



AQUON COMPETITION

Inhoudsopgave		Index	Pagina/ Seite	
1.	Veiligheidsaanwijzingen	1.	Safety instructions	2
2.	Algemeen	2.	General	3
	2.1 Verpakking	2.1	Packaging	3
	2.2 Verwijdering	2.2	Disposal	3
3.	Montage	3.	Assembly	4
4.	Instellingen	4.	Setting up	7
5.	Roeitechniek	5.	Rowing guide	8
6.	Reiniging en onderhoud	6.	Care and Maintenance	10
7.	Computer	7.	Computer	11
	7.1 Computerknoppen	7.1	Computer keys	11
	7.2 Computerfuncties	7.2	Computer function/ display	12
	7.3 Ingebruikname computer	7.3	Computer start-up	12
	7.3.1 Handmatige modus	7.3.1	Manual-Mode	13
	7.3.2 Training met afstandinstelling	7.3.2	Distance countdown	13
	7.3.3 Training met tijdstelling	7.3.3	Time countdown	13
	7.3.4 Training met calorieëninstelling	7.3.4	Calories Countdown Program (Calories)	14
	7.3.5 Spelmodus (punten)	7.3.5	Game Program (Scoring)	14
	7.3.6 Intervalmodus	7.3.6	Interval Program	15
8.	Handleiding training	8.	Training manual	15
	8.1 Frequentie van de training	8.1	Training frequency	15
	8.2 Intensiteit van de training	8.2	Training intensity	15
	8.3 Pulsgeoriënteerde training	8.3	Heartrate orientated training	15
	8.4 Trainingscontrole	8.4	Training control	16
	8.5 Duur van de training	8.5	Trainings duration	17
9.	Explosietekening	9.	Explosion drawing	19
10.	Onderdelenlijst	10.	Parts list	20
11.	Garantie	11.	Warranty (Germany only)	22
12.	Service-Hotline & bestelformulier reservedelen	12.	-	23

1. Veiligheidsaanwijzingen

Belangrijk!

Deze roeimachine is een trainingsmachine van klasse HC volgens DIN EN 957-1/7.

Max. draagvermogen 135 kg.

De roeimachine mag alleen worden gebruikt voor het doel waarvoor deze bestemd is!

Elk ander gebruik is niet toegestaan en kan gevaarlijk zijn. De importeur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik.

U traint met een apparaat dat is ontworpen volgens de nieuwste veiligheidstechnologie. Mogelijke bronnen van gevaar die letsel kunnen veroorzaken, zijn nagenoeg uitgesloten.

Lees deze eenvoudige regels en volg ze op om letsel en/of ongevallen te voorkomen:

1. Laat kinderen niet met of in de buurt van het apparaat spelen.
2. Controleer regelmatig of alle schroeven, moeren, handgrepen en pedalen goed vastzitten.
3. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat pas na reparatie. Let ook op mogelijke materiaalmoetheid.
4. Hoge temperaturen, vochtigheid en het spatten van water op het apparaat moet worden vermeden.
5. Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat in gebruik neemt.
6. Het apparaat heeft in elke richting voldoende vrije ruimte nodig (minstens 1,5 m).
7. Plaats het apparaat op een stevige en vlakke ondergrond.
8. Train niet onmiddellijk voor of na de maaltijd.
9. Voordat u begint met een fitnessstraining, moet u altijd eerst door een arts uw conditie laten onderzoeken.
10. Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gegarandeerd als u de onderdelen die aan slijtage onderhevig zijn regelmatig controleert. Deze zijn in de onderdelenlijst met * gemarkeerd.
11. Trainingsapparatuur mag in geen geval als speeltoestel worden gebruikt.
12. Ga niet op de behuizing of het chassis staan.
13. Draag geen losse kleding, maar geschikte trainingskleding zoals een trainingspak.
14. Draag schoenen en gebruik het apparaat niet met blote voeten.
15. Zorg ervoor dat er zich andere personen in de buurt van het apparaat bevinden, omdat de bewegende delen andere personen kunnen verwonden.
16. Het trainingsapparaat mag niet in vochtige ruimtes (badkamer) of op het balkon worden geïnstalleerd.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

The rower is produced according to DIN EN 957-1/7 class HC.

Max. user weight is 135 kg.

The rower should be used only for its intended purpose.

Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damages or injuries caused by improper use of the equipment.

The rower has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting to set up the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself be examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment should not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing or the frame.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain, that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Algemeen

Dit trainingsapparaat is voor thuisgebruik. Het apparaat voldoet aan de eisen van DIN EN 957-1/7 klasse HC. De CE-markering verwijst naar de EG-richtlijn 2014/30/EU. Bij oneigenlijk gebruik van dit apparaat (bijv. overmatige training, onjuiste instellingen, enz.) kan schade aan de gezondheid niet worden uitgesloten.

Voordat u met de training begint, moet een algemeen onderzoek worden uitgevoerd bij een arts om mogelijke gezondheidsrisico's uit te sluiten.

2.1 Verpakking

De verpakking is gemaakt van milieuvriendelijke en recyclebare materialen:

Kartonnen buitenverpakking

Voorgevormde verpakkingsdelen van geschuimd, CFK-vrij polystyreen (PS), folie en zakken van polyethyleen (PE)

Spanbanden van polypropyleen (PP)

2.2 Verwijdering

Dit product mag aan het einde van zijn levensduur niet met het normale huisvuil worden weggegooid, maar moet bij een inzamelpunt voor recycling van elektrische en elektronische apparatuur worden afgegeven. De materialen zijn recyclebaar volgens hun aangegeven markering. Met hergebruik, materiaalrecycling of andere vormen van recycling van oude apparaten levert u een belangrijke bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Neem contact op met uw lokale overheid om te weten te komen waar uw verantwoordelijke afvalverwerkingspunt is.



2. General

This training equipment is for home use. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/7 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

External packaging made of cardboard

Molded parts made of foam CFS-free polystyrene (PS)

Sheeting and bags made of polyethylene (PE)

Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

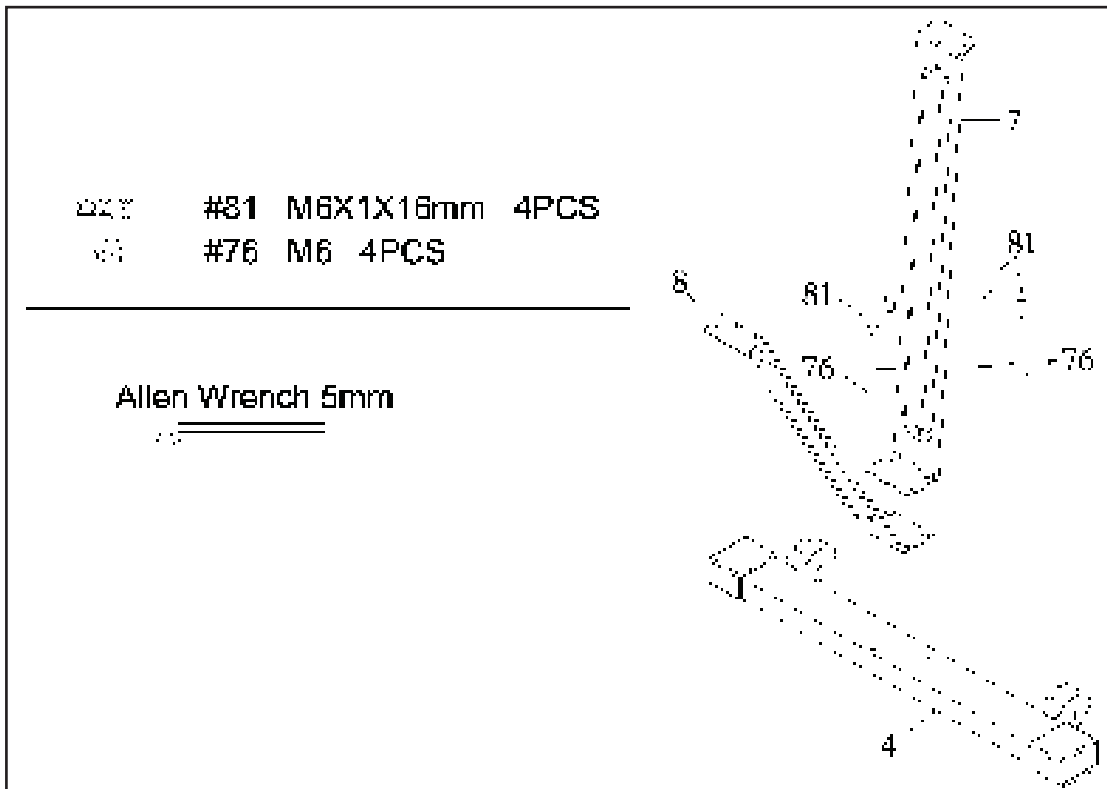
Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



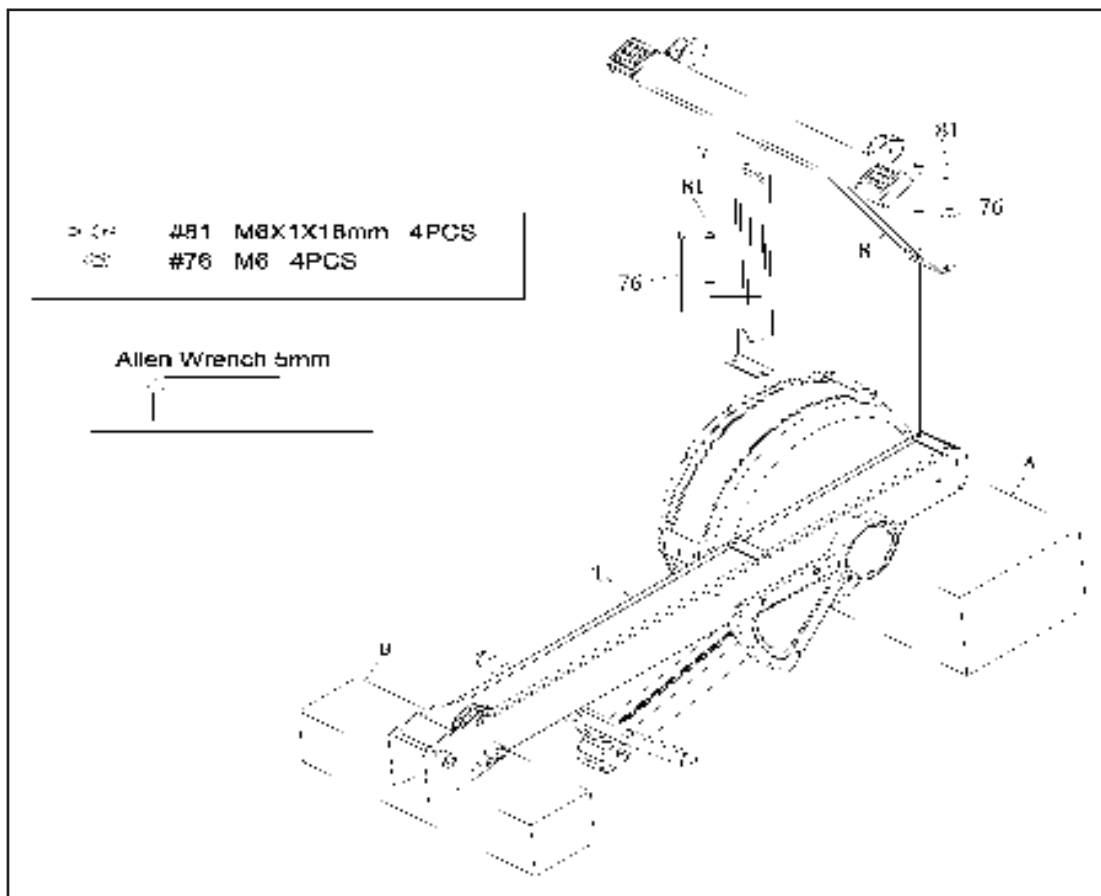
3. Montage

3. Assembly

Stap 1 / Step 1



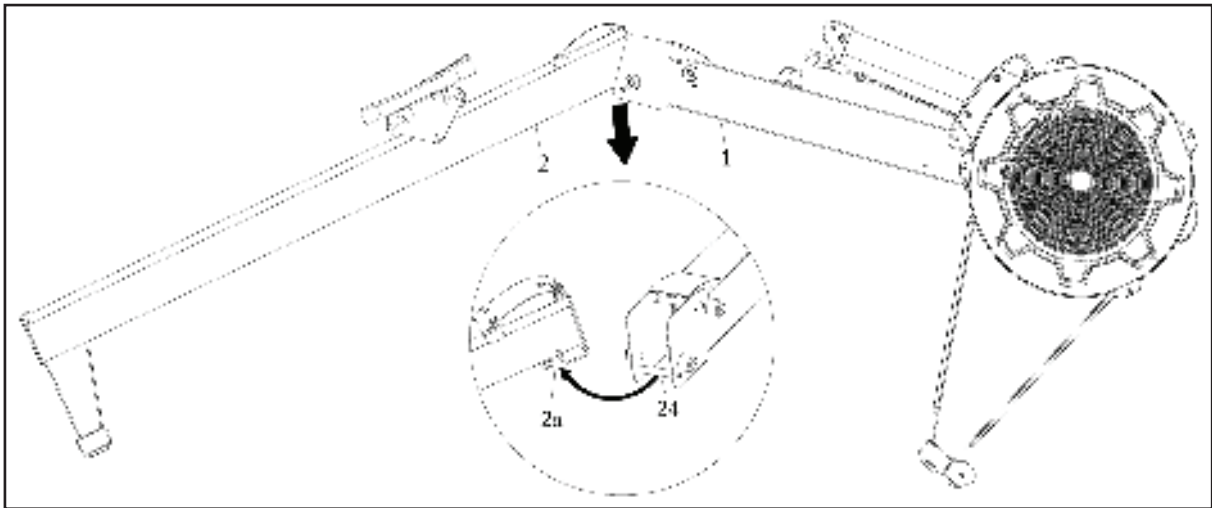
Stap 2 / Step 2



Draai het hoofdchassis om en plaats het ter bescherming op twee polystyreenblokken die u in de doos kunt vinden.

Complete this step before taking the item out from its packing material styrofoam A and B

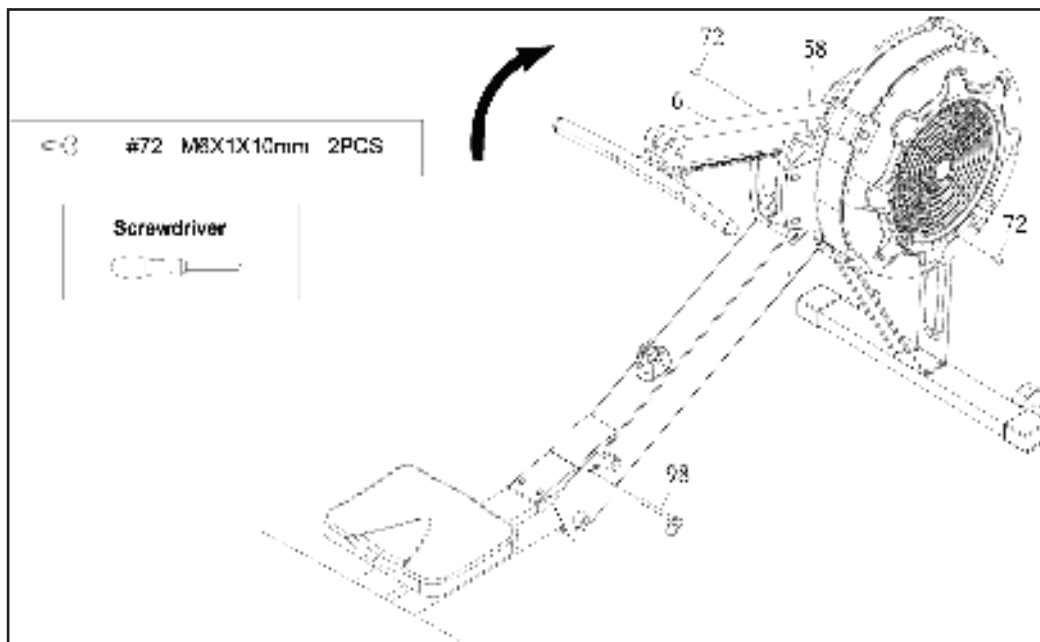
Step 3 / Step 3



Verbind de rail met het hoofdchassis door de rail in het hoofdchassis te hangen en naar beneden te leiden voor versteviging.

Lift up the MAIN FRAME and RAIL FRAME, then insert RAIL FRAME into the MAIN FRAME. Fit the SHAFT on the MAIN FRAME into the gap of the RAIL FRAME.

Step 4 / Step 4



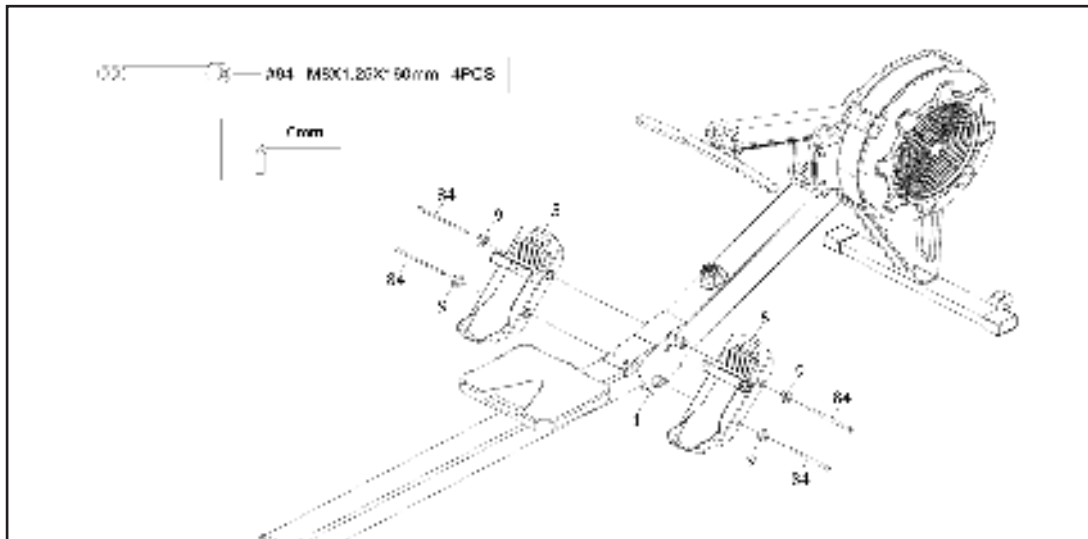
Steek de pen (98) door het hoofdchassis en de rail om vast te zetten.

Insert the PULL PIN(98) into the MAIN FRAME and RAIL FRAME

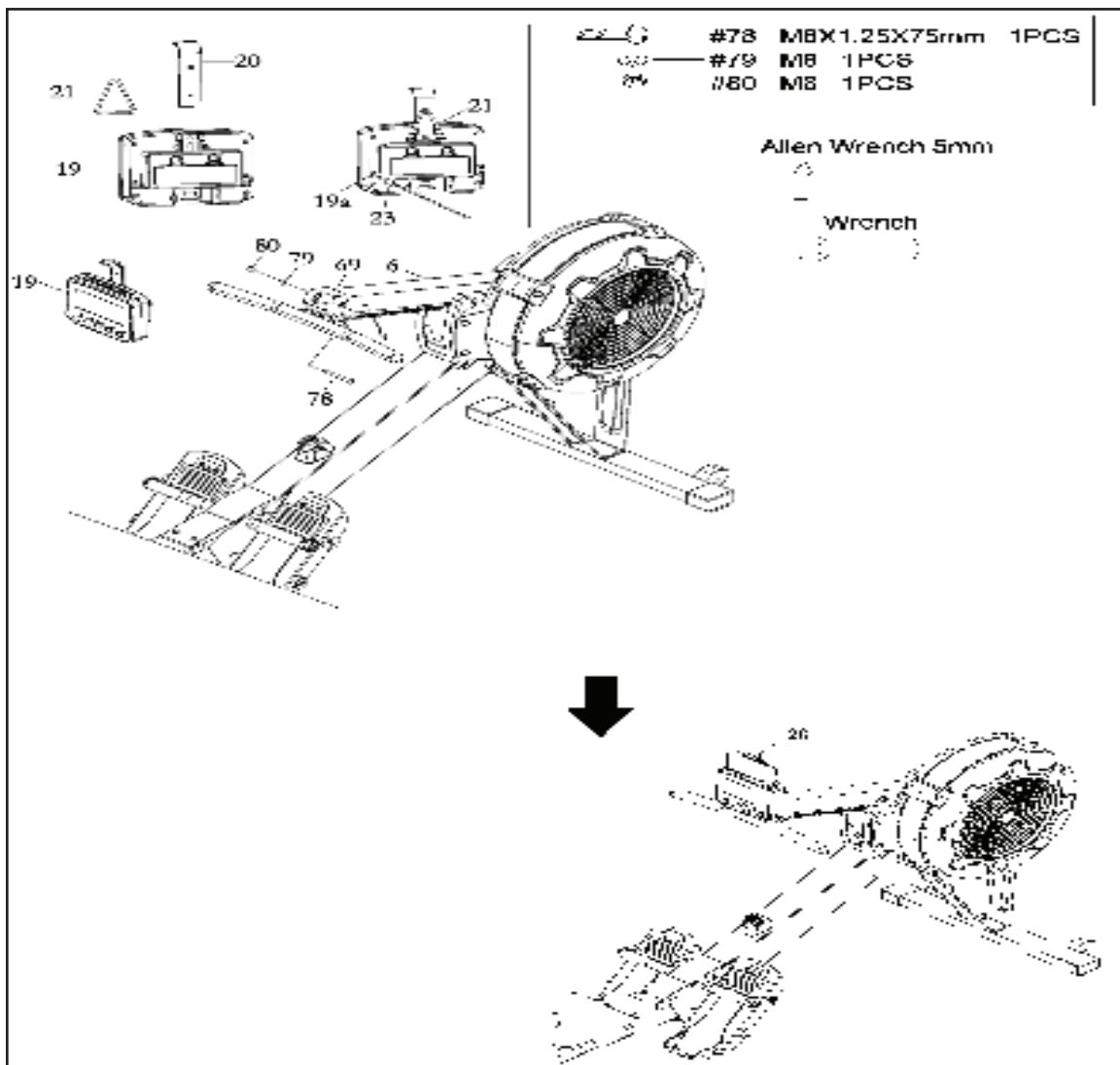
De computerarm wordt met de kruiskopschroeven op de behuizingsafdekking gemonteerd.

Attach CONSOLE MONITOR POST to the SIDE COVERS M6X10 PHILLIPS HEAD SCREW

Step 5 / Step 5



Step 6 / Step 6



Bevestig de smartphonehouder (820) met de rubberen band (21) aan de computerhouder (19).
 Bevestig de computerhouder aan de computerarm met behulp van de hierboven getoonde schroeven.

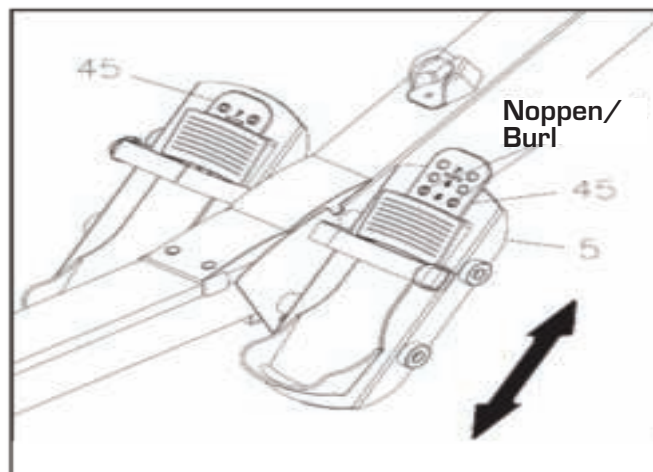
Steek de datakabel (23) in de achterkant van de computer.

Attach CELL PHONE BRACKET (20) to the CONSOLE MONITOR (19) using RUBBER BAND (21).
 Attach the CONSOLE MONITOR (19) to the CONSOLE MOUNTING BRACKET

Connect SENSOR CABLE (23) into the back of the CONSOLE MONITOR (19a).

4. Instellingen

4. Setting up



Aanpassing voetslengte:

Til het voorste schuifgedeelte omhoog tot het hoger is dan de vergrendelnoppen.

Verplaats de lengte-instelling naar achteren voor een grotere schoenmaat. De instelling moet zodanig zijn dat de voetenband zich onder de teengewrichten bevindt

Druk het eerder opgelichte deel weer omlaag, zodat de noppen zich in de daarvoor bestemde uitsparingen bevinden.

Foot size adjustment

Lift the front part, until it is higher than the pimple.

Move this part to the rear in order to fit bigger shoe sizes.

The strap is across toe pivot joints.

Afterwards, move back the previously lifted part so that the pimples are fitting into the respective holes.



2) Voetbevestiging

Steek uw voet onder de voetenband.

Trek de voetenband aan en zet hem vast.



2) Foot strap adjustment

Slide your feet underneath the foot strap.

Pull the foot strap tight as shown and fix it.

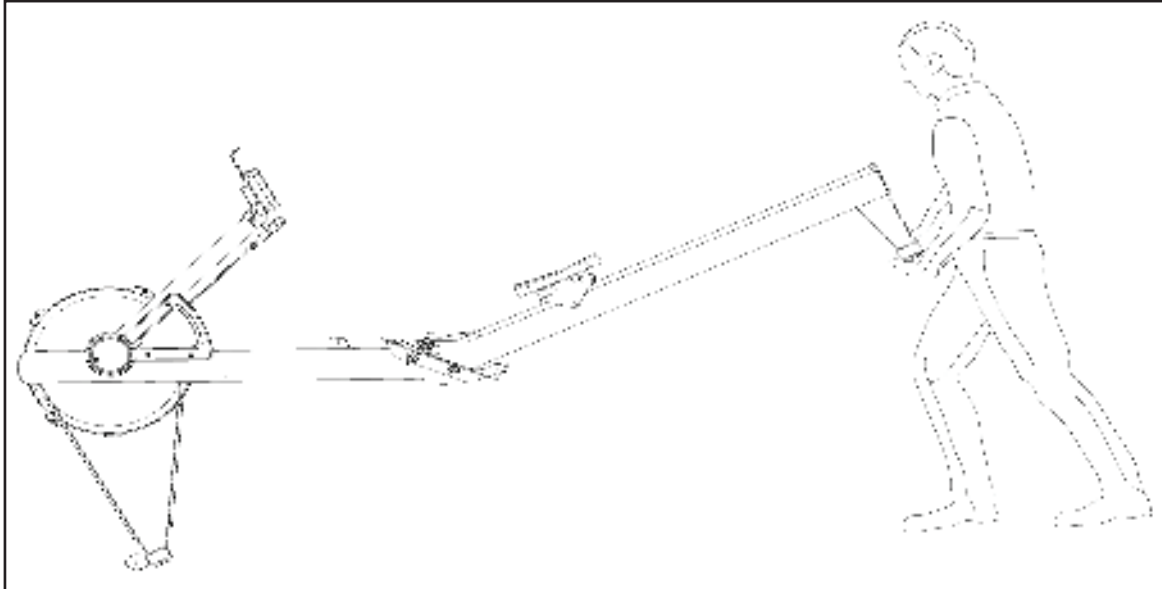


4) De voetenband losmaken

Om de voetenband los te maken, duwt u de gesp naar buiten en tilt u uw tenen licht op.

4) Release the foot strap

To release the foot strap, lift the buckle of the foot strap and raise your foot's forward section.



6) Transport

De roeimachine heeft in het midden transportwielen. Hiermee kunt u de roeimachine makkelijk verplaatsen in huis.

6) Transportation

Your Rower has transportation wheels located at the middle. This enables you easily move the Rower from room to room.

5. Roeitechniek

5. Rowing guide



OVERSTREKKING AAN DE VOORZIJDDE

Fout:

Te veel buiging, bovenlichaam, schouders en hoofd zijn te ver naar voren gebogen. Deze positie genereert een grote kracht op het lendenwervelgebied.

Goed:

Rechte rug, schouders boven de billen.



OVER REACHING FORWARD

Wrong:

The body stretches too far forward. The head and the shoulders tend to drop towards the feet. The body is in a weak position for the stroke.

Correct:

The body is pressed up to the legs. The arms are fully extended and relaxed, body tilted slightly forward.



HANDPOSITION

Fout:

Aan het begin van de roeibeweging begint u met het trekken van de arm.

Goed:

Begin met roeien door uw benen te strekken en uw armen uitgestrekt te houden.



BENT WRIST

Wrong:

Start the stroke by pulling with the arms rather than pushing with the legs

Correct:

Start the stroke by pushing the leg and bracing the back with the arms fully extended.



ARMHOUDING

Fout:

Ellebogen zijn te ver gebogen, handen te ver naar de borst.

Goed:

Zorg ervoor dat u uw handen niet te ver naar uw borst trekt.



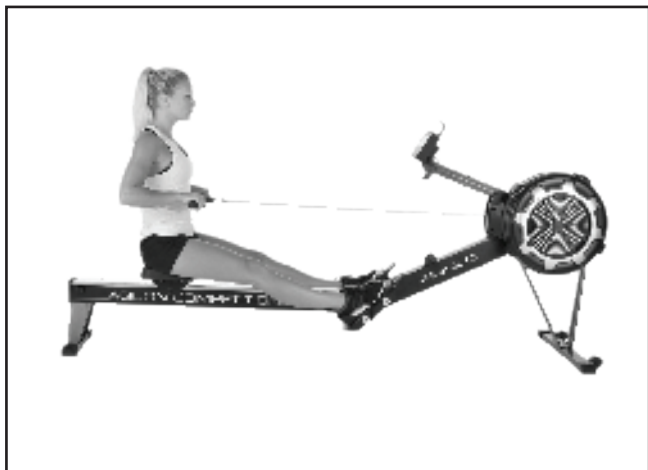
ROWING WITH ARMBEND

Wrong:

The user bends his wrists at any time during the stroke.

Correct:

Always row with flat wrists through the entire stroke.



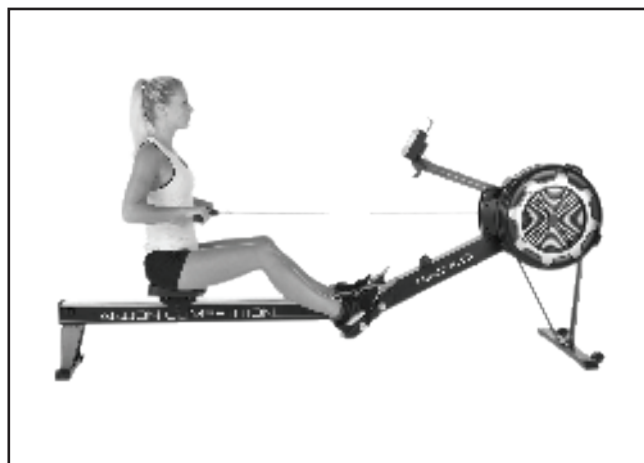
BEENSTREKKING

Fout:

Aan het einde van de roeibeweging worden de kniegewrichten volledig doorgestrekt.

Goed:

Houd de kniegewrichten licht gebogen en niet volledig doorgestrekt.



LOCKING THE KNEES

Wrong:

Knees are locked and the legs are straight at the end of the stroke.

Correct:

Always keep the legs slightly bend in the fully extended position. Refrain from kneelocking.

6. Reiniging en onderhoud

Onderhoud

In principe heeft het apparaat geen onderhoud nodig. Controleer regelmatig alle onderdelen van het apparaat en of alle schroeven en verbindingen goed vastzitten. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk via onze klantenservice. Het apparaat mag pas na reparatie worden gebruikt.

Reiniging

Gebruik voor het reinigen alleen een vochtige doek zonder sterke reinigingsmiddelen. Zorg ervoor dat er geen vloeistof in de computer komt. Onderdelen (zitting) die met zweet in aanraking komen, hoeven alleen met een vochtige doek te worden gereinigd

6. Care and Maintenance

Maintenance

Generally, the equipment does not require maintenance. Regularly inspect all parts of the equipment and the secure fastening of all screws and joints. Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer. Components (saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.



Om de zitting soepel te laten lopen, reinigt u de looprails om de vier weken met een licht smerend reinigingsmiddel.

To ensure, that the seat is running smoothly, the roller track of the alloy beam need to be cleaned with an oil based furniture polish.



7.1 Computerknoppen

BACK:

Terug naar de vorige stap.

PIJLTJESTOETSEN:

Verhoging of verlaging van de aangegeven waarde. Bij langer indrukken verandert de aangegeven waarde sneller.

ENTER/STOP:

Starten of beëindiging van de training. Als u de training onderbreekt en op de STOP-knop drukt, wordt het display na vier minuten uitgeschakeld. Het trainingsprofiel wordt echter nog eens zes minuten opgeslagen, zodat u verder kunt trainen door op de START-knop te drukken.

SELECT:

Druk in de ruststand op de SELECT-knop om verschillende functies te selecteren. U kunt verschillende doelen instellen voor afstand, tijd, calorieën, een spel spelen of verschillende intervalprogramma's activeren.

Algemeen:

De achtergrondverlichting gaat uit na 10 seconden nadat voor het laatst op een knop is gedrukt.

De roeiafstand kan worden ingesteld voor weergave in kilometers of mijlen. Druk tegelijkertijd op beide pijltjestoetsen. Mijlen of KM knippert. U kunt de weergave wijzigen door op een pijltjestoets te drukken. Druk op de ENTER/STOP-knop om op te slaan.

Peddelslag:

Geeft aan hoeveel meter u per slag aflegt.

7.1 Computer keys

BACK:

One step back.

ARROW KEYS:

Increasing or decreasing of preset values. A longer pressing will start the automatic value finder.

ENTER/STOP:

Start/Stop your training. While your workout program is stopped, the display will be switched off after four minutes, but your workout program will be kept for an additional six minutes. Repress the START button to continue with your exercise.

SELECT:

In IDLE mode, press SELECT to cycle through each program option. Stop on the program of your choosing. You can preset target values for DISTANCE, TIME, and CALORIES, play the GAME, or select an Interval Program of 20/10, 10/20, or 10/10.

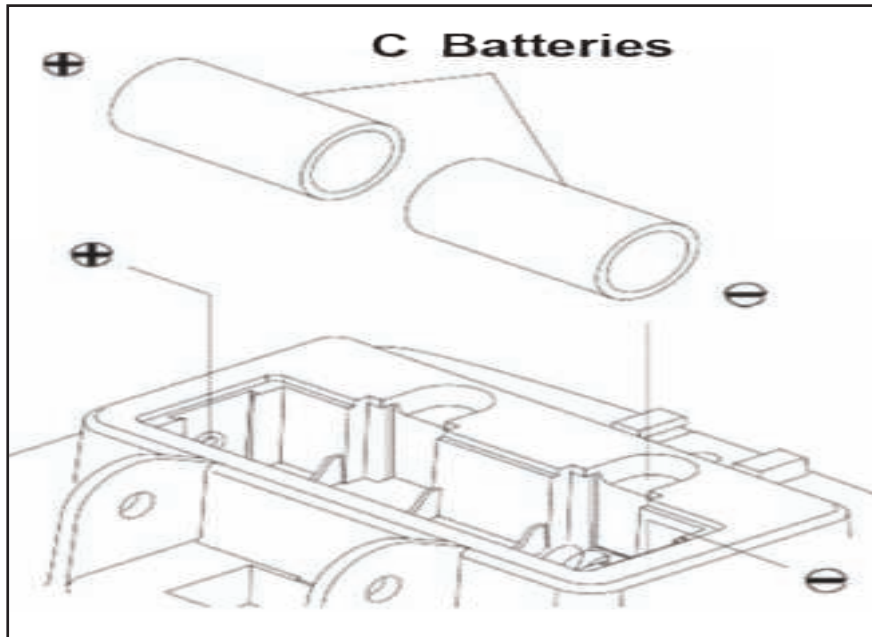
Generally:

The back light of the LCD display will stay on for 10 seconds after the last pressing of any button, then it will turn off. You can press any button to turn it on again.

The units of DISTANCE can be switched between mile to kilometer. Press the both arrow keys at the same time. The matrix display will display flashing „KM“ or „MILE“. Press one arrow key to change to „KM“ or „MILE“, and press ENTER/STOP button to confirm.

Paddle width:

Shows how many meters per stroke will be done..



Voorafgaand aan de training

Plaats twee batterijen van het type C in de batterijhouder van de computer.

7.2 Computerfuncties / weergave

TIME: Geeft de trainingstijd aan.

Distance: Toont de afgelegde afstand. Kan vooraf worden ingesteld van 500 - 9999 m.

PULSE: De computer is uitgerust met een chip die draadloze pulstransmissie mogelijk maakt met een borstriem (5,0 - 5,5 kHz). Pulsweergave van 40-220 slagen/min.

CALORIES: Toont het calorieverbruik.

WATTS: Geeft het wattage per beweging weer.

LOW BATTERY REMINDER

Het symbool verschijnt als de batterijstatus te laag is. De achtergrondverlichting wordt dan ook uitgeschakeld.

7.3 Inbedrijfstelling van de computer

Druk in de ruststand op een knop. De computer staat nu in de invoermodus. Druk op SELECT en u wordt door de volgende programma's geleid.

Druk vervolgens op SELECT, de programma's worden als volgt geactiveerd: Normal - Distance - Time - Calories - Game - 20/10 Interval - 10/20Interval - 10/10 User Setting Interval.

Before you start your exercise

Insert two batteries of the C-version in the battery case on the rear side of the computer.

7.2 Computer functions / display

Time: Total time.

Distance: Shows the distance in meters. Can be preset from 500-9999m.

PULSE: The computer has a build in receiver, which can receive the heart rate frequency wireless. The chest belt should use the frequency between 5,0-5,5kHz. Set target heartrate from 60-220 bpm.

CALORIES: Shows the calories amount.

WATTS: Estimated Watt per stroke. S

LOW BATTERY REMINDER

The low battery symbol appears only when the battery is low. No back light when in low battery.

7.3 Computer start-up

In power OFF state, press any button to power up the meter, into LCD full display, and "beep" sound for 2 seconds enter IDLE MODE. User will enter Normal Program directly when the speed sensor receives signal.

Push "Select" to change workout program according to the following sequence: Normal - Distance - Time - Calories - Game - 20/10 Interval - 10/20Interval - 10/10 User Setting Intervall

7.3.1 Handmatige modus

Begin met roeien en alle waarden beginnen te tellen. Druk op de STOP-knop om de training te beëindigen.

Als tijdens de training binnen 30 seconden geen signaal wordt ontvangen, wordt de computer uitgeschakeld.

7.3.2 Training met afstandinstelling

Druk op de SELECT-knop om DISTANCE te selecteren.

Gebruik de pijltjestoetsen om de doelafstand in te stellen. De minimale afstand is 500 m.

Het tijdvenster toont de berekende tijd totdat de doelafstand bereikt wordt.

Zodra u begint te roeien, telt de afstand achteruit en toont het METER-venster nog steeds de resterende tijd om de opgegeven afstand af te leggen.

Als tijdens de training binnen 30 seconden geen signaal wordt ontvangen, wordt de computer uitgeschakeld.

Druk op de STOP-knop om de training te beëindigen. Om uw training voort te zetten, begint u opnieuw te roeien.

Als de afstand "0" is bereikt, verschijnt "WINNER" gedurende zes seconden op het display.

7.3.3 Training met tijdstelling

Druk op de SELECT-knop om TIME te selecteren.

Met de pijltjestoetsen kunt u de trainingstijd instellen.

Zodra u begint te roeien, telt de tijd terug en toont het METER-venster nog steeds de resterende tijd om de opgegeven afstand af te leggen.

Als tijdens de training binnen 30 seconden geen signaal wordt ontvangen, wordt de computer uitgeschakeld.

Druk op de STOP-knop om de training te beëindigen. Om uw training voort te zetten, begint u opnieuw te roeien.

Als de afstand "0" is bereikt, is de training voltooid.

7.3.1 Manual- Mode

Start rowing and all values start counting up from zero. By pressing STOP, the exercise will be end.

If doesn't sense RPM in 30 seconds, meter will power down automatically.

7.3.2 Distance countdown

Press SELECT to choose distance.

To set workout distance, press UP/DOWN for 500 Meter unit adjustment. The preset distance is 500 Meter.

In distance mode the window displays expected workout time at the very beginning.

When users take stroke and hear beep, the workout starts. All values start counting. Meter displays how much time it takes to reach 500 Meter with current speed.

If doesn't sense RPM in 30 seconds, meter will power down automatically.

Press STOP button to finish workout and all values stop counting. Keep rowing, to restart distance mode, or long push STOP restart the meter.

When distance counting to 0, workout accomplished. The Matrix display shows „WINNER“ from right to left for 6 seconds/3 times. After hearing 4 beeps, users back to beginning state.

7.3.3 Time countdown

Press SELECT to choose time.

To set workout time in 1min steps, press UP/DOWN.

When users take stroke and hear beep, the workout starts. All values start counting up, the time is counting backwards.

If doesn't sense RPM in 30 seconds, meter will power down automatically.

Press STOP button to finish workout and all values stop counting. Keep rowing, to restart distance mode, or long push STOP restart the meter.

When time reach 0, workout accomplished.

7.3.4 Training met calorieinstelling

Druk op de SELECT-knop om CALORIES te selecteren.

Gebruik de pijltjestoetsen om het aantal te verbranden calorieën in te stellen.

Zodra u begint te roeien, telt het aantal calorieën achteruit

Als tijdens de training binnen 30 seconden geen signaal wordt ontvangen, wordt de computer uitgeschakeld.

Druk op de STOP-knop om de training te beëindigen. Om uw training voort te zetten, begint u opnieuw te roeien.

Als het aantal calorieën "0" heeft bereikt, is de training beëindigd en verschijnt "END" op het display.

7.3.5 Spelmodus (punten)

Druk op de SELECT-knop om SCORING te selecteren.

Het snelheidsbereik is 30-5, en het spel begint bij 5 (laagste waarde).

Zodra u begint te roeien, begint het spel. Elk spel duurt vijf minuten.

De drie linker punten bent u. Door sneller of langzamer te trekken, moet u proberen de blokken die van rechts komen naar beneden te bewegen. Als u het tweepuntensymbool raakt, krijgt u twee punten. Maar pas op, als u het blok met vier punten kruist, worden er 3 punten afgetrokken. De blokken bewegen elke seconde van rechts naar links.

Als tijdens de training binnen 30 seconden geen signaal wordt ontvangen, wordt de computer uitgeschakeld.

Druk op de STOP-knop om de training te beëindigen. Om uw training voort te zetten, begint u opnieuw te roeien.

Als het aantal calorieën "0" heeft bereikt, is de training beëindigd en verschijnt "END" op het display.

7.3.4 Calories Countdown Program (Calories)

Press Select to choose calories.

To set countdown calories, push UP/DOWN for 10 calories adjustment. The preset calories is 100. When first stroke/row sensed, the mode begins.

When users take stroke and hear beep, the workout starts. All values start counting.

If doesn't sense RPM in 30 seconds, meter will power down automatically.

Press STOP button to finish workout and all values stop counting. Keep rowing, to restart distance mode, or long push STOP restart the meter.

When calories counting to 0, workout accomplished. The Matrix display shows „END“.

7.3.5 Game Program (Scoring)

Press Select to choose Scoring.

Speed senses range 30~5, upper layer and down layer difference is 3. Start from 5 (the lowest) to 30 (the highest).

When users take stroke and hear beep, the game begins. Each game start from 5 minute, finish when time out.

The left three dots is gamer position, two dots for 2 scores, 4 dots for minus 3 scores. The dots moves to the left every second repeatedly.

Gamers' position (three dots) won't move to left. The faster gamer rows, the higher the three dots rise vertically. If not rowing, the position will fall to the lowest. The speed converts into level of position.

If doesn't sense RPM in 30 seconds, meter will power down automatically into Sleep state.

Press Stop to end workout, meter displays total scores. Keep rowing, the meter restarts.

7.3.6 Intervalmodus

U kunt kiezen tussen een intervalmodus 20/10 of 10/10. Het verschil is de verhouding tussen trainingstijd en pauze. In de 20/10 modus traint u 20s en heeft u een pauze van 10s, bij 10/10 traint u 10s en heeft u een pauze van 10s.

Druk op de SELECT-knop om 20/10 of 10/10 te kiezen.

Zodra u begint te roeien, begint uw training en tellen alle waarden omhoog. Een golfsymbool geeft het trainingsinterval aan, het pauzeteken geeft de pauze aan.

Druk op de STOP-knop om de training te beëindigen. Om uw training voort te zetten, begint u opnieuw te roeien.

7.3.6 Interval Program

You can choose between a 20/10 or 10/10 Interval Program. The difference is the workout time. The 20/10 will give you a 20 seconds workout time and 10s rest. The 10/10 will give you a 10s workout time and a 10s rest.

Press Select to choose 20/10 or 10/10.

When users take stroke and hear beep, the workout starts. All values start counting. The display shows the pause symbol for the rest and a wave symbol for the workout period.

Press Enter/Stop button to finish workout and all value stop counting. Or long press stop button to restart the meter.

8. Handleiding training

Trainen met de roeimachine is een ideale oefening om belangrijke spiergroepen en het cardiovasculaire systeem te versterken.

Algemene informatie over de training

8.1 Frequentie van de training

Om uw lichamelijke conditie op lange termijn te verbeteren, raden wij u aan om minstens drie keer per week te trainen. Dit is de gemiddelde trainingsfrequentie voor een volwassene om na langere tijd een betere conditie te krijgen en een hogere vetverbranding te creëren. Met het toenemen van uw conditie kunt u ook dagelijks gaan trainen. Training met regelmatige tussenpozen is bijzonder belangrijk.

8.2 Intensiteit van de training

Bouw uw training zorgvuldig op. De trainingsintensiteit moet langzaam worden verhoogd om vermoeidheid van de spieren en het bewegingsapparaat te voorkomen.

8.3 Pulsgeoriënteerde training

Het wordt aanbevolen om een "aeroob trainingsgebied" te kiezen voor uw individuele pulszone. Prestatieverbeteringen in het uithoudingsbereik worden voornamelijk bereikt door lange trainingssessies in het aerobe bereik.

Neem deze zone uit het doelpulsdiagram of volg de pulsprogramma's. U moet minstens 80% van uw trainingstijd in dit aerobe bereik doorbrengen (tot 75% van uw maximale puls).

In de resterende 20% van de tijd kunt u belastingspieken inbouwen om uw aerobe drempel naar boven te brengen. Door het succes van de training kunt u later met dezelfde puls een hoger prestatievermogen bereiken, wat een conditieverbetering betekent.

Als u al ervaring hebt met een pulsgeoriënteerde training, dan kunt u de gewenste pulszone aanpassen aan uw specifieke trainingsplan of fitnessniveau.

8. Training manual

Exercising with this rower enables a perfect movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

8.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance long term condition, we recommend to train at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train in regular intervals.

8.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomenon of the musculature or the locomotion system occurs.

8.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range is chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or be guided by the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse, meaning an improvement of your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Opmerking:

Aangezien er "hoog en laag gepulseerde" mensen zijn, kunnen de individuele optimale pulszones (aerobe zone, anaerobe zone) in individuele gevallen verschillen van het gemiddelde (doelpulsdiagram).

In deze gevallen moet de opleiding worden opgezet op basis van individuele ervaringen. Als beginners dit verschijnsel tegenkomen, moet voorafgaand aan de training een arts worden geraadpleegd om te controleren of de training geschikt is.

8.4 Trainingscontrole

Zowel medisch als op het gebied van trainingsfysiologie is pulsgestuurde training, gericht op de individuele maximale puls, het meest zinvol.

Deze regel geldt zowel voor beginners, ambitieuze recreatieve sporters als voor professionals. Afhankelijk van het trainingsdoel en prestatieniveau vindt training plaats met een bepaalde intensiteit van de individuele maximale puls (uitgedrukt in procentpunten).

Om cardiovasculaire training vanuit sportmedisch oogpunt effectief te maken, raden wij een trainingspuls van 70% - 85% van de maximale puls aan. Let op het volgende doelpulsdiagram.

Meet uw puls frequentie op de volgende momenten:

1. Voor de training = rustpuls
2. 10 minuten na het begin van de training = trainings-/belastingpuls
3. Een minuut na de training = herstelpuls

Tijdens de eerste weken wordt aanbevolen om te trainen met een puls frequentie of onder de ondergrens van de trainingspulszone (ongeveer 70%).

In de komende 2-4 maanden intensiveert u de training stap voor stap tot aan de bovenkant van de trainingspulszone (ongeveer 85%), maar zonder uzelf te overbelasten.

Maar zelfs als u goed traint, moet u altijd rustige eenheden in het onderste aerobe bereik aan uw trainingsprogramma toevoegen, zodat u voldoende kunt regenereren. Een "goede" training betekent altijd een intelligente training, met op het juiste moment regeneratie. Anders ontstaat er overtraining, waardoor uw vorm juist verslechtert.

Elke inspannende trainingssessie in het bovenste puls bereik van individuele prestaties moet altijd worden gevolgd door een regeneratieve trainingssessie in het onderste puls bereik (tot 75% van de maximale puls).

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician is consulted before training start in order to check health capacity for training.

8.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

During the first weeks, it is recommended that training is done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting your self.

If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training programs so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.

Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training session by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Als uw conditie verbeterd is, is een hogere trainingsintensiteit nodig zodat de puls frequentie de "trainingszone" bereikt, d.w.z. het lichaam is nu tot meer in staat. Het resultaat van een verbeterde conditie is een verbeterde fitnessklasse (F1 - F6).

Berekening van de trainings-/belastingpuls:

220 slagen per minuut min de leeftijd = persoonlijke, max. hartfrequentie (100%).

Trainingspuls

Ondergrens: (220 - leeftijd) x 0,70

Bovengrens: (220 - leeftijd) x 0,85

8.5 Duur van de training

Elke training bestaat idealiter uit een warming-up, een trainingsfase en een afkoelfase om blessures te voorkomen.

Warming-up:

5 tot 10 minuten langzaam roeien.

Training:

15 tot 40 minuten intensieve maar niet overbelastende training met de bovengenoemde intensiteit.

Afkoelen:

5 tot 10 minuten langzaam roeien.

Stop uw training onmiddellijk als u zich ongemakkelijk voelt of als u tekenen van overbelasting ervaart.

Verandering in metabole activiteit tijdens de training:

In de eerste 10 minuten van ons uithoudingsvermogen verbruikt ons lichaam de suikerstof glycogeen die is opgeslagen in de spieren.

Na ca. 10 minuten wordt ook vet verbrand.

Na 30-40 minuten wordt het vetmetabolisme geactiveerd, daarna is het lichaamsvet de belangrijkste energiebron.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate in order to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will realize the result of improved condition by a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: (220 - age) x 0.70

Upper limit: (220 - age) x 0.85

8.5 Training duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of calisthenics or stretching (also slow rowing).

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

5 to 10 minutes of slow rowing.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

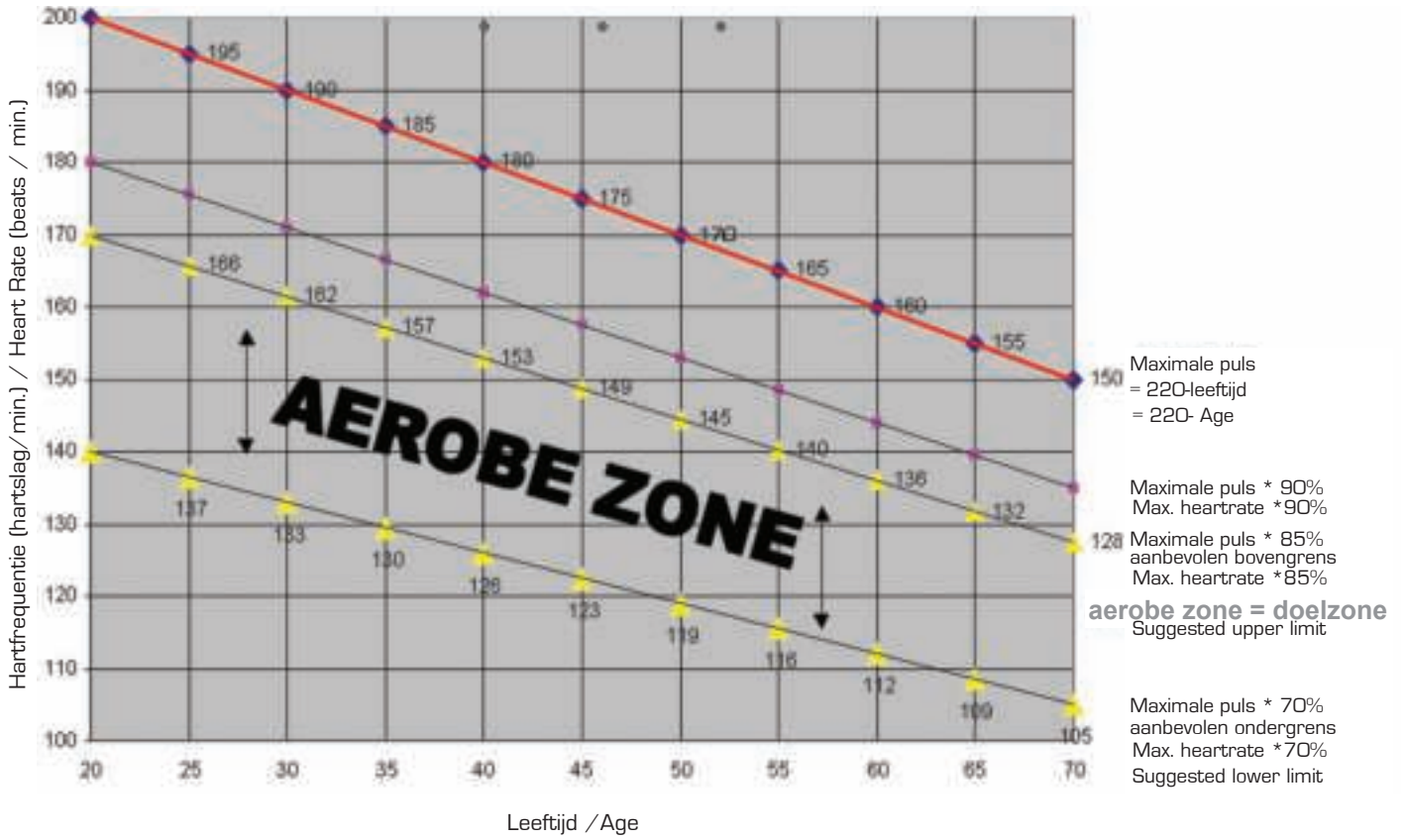
In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars (Glycogen) stored in our muscles.

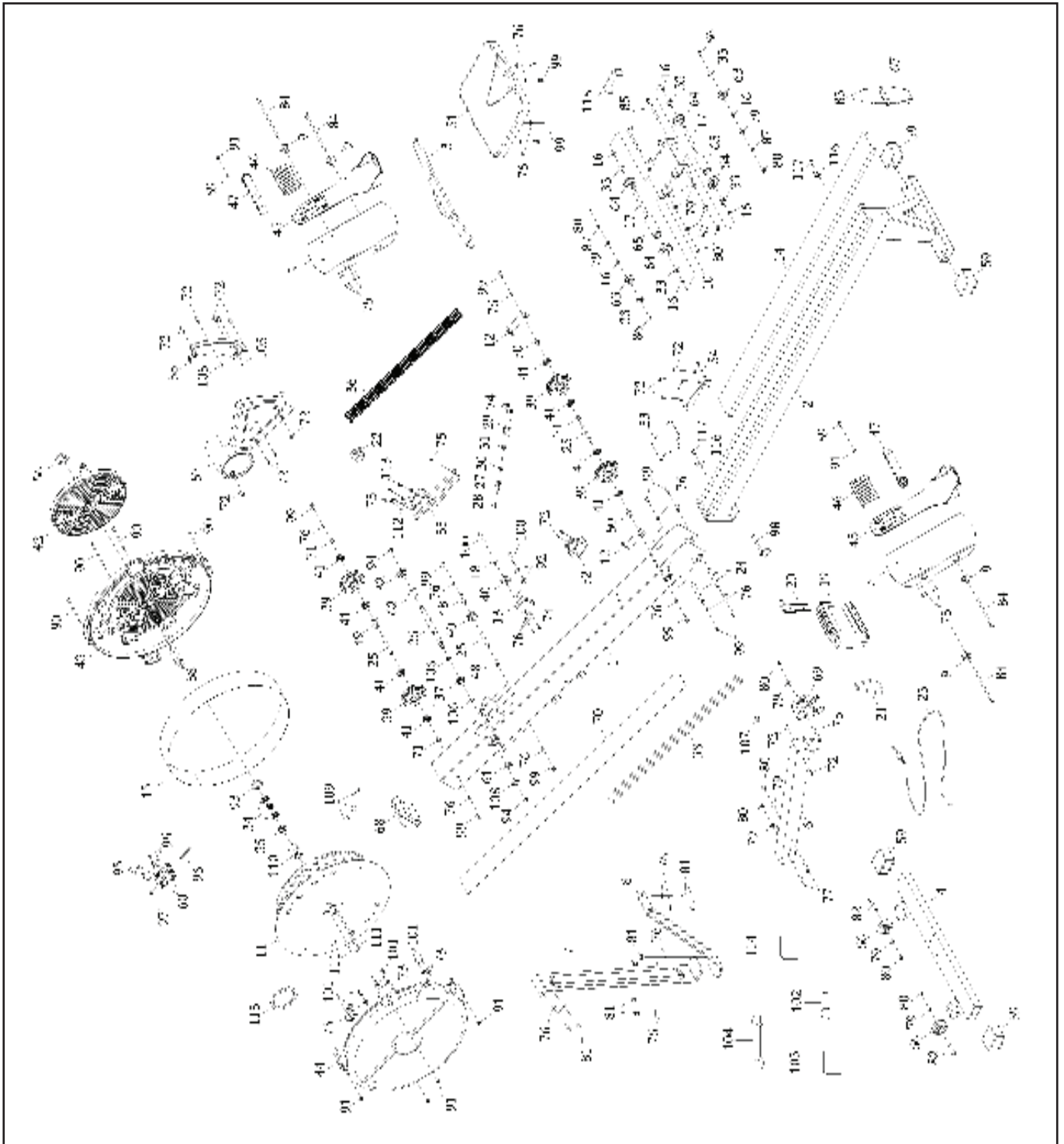
After about 10 minutes fat is burned in addition.

After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Doelpulsdigram / Target Pulse Diagram

(Hartfrequentie/Leeftijd) / (Heart Rate / Age)





10. Onderdelenlijst / Parts list

Positie	Betekenis	Description	Afmetingen/Dimension	Hoeveelheid/ Quantity
3708 -1	Hoofdchassis	Main Frame		1
-2	Rail	Rail frame		1
-3	Greep	Handlebar		1
-4	Standvoet, voor	Front stabilizer		1
-5	Plaat voor treeplank	Pedal for pedal		2
-6	Computerarm	Arm for computer		1
-7	Ondersteuningschassis voor standvoet voor A	Front support Leg A		1
-8	Ondersteuningschassis voor standvoet voor B	Front support Leg B		1
-9	Kunststof plaat voor treeplank	Endcap for pedal		4
-10	Zittingsleuven	Seat carriage		1
-11	Luchtwiel	Fan		1
-12	Haken	Hook		2
-13	Kettinghouder	Chainbracket		1
-14	Roestvrijstalen rail	Stainless steel rail		1
-15	Band voor luchtwiel	Perforated steel mesh		1
-16	Spacer	Spacer	Ø8,2xØ12x3,2	6
-17	Spacer	Spacer	Ø8,2xØ12x7,1,6	2
-18	Spacer	Spacer	Ø6,2xØ10x15,5	1
-19	Computer	Computer		1
-20	Smartphonehouder	Smartphone bracket		1
-21*	Rubber voor smartphonehouder	Rubberband		1
-22	Generator	Generator		1
-23	Datakabel	Sensor cable		1
-24	As	Shaft	M6xØ12x80	2
-25	As	Shaft	M6xØ10x76,5	3
-26	As voor luchtwiel	Axle for fan		1
-27	Adapter voor ketting	Chain hook		1
-28	Verbindingsstuk voor ketting	Chain connector		1
-29	U-hoek	U-bolt		1
-30	Spacer, binnen	innen spacer		1
-31	Borgmoer	Outer collar		1
-32*	Kogellager	Ballbearing	6003RS	1
-33*	Kogellager	Ballbearing	608ZZ	6
-34*	Kogellager	Ballbearing	6201RS	3
-35*	One way kogellager	One way bearing	HF2016	1
-36	Ketting	Chain		1
-37	Kettingwiel	Sprocket		1
-38*	Terughaalrubber	Bungee cord		1
-39	Rol	Pulley		4
-40	Rol voor ketting	Chain roller		2
-41*	Kogellager	Ballbearing	6000ZZ	8
-42	Luchtrooster	Damper		1
-43	Behuizing, rechts	Right housing		1
-44	Behuizing, links	Left housing		1
-45	Treeplank	Pedall		2
-46	Treeplankfixering	Pedalfixation		2
-47*	Klittenband	Pedal strap		2
-48	Spacer	Spacer	Ø10xØ16x30,5	2
-49	Rolspacer	Pulley spacer	Ø10xØ16x26,5	1
-50	Bus voor rol	Pulley bushing		2
-51	Zitting	Seat		1
-52	Houder voor greep	Handlebar holder		1
-53	Bovenste scharnierafdekking	Upper joint cover		1
-54	Onderste scharnierafdekking	Lower joint cover		1
-55	Chassis voor generator	Generator base		1
-56	Afdekking voor luchtrooster	Cover for Damper		1
-57	Linker behuizingsafdekking	Left housing cover		1
-58	Rechter behuizingsafdekking	Right housing cover		1
-59	Voetkap	Footcap		4
-60	Metaalplaat	Steelplate		2
-61	Bus	Bushing	6001	1
-62	Bus	Bushing	6003	1
-63*	Geleiderol	Guide roller		2
-64*	Zittingrol	Seat roller		4
-65	Huls voor zittingrol	Roller sleeve		2
-66	Transportrollen	Transportation wheel		2
-67	Eindkap voor rail	Endcap for rail		1
-68	Afdekking hoofdchassis	Endcap main frame		1
-69	Computerhouder	Computerbracket		1

-70	Afdekking voor hoofdchassis onder	Bottom cover for main frame		1
-71	Kunststof ring	Plastic washer	Ø10,2xØ14x1	3
-72	Kruiskopschroef	Cross head screw	M6x10	16
-73	Kartelring	Lock washer	Ø6	7
-74	Moer, zelfborgend	Safety nut	M6	4
-75	Kruiskopschroef	Crosshead screw	ST4,2x10	11
-76	Ring	Washer	Ø6	24
-77	Binnenzeskantschroef	Allen screw	M8x65	2
-78	Binnenzeskantschroef	Allen screw	M8x75	1
-79	Ring	Washer	Ø8	9
-80	Moer, zelfborgend	Safety nut	M8	9
-81	Binnenzeskantschroef	Allen screw	M6x16	8
-82	Binnenzeskantschroef	Allen screw	M8x40	2
-83	Binnenzeskantschroef	Allen screw	M6x16	2
-84	Binnenzeskantschroef	Allen screw	M8x160	4
-85	Binnenzeskantschroef	Allen screw	M8x110	2
-86	Binnenzeskantschroef	Allen screw	M8x25	2
-87	Kartelring	Lock washer	Ø8	4
-88	Kruiskopschroef	Crosshead screw	ST4,2x16	3
-89	Kruiskopschroef	Crosshead screw	M5x8	2
-90	Binnenzeskantschroef	Allen screw	M5x92	4
-91	Moer	Nut	M5	6
-92	Kettinghaak	Chain hook		2
-93	Elastische ring	Elastic ring		1
-94	Moer, zelfborgend	Safety nut	M10	2
-95	Kruiskopschroef	Crosshead screw	ST4,2x6	6
-96	Kruiskopschroef	Crosshead screw	M4x45	1
-97	Moer	Nut	M4	1
-98	Pin	Pin		1
-99	Binnenzeskantschroef	Allen screw	M6x16	14
-100	Kruiskopschroef	Crosshead screw	M6x30	2
-101	Kruiskopschroef	Crosshead screw	M6x10	7
-102	Schroevendraaier	Screwdriver		1
-103	Binnenzeskantsleutel	Allen wrench	6 mm	1
-104	Steeksleutel	Wrench		1
-105	Moer	Nut	M6	2
-106	PU afstandshouder	PU Spacer		2
-107	Stop	Plug		1
-108*	Kogellager	Ballbearing	6001RS	1
-109	Balansgewichten	Ballance weights		3
-110	Bus voor kogellager	Bearing bushing		1
-111	Binnenzeskantschroef	Allen screw	M4x12	3
-112	Ring	Washer	Ø12xØ3,5x1	2
-113	Kruiskopschroef	Crosshead screw	ST3,0x12	2
-114	Binnenzeskantsleutel	Allen wrench	5 mm	1
-115	Magneet	Magnet		1
-116	Stopper	Stopper		2
-117	Binnenzeskantschroef	Allen screw	M8x20	2
-118	Stopperhouder	Stopper bracket		1

De met een * gemarkeerde onderdeelnummers gaat het om onderdelen die aan natuurlijke slijtage onderhevig zijn en die na intensief of langdurig gebruik vervangen moeten worden. Neem in dit geval contact op met de Finnlo-klantenservice. Hier kunt u tegen betaling de reserveonderdelen bestellen.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and will be charged for them.

11. Garantie / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instandgesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantie frist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

S E R V I C E - H O T L I N E

For service see this website: <https://www.nrgfitness.nl/service/>