

Roeimachine

Row. Flow. Repeat.



Bedankt voor je aankoop!

Bedankt voor het kopen van de Rockerz roeitrainer. Met deze roeitrainer haal je een krachtige en complete full-body workout in huis. Ideaal voor het verbeteren van je conditie, vetverbranding en spierkracht. Door regelmatig te trainen werk je effectief aan je benen, core, rug en armen – allemaal in één vloeiende beweging.

De roeitrainer combineert een robuust ontwerp met een soepele en natuurlijke roeibeweging. Dankzij het compacte en inklapbare design is het apparaat perfect geschikt voor thuisgebruik, zonder dat het veel ruimte inneemt. Of je nu rustig wilt bewegen of intensief wilt trainen, je bepaalt eenvoudig zelf het tempo en de weerstand.

Daarnaast is de roeitrainer ontworpen met gebruiksgemak en comfort in gedachten. De stabiele constructie, ergonomische zitting en veilige voetsteunen zorgen ervoor dat je comfortabel en gecontroleerd kunt trainen, ongeacht je niveau.

Voor een veilig gebruik en een optimale levensduur van het product raden wij aan deze handleiding zorgvuldig door te lezen voordat je de roeitrainer gebruikt. Bewaar deze handleiding zodat je deze later eenvoudig kunt raadplegen.

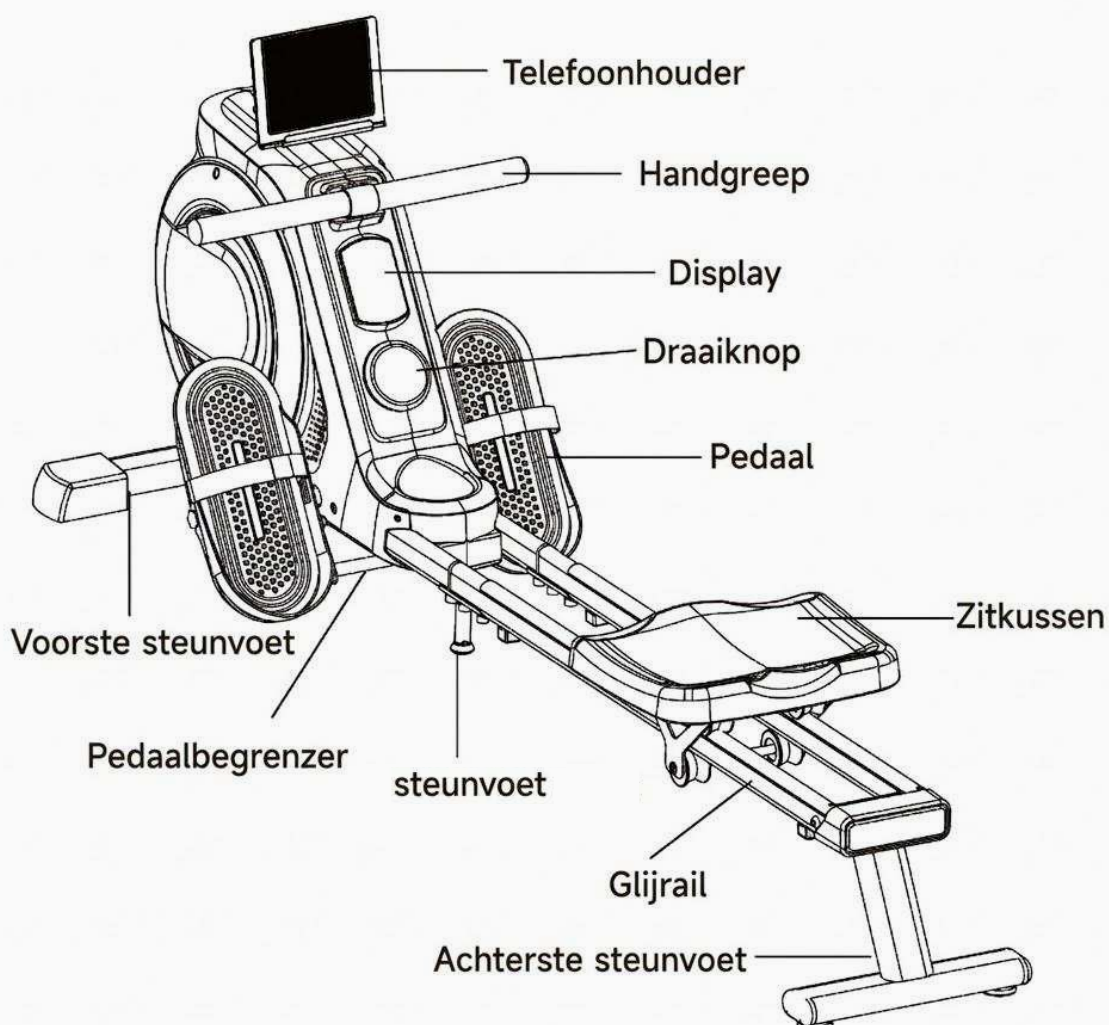
Team Rockerz - Fitness & Recovery

Inhoudsopgave

1. Productoverzicht	Pagina 3
2. Veiligheidsinstructies	Pagina 4
3. Onderdelen	Pagina 5
4. Installatie	Pagina 7
5. Batterijen	Pagina 11
6. Opslag	Pagina 12
7. Gebruik	Pagina 13
8. Display (console)	Pagina 14
9. Snelstartgids	Pagina 17
10. Onderhoud	Pagina 17

Productoverzicht

Afmetingen: 164 × 45 × 60 cm - **Nettogewicht:** 19,6 kg - **Brutogewicht:** 22,3 kg





Veiligheidsinstructies

Bewaar deze handleiding goed voor toekomstig gebruik.

1. Lees alle instructies zorgvuldig door vóór gebruik. Alleen correct gebruik en installatie zorgen voor veilige en effectieve training.
2. Raadpleeg een arts voordat je begint met trainen, vooral bij bestaande gezondheidsklachten.
3. Stop direct met trainen bij klachten zoals duizeligheid, pijn op de borst of kortademigheid.
4. Alleen geschikt voor volwassenen. Houd kinderen uit de buurt van het apparaat.
5. Plaats de roeitrainer op een vlakke, stabiele ondergrond. Zorg voor minimaal 1 meter vrije ruimte rondom.
6. Controleer regelmatig of alle bouten en onderdelen goed vastzitten.
7. Onderhoud het apparaat regelmatig om slijtage en defecten te voorkomen.
8. Gebruik het apparaat uitsluitend volgens deze handleiding.
9. Draag geschikte sportkleding en vermijd losse kledingstukken.
10. Alleen geschikt voor thuisgebruik.

Max. gebruikersgewicht: 150 kg

Max. lichaamslengte: 195 cm

Aanvullende veiligheid

- Niet geschikt als medisch hulpmiddel
- Verplaats het apparaat altijd voorzichtig
- Bewaar buiten bereik van kinderen
- Niet rechtop opslaan i.v.m. kantelgevaar

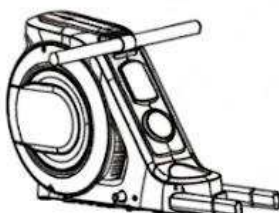
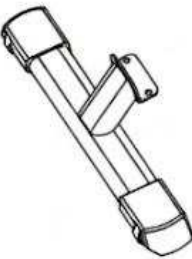
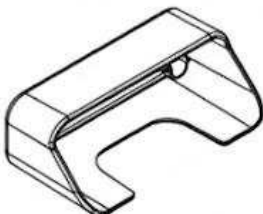
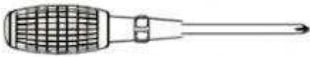
Onderhoud

- Controleer kabels, katrollen en verbindingen regelmatig
- Vervang beschadigde onderdelen direct
- Inspecteer slijtageonderdelen periodiek

Waarschuwing

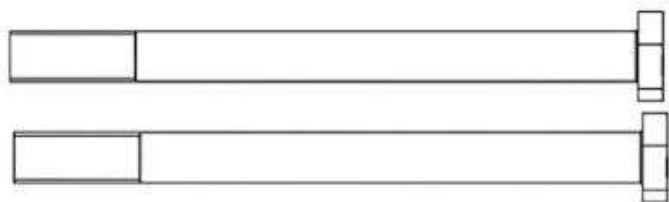
Raadpleeg een arts voordat je start met trainen, vooral bij medische klachten.

Onderdelen

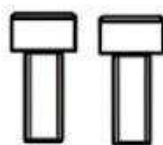
A Hoofdframe 	B Zitkussen 	C Telefoonhouder 	D Achtersteunvoet 
E Pedaalbegrenzer 	F Voorsteunvoet 	G Glijrails 	H Pedaal 
I Glijrail-achterkap 	J Steunvoet 	K Gebogen ring (pakking) 	Schroevendraaier 

Bevestigingsmateriaal

J Schroevenzak-accessoires



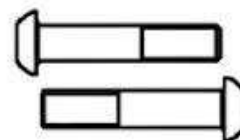
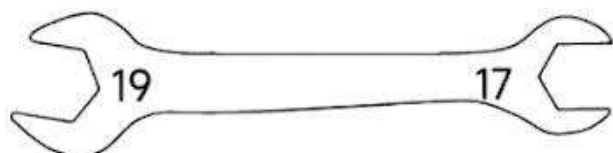
2 stuks (M12*150)



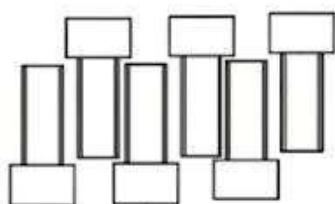
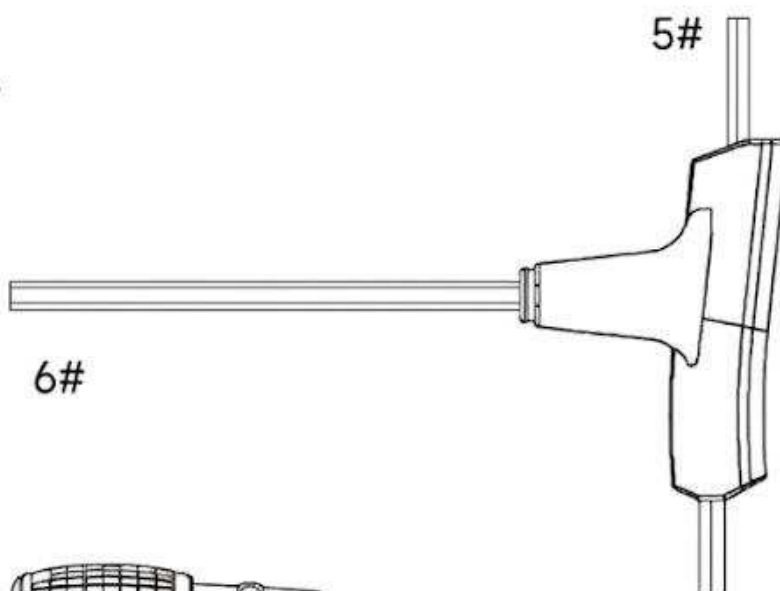
2 stuks (M4*10)



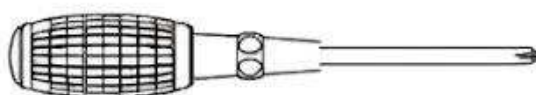
2 stuks M8



2 stuks (M8*40)

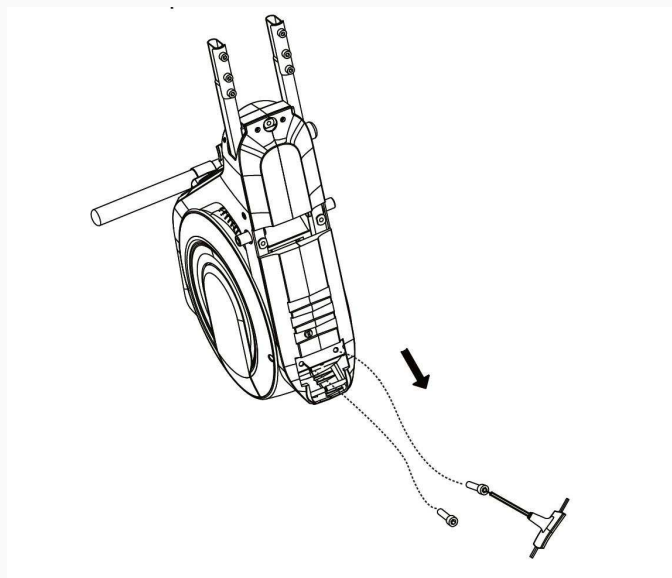


6 stuks (M8*20)



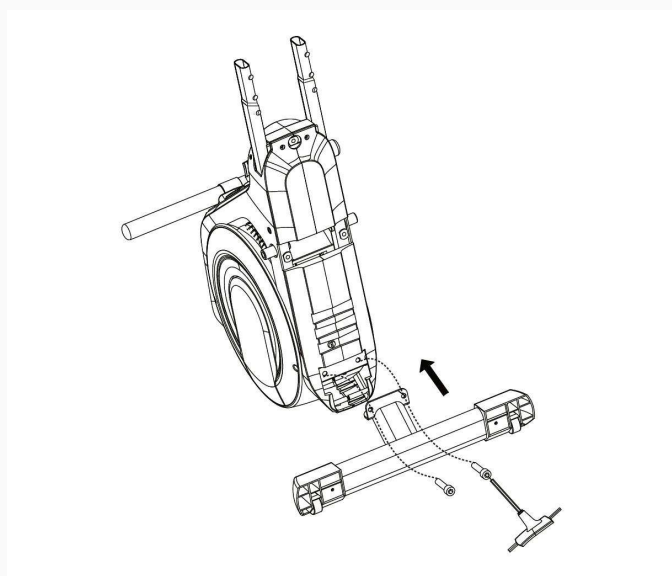
Schroevendraaier

Installatie



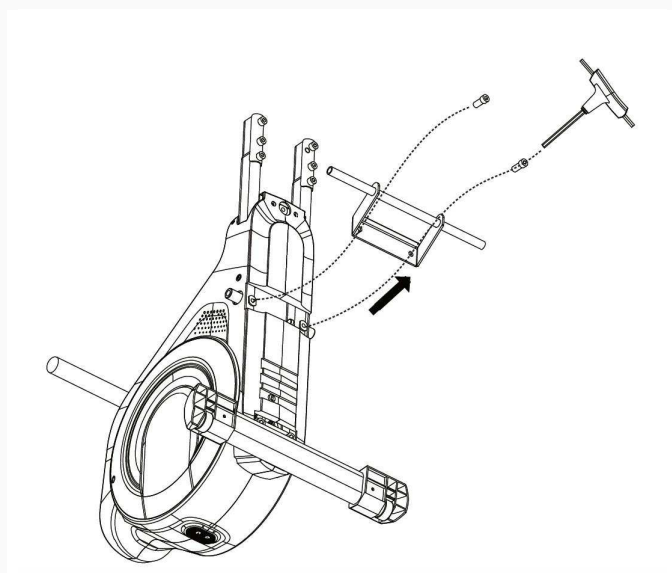
Zoek het hoofdframe A en de voorste steunpoten F in de verpakking. Gebruik de T-vormige inbussleutel uit de onderdelenset J om de voorgesmonteerde inbusbouten met cilinderkop uit het hoofdframe te verwijderen.

- Inbusbouten met cilinderkop M8X45 (2 stuks)- Eén T-vormige inbussleutel 5# / 6#



Hoofdframe (1): Zoek de voorste steunpoot F en gebruik een T-vormige inbussleutel om de voorste steunpoot F weer op zijn plaats te schroeven met de bouten die eerder zijn verwijderd.

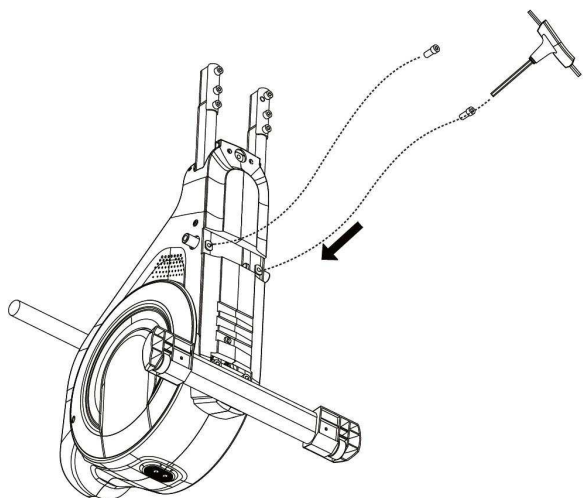
- Inbusbouten met cilinderkop M8X45 (2 stuks)- T-vormige inbussleutel 5# / 6# (1 stuk)



Hoofdframe, (2) Gebruik een T-type inbussleutel om de voorgesmonteerde inbusbouten met cilinderkop van het hoofdframe te verwijderen.

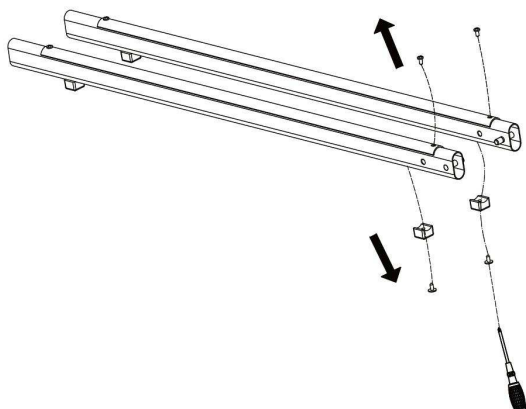
- Inbusbouten met cilinderkop M8X20 (2 stuks)- T-type inbussleutel 5# / 6#

Installatie



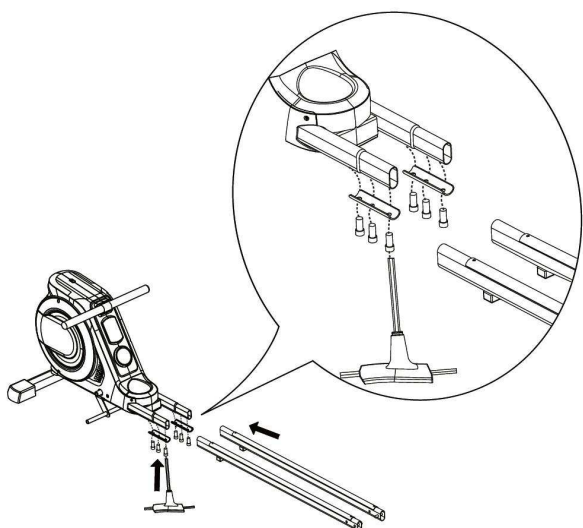
Zoek op het hoofdframe de voetpedaal-begrenzer E, gebruik een T-vormige inbussleutel en draai vervolgens de verwijderde schroeven van voetpedaal-begrenzer E weer vast.

- Inbusbouten met cilinderkop M8x20 (2 stuks)- T-type inbussleutel 5# / 6#



Verwijder de voorgesmonteerde bumperblokken en schroeven van de rails met een kruiskopschroevendraaier.

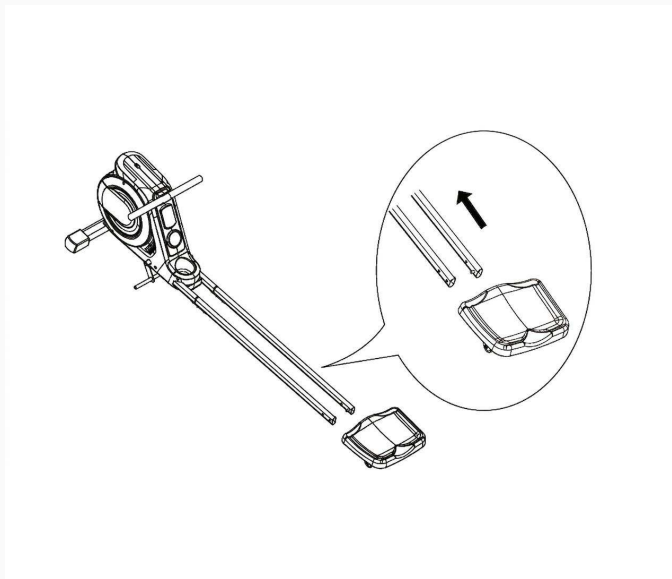
- Gereedschap: kruiskopschroevendraaier



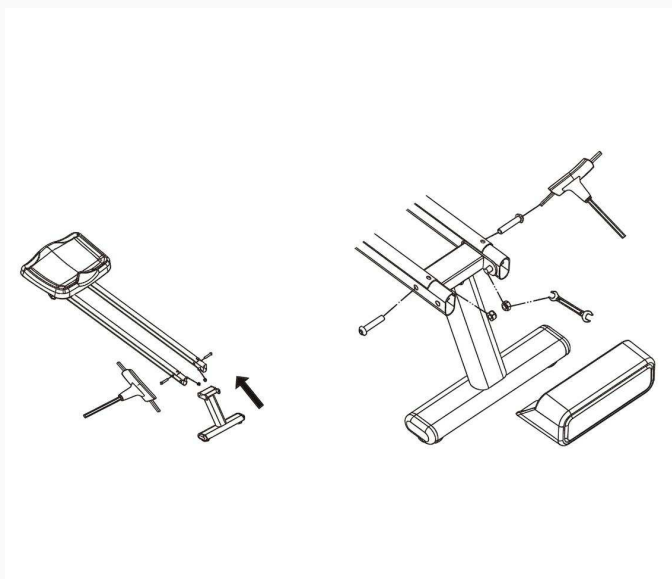
Bevestig de rails (F) aan het hoofdframe.

- Gebruik de meegeleverde gebogen ringen en M8x20 bouten
- Draai eerst licht vast, nog niet volledig aandraaien
- T-vormige inbussleutel (#5/#6)

Installatie



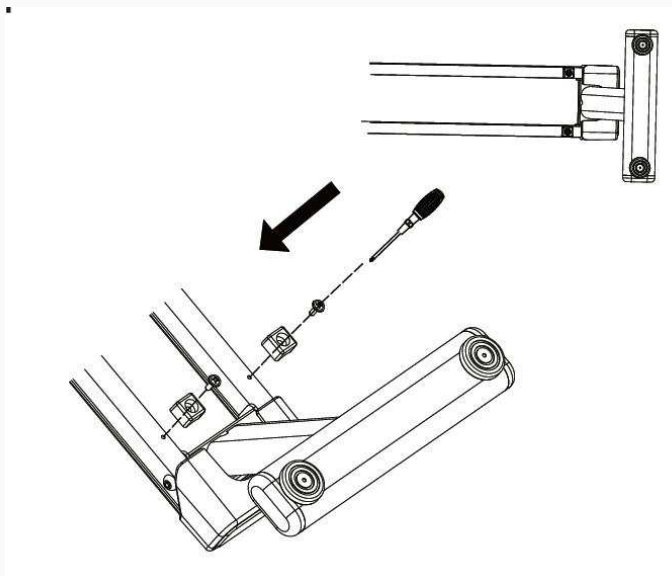
Schuif de zitting (B) op de rails zoals weergegeven.



Monteer de achterste steunvoet (D) in het midden van de rails.

- 1 . Plaats de steunvoet in de opening
- 2 . Bevestig met bouten en draai vast
- 3 . Plaats de afdekkap (I)

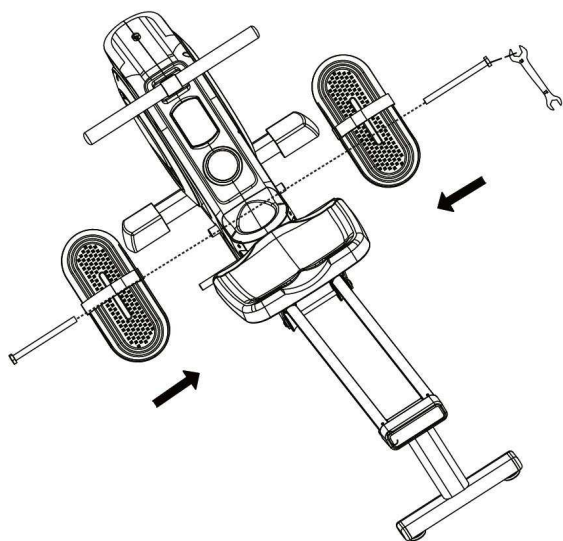
- M8 moeren ×2
- M8×20 bouten ×2
- Steeksleutel 13–15
- Inbussleutel (#5/#6)



Bevestig de bumperblokken opnieuw op de rails.

- 1 . Plaats de onderdelen terug
- 2 . Draai stevig vast
 - Gereedschap: kruiskopschroevendraaier

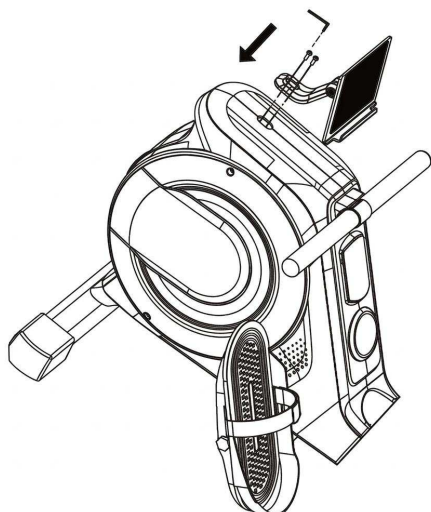
Installatie



Monteer de pedalen (H).

- 1 . Plaats de M12×150 bouten
- 2 . Let op links/rechts aanduiding
- 3 . Draai stevig vast

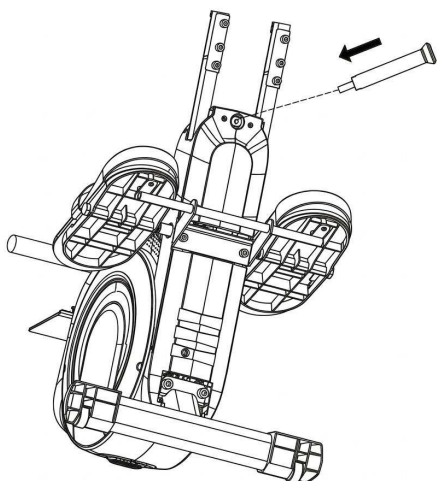
- Steeksleutel 17-19



Monteer de achterste steunvoet (D) in het midden van de rails.

- 1 . Plaats de steunvoet in de opening
- 2 . Bevestig met bouten en draai vast
- 3 . Plaats de afdekkap (I)

- M8 moeren ×2
- M8×20 bouten ×2
- Steeksleutel 13-15
- Inbussleutel (#5/#6)



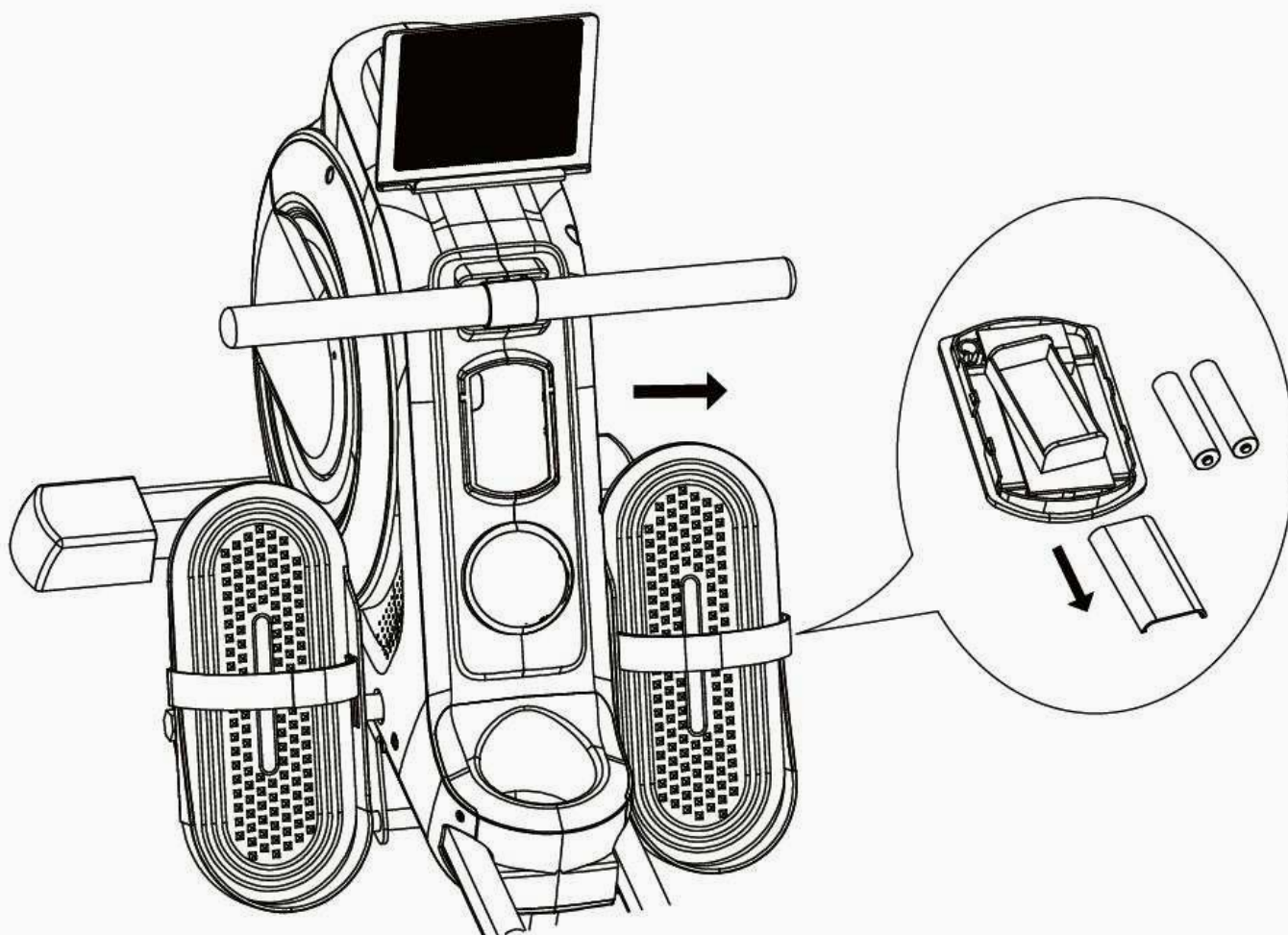
Monteer de ondersteuningsvoet (J) onder het frame.

- Handmatig vastdraaien

Batterijen

Plaats batterijen in de console.

1. Open het batterijvak
2. Plaats 2 batterijen
3. Sluit het klepje



Opslag

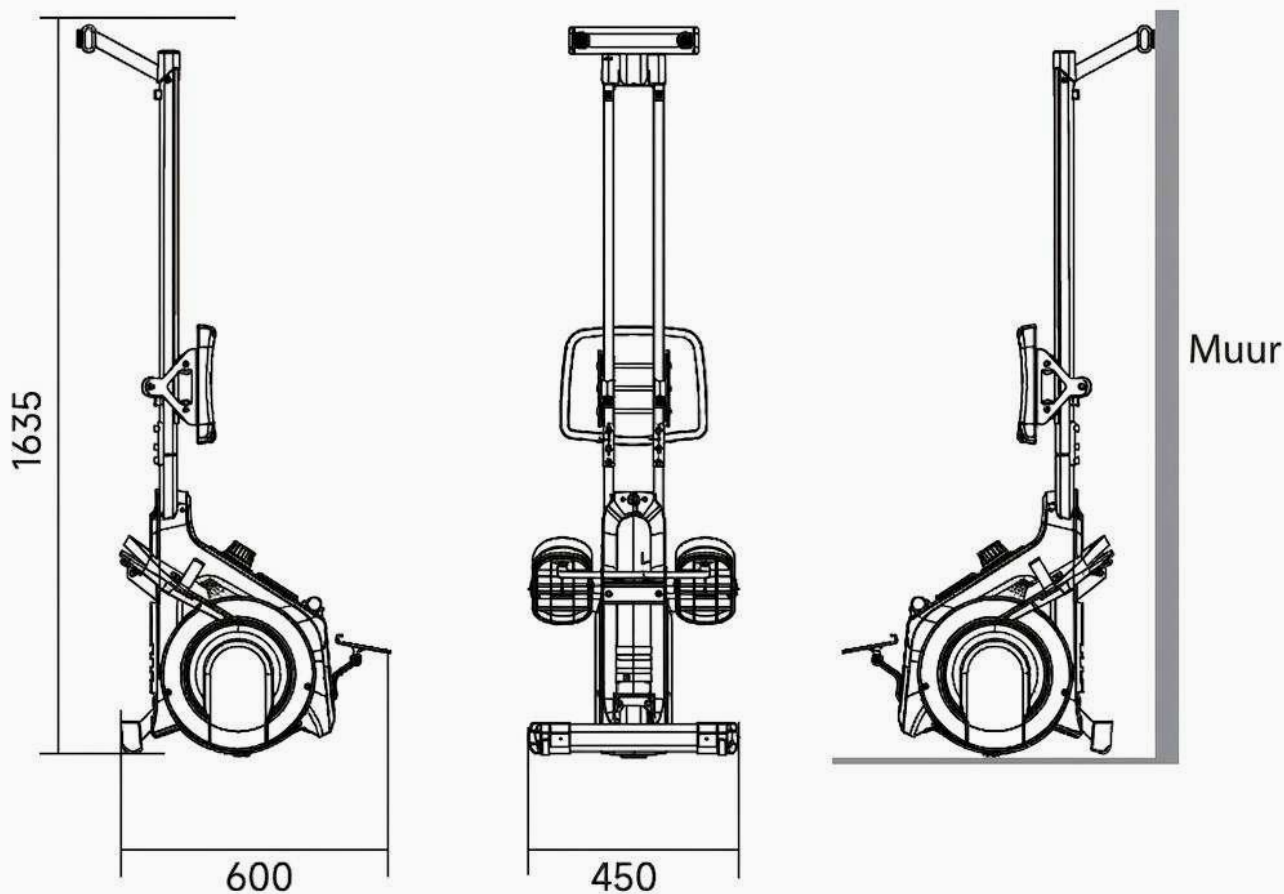
De roeitrainer kan eenvoudig rechtop worden geplaatst om ruimte te besparen.

- Plaats op een vlakke ondergrond
- Zet tegen een muur voor extra stabiliteit

Afmetingen staand:

586 × 463 × 1602 mm

Let op: Bewaar buiten bereik van kinderen en voorkom omvallen.



Gebruikinstructies

Over de roeitrainer

De roeitrainer simuleert een natuurlijke roeibeweging en traint het hele lichaam: benen, core, rug en armen. Ideaal voor conditie, vetverbranding en spieropbouw.

Juiste houding

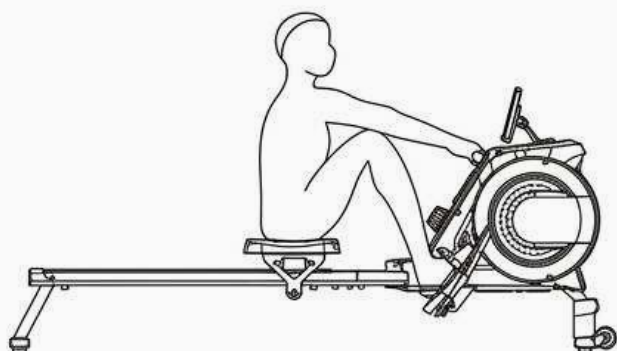
- Rug recht
- Schouders ontspannen
- Kijk recht vooruit
- Handsen stevig op de handgreep

Beweging

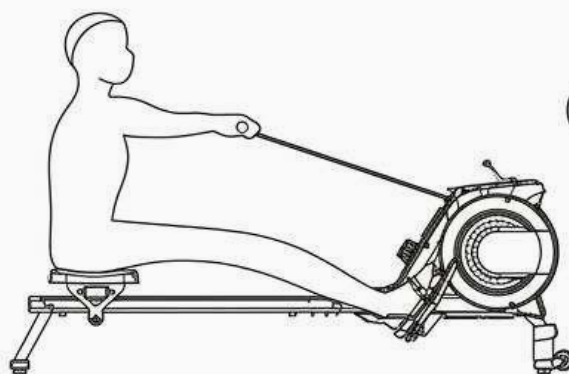
- Duw vanuit je benen
- Trek de handgreep naar je lichaam
- Kom gecontroleerd terug

Techniek

- Werk in een vloeiende beweging
- Houd een constant tempo aan
- Focus op controle i.p.v. snelheid



1



2

Display functies



Display overzicht

1. 24 effectlichten op de buitenring.
2. Geeft "TEMPO" (slagsnelheid) weer in "spm" (slagen per minuut).
3. Geeft "LEVEL" (weerstandsniveau) weer, met waarden variërend van 1 tot 32.
4. Toont trainingsgegevens, waaronder "Split", "/500m", "Snelheid", "Tijd", "Afstand" en "Calorieën".
5. Geeft de Bluetooth-verbindingstatus weer.



Carousel modus

1. Verschillende gegevensitems wisselen elkaar elke 3 seconden af.
2. Het kleine venster toont "TEMPO" en "LEVEL" in een digitale carrousel (wisselende weergave).
3. Het hoofdvenster toont "Split", "/500m", "Snelheid", "Tijd", "Afstand" en "Calorieën".
4. Het Bluetooth-indicatielampje geeft de verbindingstatus aan: aan bij verbinding, uit wanneer niet verbonden.
5. Alle buitenringen lichten standaard op tijdens de training.



Lock modus

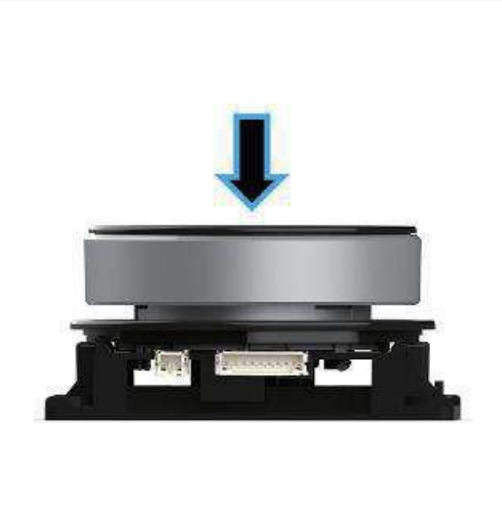
1. Druk kort op de knop om tussen weergavemodi te schakelen en te focussen op de gegevens die je nodig hebt.
2. Het hoofdvenster kan worden vastgezet ("locked") op gegevens zoals "Split", "/500m", "Snelheid", "Tijd", "Afstand" en "Calorieën".
3. Het kleine venster toont "TEMPO" en "LEVEL" in een digitale carrousel.
4. Alle buitenringen lichten standaard op tijdens de training.

Display Bediening



Slaapstand

- Display schakelt automatisch uit
- Druk op knop of beweeg om te activeren



Knop bedienen

- De knop gaat na 3 minuten inactiviteit in slaapstand.
- In de slaapstand zal een korte druk op de knop het apparaat wekken.
- In de "waakstand" (wake mode) zal een korte druk op de knop de trainingsmodus starten.
- In de trainingsmodus zal een korte druk op de knop de weergavemodus wijzigen.
- In de trainingsmodus zal de knop 2 seconden lang indrukken de gegevens resetten en terugkeren naar de waakstand.
- Er klinkt een zoemer wanneer de knop wordt ingedrukt.



Draaien van de knop

1. Draai met de klok mee om de weerstand te verhogen.
2. Draai tegen de klok in om de weerstand te verlagen.
3. Er klinkt een zoemer terwijl je aan de knop draait.

Display informatie

Nr.	Naam	Schermb	Beschrijving
1	Tempo	TEMPO	0~999
2	Weerstandsniveau	LEVEL	1~32
3	Split	SPLIT	0~9999
4	500m tempo	/500M	00:00~99:59
5	SCAN Carrousel	SCAN	Schermb: Gegevens zijn in carrouselmodus. Geen scherm: Gegevens zijn in vergrendelmodus.
6	Snelheid		0,0~999,9 km/u
7	Tijd		00:00~99:59
8	Afstand		0,0 ~ 999,9 km Afhankelijk van de mate van roeien, 1-6 meter per slag
9	Calorieën		0,0 ~ 999,9 kilocalorieën
10	Bluetooth		Schermb: Bluetooth verbonden Geen scherm: Bluetooth niet verbonden



Snelstartgids

Trainingsadvies

- Train 3–4 keer per week
- 15–25 minuten per sessie
- Werk binnen 70–85% van je maximale hartslag

Belangrijk

- Begin altijd met warming-up
- Eindig met cooling-down
- Bouw intensiteit geleidelijk op

Stretches

- Hamstrings (tenen aanraken)
- Lies stretch
- Kuit stretch
- Quadriceps stretch
- Binnenkant dij stretch

Houd elke stretch ± 15 seconden vast en herhaal 3x

Onderhoud

1. Controleer rails regelmatig op vuil
2. Houd de zitting en wielen schoon
3. Controleer bouten en verbindingen
4. Reinig wekelijks met een droge doek
5. Inspecteer onderdelen elke 100 uur gebruik



Alle rechten voorbehouden