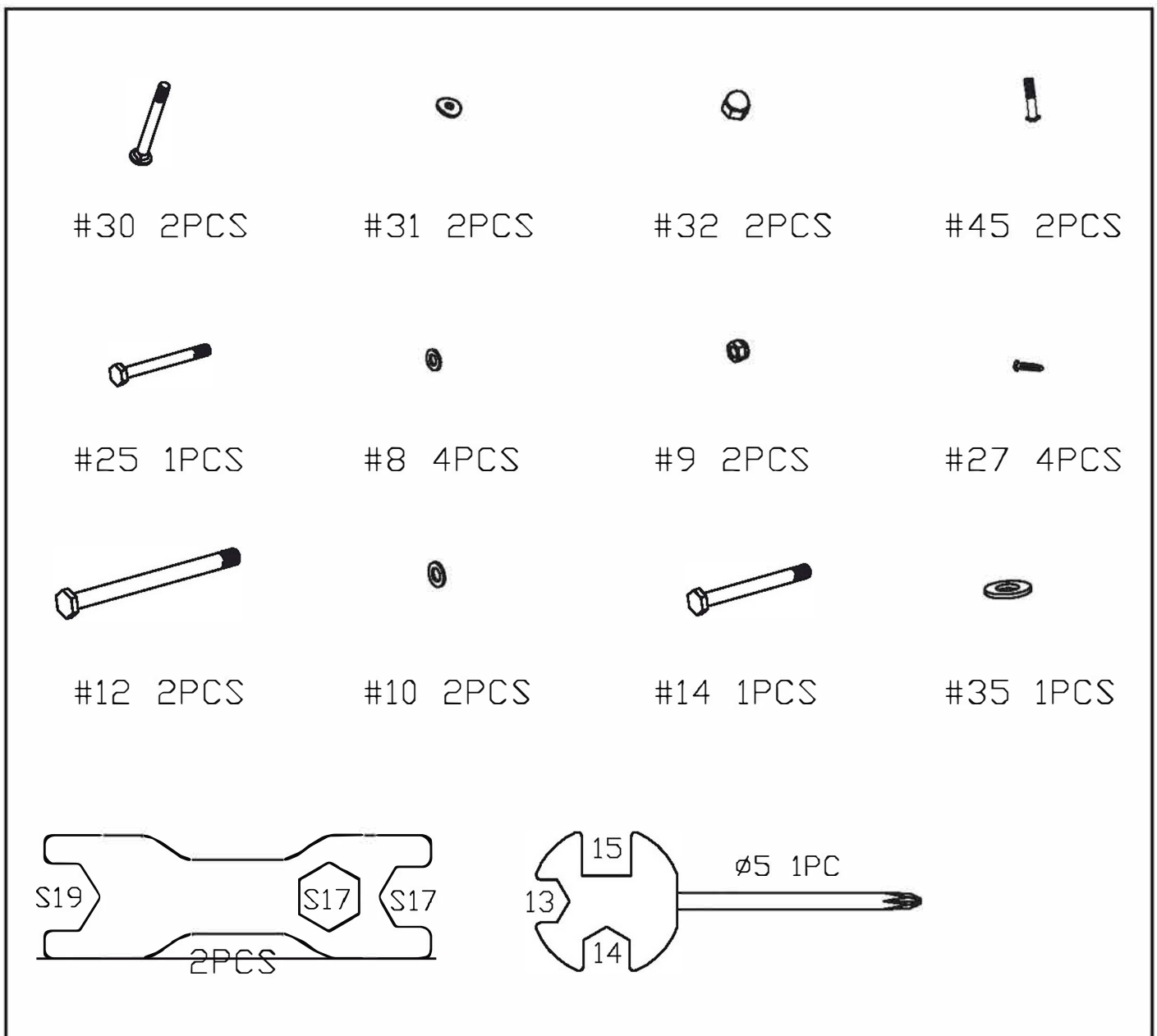
In aanvulling op de inbussleutel zijn voor de montage ook inbegrepen een Phillips schroevendraaier



, en een moersleutel

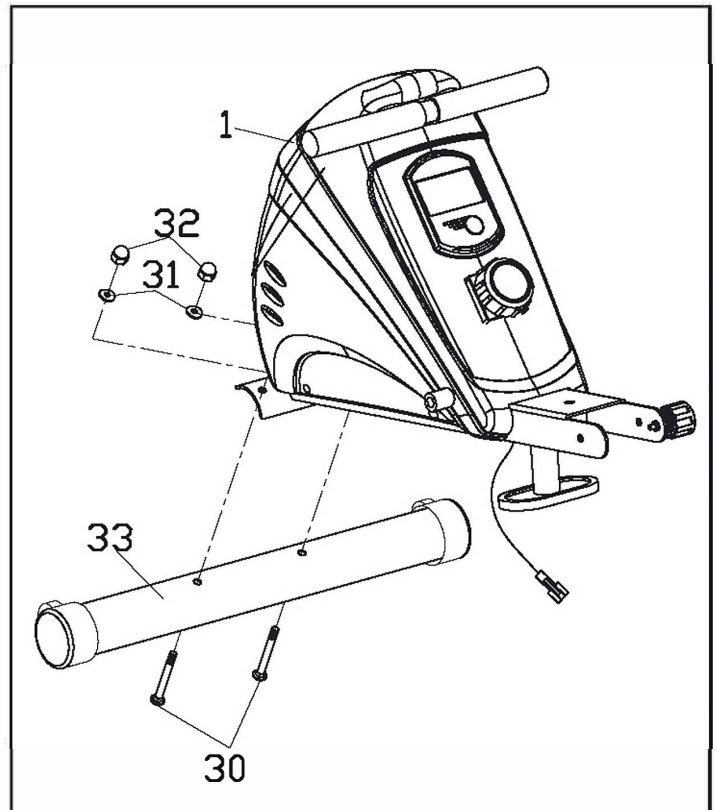


Gebruik de hieronder getoonde tekeningen om de kleine onderdelen te kunnen indentificeren in de montage. Achter de haakjes onder elke tekening van het onderdeel staan hoeveel stuks er per onderdeel inbegrepen zijn en welk nummer u nodig heeft tijdens de montage. Opmerking: Sommige onderdelen worden voorgemonteerd voor het transport van dit apparaat. Als u niet in staat bent om een onderdeel te kunnen vinden in de zak, controleer dan of deze niet al gemonteerd is.

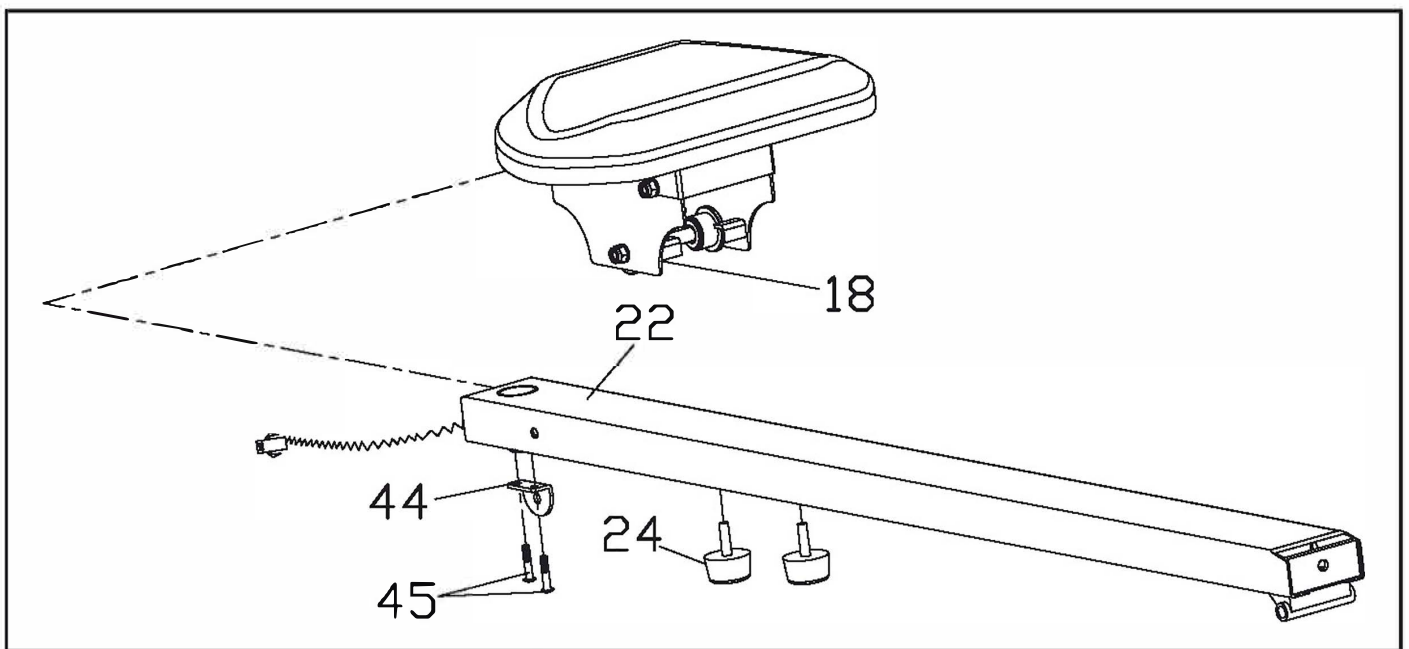


## STAP 1

Bevestig de voorste voet (33) aan de hoofdstructuur (1) met bouten (30), boogvormige ringen (31) en door moeren (32).



## STAP 2



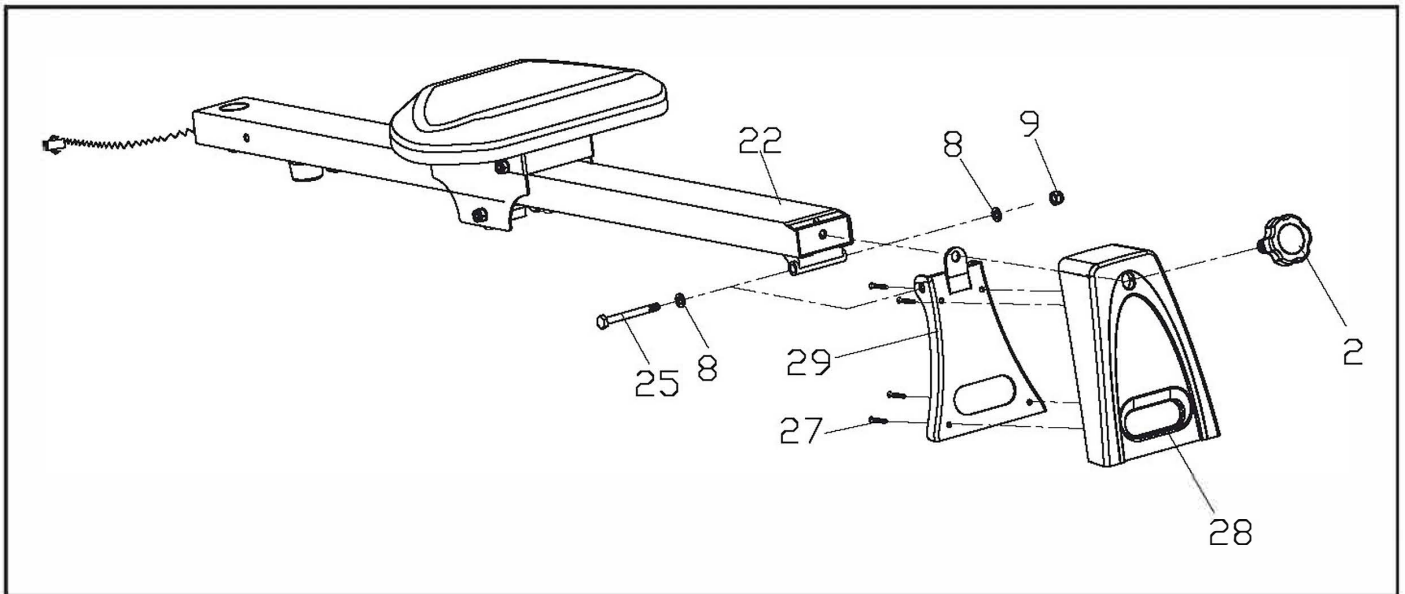
Schroef de rail (24), schroeven (45) en de plaat (44) en schuif de schuifzitting (18) op het railvlak(22).

Bevestiging de rail (24) op de verschuifbare zitting(18).

Bevestig vervolgens de plaat (44) met de schroeven (45).



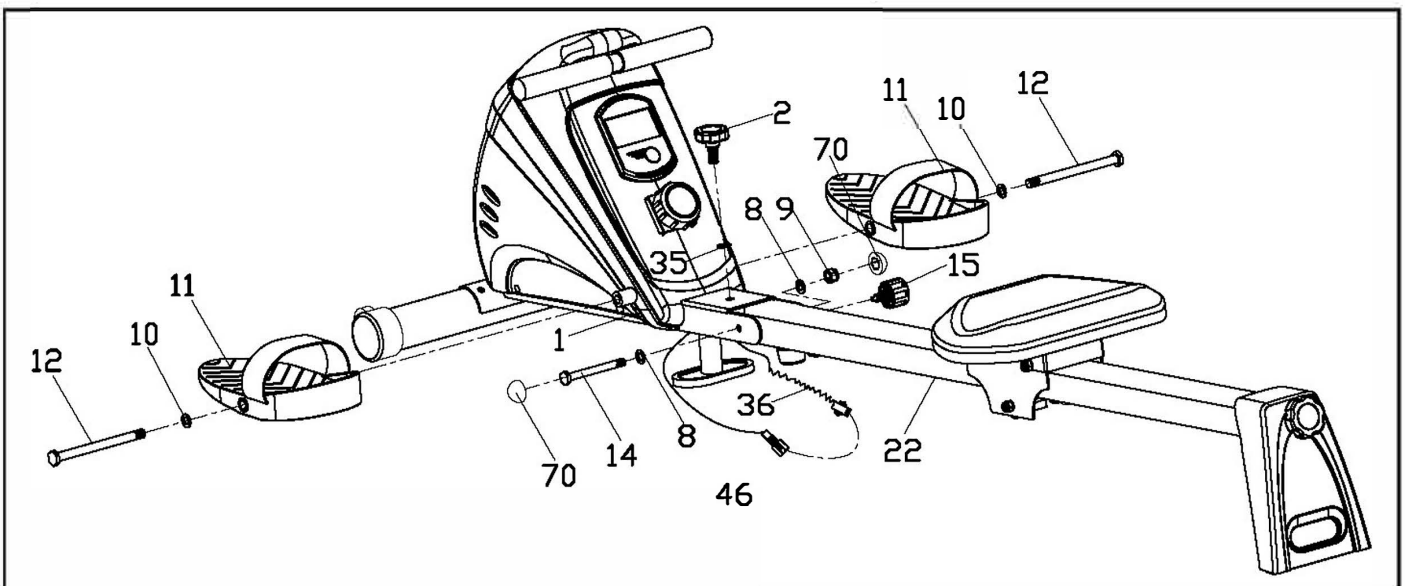
### STAP 3



Draai de rail (29) aan zijn meenas (28) met de schroeven (27) en sluit de vergadering om de rail(22) met de bout (2).

Zet vervolgens de zeskantbout (25) tussen de twee ringen (8) in de rail(22) en draai de moer aan(9).

### STAP 4



Bevestiging de kabelaanluit (46) en (36) sluit vervolgens de rail (22) aan de structuur(1) met behulp van een zeskantbout(14), 2 ringen(8) en een moer (9).

Plaats de kunststof afdekking (70) van beide zijden van de he agonale bout(14)en moer (9).

Draai de stelschroef (2) tussen de rail (22) en de structuur (1).

Plaats de pedalen (11) door middel van een bout (12), een ring (10) op de constructie (1) en plaats deze op aangegeven posities

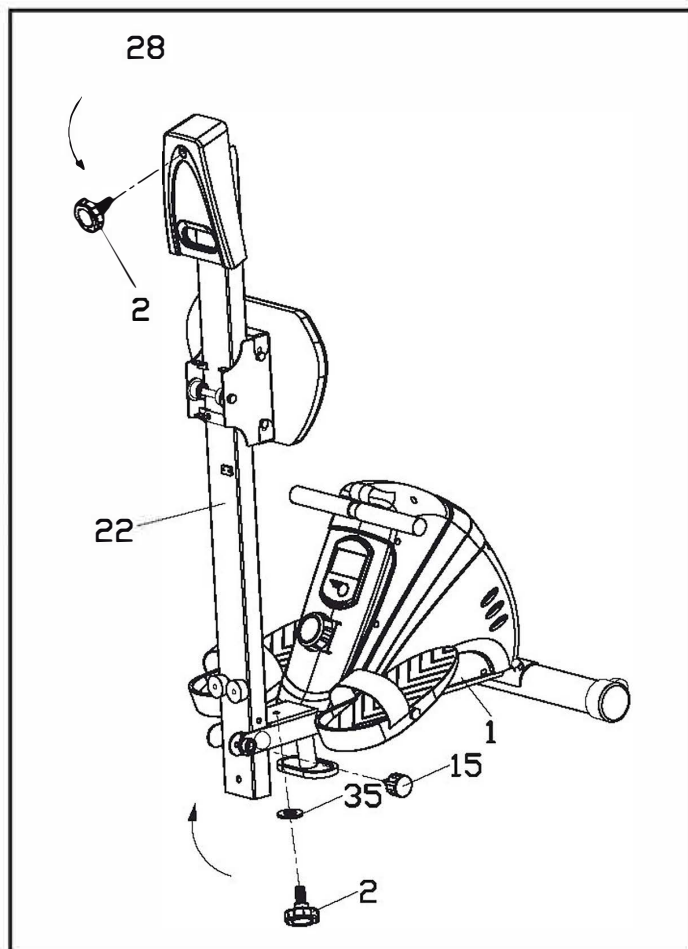
**Uw machine is nu klaar voor gebruik.**

## DE MACHINE OPKLAPPEN

Na gebruik van uw roeimachine kan deze opgevouwen worden. Om dit te doen zal u de klembout (15) en schroef (2) nodig hebben. Vouw vervolgens de rail (22) en bevestig deze aan de hoofdstructuur met behulp van de ring (35) en van een de stelschroef (2). Tot slot, draai de klembout (2) aan de achterkant van de rail en buig de steunpoot(27) en bevestig deze aan de rail (22) met de stelschroef (2)

De stappen dienen omgekeerd uitgevoerd te worden om het apparaat te ontvouwen en opnieuw te gebruiken.

Opmerking : Om misbruik te voorkomen, draai de bouten goed vast voor gebruik.





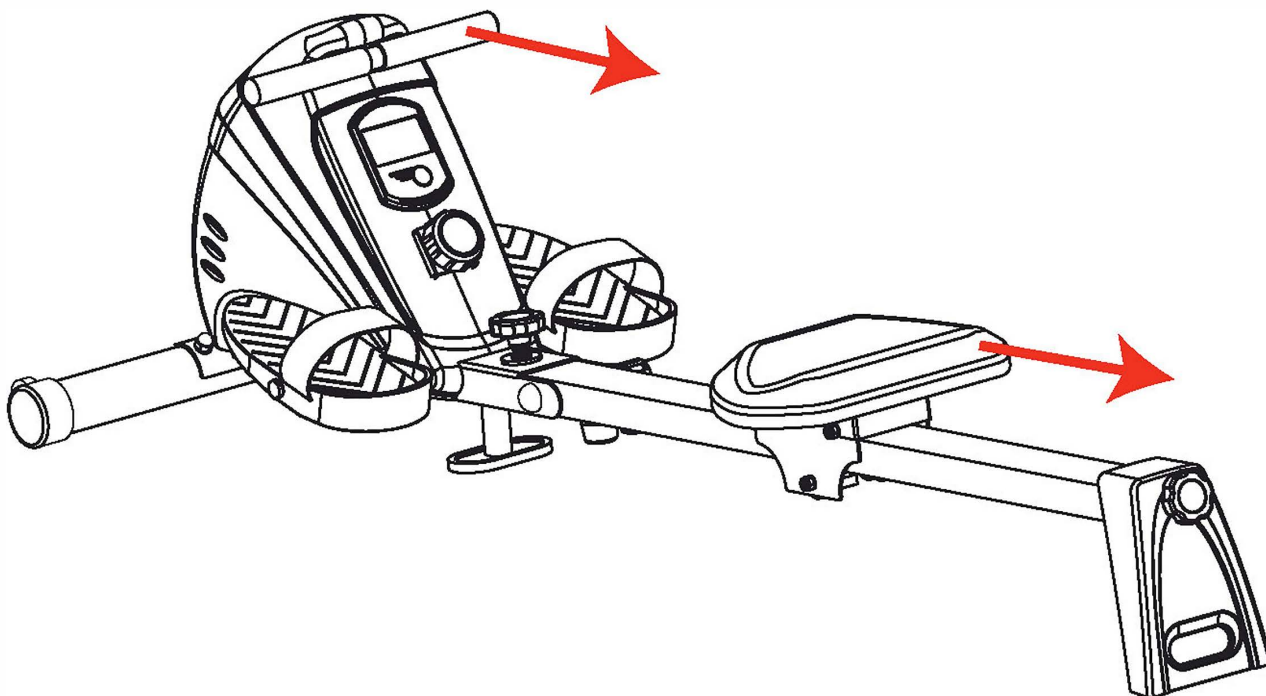
# HET GEBRUIK VAN DE ROEIAPPARAAT

Ga op de stoel zitten met uitzicht op de pedalen. Plaats uw voeten op de pedalen en pas de banden aan op uw voeten. Houd de handgrepen van de roeiarm met uw handpalmen naar beneden gericht. Voer de volgende stappen uit:

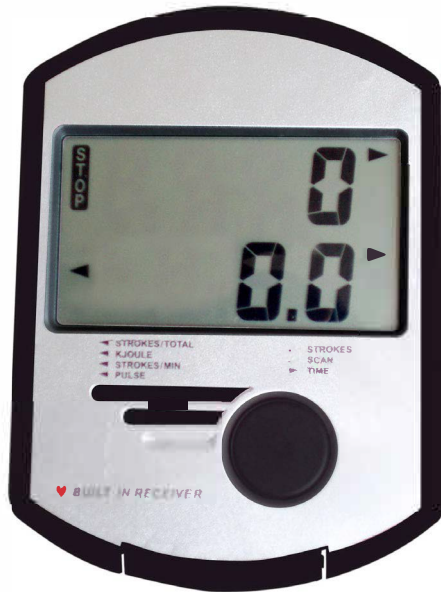
1. Schuif de stoel naar voren, totdat uw knieën bijna uw borst aanraakt.

2. Duw uw lichaam naar achter met uw benen. Hou uw rug recht. Leun achterover iets op de heupen en begin met roeien en trek de handgrepen richting uw romp. Houd u ellebogen naast uw lichaam.

3. Uw benen moeten bijna recht zijn. Houdt tijdens het trekken van de roei-armen uw armen recht naast uw lichaam op hoogte van uw borst. Na de aankomst, strek uw armen naar voren en trek de stoel naar voren met behulp van uw benen. Herhaal dit als u door de drie fasen heen gaat. Onthoudt om normaal te ademen en hou nooit uw adem in terwijl u aan het bewegen bent.



# BESCHRIJVING VAN DE CONSOLE



## VOLGENS DE CONSOLE

De console is eenvoudig te gebruiken en is voorzien van zes verschillende modussen, zodat u direct feedback over uw oefeningen krijgt tijdens de trainingen. De modus worden hieronder beschreven :

Snelheid [COUNT/MIN]-In deze modus wordt de snelheid van de beweging weergeven.

Tijd [TIME]-In deze modus wordt de verstreken tijd weergeven.

Calorieën [CAL]-In deze modus worden uw verbrande calorieën weergeven.

Geschatte calorieën die u tijdens uw training heeft verbrand.

Deze modus geeft automatisch de waarden van snelheid, afstand en calorieën.

### Hoe het bedieningspaneel gebruiken.

Zorg ervoor dat de batterijen goed en correct in het console zitten. Als de display van de console is voorzien van een doorzichte plastic sticker, verwijder deze.

#### 1. Stel de console in.

Om de console te starten dient u te starten met roeien of drukt u op een toets.

#### 2. Druk op de knop :

Om de waarde te selecteren wat u wilt zien tijdens de training.

U kunt er ook voor kiezen om om de 6 seconden andere informatie te krijgen. De knop langer dan 2 seconden ingedrukt houden zal ervoor zorgen dat hij weer volledig op 0 komt te staan.

#### 3. Start het roeien en hou uw vorderingen bij op de display.

Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel de geselecteerde waarde weergeven.

#### 4. Wanneer u klaar bent met sporten zal de console automatisch uitgeschakeld worden.

Let op: de meter schakelt automatisch uit na 4 minuten van inactiviteit.

Start het roeien en hou uw vorderingen bij op de display.

---

## ONDERHOUD EN PROBLEMEN

Inspecteer en draai alle onderdelen van het apparaat regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.

Hou de roeier schoon met een vochtige doek en een klein beetje milde zeep. **Belangrijk : Houdt vloeistoffen uit de buurt van de Console, een verzegelde fles water in de bidonhouder. Houdt het bedieningspaneel uit het directe zonlicht. Bij het opslaan van de roeimachine, verwijder dan de batterijen uit de console.**

### BATTERIJ VERVANGEN

Als het bedieningspaneel niet goed meer oplicht moeten de batterijen worden vervangen ; de meeste problemen worden veroorzaakt door batterijen. De console vereist twee 1,5V (AA) batterijen ; Alkaline batterijen worden aanbevolen. Verwijder het klepje van de batterijcompartiment van de console. Plaats eerst twee batterijen in de console. Zorg ervoor dat de batterijen goed zijn georiënteerd. (zie de + of - op de console). Vervang vervolgens het deksel van het batterijcompartiment.

## REKOEFFENINGEN (AANBEVOLEN)

De juiste houding voor de strekoefeningen is hieronder beschreven. Beweeg langzaam bij het strekken.

### 1. Streck uw benen en raak uw voeten aan.

Sta met uw knieën gebogen en buig langzaam naar voren op heuphoogte. Houd uw rug en schouders ontspannen als u naar beneden gaat. Ga met uw handen richting de tenen en strek zo ver mogelijk. Tel tot 15 en ga dan weer terug naar uw normale houding. Herhaal dit 3 keer. Spieren: Kniepees, achterkant van knieën en rug.

### 2. Rekoefeningen Hamstrings

Ga op de grond zitten met een gestrekt been rechtvooruit. Breng het andere been naar u toe en laat uw andere been rusten tegen de binnenbeen van uw gestrekte been. Raak u tenen zo ver mogelijk aan en tel tot 15. Herhaal dit 3 keer. Spieren: Hamstring, Kniepees, onderrug

### 3. Het oprekken van de achillespeel

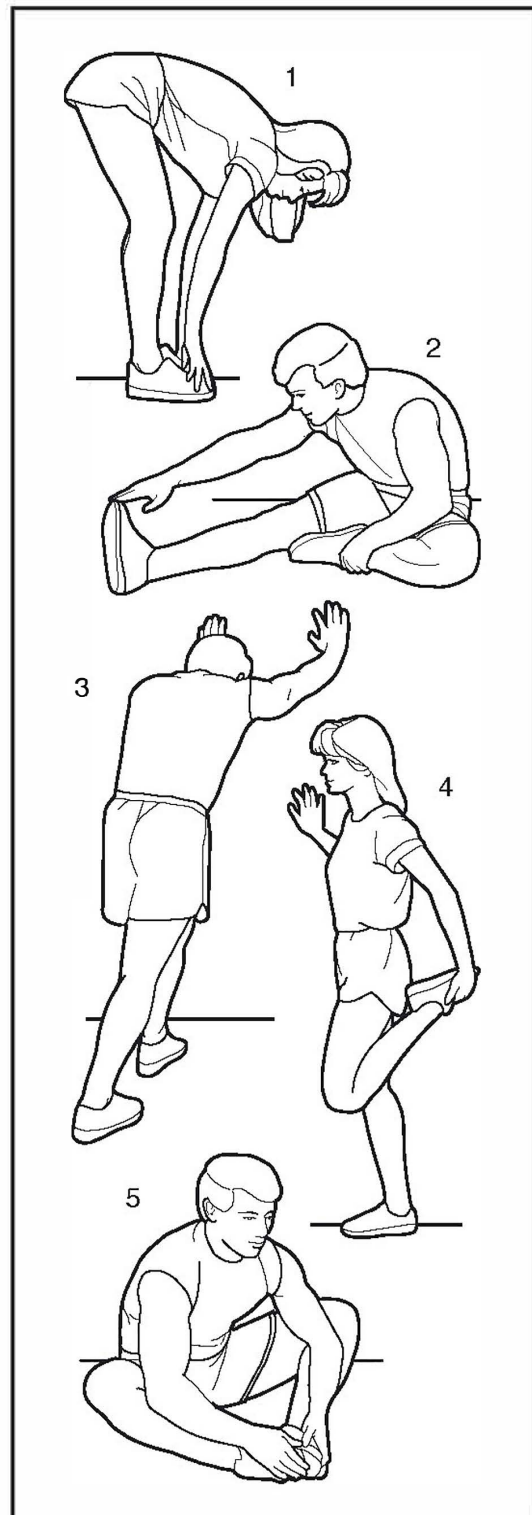
Met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen een muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been. Leun naar voren en beweeg uw heupen naar de muur. 15 seconden volhouden en ontspan. Herhaal deze oefening 3 keer voor iedere been. Spieren: kuiten, achillespezen

### 4. Het oprekken van de quadriceps

Met een hand tegen de muur voor evenwicht, neem uw voet(achter) met uw vrije hand. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Doe dit 15 seconden en ontspan. Herhaal deze oefening 3 keer voor elk been. Spieren: dijspier, heupspielen.

### 5. Het oprekken van de binnenkant van de dij

Zitten met de zolen van uw voeten tegen elkaar en uw knieën wijzen naar buiten. Breng uw voeten zo dicht mogelijk bij de liesstreek. Hou dit 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: dijspier, Heupspielen.



# TIPS VOOR HET VORMGEVEN




## **ATTENTIE :**

- Voordat u begint met sporten, raadpleeg dan uw arts. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met een voorgeschiedenis van problemen met zijn of haar gezondheid.
- Hart-monitoren is geen medisch instrument. Vele factoren kunnen de lezing van de hartslag beïnvloeden. De monitoren dienen enkel gebruikt te worden om een indicatie te geven wat uw hartslag is.

De volgende oefeningen helpen u in uw oefenprogramma. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel is voor goede resultaten.

## INTENSITEIT

Of uw doel is om vet te verbranden of uw cardiovasculair systeem te verbeteren, de sleutel tot het bereiken van de gewenste resultaten is om te oefenen met de juiste intensiteit. De juiste intensiteit is te vinden door het gebruik van uw hartslag als benchmark. De onderstaande tabel toont welke intensiteit nodig is voor verschillende situaties.

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

Aan de hartslag kunt u bepalen wat het beste voor u is. Als u hierboven kijkt naar uw leeftijd ziet u drie getallen daarboven staan. De drie cijfers geven uw "trainingszone" weer. Het kleinste getal is uw aanbevolen vetverbranding hartslag, het middelste nummer is uw hartslag aanbevolen om meer vet te verliezen. Het hoogste nummer is om uw conditie op peil te houden.

## Vet verbranden

Om effectief vet te verbranden, moet u trainen in een lage intensiteit voor een lange tijd. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam koolhydraten calorieën, gemakkelijk toegankelijke bron van energie.

Na een paar minuten begint uw lichaam met behulp van opgeslagen vet calorieën te verbranden. Als uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van uw oefening te meten aan uw hartslag die tussen de kleinste en middelste getal overeen komt.

## AEROBIC EXERCISE

Als uw doel is om uw hart te versterken dan moet u aerobic oefeningen doen. Aerobic oefeningen vereist grote hoeveelheden zuurstof voor een langere tijd. Dit verhoogt de vraag naar bloed dat het hart moet pompen naar de spieren en de hoeveelheid bloed die de longen aan zuurstof nodig hebben. Voor aerobic oefeningen past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag rond het hoogste getal komt van de trainingszone.

## RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Bij iedere oefening moet u de volgende 3 stappen doen:

**Warming-up**, begin iedere oefening met 5 tot 10 minuten stretchen en lichte oefeningen. Een goede warming-up van uw lichaamstemperatuur, verhoogt uw hartslag en de bloedcirculatie om u voor te bereiden op de training.

**Training Zone Training**, na de warming-up, de intensiteit van uw oefening tot die op de juiste hartslag zit voor 20 tot 30 minuten. Opmerking: Tijdens de eerste paar weken van de oefening, hoeft u uw hartslag niet bij te houden in de training langer dan 20 minuten.

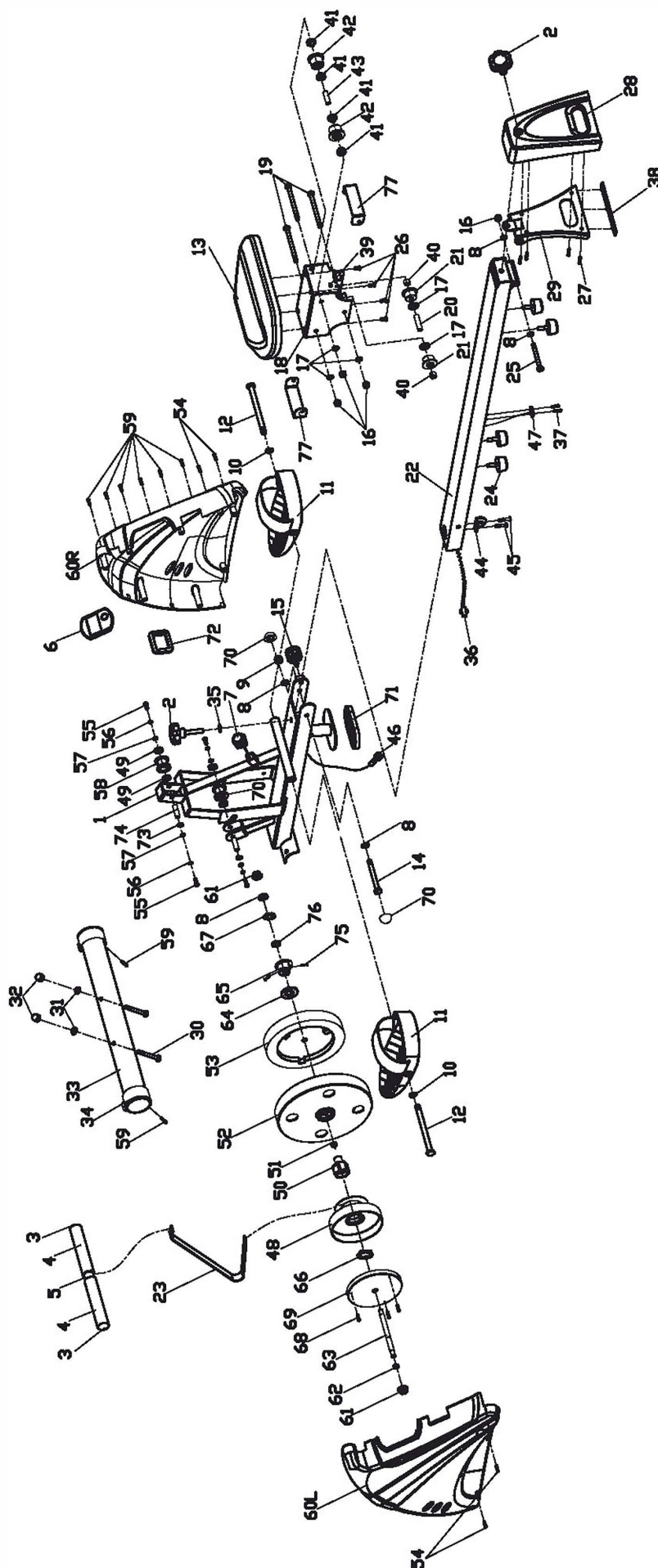
**Oefeningen terug naar normaal**, Eindig iedere workout met 5-10 minuten stretchen om af te koelen. Dit zal de soepelheid van uw spieren bevorderen en zal helpen de problemen die zich voordoen na de oefening voorkomen.

## OEFENFREQUENTIE

Het verbeteren van uw conditie, dient u drie trainingen per week te oefenen met minstens een dag rust tussen de trainingen door. Na een paar maanden is uw lichaam gewend eraan geraakt u kunt u dit omhoog schroeven naar 5 keer per week.



TEKENING — MODEL NUMMER. PFICVRW24812.0



# ONDERDELENLIJST—MODEL NUMMER PFICVRW24812.0

Item	BESCHRIJVING	Qty.	Item	BESCHRIJVING	Qty.
1	Main Frame	1	40	Stalen ring	2
2	Klembout M10*25	2	41	Rolling	8
3	Stuur Tip	2	42	Wiel	4
4	Kunststofdeksel Stuur	2	43	Huls 2	2
5	Stuur	1	44	Plaat	1
6	Counter	1	45	Schroef M6*20	2
7	Weerstand	1	46	Kabelverbinding	1
8	Sluitring D10×2.0×φ20	5	47	Sensor	1
9	Moer M10	2	48	Draaitafel	1
10	Sluitring D13×2.0×φ26	2	49	Rolling	4
11	Pedaal	2	50	Vliegwiel washer	1
12	Bout M12×155×16	2	51	Ring	1
13	Zitting	1	52	Vliegwiel houder	1
14	Zeskantbout M10*100	1	53	Magnetische wiel	1
15	Wielklemmen M16×1.5	1	54	Schroef ST4.2X18	4
16	Nylon moer M8	3	55	Zeskantbout M6*15	4
17	Sluitring D8×1.5×φ16	5	56	Sluitering D6	4
18	Schuifzitting	1	57	Sluitring D6×1.0×φ12	4
19	Zeskantbout M8*110	3	58	Poulie	2
20	Huls 1	2	59	Schroef ST4.2X18	8
21	Wiel	2	60	Beschermende plastic	1
22	Railing	1	61	Bout M10*1.0	2
23	Gordelspanner	1	62	Zeskantbout M10*1.0 Stuur	1
24	Demper	4	63	kanaal	1
25	Zeskantbout M10*95	1	64	Veer	1
26	Schroef M6*15	4	65	Axis	1
27	Schroef ST4.2*8	4	66	Washer D17	1
28	Rugbescherming	1	67	Washer D12	1
29	Ondersteuning rail	1	68	Schroef ST3.5*18	3
30	Bout M8*73	2	69	Kunststof deksel	1
31	Washer arc D8×2×φ25×R30.5	2	70	Plastic cape S17	2
32	Moer M8	2	71	Plastic beschermer(vloer)	1
33	Voorste voet	1	72	Bekijk	1
34	Voorste voet tip	2	73	Washer D10	4
35	Sluitring D10×2.5	1	74	Manchet 3	2
36	Sensor	1	75	Zeskantbout M8×10	2
37	Schroef ST3X10	2	76	Rolling	1
38	Rubber Pad	1	77	Edge	2
39	Magneet	1			



---

## HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN.

Om vervangende onderdelen te bestellen, bekijk de kapt van deze handleiding. Voor ons om u zo efficiënt mogelijk te helpen, dient u het volgende gereed te houden als u contact met ons opneemt:

- Modelnummer en het serienummer van het product (zie de kapt van deze handleiding)
- Naam (zie kapt van deze handleiding)
- Onderdeelnummer en beschrijving van de vervangende onderdelen (zie stuklijst en gedetailleerde tekening aan het eind van deze handleiding)

---

## BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR KLANTEN VAN DE EU

Dit elektronische product mag niet worden afgevoerd in een gemeentelijke stortplaats. In het belang van het bescherming van het milieu, vereist u dit product te recyclen. Recycling helpt het behoud van natuurlijke hulpbronnen en aan de Europese normen voor de bescherming van het milieu te versterken. Voor meer informatie over technieken uit te voeren om te zorgen voor een veilige en correcte verwijdering, neem contact op met uw gemeente of de winkel waar u het product hebt gekocht.

