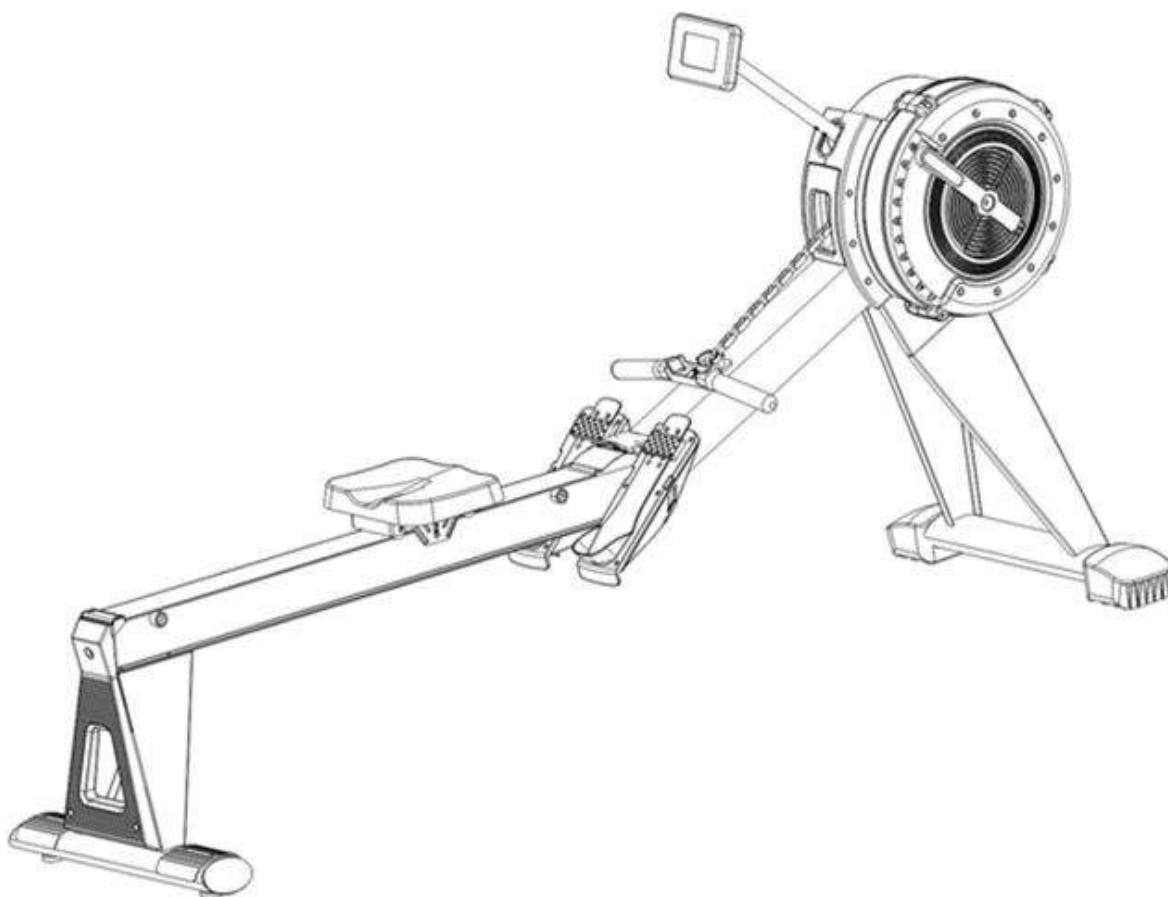


R5000



SENZ
ROW
FITNESS



R5000

Index

1. Safety	3
2. Maintenance	3
3. Parts list.....	4
4. Overview drawing	5
5. Assembly	6
English	8
1. User instructions	8
Nederlands	11
1. Gebruikers instructies	11

1. Safety



ATTENTION: First read the entire manual before installing and using the device!

To ensure optimum safety, you should check the device for damage and wear-sensitive parts on a regular basis. You should also clearly follow the instructions below.

- As the owner of the device, you are responsible for providing each user with clear safety instructions as described below.
- The device must be used by a maximum of 1 person at the same time.
- Check the construction, screws, bolts and connections before using the machine for the first time and then on a regular basis. Check all parts and properly secure them before using the machine.
- Incorrect or excessive training can result in health damage to have. Consult your doctor or your doctor before you start training health allows a workout with this device. The advice of the GP serves as the basis for the development of your training program.
- Before starting your exercise, ensure that all sharp parts are removed around the machine.
- With regular use, we recommend to check all parts and fastening parts every 1 to 2 months, especially the screws and bolts. In order to maintain the structural safety level of the device, damaged parts must be replaced immediately.
- The device is designed for use by adults. If you still allow children to use the appliance, point them to correct use and monitor them at all times. If you allow children to use the device, always consider their mental and physical abilities.
- The device is in no way suitable as a toy. Remember that due to the natural play requirement or. the temperament of children in dealing with this device can occur unforeseen situations and hazards that are beyond the responsibility of the manufacturer.
- Ensure sufficient space around the appliance during installation and use.
- Always wear suitable clothing during training. The clothing should be designed so that it cannot get stuck between the machine. Also ensure proper shoes with a good anti-slip footbed.
- Make sure that the machine is stable and level at all times. Use a level subfloor for placement of the machine.
- The device must be protected against humid conditions at all times.
- To protect your floor from pressure points, always use a mat.
- Keeps body parts away from movable parts of the device during use.
- If you have adjusted the adjustable parts, make sure they are properly attached before using the machine.
- Never make custom adjustments to the device.
- Never start an exercise immediately after consuming a meal.
- Immediately stop the workout if you experience any of the following symptoms: dizziness or nausea, chest pain or other physical symptoms and contact your doctor.
- This product contains small parts that can be easily swallowed by children. Therefore, keep children away from the area during the assembly of the product.
- During the assembly process, sometimes something needs to be disassembled before the assembly process can continue.
- ATTENTION: the heart rate measurement of the product can specify an inaccurate value. Excessive training can have serious consequences, stop immediately if you feel dizzy or weak and consult a doctor.
- The manufacturer cannot be held liable for damage through inefficient use of the product.
- Ensure sufficient space around the appliance during installation and use.
- Adjust the device so that it meets a comfortable training position and does not unnecessarily burden the body.
- Do not use the appliance with exceptional forces that such a device is not designed for.
- If the appliance has a power cable, the socket must always be earthed. If the power cable is damaged, it must be replaced in order to avoid a hazard.

LET OP: Lees eerst de gehele handleiding voor het apparaat te monteren en in gebruik te nemen!

Om een optimale veiligheid te kunnen waarborgen dient u op reguliere basis het apparaat te controleren op beschadigingen en slijtage gevoelige onderdelen. Tevens dient u onderstaande instructies duidelijk te volgen.

- Als eigenaar van het apparaat bent u verantwoordelijk om iedere gebruiker van duidelijke veiligheidsinstructies te voorzien als hieronder beschreven.
- Het apparaat dient door maximaal 1 persoon gelijktijdig gebruik te worden.
- Controleer de constructie, schroeven, bouten, en verbindingen voordat u de machine voor het eerst gaat gebruiken en daarna op reguliere basis. Controleer of alle onderdelen goed verbonden en goed bevestigd zijn alvorens de machine te gebruiken.
- Foutieve of overmatige training kan schade aan de gezondheid tot gevolg hebben. Raadpleeg voordat u met trainen begint uw huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Het advies van de huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.
- Voordat u met uw oefening begint, zorg dat alle scherpe onderdelen rond en rondom de machine zijn verwijderd.
- Bij regelmatig gebruik adviseren wij om elke 1 à 2 maanden alle onderdelen en bevestigingsdelen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructief meegegeven veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, dienen beschadigde onderdelen direct vervangen te worden.
- Het apparaat is voor gebruik door volwassenen geconstrueerd. Als u kinderen toch het apparaat laat gebruiken, wijs ze dan op een correct gebruik en houd ten allen tijde toezicht. Indien u kinderen toelaat om het apparaat te gebruiken, neem dan altijd hun mentale en fysieke capaciteiten in overweging. Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed. Denk eraan dat door de natuurlijke speelbehoefte resp. het temperament van kinderen in de omgang met dit apparaat onvoorziene situaties en gevaren kunnen optreden, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen.
- Zorg voor voldoende ruimte rondom het apparaat, tijdens de installatie en gebruik.
- Draag tijdens de training altijd geschikte kleding. De kleding dient zo ontworpen te zijn dat deze niet vast kan komen te zitten tussen de machine. Zorg ook voor deugdelijke schoenen met een goede antislip voetbed.
- Zorg ten alle tijden ervoor dat de machine stabiel en waterpas staat. Gebruik een egale ondervloer voor plaatsing van de machine.
- Het apparaat dient ten alle tijden beschermt te zijn tegen vochtige omstandigheden.
- Om uw vloer te beschermen van drukpunten, gebruik altijd een onderlegmat.
- Houdt lichaamsdelen verwijderd van beweegbare delen van het apparaat tijdens het gebruik ervan.
- Indien u de verstelbare delen verstelt, zorg dat deze goed zijn bevestigd alvorens u de machine gebruikt.
- Maak nooit eigen aanpassingen aan het apparaat.
- Begin nooit een oefening direct na het nuttigen van een maaltijd.
- Stop direct met de work-out indien u last krijgt van een van de volgende symptomen: duizeligheid of misselijkheid, pijn op de borst of andere fysieke klachten en contacteer uw arts.
- Dit product bevat kleine onderdelen die makkelijk ingeslikt kunnen worden door kinderen. Houd daarom kinderen uit de buurt tijdens de montage van het product.
- Tijdens het montageproces dient er soms eerst iets gedemonteerd te worden alvorens het montageproces verder kan gaan.
- LET OP: de hartslagmeting van het product kan een onnauwkeurige waarde opgeven. Overmatig trainen kan ernstige gevolgen hebben, stop direct wanneer u zich duizelig of zwak voelt en raadpleeg een arts.
- De fabrikant kan niet aansprakelijk gesteld worden voor schade door middel van ondoelmatig gebruik van het product.
- Stel het apparaat zo in dat deze voldoet aan een comfortabele trainingspositie en het lichaam niet onnodig belast.
- Gebruik het apparaat niet met uitzonderlijke krachten waar een dergelijk apparaat niet voor gemaakt is. Mocht het apparaat beschikken over een stroomkabel, dan dient het stopcontact altijd geaard te zijn. Als de stroomkabel beschadigd is, dient deze vervangen te worden om gevaar te voorkomen.

2. Maintenance

- Daily**
CLEANING ROWING RAIL TOP: Wipe Rowing rail with a cloth or non-abrasive scouring pad after use.
- Every 50 hours of use (Weekly for institutional users)**
LUBRICATING CHAIN: Lubricate the chain with a teaspoon of purified mineral oil, 3-IN-ONE® oil, or 20W motor oil. Apply oil to a paper towel, and rub the paper towel along entire length of chain. Wipe off the excess. Repeat if needed. Do not clean the chain with any kind of cleaner or solvent.
- Every 250 hours of use (Monthly for institutional users)**
Inspect chain for stiff links. If thorough lubrication does not help, the chain should be replaced.
Inspect chain-handle connection for wear. If the hole has become elongated, or the U-bolt is worn halfway through, replace the entire connection.
Tighten the shock cord if the handle does not return all the way to the fan enclosure.
Check screws for tightness, including those used for assembly.
Loosen or lighten the nuts on the Computer arm joints as necessary.
Check for dust inside flywheel with a flashlight. Vacuum if needed.

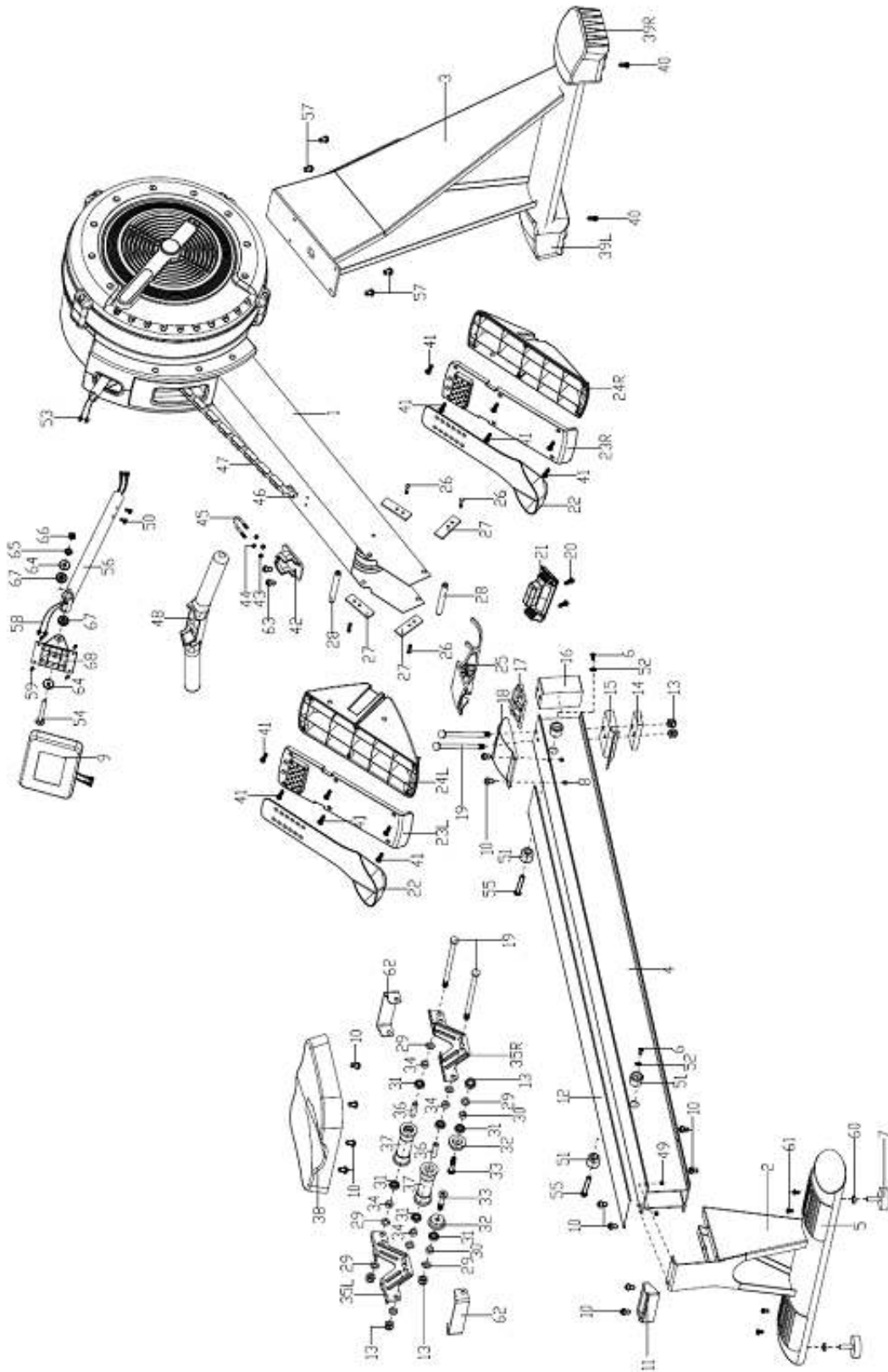
- Dagelijks**
Maak dagelijks (na gebruik) de bovenkant van de rails schoon. Gebruik hiervoor een doek of een niet-schurend sponsje.
- Om de 50 gebruiksuren (wekelijks voor fanatieke gebruikers)**
Smeer de ketting met een theelepel gezuiverde minerale olie. Breng olie aan op een papieren doek en wrijf de papieren doek over de gehele lengte van de ketting. Herhaal dit indien nodig. Zorg ervoor dat de overbodige olie wordt weggehaald.
- Om de 250 gebruiksuren (maandelijks voor fanatieke gebruikers)**
Inspecteer de ketting op stijve schakels. Als grondige smering niet helpt, moet de ketting vervangen worden.
Inspecteer de kettinggreepverbinding op slijtage. Als het gat langwerpig is geworden of de U-bout halverwege is versleten, vervang dan de hele verbinding.
Trek de schokkabel aan als de hendel niet helemaal naar de ventilatorbehuizing terugkeert.
Controleer of de schroeven goed vastgedraaid zitten, inclusief die voor de montage.
Maak de moeren op de verbindingen van de computerarm los of draai ze indien nodig aan.
Controleer op stof binnen het vliegwiel met een zaklamp, maak deze stofvrij indien nodig.

3. Parts list

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Front frame section	1	35L/R	Seat carriage	1pr.
2	Rear leg support	1	36	Top roller spacer	2
3	Front leg support	1	37	Top roller	2
4	Rowing rail	1	38	Seat	1
5	Step pad	2	39L/R	Foot caster	1pr.
6	Phillips screw M6*15	2	40	Phillips Tapping Screw ST4.2*18	2
7	Leveling feet	2	41	Phillips Tapping Screw ST5*20	12
8	Nylon nut M6	2	42	Handle hook	1
9	Computer	1	43	Nylon nut M5	2
10	Allen bolt M6*16	12	44	Hex nut M5	2
11	Rear bumper	1	45	U-shaped bolt	1
12	Stainless track	1	46	Swivel bushing	1
13	Nylon nut M10	6	47	Chain	1
14	Lower cast hanger	1	48	Handle	1
15	Lower plastic hanger	1	49	Hex nut M6	2
16	Rail bolt support	1	50	Phillips screw M6*10	2
17	Upper cast hanger	1	51	Stopper	4
18	Upper plastic hanger	1	52	Flat washer $\Phi 16 \times d6 \times 1.2$	2
19	Hex bolt M10*140	4	53	Sensor wire	2
20	Phillips tapping screw ST5*25	2	54	Carriage bolt M8*74	1
21	Fixed locker	1	55	Stopper shaft bolt	2
22	Foot pad	2	56	Computer arm	1
23L/R	Pedal	1/1	57	Phillips screw M6*10	4
24L/R	Pedal stretcher	1pr.	58	Extension wire	2
25	Rail Buckle	1	59	Computer phillips screw	4
26	Hex bolt M6*20	4	60	Hex nut M10	2
27	Reinforcing bracket	4	61	Counter recessed head screw M4*12	4
28	Hanger shaft	2	62	Seat guard	2
29	Flat washer $\phi 20 \times d10.5 \times 2$	8	63	Allen bolt M6*8	2
30	Seat spacer	2	64	Cushion washer	2
31	Bearing 6900	6	65	Flat washer D8x1.5	1
32	Bottom roller	2	66	Nylon nut M8	1
33	Allen flat head bolt M10*30	2	67	Computer arm alloy bushing	2
34	Conical spacer	4	68	Computer mount	1

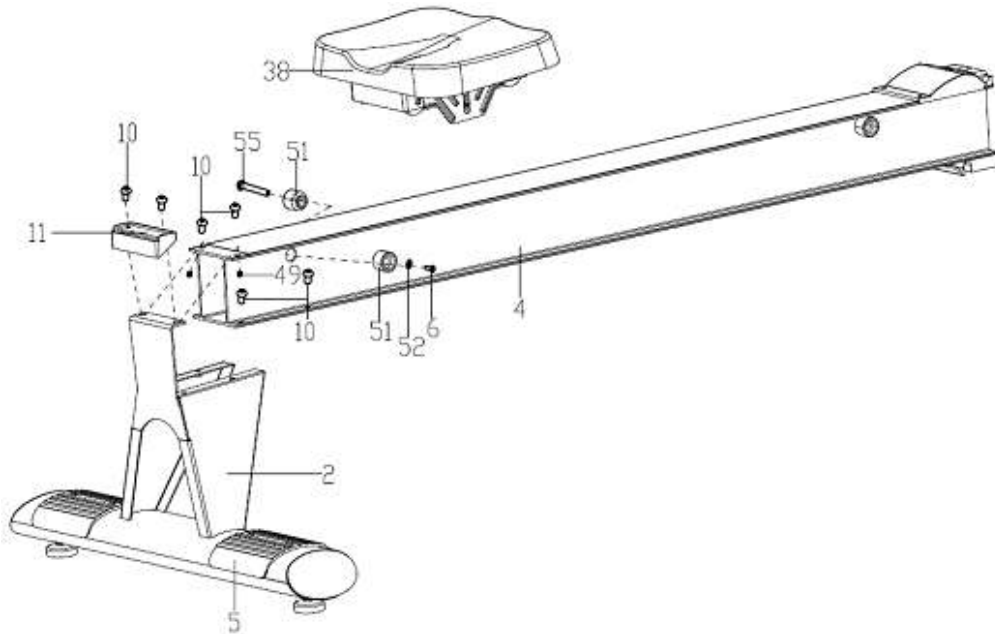
R5000

4. Overview drawing

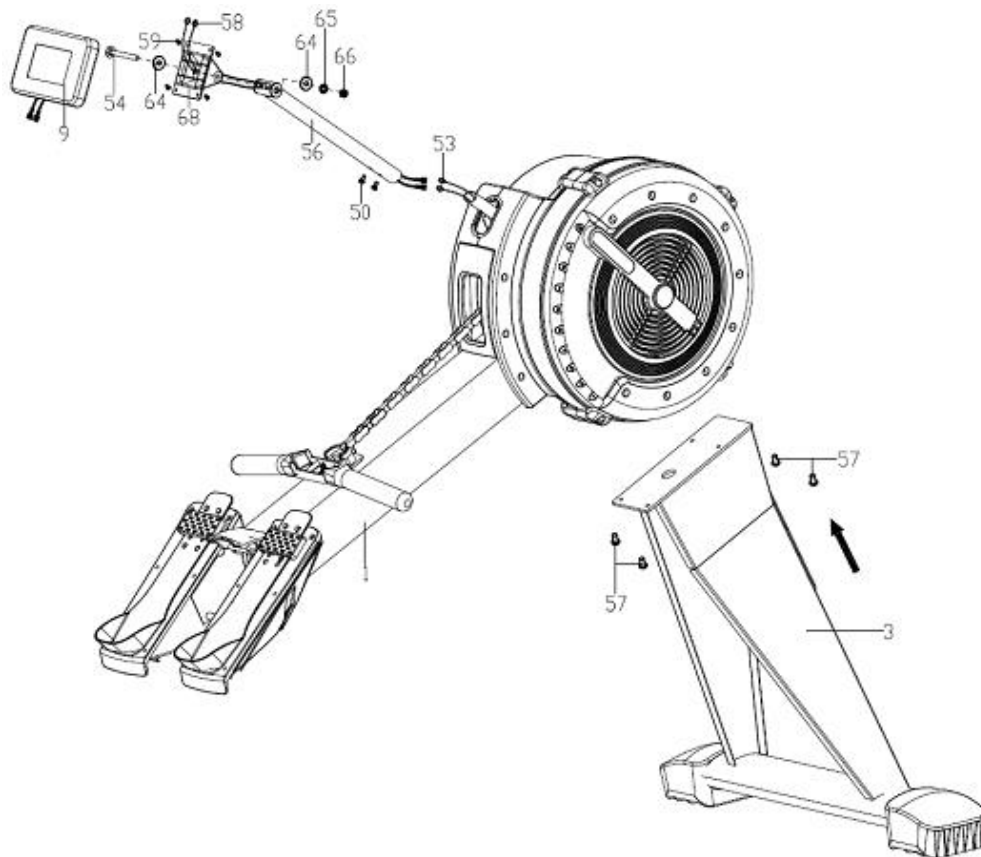


5. Assembly

1)

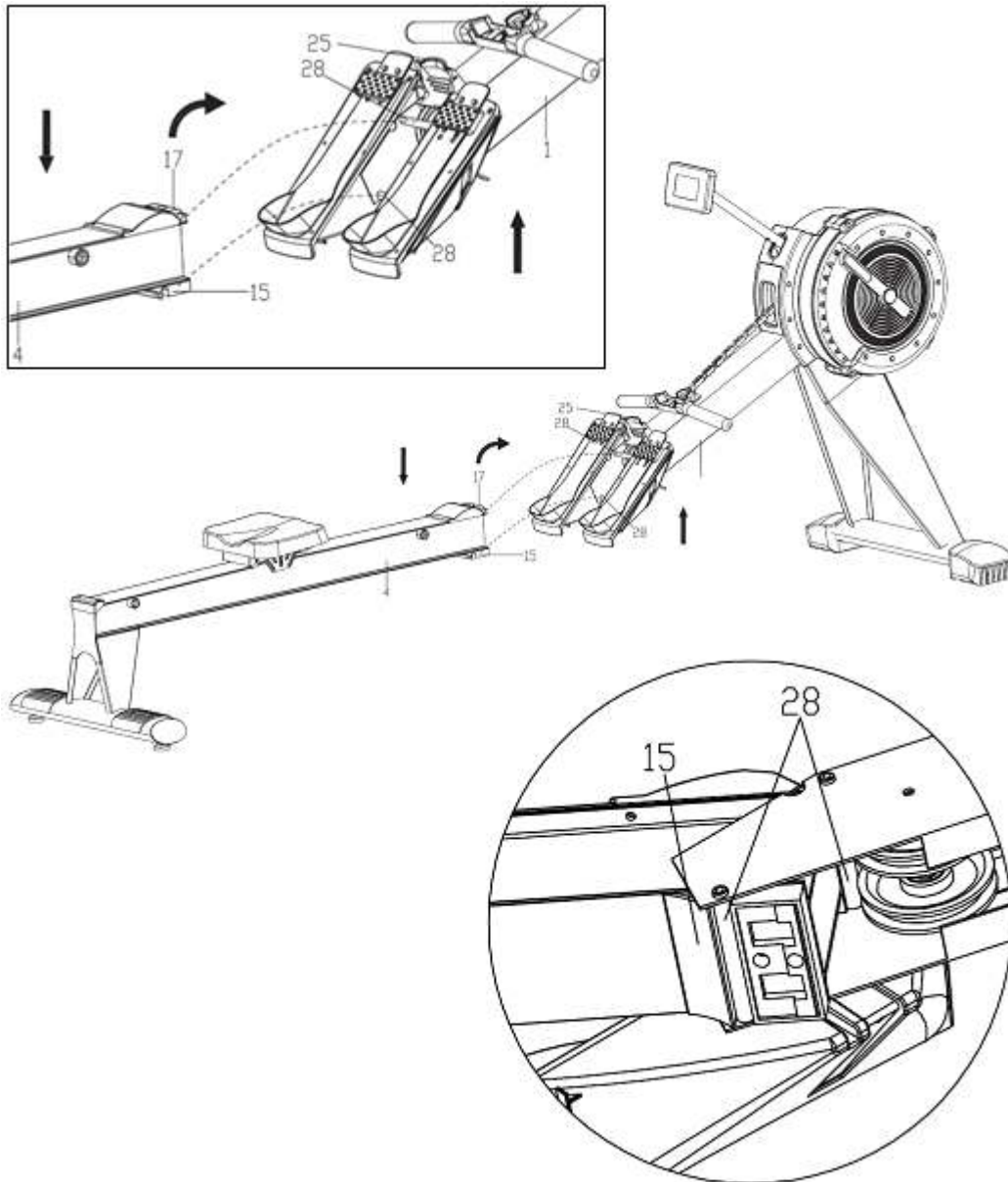


2)



R5000

3)



English

1. User instructions



TMR (TIME)	Shows the (elapsed) time.
CNT (COUNT STROKES)	Adds the number of rowing strokes.
CALORIES	Show the calorie consumption of the workout. (This is only an indication of the calories burned).
PULSE	Show your heart rate when you wear an optional heart rate belt.
TOTAL CNT	Adds the total number of rowing strokes.
SCAN	The display shows the above value in turn.
RESET	Press once to reset the value (except for SCAN & TOTAL CNT). Press and hold for 3 seconds to set all values to 0. (Except TOTAL CNT). You will hear a sound signal for confirmation.
MODE	Press to navigate between the value and confirm all settings.
DOWN	Press to decrease the values.
UP	Press to increase the values.

General usage

After 4 minutes of inactivity, the computer will automatically go into standby mode. To start the computer, a press on a random button suffices. The computer can receive a heartbeat signal from an optional heart rate chest strap. The heart rate is automatically displayed on the computer in the PULSE window.

When you start with rowing, the values TMR, CNT, CAL and TOTAL CNT will increase. You also have the option to set target (target) values.

1. When install batteries and power on, LCD will display all segments then enter into the SCAN function mode after one second. Press the MODE key to select the next function.
2. LCD display function Order: TMR → CNT → DST → CAL → TOTAL CNT → PULSE → SCAN.
3. TMR – Press the UP key to make 01:00 upward adjustment and press the DOWN key to make 01:00 downward adjustment. Press RESET key to clear value to 0.
4. CNT – Press the UP key to make 10 upward adjustment and press the DOWN key to make 10 downward adjustment. Press RESET key to clear value to 0.
5. DST – Press the UP key to make 1.0 upward adjustment and press the DOWN key to make 1.0 downward adjustment. Press RESET key to clear value to 0.
6. CAL – Press the UP key to make 10 upward adjustment and press the DOWN key to make 10 downward adjustment. Press RESET key to clear value to 0.
7. TOTAL CTN – The UP/ DOWN key will be invalid under this mode.
8. PULSE -Press the UP key to make 1 upward adjustment and press the DOWN key to make 1 downward adjustment. (User should wear chest belt when exercise.)

Remark:

1. With any signal been transmitted into the monitor, console will auto-start to work, the value of TMR, CNT, DST, CAL and TOTAL CNT will start to count up.
2. Without any signal been transmitted into the monitor for 4 minutes, the monitor will enter to Standby mode.
3. STOP SIGNAL-STOP signal will be in flashing text when SCAN function is under executing.

Trouble Shooting:

- When the display of LCD is weak, it means the batteries need to be changed.
- If there is no signal when you pedal, please check if the cable is well connected.

During a training session you can always adjust a resistance by turning the resistance adjustment knob.

• Start

The arms are straight; head is neutral; the shoulders are level and not bent. The upper body leans forward from the hips with the shoulders in front of the hips. The shins are vertical or as close to vertical as comfortable for you. Shins may not go beyond perpendicular. Heels can be lifted as needed.

• Drive

Start the drive by pressing with your legs and then swing your back through the vertical position before pulling the arms towards you. The hands move in a straight line to and from the flywheel. Shoulders remain low and relaxed.

• Finish

The upper body leans slightly backwards, with good support of the core muscles. Stretch your legs and the handle is held lightly under your ribs. The shoulders should be low with wrists and the grip relaxed. Wrists must be flat.



R5000

- **Recovery**

Stretch your arms until they go straight before you lean from your hips to the flywheel. If your hands have cleared your knees, bend your knees and gradually slide the chair forward on the row bar. For your next stroke, return to the resting position with relaxed shoulders and shins in a vertical position.

- **Other training information**

1. Start your exercise program gradually. Do not spend more than five minutes on the first day to get your body used to the new exercise.

2. Gradually increase your row time and intensity during the first two weeks. Do not drive at full speed until you are familiar with the skill and have rowed for at least a week.

As with any physical activity, if you increase the volume and intensity too quickly, do not do a proper warm-up or use a bad technique, you increase the risk of injury.

3. Strive for a stroke frequency between 24 and 30 spm (beats per minute).

TRAINING 1: start with a session of 3-5 minutes, take a break to stretch and walk around. If you feel good, do up to four of these short intervals. That is enough for the first day. You can repeat training 1 for several days.

FOLLOW YOUR PROGRESS: following your progress is one of the best ways to stay motivated and achieve your goals.

4. The harder you pull, the more resistance you feel. This is because the rowing machine uses wind resistance, which is generated by the rotating flywheel. The faster you turn the flywheel, the more resistance there will be.

5. You can row as fast or as easy as you want. The rower will not force you to row at a certain intensity level. It is up to you. As you make more effort to row, you will go faster, produce more watts and burn more calories.

6. Keep your goals in mind. For example, if your goal is to burn a lot of calories, it is more important to row for a long time than to row hard. If you row too hard, you will not last long.

7. The resistance setting works the same as the principle of the cycling circuit. It affects the feeling of rowing, but has no direct influence on the resistance. With a little experiment you will find the resistance setting that gives you the best training and results.

8. We recommend a resistance setting of 3-5 for the best aerobic training. This is the environment that feels most like a slim, fast boat on the water. Higher institutions feel more like a larger, slower boat.

Nederlands

1. Gebruikers instructies



TMR (TIME)	Laat de (verstreken) tijd zien. CNT (Count Strokes) Telt het aantal roeislagen op.
CNT (COUNT STROKES)	Telt het aantal roeislagen op.
CALORIES	Laat de calorie consumptie van de training zien. (Dit is slechts een indicatie van de verbande calorieën).
PULSE	Laat uw hartslag zien wanneer uw een optionele hartslagband draagt.
TOTAL CNT	Telt het totaalaantal roeislagen op.
SCAN	Het display laat bovenstaande waarde om de beurt zien.
RESET	Druk eenmaal om de waarde op nul te zetten (behalve voor SCAN & TOTAL CNT). Druk en houdt 3 seconde vast om alle waarden op 0 te zetten. (Behalve TOTAL CNT). Uw hoort een geluidssignaal ter bevestiging.
MODE	Druk om tussen de waarde te navigeren en alle instellingen te bevestigen.
DOWN	Druk om de waardes te verkleinen.
UP	Druk om de waardes te vergroten.

Algemeen gebruik

Na 4 minuten inactiviteit zal de computer automatisch in stand-by modus gaan. Om de computer op te starten voldoet een druk op een willekeurige toets. De computer kan een hartslag signaal ontvangen van een optionele hartslag borstband. De hartslag wordt automatisch weergegeven op de computer in het PULSE-venster.

Wanneer uw start met roeien zullen de waardes TMR, CNT, CAL en TOTAL CNT oplopen. Uw heeft ook de mogelijkheid om target (doel) waarden in te stellen.

1. Wanneer batterijen worden geïnstalleerd en ingeschakeld, geeft het LCD-scherm alle segmenten weer en gaat het na een seconde naar de SCAN-functiemodus. Druk op de toets MODE om de volgende functie te selecteren.
2. LCD display functie volgorde: TMR → CNT → DST → CAL → TOTAL CNT → PULSE → SCAN.
3. TMR – Druk op de toets UP om de opwaartse aanpassing 01:00 aan te brengen en druk op de toets DOWN om de aanpassing 01:00 neerwaarts uit te voeren. Druk op de RESET-toets om de waarde op 0 te zetten.
4. CNT – Druk op de UP-toets om 10 opwaartse aanpassingen te maken en druk op de DOWN-toets om de 10 neerwaartse aanpassing te maken. Druk op de RESET-toets om de waarde op 0 te zetten.
5. DST – Druk op de UP-toets om 1.0 opwaartse aanpassing te maken en druk op de DOWN-toets om de 1.0 neerwaarts af te stellen. Druk op de RESET-toets om de waarde op 0 te zetten.
6. CAL – Druk op de UP-toets om 10 opwaartse aanpassingen te maken en druk op de DOWN-toets om de 10 neerwaartse aanpassing te maken. Druk op de RESET-toets om de waarde op 0 te zetten.
7. TOTAL CTN - De UP / DOWN-toets is ongeldig in deze modus.
8. PULSE - Druk op de UP-toets om 1 afstelling naar boven te maken en druk op de DOWN-toets om 1 neerwaartse aanpassing te maken (enkel bij gebruik van borstband).

Tijdens een training sessie kunt een weerstand altijd aanpassen door aan de weerstand instelknop te draaien.

- **Start**

De armen zijn recht; hoofd is neutraal; de schouders zijn waterpas en niet gebogen. Het bovenlichaam leunt naar voren vanuit de heupen met de schouders voor de heupen. De schenen zijn verticaal of zo dicht mogelijk bij verticaal als comfortabel voor u. Schenen mogen niet verder dan loodrecht gaan. Hielen kunnen naar behoefte worden opgetild.

- **Aandrijving**

Start de aandrijving door te drukken met uw benen en zwaai vervolgens uw rug door de verticale positie voordat u de armen naar u toe trekt. De handen bewegen in een rechte lijn van en naar het vliegwiel. Schouders blijven laag en ontspannen.

- **Finish**

Het bovenlichaam leunt iets naar achteren, met goede ondersteuning van de core spieren. De benen strekken en de greep wordt licht onder je ribben gehouden. De schouders moeten laag zijn met polsen en de grip ontspannen. Polsen moeten plat zijn.

- **Herstel**

Strek je armen tot ze recht gaan voordat je vanuit je heupen naar het vliegwiel leunt. Als uw handen uw knieën hebben vrijgemaakt, laat u uw knieën buigen en schuift u de stoel geleidelijk naar voren op de roeibalk. Ga voor je volgende slag terug naar de rustpositie met ontspannen schouders en schenen verticaal.

- **Overige trainingsinformatie**

1. Start je oefenprogramma geleidelijk. Roei de eerste dag niet meer dan vijf minuten om uw lichaam te laten wennen aan de nieuwe oefening.
2. Verhoog geleidelijk aan uw roeitijd en -intensiteit gedurende de eerste twee weken. Rij niet op volle kracht totdat u vertrouwd bent met de vaardigheid en minimaal een week hebt geroeid.

Zoals bij elke fysieke activiteit, als u het volume en de intensiteit te snel verhoogt, geen goede warming-up doet of een slechte techniek gebruikt, verhoogt u het risico op letsel.

3. Streef naar een slagfrequentie tussen 24 en 30 spm (slagen per minuut).

TRAINING 1: begin met een sessie van 3-5 minuten, neem dan een pauze om uit te rekken en rond te lopen. Als je je goed voelt, doe dan tot vier van deze korte intervallen. Dat is genoeg voor de eerste dag. U kunt training 1 meerdere dagen herhalen.

VOLG JE VOORUITGANG: je voortgang volgen is een van de beste manieren om gemotiveerd te blijven en je doelen te bereiken.

4. Hoe harder je trekt, hoe meer weerstand je voelt. Dit komt omdat de roeitrainer windweerstand gebruikt, die wordt gegenereerd door het draaiende vliegwiel. Hoe sneller je het vliegwiel laat draaien, hoe meer weerstand er zal zijn
5. Je kunt zo hard of zo eenvoudig roeien als je wilt. De roeier zal je niet dwingen om op een bepaald intensiteitsniveau te roeien. Het is aan jou. Naarmate je meer moeite doet om te roeien, zul je sneller gaan, meer watt produceren en meer calorieën verbranden.
6. Houd je doelen in gedachten. Als het bijvoorbeeld uw doel is om veel calorieën te verbranden, is het belangrijker om lange tijd te roeien dan hard te roeien. Als je te hard roeit, zul je het niet lang volhouden.
7. De weerstand instelling werkt hetzelfde als het principe van de fietsschakeling. Het beïnvloedt het gevoel van het roeien, maar heeft geen directe invloed op de weerstand. Met een beetje experimenteren vindt u de weerstandinstelling die u de beste training en resultaten geeft.
8. We raden een weerstandinstelling van 3-5 aan voor de beste aërobe training. Dit is de omgeving die het meest aanvoelt als een slanke, snelle boot op het water. Hogere instellingen voelen meer als een grotere, langzamere boot.